

KATA DE LA CEINTURE BLANCHE à VERTE

1^{ère} Série TE-WAZA



Uki-otoshi
(projection flottée)



Ippon-seoi-nage
(projection par l'épaule)



Tai-otoshi
(renversement du corps)

2^{ème} Série KOSHI-WAZA



Uki-Goshi
(hanche flottée)



O-goshi
(grande projection de hanche)



Koshi-guruma
(enroulement de la hanche)

3^{ème} Série ASHI-WAZA



Okuri-ashi-barai
(balayage des deux pieds)



Sasae-tsurikomi-ashi
(blocage du pied en pêchant)



O-uchi-gari
(grand fauchage intérieur)