



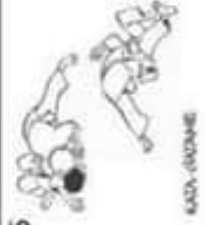














19	2 Techniques avant		16	 Tsuri goshi	15	2 Techniques arrière	14	 De ashi barai	13	 Koi-mochi-gari	12	RELANCER LE DE	
20	 O-wari-gari	37	2 Techniques avant + 2 Techniques arrière	36	 KADA-KOUME	35	PASSER SON TOUR	34	 Ko-uchi-gari	33	3 techniques arrière	11	1 Technique arrière
21	3 Techniques en tachi-waza	38	 Iiza-guruma	46	6 Techniques en tachi-waza	45	3 MURAKAMI + 10 POMPES + 10 CRUNCH	44	RECULER DE 5 CASES	31	AVANCER DE 2 CASES	10	 O-uchi-gari
22	 Murote-aoi-nage	39	10 JUMP-SQUATS	41	 Gasaad-tsuru-komi-ashi	42	3 Techniques avant + 3 techniques arrière	43	 MIKI-ASA-KARIME	30	2 Techniques avant + 1 TECHNIQUE ARRIERE	9	10 SQUATS
23	2 Techniques Ne-waza	24	 Kuroshio-garami	26	2 Techniques en Ne-waza	27	 O soto otoshi	28	RETOUR A LA CASE DEPART	29	 Tori-uchi-garami	8	RECULER DE 3 CASES
	DEPART Blanche à jaune-orange	1	1 Technique en tachi-waza	3	 Ippon-aoi-nage	4	PASSER SON TOUR	5	 Fuki-yotshi	6	5 MURAKAMI (burpees)	7	 Hara-aoi-nage