

PASSAGE CEINTURE VERTE



KO-SOTO-GAKE



USHIRO-GOSHI



TANI-OTOSHI



KUZURE-YOKO-SHIO-GATAME



KUZURE-TATE-SHIO-GATAME



KUZURE-KAMI-SHIO-GATAME

- | | |
|--|----|
| - Yaku Soku Geiko | /1 |
| - Enchainements..... | /1 |
| - Uchi Komi..... | /1 |
| - Liaison debout sol..... | /1 |
| - Esquives et défenses | /1 |
| - Contres | /1 |
| - 2 retournements plat ventre | /1 |
| - 3 retournements 4 pattes (coté et face)..... | /3 |
| - 1 renversement entre les jambes..... | /1 |
| - 2 sorties d'immobilisation..... | /1 |
| - 1 dégagement de jambe..... | /1 |
| - Question(s) surprise(s) | /1 |

Vidéos des techniques :



TOTAL :/20
Moyenne acceptée est de 12/20