



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 13 ans

Ceinture marron (1^{er} KYU)

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 |
| 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 |
|-------------------|--------------------------------|