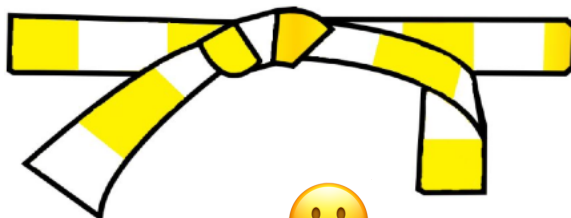




PASSAGE CEINTURE BLANCHE-JAUNE



ZAREI



RITSUREI



USHIRO-UKEMI



YOKO-UKEMI



MAE-UKEMI



O-SOTO-GARI



O-GOSHI



KOSHI-GURUMA



IPPON-SEOI-NAGE



TAI-OTOSHI



YOKO-SHIO-GATAME



HON-GESA-GATAME



TATE-SHIO-GATAME



YAKU SOKU GEIKO

2 retournements

A quel moment salut-on ?

2 éléments du code moral

D'où vient le judo

Savoir faire son noeud de ceinture



👍 VALIDÉ

🤔 A REVOIR

Vidéos des techniques :

