



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 7 ans

Ceinture jaune (5^{ème} KYU)

Ukemi (chutes)

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. Ushiro Ukemi | Chute arrière |
| 2. Yoko Ukemi, Migi | Chute latérale à droite |
| 3. Yoko Ukemi, Hidari | Chute latérale à gauche |
| 3. Mae Ukemi, Migi | Chute avant plaquée sur le côté droit |

Nage Waza (Techniques de projection)

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. De Ashi Barai | Balayage du pied avancé |
| 2. Hiza Guruma | Roue autour du genou |
| 3. Sasae Tsuru Komi Ashi | Blocage du pied en tirant et en soulevant |
| 4. Uki Goshi | Hanche flottée |
| 5. 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 |
| 4. Makura Gesa Gatame | Contrôle en oreiller par le travers du corps |
| 5. Ushiro Gesa Gatame | Contrôle en arrière par le travers du corps |
| 6. Kata Gatame | Contrôle par l'épaule |

Divers

- ➔ Kumikata : Prise du judogi
- ➔ Les étapes de la projection :
 - Tsukuri (Préparation), Kuzushi (Déséquilibre), Kake (Projection)
- ➔ Deux sorties d'immobilisation
- ➔ Une entrée au sol
- ➔ Un retournement
- ➔ Un mouvement **Hidari (à gauche)**