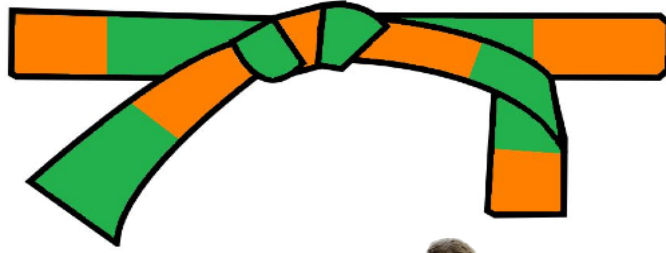




## PASSAGE CEINTURE ORANGE-VERTE



ASHI-GURUMA



UCHI-MATA



HANE-GOSHI



KUBI-NAGE



UKI-OTOSHI



KUZURE-KAMI-SHIO



KUZURE-TATE-SHIO



KUZURE-YOKO-SHIO

- |  |      |
|--|------|
| - Yaku Soku Geiko .....                        | /1   |
| - Enchaînement avant-arrière.....              | /1   |
| - Uchi Komi.....                               | /1   |
| - Liaison debout sol.....                      | /0,5 |
| - 2 retournements plat ventre .....            | /2   |
| - 3 retournements 4 pattes (coté et face)..... | /3   |
| - 1 renversement entre les jambes.....         | /1   |
| - 2 sorties d'immobilisation.....              | /1   |
| - 1 dégagement de jambe.....                   | /0,5 |
| - Question(s) surprise(s) .....                | /1   |

Vidéos des techniques :



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