

# CEINTURE ORANGE-VERTE (4<sup>ème</sup> KYU bis)

**Ne Waza (Travail au sol):**

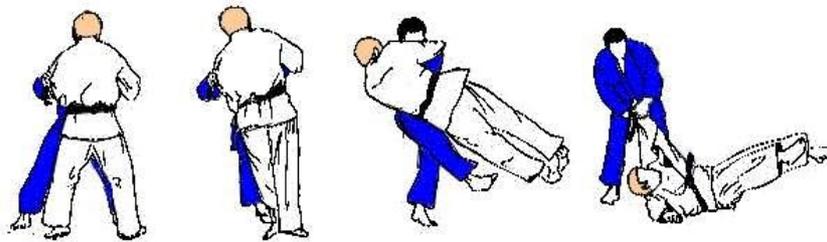
**Les différentes entrées au sol (retournement) :**

Retournements et dégagement de jambes.

**Nage Waza (Projections):**

## OKURI-ASHI-BARAI

Balayage des deux pieds



## KO-SOTO-GARI

Petit fauchage extérieur



## KO-SOTO-GAKE

Petit accrochage extérieur

