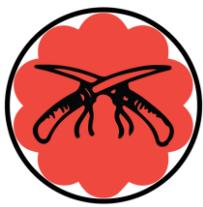


FEBELAM Asbl



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, Migi et Hidari | Chute latérale à droite et à gauche |
| 3. Mae Ukemi, Migi et Hidari | Chute avant plaquée sur le côté droit et le côté gauche |

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