



# 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 9 ans

## Ceinture orange (4<sup>ème</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  |

### 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                          |
| 6. Seoi Nage Morote | Projection par-dessus l'épaule à 2 mains          |
| 7. Seoi Nage Eri    | Projection par-dessus l'épaule par l'autre revers |

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

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| 1. Yoko Shiho Gatame        | Contrôle des 4 coins de côté                   |
| 2. Kuzure Yoko Shiho Gatame | Variante du contrôle des 4 coins de côté       |
| 3. Kami Shiho Gatame        | Contrôle des 4 coins par le dessus             |
| 4. Kuzure Kami Shiho Gatame | Variante du contrôle des 4 coins par le dessus |
| 5. Tate Shiho Gatame        | Contrôle longitudinal des 4 coins              |
| 6. Kuzure Tate Shiho Gatame | Variante du 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
- ➔ Trois entrées au sol
- ➔ Trois retournements sur partenaire en défensive
- ➔ Un mouvement **Hidari (à gauche)**