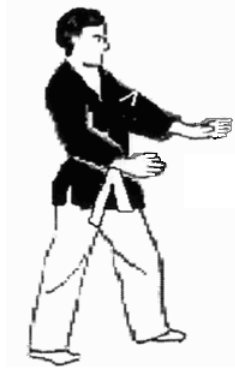


## LES GARDES



Yoi



Garde classique



Garde mixte

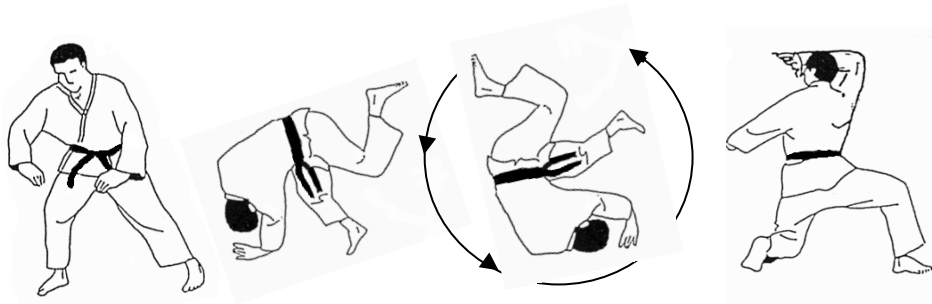


Garde de combat

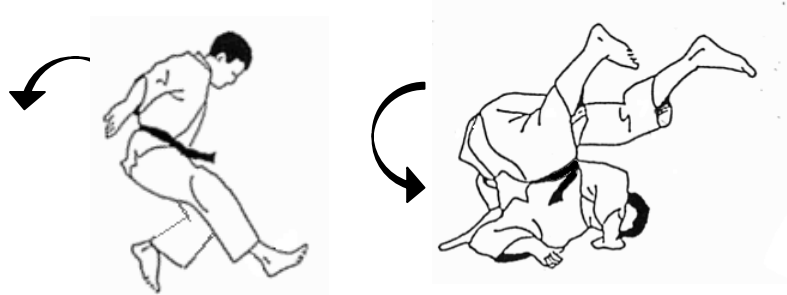


Garde à genou

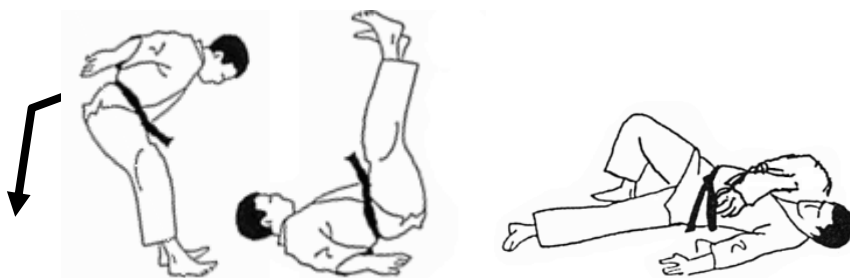
## LES CHUTES - UKEMI



Chute avant roulée avec garde à genou



Chute arrière roulée



Chute arrière plaquée



Chute plaquée sur le coté