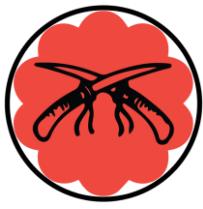


FEBELAM Asbl



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^{ème} 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 |

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)**