

Attaques : Suwari waza : Ryote dori Hanmi handachi waza: *Katate dori* Tachi waza: *Muna dori, Ryote dori, Mae geri*

Mode :

Techniques : *Uchikaiten sankyo - Shiho nage*

Travail à deux

SUWARI WAZA

	⇒	
	⇒	
<i>Ryote dori</i>	⇒	<i>Kokyu ho</i>
	⇒	
<i>Kata dori</i>	⇒	<i>Sankyo</i>
	⇒	
	⇒	
	⇒	

HANMI HANDACHI WAZA

<i>Katate dori</i>	⇒	
	⇒	<i>Kote gaeshi – Shiho nage</i>
<i>Ryote dori</i>	⇒	<i>Shiho nage</i>

TACHI WAZA

<i>Ai hanmi katate dori</i>	⇒	<i>Nikyo ura</i>
	⇒	<i>Shiho nage</i>
	⇒	
<i>Katate dori</i>	⇒	<i>Hiji kime osae – Nikyo ura</i>
	⇒	<i>Shiho nage</i>
	⇒	
	⇒	
<i>Muna dori</i>	⇒	<i>Ikkyo – Hijikimeosae - Nikyo</i>
	⇒	<i>Irimi nage – Shiho nage</i>
<i>Ryote dori</i>	⇒	<i>Irimi nage - Kote gaeshi - Shihonage</i>
	⇒	
	⇒	
<i>Chudan tsuki</i>	⇒	<i>Hiji kime osae</i>
	⇒	
	⇒	
<i>Jodan tsuki</i>	⇒	<i>Shiho nage</i>
	⇒	
	⇒	
<i>Shomen uchi</i>	⇒	<i>Hiji kime osae – Nikyo ura</i>
	⇒	<i>Shiho nage</i>
	⇒	
	⇒	
<i>Yokomen uchi</i>	⇒	
	⇒	<i>Shiho nage</i>
	⇒	
<i>Mae geri</i>	⇒	<i>Jyu waza</i>
	⇒	
	⇒	
	⇒	