

# TECHNIQUES DE BASE



Ikkyo



Nikyo



Sankyo



Yonkyo



Pied d'appui G Pied d'appui D Gokyo



**Variantes**



Ude garami



Hiji kirae osae



Irimi nage

Pied d'appui G



Shihoo nage



Kote gaeshi



Kaiten nage



Tenchi nage



Kokyu hoo



Sokumen irimi nage (Naname kokyū nage)



Juji garami



Ude kime nage



Aikiotoshi



Sumi otoshi



Ushiro kiri otoshi