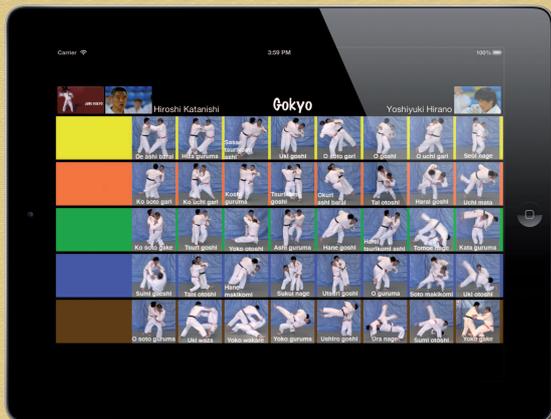
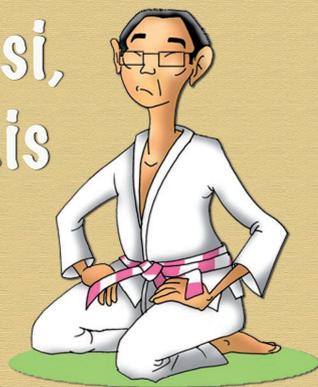


# Hiroshi Katanishi Sensi, 7e dan, expert japonais



## Judo Gokyo

Les 40 techniques de base

mode «Gokyo» :  
démonstration

mode «Quiz» :  
test pour votre mémoire



## Judo Newaza

Exercices complémentaires  
traditionnels au Japon

Améliorer la mobilité au sol



## Judo katame waza

Techniques de contrôle

Osaekomi-waza (Immobilisation)  
Shime-waza (Etranglement)  
Kansetsu-waza (Luxation)

