



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 10 ans

Ceinture verte (3^{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 |
| 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 |
| 6. Tai Otoshi | Renversements du corps |
| 7. Uchi Mata | Fauchage par l'intérieur de la cuisse |
| 8. Harai Tsuru Komi Ashi | Balayage du pied en pêchant |
| 9. Ashi Guruma | Enroulement de la hanche |
| 10. Ko Soto Gake | Petit accrochage extérieur |

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 |
| 3. Kata Juji Jime | Etranglement en croix avec les paumes opposées |
| 4. Okuri Eri Jime | Etranglement par le revers en glissant |

Kansetsu Waza (Techniques de luxation)

- | | |
|----------------|--|
| 1. Ude Garami | Luxation sur le bras fléchi en enroulement |
| 2. Juji Gatame | Luxation sur bras tendu en croix |
| 3. Ude Gatame | Luxation par le contrôle du bras tendu |
| 4. Hiza Gatame | Luxation du bras à l'aide du genou |