

PRÉPARATION TECHNIQUE

TACHI-WAZA : DROITIER(E) :

GAUCHER(E) :

KUMI-KATA : CLASSIQUE (int.) :

HAUT (ext.) :

Arrière latérale droite	Latérale droite	Avant latérale droite
Arrière		Avant
Arrière latérale gauche	Latérale gauche	Avant latérale gauche

NE-WAZA

- **UKE A 4 PATTES OU A PLAT VENTRE TORI DE FACE DE COTE OU EN ARRIERE**

- **UKE SUR LE DOS TORI ENTRE SES JAMBES**

- **TORI A 4 PATTES UKE PAR DESSUS DE FACE DE COTE OU EN ARRIERE**

- **TORI SUR LE DOS UKE ENTRE SES JAMBES**

- **TORI LA JAMBE PRISE ENTRE LES JAMBES UKE**
