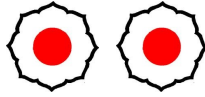


Initiation Judo



N I
Demi jaune

N II
Jaune 5 kyu

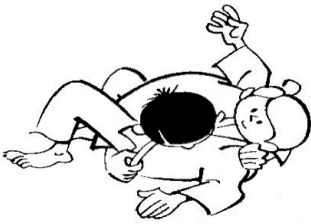
N III
Demi orange



KAMI-SHIHO-GATAME
contrôle arrière sternal par la ceinture



KUZURE-GESA-GATAME



YOKO signifie : côté
SHIHO veut dire : quatre points
GATAME : immobilisation, contrôle

YOKO-SHIHO-GATAME
contrôle latéro-sternal



TATE-SHIHO-GATAME
contrôle sternal à cheval