



tachi waza

Yokomenuchi ikkyo

Yokomenuchi shiho nage

Yokomenuchi ude kimenage

Yokomenuchi kotegaeshi

Yokomenuchi irimi nage

Kokyuhō



**YOKO** : côté      **MEN** : tête      **UCHI** : couper

**KO** : petit      **TE** : main      **GAESHI** : torsion

**UDE** : bras      **KIME NAGE** : projection