









Yoko gake	Ura nage	Sumi otoshi	Uki wasa
			

O soto guruma	Ushiro goshi	Yoko wakare	Yoko guruma
			

Kata
1er Serie

Uki otoshi

Ippon seoi nage

Kata guruma



Kata
2e Serie

Uki goshi

Harai goshi

Tsuri komi goshi



Kata
3e Serie

Okuri ashi barai

Sasae tsuri komi ashi

Uchi mata

