

# PROGRAMME CEINTURE BLEUE

» Uchi mata



» Yoko tomoe nage



» Tomoe nage



» Okuri ashi barai



» Hane goshi



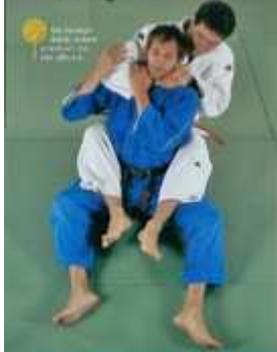
» Kata guruma



» Ashi guruma



» Hadaka jime



» Juji gatame



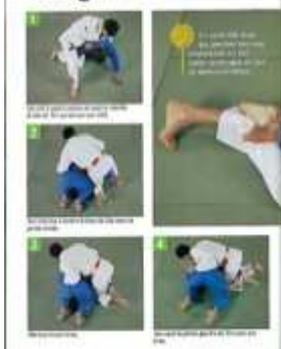
» Sankaku jime



» Etirement au triangle



» Ashi gatame



» Location du bras avec la jambe

