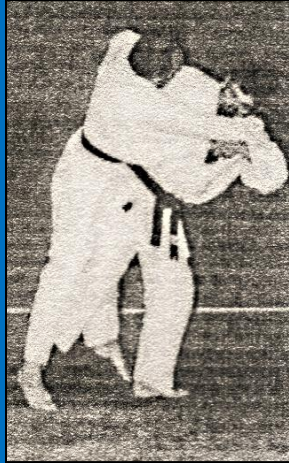
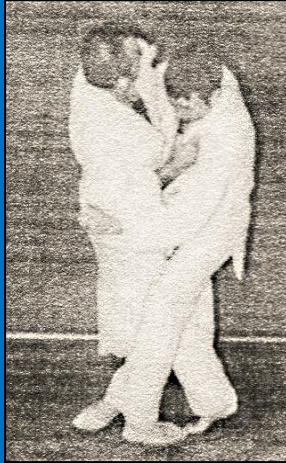


# PROGRAMME BLEU



**HANE GOSHI**

Hanche percutée



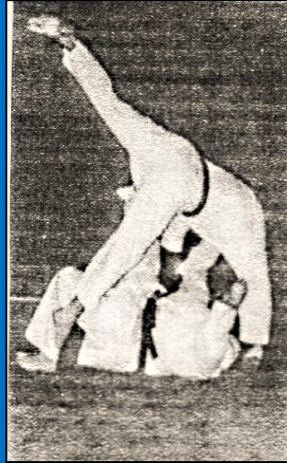
**KO SOTO  
GAKE**

Petit accrochage  
extérieure



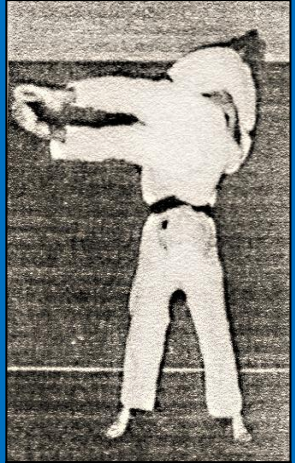
**O GURUMA**

Grande roue



**TOMOE NAGE**

Projection en  
cercle



**USHIRO GOSHI**

Contre de hanche  
arrière



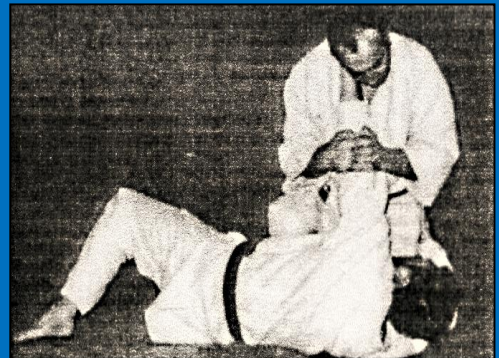
**HIZA GATAME**

Contrôle avec le genou



**MOROTE JIME**

Etranglement avec deux mains



**UDE GATAME**

Contrôle avec les mains



**WAKI GATAME**

Contrôle avec l'aisselle