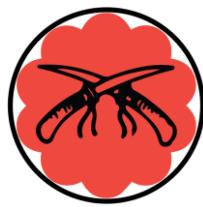


# FEBELAM Asbl



Fédération Belge des Arts Martiaux Asbl – Rue du Try 11 à 6110 Montigny Le Tilleul – N° Ent : 0842 039 578

Les techniques à connaitre pour obtenir la barrette jaune.

Les techniques des grades précédents DOIVENT toujours être connues.

Âge minimum 9 ans

## Ceinture orange barrette verte

### 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. Koshi Guruma     | Enroulement de la hanche                       |
| 2. Tsuri Komi Goshi | Projection de la hanche en tirant et soulevant |
| 3. Okuri Ashi Barai | Balayage des deux pieds                        |
| 4. Harai Goshi      | Fauchage à l'aide de la hanche                 |
| 5. Tsuri Goshi      | Hanche soulevée                                |

### Shime Waza (Techniques d'étranglements)

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 1. Nami Juji Jime  | Etranglement en croix avec les pouces à l'intérieur |
| 2. Gyaku Juji Jime | Etranglement en croix avec les pouces à l'extérieur |

### Kansetsu Waza (Techniques de luxation)

- |                |  |
|----------------|--|
| 1. Ude Garami  | Luxation sur le bras fléchi en enroulement |
| 2. Juji Gatame | Luxation sur bras tendu en croix           |

### Divers

- ➔ Deux sorties d'immobilisation
- ➔ Cinq entrées au sol
- ➔ Deux techniques de combinaison
- ➔ Deux enchainements
- ➔ Rituel du Nage No Kata