



Les techniques à connaitre pour obtenir la barrette jaune.  
Les techniques des grades précédents DOIVENT toujours être connues.  
Âge minimum 13 ans

## Ceinture marron (1<sup>er</sup> KYU)

### 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> |
| 4. Ma Ukemi                          | Chute avant arrêtée  |
| 5. Zempo Ukemi                       | Chute avant plaquée  |

### Nage Waza (Techniques de projection)

- |                    |  |
|--------------------|--|
| 1. Yoko Guruma     | Roue de côté extérieur                   |
| 2. Tani Otoshi     | Chute dans la vallée                     |
| 3. Yoko Gake       | Accrochage latéral                       |
| 4. Sumi Otoshi     | Chute dans l'angle                       |
| 5. Yoko Wakare     | Séparation de côté                       |
| 6. Seoi Otoshi     | Projection par l'épaule                  |
| 7. Uki Waza        | Technique flottante                      |
| 8. Ura Nage        | Projection en renversement               |
| 9. Soto Maki Komi  | Enroulement extérieur                    |
| 10. Hane Maki Komi | Projection de hanche sautée en enroulant |

### Shime Waza (Techniques d'étranglements)

- |                     |                                    |
|---------------------|------------------------------------|
| 1. Ashi Gatame Jime | Etranglement à l'aide du pied      |
| 2. Sankaku Jime     | Etranglement à l'aide de la cuisse |

### Kansetsu Waza (Techniques de luxation)

- |                   |                                |
|-------------------|--------------------------------|
| 1. Sankaku Gatame | Luxation à l'aide de la cuisse |
|-------------------|--------------------------------|