



# 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 8 ans

## Ceinture jaune barrette orange

### Ukemi (chutes)

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

### Nage Waza (Techniques de projection)

- |                    |                                |
|--------------------|--------------------------------|
| 1. O Goshi         | Grande projection de la hanche |
| 2. O Uchi Gari     | Grand fauchage intérieur       |
| 3. Seoi Nage Ippon | Projection par l'épaule        |
| 4. Ko Soto Gari    | Petit fauchage extérieur       |
| 5. Ko Uchi Gari    | Petit fauchage intérieur       |

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

- |                      |                                    |
|----------------------|------------------------------------|
| 1. Yoko Shiho Gatame | Contrôle des 4 coins de côté       |
| 2. Kami Shiho Gatame | Contrôle des 4 coins par le dessus |
| 3. Tate Shiho Gatame | Contrôle longitudinal des 4 coins  |

### Divers

- ➔ Kumikata : Prise du judogi
- ➔ Les étapes de la projection :
  - Tsukuri (Préparation), Kuzushi (Déséquilibre), Kake (Projection)
- ➔ Deux sorties d'immobilisation
- ➔ Deux entrées au sol
- ➔ Deux retournements sur partenaire en défensive