

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



MARRON

Travail technique :

/ 5 points

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

SELF DEFENSE

Je sais construire deux enchainements 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

