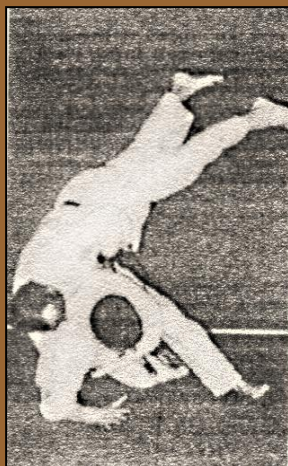


# PROGRAMME MARRON



## SEOI OTOSHI

Renversement par-dessus l'épaule



## SOTO MAKI KOMI

Enroulement extérieur



## SUMI GAESHI

Renversement dans l'angle



## TANI OTOSHI

Chute dans la vallée



## ASHI GATAME JIME (SANKAKU)

Etranglement avec contrôle des jambes (en triangle)



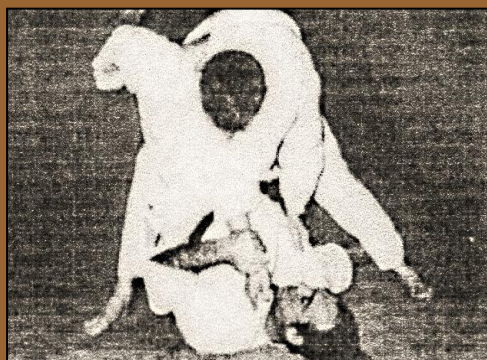
## ASHI GATAME JIME

Etranglement avec contrôle des jambes



## HARA GATAME

Contrôle avec l'abdomen



## JUJI GATAME (SANKAKU)

Contrôle en croix (en triangle)



## SODE GURUMA JIME

Etranglement par enroulement du revers