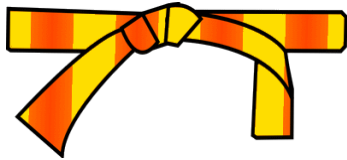


3 NE-WAZA (TECHNIQUE AU SOL)
KATAME-WAZA (TECHNIQUE DE CONTRÔLE)



GESA-GATAME



HON-GESA GATAME
 LE CISEAU OU LE SERPENT

SHIHO-GATAME



YOKO-SHIHO-GATAME
 LE CRABE

SHIHO-GATAME



KAMI-SHIHO-GATAME
 LA NOIX DE COCO OU LES ECOUTEURS

SHIHO-GATAME



TATE-SHIHO-GATAME
 LE CHEVAL OU LE HOTDOG

