



# FEBELAM Asbl



Fédération Belge des Arts Martiaux Asbl – Rue du Try 11 à 6110 Montigny Le Tilleul – N° Ent : 0842 039 578

Les techniques à connaître pour obtenir la barrette jaune.  
Les techniques des grades précédents **DOIVENT** toujours être connues.  
Âge minimum 6 ans

## Ceinture blanche barrette jaune

### Ukemi (chutes)

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| 1. Ushiro Ukemi            | Chute arrière                                |
| 2. Yoko Ukemi, <b>Migi</b> | Chute latérale <b>à droite</b>               |
| 3. Mae Ukemi, <b>Migi</b>  | Chute avant plaquée sur le <b>côté droit</b> |

### Nage Waza (Techniques de projection)

- |                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| 1. De Ashi Barai | Balayage du pied avancé  |
| 2. Uki Goshi     | Hanche flottée           |
| 3. O Soto Gari   | Grand fauchage extérieur |

### Katame Waza (Techniques de contrôle au sol)

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| 1. Gesa Gatame        | Contrôle par le travers du corps             |
| 2. Hon Gesa Gatame    | Contrôle fondamental par le travers du corps |
| 3. Kuzure Gesa Gatame | Variante du contrôle par le travers du corps |

### Divers

- ➔ Kumikata : Prise du judogi
- ➔ Les étapes de la projection :
  - Tsukuri (Préparation), Kuzushi (Déséquilibre), Kake (Projection)
- ➔ Une sortie d'immobilisation
- ➔ Une entrée au sol