
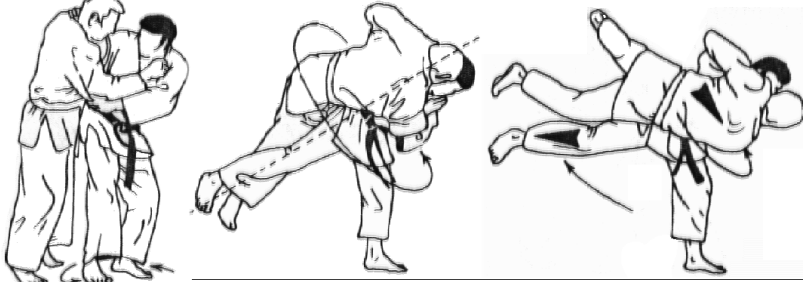





Repères techniques

Uchi mata		Uchi : intérieur (entre les jambes) Mata : cuisse
Harai goshi		Harai : balayage (= barai) Goshi : hanche
Hiza guruma		Hiza : genou Guruma : roue
Ashi guruma		Ashi : jambe Guruma : roue
Uchi mata		Uchi : intérieur (entre les jambes) Mata : cuisse