



UKEMI



ushiro-ukemi



yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi



NAGE-WAZA



okuri-ashi-harai



o-soto-gari



ko-uchi-gari



seoi-nage-ippou



tomoe-nage



goshi-guruma



KATAME-WAZA



tate-shiho-gatame



ura-gatame



yoko-shiho-gatame



kami-shiho-gatame

yoko-shiho-gatame
+ únik

tate-shiho-gatame
+ únik

kami-shiho-gatame
+ únik

ura-gatame
+ únik

