



Trouver des questions en rapport au Judo



4 techniques au sol, réalisés en gardant le contact

19  Kami Shiho Gatame	18 AVANCER DE 2 CASES	17 	16 5 YOKO UKEMI	15 5 ROULADES EN ARRIÈRE	14 10 SEC GAINAGE	13  Retournement ventre	12 RELANCER LE DÉ
20 10 ABDOS	37 5 USHIRO UKEMI	36 ATTACHER LA CEINTURE À SON COPAIN	35 RETOUR À LA CASE DÉPART	34 5 ROULADES EN AVANT	33  Yoko Shiho Gatame	32 	11 5 MAE UKEMI
21  Tate Shiho Gatame	38 	47 ARRIVÉE	46 10 BUMPSPISE	45  Retournement boule	44 AVANCER DE 2 CASES	31 PASSER SON TOUR	10 10 POMPES
22 5 MAE UKEMI	39 5 ROULADES EN AVANT	40 RELANCER LE DÉ	41 FAIRE SA CEINTURE SEUL	42 RECULER DE 2 CASES	43 	30 10 FLEXIONS	9  Retournement boule
23 	24  Retournement ventre	25 10 FENTES	26 ATTACHER LA CEINTURE À SON COPAIN	27 5 USHIRO UKEMI	28 	29  Kata Gatame	8 RECULER DE 2 CASES
DÉPART	1 FAIRE SA CEINTURE SEUL	2 	3 5 YOKO UKEMI	4 PASSER SON TOUR	5  Hon Gesa Gatame	6 10 SEC GAINAGE	7 RETOUR À LA CASE DÉPART