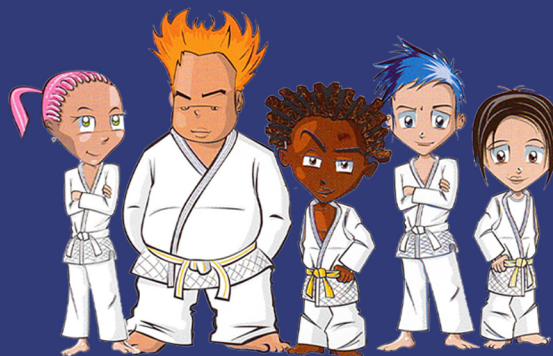


# JE REVISE

## MON PASSAGE DE GRADE



### BLEUE MARRON

#### TRAVAIL TECHNIQUE

/ 5 points

Afin de réussir ton passage de grade, révise les techniques suivantes :

**Self-défense** Je sais construire un enchainement dans les situations suivantes :



Défense sur saisie  
du revers



Défense sur saisie  
de face



Défense sur saisie  
de côté

#### NAGE NO KATA 1ère série

Uki-otoshi



Ippon-seoi-nage



Kata-guruma

