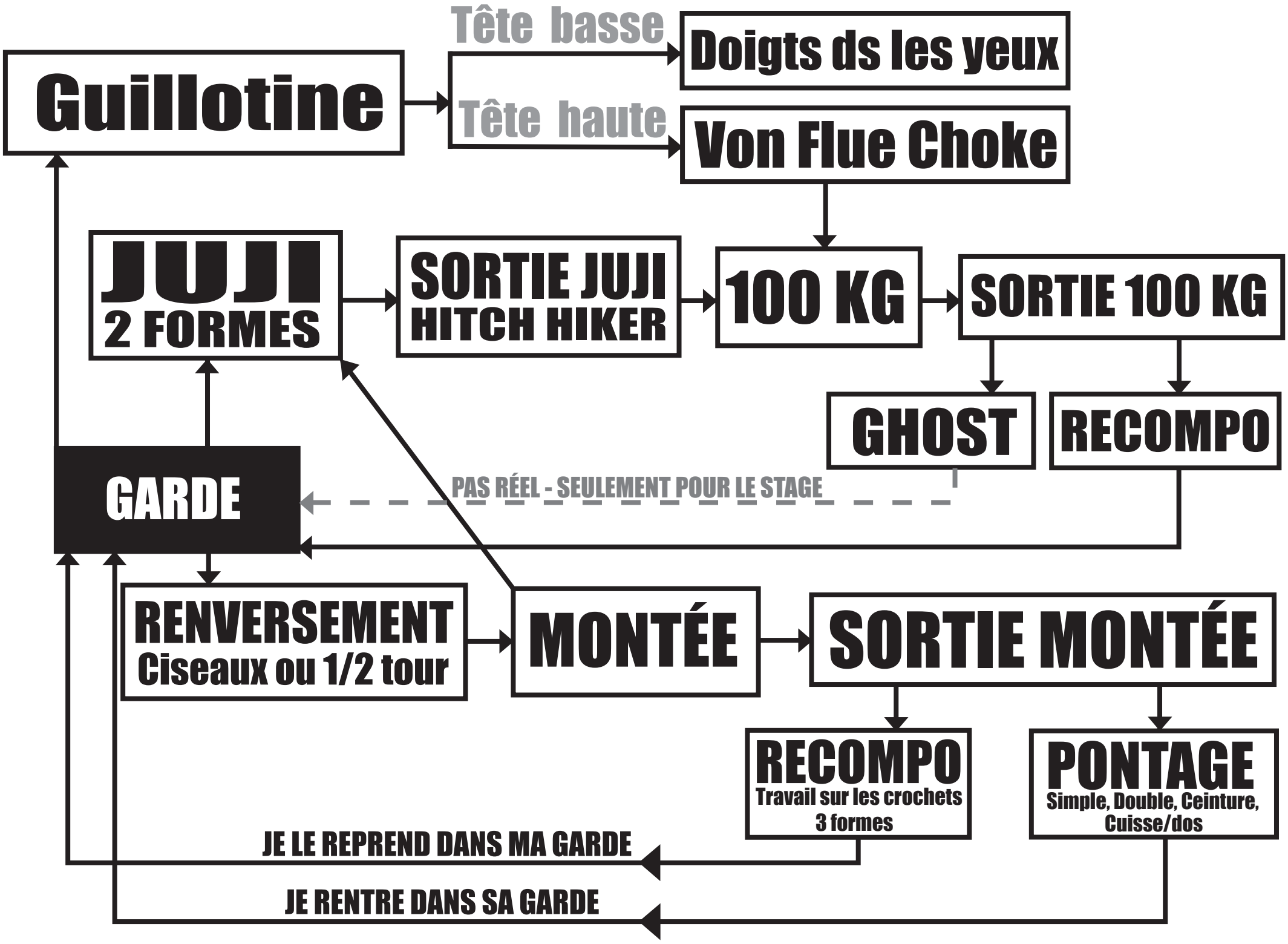
Guillotine
Tête basse
Tête haute
Doigts ds les yeux
Von Flue Choke
JUJI
2 FORMES
SORTIE JUJI
HITCH HIKER
100 KG
SORTIE 100 KG
GHOST
RECOMPO
PAS RÉEL - SEULEMENT POUR LE STAGE
GARDE
RENVERSEMENT
Ciseaux ou 1/2 tour
MONTÉE
SORTIE MONTÉE
RECOMPO
Travail sur les crochets
3 formes
PONTAGE
Simple, Double, Ceinture,
Cuisse/dos
JE LE REPREND DANS MA GARDE
JE RENTRE DANS SA GARDE