



19 2 Techniques avant	18 IPPON (avancer de 3 cases)	17 20 MOUNTAIN CLIMBER (20 chaque jambe)	16  Sode tsuri komi goshi	15 3 Techniques arrière	14  De ashi barai	13  Ashi guruma	12 YOSHI (relancer le dé)
20  Soto makikomi	37 (à gauche ET à droite) 2 Techniques avant + 2 Techniques arrière	36  Kata gatame	35 SONO MAMA (passer son tour)	34  Ko uchi gari	33 (à gauche ET à droite) 4 techniques arrière	32  Seoi otoshi	11 2 Techniques arrière
21 (à gauche ET à droite) 4 Techniques en tachi-waza	38  Hiza guruma	47 SORE MADE (arrivée) !!!	46 6 Techniques en tachi-waza	45 5 MURAKAMI + 15 POMPES + 20 CRUNCH	44 2^{ème} SHIDO (reculer de 5 cases)	31 WAZA-ARI (avancer de 2 cases)	10  O soto guruma
22  Uki otoshi	39 20 POMPES	40 (à gauche ET à droite) 4 techniques avant	41  Hane goshi	42 3 Techniques avant + 3 techniques arrière	43  Ushiro gesa gatame	30 3 Techniques avant + 2 TECHNIQUES ARRIERE	9 10 JUMP SQUATS
23 2 Techniques Ne-waza	24  Makura gesa gatame	25 30 CRUNCH (abdos)	26 2 Techniques en Ne-waza	27  Ushiro goshi	28 HANSOKU-MAKE (retour à la case départ)	29  Tate shiho gatame	8 SHIDO (reculer de 3 cases)
HAJIME (départ) Blanche à jaune- orange	1 2 Techniques en tachi-waza	2 1 Technique en Ne-waza	3  Ippon seoi nage	4 SONO MAMA (passer son tour)	5  Tai otoshi	6 10 MURAKAMI (burpees)	7  Kuzure Yoko shiho gatame