



TACHI WAZA KATA DORI KOSHINAGE



Attaque : KATA DORI

saisie d'une épaule à une main de face

KATA :Epaule

DORI :saisie

Technique : KOSHINAGE

Projection des hanches

KOSHI :HANCHES

NAGE:Projection



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24