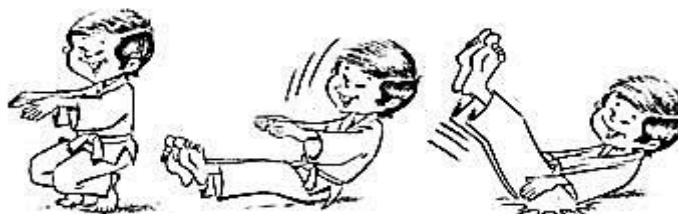


2 H-T-F (HABILITES TECHNIQUES FONDAMENTALES)



MAE-UKEMI

CHUTES AVANT Droite & Gauche



USHIRO-UKEMI

CHUTE ARRIERE



YOKO-UKEMI

CHUTE LATERALE D & G



TSUGI-ASHI

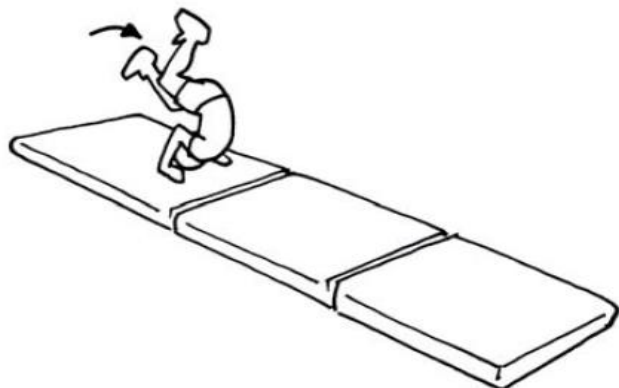
PAS CHASSES dans les 4 directions



横エビ：体を横にかわず

USHIRO-EBI & MAE-EBI

LA LANGOUSTE (en arrière & en avant)



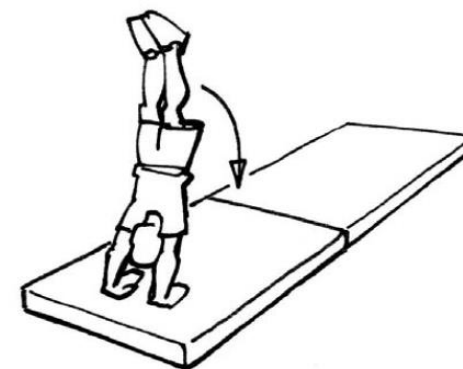
ROULADE AVANT

ROULADE AVANT ECART



ROULADE ARRIERE

ROULADE ARRIERE ECART



EQUILIBRE ROULADE

ROULADE ARRIERE EQUILIBRE

