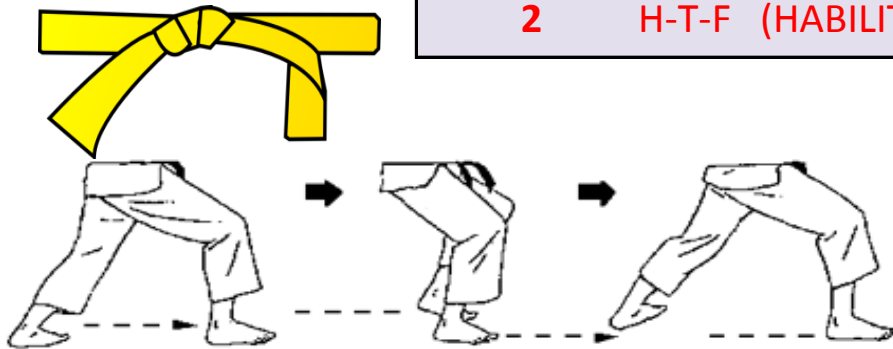


2 H-T-F (HABILITES TECHNIQUES FONDAMENTALES)



TSUGI-ASHI

PAS CHASSES dans les 4 directions



横エビ：体を横にかわす

USHIRO-EBI

LA LANGOUSTE (en arrière)



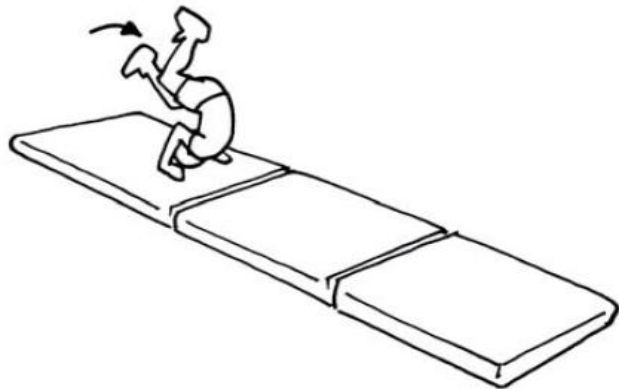
USHIRO-UKEMI

CHUTE ARRIERE



MAE-UKEMI

CHUTES AVANT Droite & Gauche



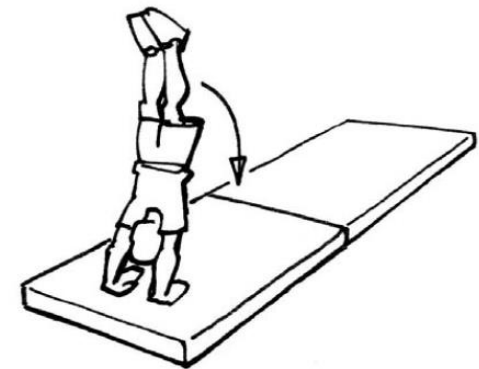
ROULADE AVANT

ROULADE AVANT ECART



ROULADE ARRIERE

ROULADE ARRIERE ECART



EQUILIBRE ROULADE

