

JE REVISE

MON PASSAGE DE GRADE



MARRON

Travail technique :

/ 5 points

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

NAGE NO KATA 2ème série

Uki-goshi



Harai-goshi



Tsuri-komi-goshi



NE-WAZA



Kata-gatame



Makura-gesa-gatame