



atemi #1

**Revers de poing au visage**

*Jodan uraken uchi*



clé #1

**Clé de poignet vers l'extérieur**

*Kote gaeshi*



projection #1

**Fauchage de la jambe arrière**

*O soto gari*



atemi #2

**Coup de genou au visage**

*Hiza geri*



clé #2

**Clé de poignet sur bras tendu**

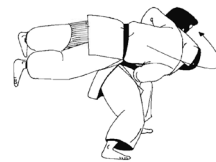
*Waki gatame*



projection #2

**Fauchage avec jambe en barrage**

*Tai otoshi*



atemi #3

**Coup de coude aux côtes**

*Yoko empi*



clé #3

**Clé en croix**

*Jugi ude gatame*



projection #3

**Projection par l'épaule**

*Ippon seioie nage*



atemi #4

**Coup de pied direct niveau moyen**

*Mae geri chudan*



clé #4

**Clé de poignet vertical crillé**

*Yuki shigae*



projection #4

**Ramassage de jambe**

*Waka otoshi*



atemi #5

**Sabre de main au cou**

*Shuto uke jodan*



clé #5

**Clé en Z**

*Hiji dora ura*



projection #5

**Sacrifice du corps**

*Uki waza (sutemi)*



atemi #6

**Coup de pied circulaire niveau moyen**

*Mawashi geri chudan*



clé #6

**Clé coude/poignet**

*Shionage*



projection #6

**Fauchage de la jambe avant**

*Harai goshi*



atemi #7

**Coup de poing direct aux côtes**

*Kizami tsuki chudan*



clé #7

**Clé de poignet main en extension**

*Tembin*



projection #7

**Renversement vers l'arrière**

*Ushiro goshi*



atemi #8

**Coup de pied latéral au genou**

*Yoko fumikumi*



clé #8

**Clé de cou**

*Hashi mawashi*



projection #8

**Enroulement par l'épaule**

*Kata hiza guruma*

