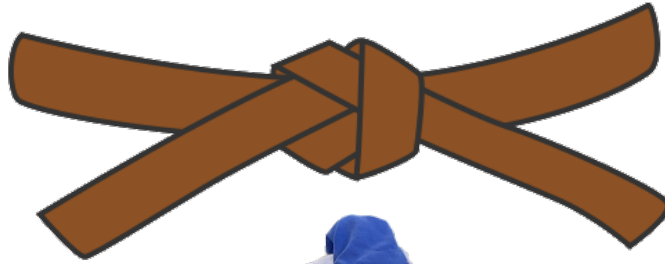




## PASSAGE CEINTURE MARRON



O-GURUMA



KO-TSURI-GOSHI



O-TSURI-GOSHI



SOTO-MAKIKOMI



TOMOE-NAGE



SUMI-GAESHI

- |   |  |
|---|--|
| - Savoir tourner autour sans lâcher l'osaekomi...../1 |  |
| - Yaku Soku Geiko ...../1                             |  |
| - Enchainements...../1                                |  |
| - Uchi Komi...../0,5                                  |  |
| - Liaison debout sol...../0,5                         |  |
| - 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                 |  |
| - Sorties d'immobilisation...../1                     |  |
| - Dégagement de jambes...../1                         |  |
| - 1 passement de jambes...../0,5                      |  |
| - Etranglement(s) ...../0,5                           |  |
| - Clé(s) de bras ...../0,5                            |  |
| - Question(s) surprise(s) ...../0,5                   |  |

Vidéos des techniques :



TOTAL : ...../20  
Moyenne acceptée est de 12/20