

AIKITAI JUTSU RYU ABE

1ère SERIE

1^{ère} technique Gyaku Kote Gaeshi



2^{ème} technique Siho Nage



3^{ème} technique Ude Kime Nage



4^{ème} technique Uchi Kaiten Ikkyo



5^{ème} technique Irimi Nage

(enroulement du bras autour du coup)



6^{ème} technique Irimi Nage

(renversement sur le genou contrôle à la gorge)



7^{ème} technique Irimi Nage



8^{ème} technique Nikkyo



9^{ème} technique Uchi Kaiten Ude Garami



10^{ème} technique Irimi Nage

(sur étranglement)

