

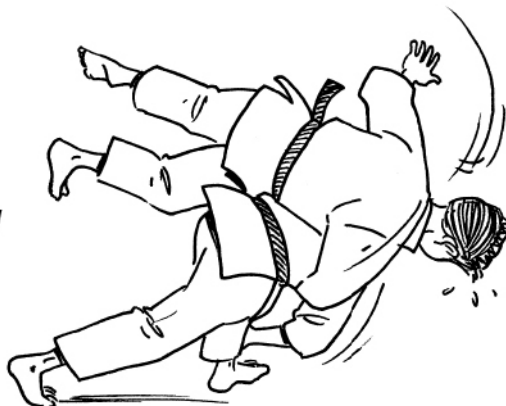
YOKO-SUTEMI-WAZA



Art'Gest ©

SOTO-MAKIKOMI

ENROULEMENT
PAR L'EXTÉRIEUR



Art'Gest ©

UKI-WAZA

SUTEMI LATÉRAL
AVANT



Art'Gest ©



YOKO-GURUMA
ENROULEMENT DE CÔTÉ
PAR L'EXTÉRIEUR



Art'Gest ©



TANI-OTOSHI
CHUTE DANS LA VALLÉE



Art'Geest©



YOKO-OTOSHI
SUTEMI LATÉRAL



Art'Geest©



YOKO-TOMOE-NAGE
PROJECTION EN CERCLE DE CÔTÉ



Art'Geest©



YOKO-WAKARE
SÉPARATION DE CÔTÉ

Yoko-Gake



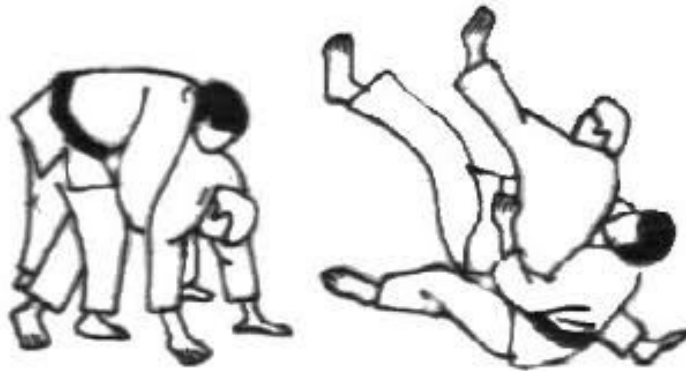
YOKO-GAKE
ACCROCHAGE LATÉRAL



KO-UCHI-MAKIKOMI
PETIT ENROULEMENT INTÉRIEUR



HARAI-MAKIKOMI
FAUCHAGE DE LA HANCHE EN ENROULANT



DAKI-WAKARE
ENLACER ET SÉPARER