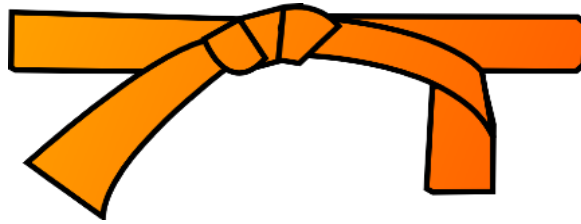




PASSAGE CEINTURE ORANGE



KO-SOTO-GARI



O-SOTO-GURUMA



OKURI-ASHI-BARAI



SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



ERI-SEOI-NAGE



SEOI-OTOSHI



USHIRO-GESA-GATAME

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

Vidéos des techniques :

TOTAL :/20
Moyenne acceptée est de 12/20