




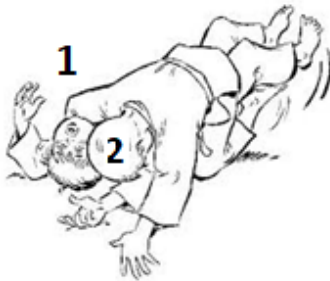


## LES OSAE KOMI WAZA

KUZURE <b>GESA</b> GATAME	USHIRO <b>GESA</b> GATAME	MAKURA <b>GESA</b> GATAME
		
<p style="text-align: center;">Contrôle par le travers vers avant carré sur le carré</p>	<p style="text-align: center;">Contrôle par le travers vers l'arrière carré sur le carré</p>	<p style="text-align: center;">Contrôle par le travers vers le côté en oreiller carré sur le carré</p>
<p>Tenir solidement la manche avec la saisie, le coincé sous le bras <b>(1)</b> et passer sous le bras <b>(2)</b></p>	<p>Tenir solidement la manche avec la saisie au col <b>(1)</b> et la ceinture avec l'autre main <b>(2)</b></p>	<p>Tenir solidement la ceinture <b>(1)</b> et son revers avec l'autre main <b>(2)</b></p>
YOKO <b>SHIHO</b> GATAME	KAMI <b>SHIHO</b> GATAME	TATE <b>SHIHO</b> GATAME
		
<p style="text-align: center;">Contrôle de côté Carré sur le carré</p>	<p style="text-align: center;">Contrôle par le dessus de la tête Carré sur le carré</p>	<p style="text-align: center;">Contrôle à cheval Carré sur le carré</p>
<p>Tenir solidement la ceinture <b>(1)</b> et le col <b>(2)</b></p>	<p>Tenir solidement la ceinture des 2 côtés</p>	<p>Tenir solidement le haut du corps <b>(1)</b> et la tête posée au sol <b>(2)</b></p>