



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 barrette verte

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. Koshi Guruma | Enroulement de la hanche |
| 2. Tsuru 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. Tsuru 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