

ceinture jaune
entraînement 1

- | | |
|------------|------------|
| a) 55 + 24 | f) 55 + 34 |
| b) 15 + 33 | g) 44 + 34 |
| c) 37 + 31 | h) 42 + 56 |
| d) 25 + 41 | i) 57 + 22 |
| e) 39 + 60 | j) 10 + 35 |

ceinture jaune
entraînement 4

- | | |
|------------|------------|
| a) 43 + 45 | f) 56 + 32 |
| b) 51 + 34 | g) 10 + 58 |
| c) 67 + 12 | h) 26 + 23 |
| d) 71 + 17 | i) 79 + 10 |
| e) 49 + 30 | j) 12 + 62 |

ceinture jaune
entraînement 2

- | | |
|------------|------------|
| a) 21 + 12 | f) 14 + 22 |
| b) 26 + 12 | g) 13 + 35 |
| c) 77 + 22 | h) 85 + 13 |
| d) 81 + 14 | i) 80 + 19 |
| e) 68 + 21 | j) 25 + 13 |

ceinture jaune
entraînement 5

- | | |
|------------|------------|
| a) 37 + 31 | f) 40 + 53 |
| b) 32 + 25 | g) 35 + 11 |
| c) 28 + 21 | h) 24 + 21 |
| d) 81 + 11 | i) 66 + 21 |
| e) 87 + 11 | j) 30 + 32 |

ceinture jaune
entraînement 3

- | | |
|------------|------------|
| a) 79 + 10 | f) 31 + 45 |
| b) 10 + 51 | g) 21 + 55 |
| c) 12 + 81 | h) 59 + 30 |
| d) 64 + 13 | i) 70 + 16 |
| e) 51 + 26 | j) 63 + 31 |

ceinture jaune
entraînement 6

- | | |
|------------|------------|
| a) 32 + 67 | f) 41 + 44 |
| b) 81 + 12 | g) 37 + 51 |
| c) 60 + 18 | h) 38 + 11 |
| d) 62 + 13 | i) 68 + 31 |
| e) 33 + 54 | j) 33 + 25 |