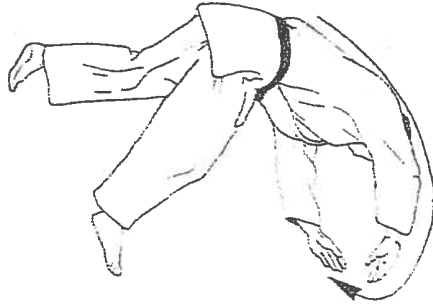


Ceinture demi - jaune ► jaune (5 Kyu) :

Ukemi : Chutes :

Mae - Ukemi : Chute avant



Ne - Waza : Techniques d'immobilisations :

Kon - Gesa - Gatame : + Variantes

Kuzure - Gesa - Gatame : + Variantes

Kata - Gatame : + Variantes

Entrées d'immobilisations : Démontrer 2 entrées

Nage - Waza : Techniques de projections :

O - Uchi - Gari : Grand fauchage intérieur



De - Ashi - Barai : Balayage du pied qui avance

