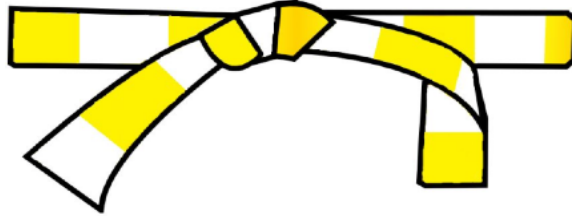




PASSAGE CEINTURE BLANCHE-JAUNE



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/1
- 2 retournements/2
- A quel moment salut-on ?/1
- 2 éléments du code moral/1
- D'où vient le judo/1
- Savoir faire son noeud de ceinture/1

Vidéos des techniques :



TOTAL :/20
Moyenne acceptée est de 12/20