

De VERTE à BLEU



19

KO SOTO  
GAKE



20

TOMOE NAGE



21

KATA  
GURUMA



22

UKI  
OTOSHI



23

ASHI GURUMA



16

JUJI  
GATAME



17

UDE  
GARAMI



18

UDE  
GARAMI



19

KATA  
JUJI JIME



20

NAMI  
JUJI JIME



21

GYAKU  
JUJI JIME



22

HADAKA  
JIME

1<sup>ère</sup> ET 2<sup>ème</sup> SERIE DU NAGE NO KATA