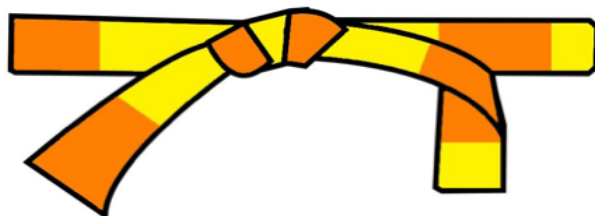




PASSAGE CEINTURE JAUNE-ORANGE



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



KO-UCHI-GARI



O-UCHI-GARI



TSURI-KOMI-GOSHI



HARAI-GOSHI



KATA-GATAME



MAKURA-GESA-GATAME

- Savoir d'où vient le judo...../0,5
- Qui a inventé le Judo/0,5
- Tori, Uke, Hajime, Mate et Soremade ?/0,5
- Judogi, kumikata, dojo, tatami ?/0,5
- O, Ko, Soto, Uchi, Yoko, Ashi, Koshi, Te-Waza ?...../0,5
- 3 éléments du code moral...../0,5

- Yaku Soku Geiko/1
- 1 prise vers l'arrière et 1 vers l'avant...../2
- 2 retournements plat ventre/1
- 3 retournements 4 pattes/3
- 1 renversement entre les jambes...../1
- 2 sorties d'immobilisation...../2

Vidéos des techniques :



TOTAL :/20

Moyenne acceptée est de 12/20