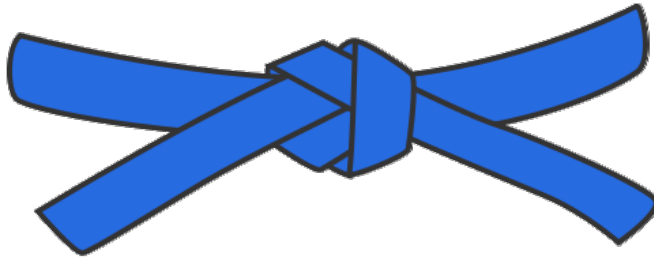




PASSAGE CEINTURE BLEUE



HARAI-TSURI-KOMI-ASHI



TSUBAME-GAESHI



UTSURI-GOSHI



TE-GURUMA



KATA-GURUMA



TOMOE-NAE



SUMI-GAESHI

- Savoir tourner autour sans lâcher l'osaekomi...../1
- Yaku Soku Geiko/1
- Enchainements...../1
- Uchi Komi...../1
- Liaison debout sol...../1
- Esquives et défenses/1
- Contres/1
- Retournements plat ventre/1
- 4 retournements 4 pattes (2 coté et 2 face)...../2
- Rversements entre les jambes...../1
- 2 sorties d'immobilisation...../1
- 1 dégagement de jambe...../1
- 1 passement de jambes...../1
- Question(s) surprise(s)/1

[Vidéos des techniques :](#)



TOTAL :/20
Moyenne acceptée est de 12/20