

CEINTURE JAUNE (5^{ème} KYU)

NOTA : Pour l'obtention de la ceinture jaune, le programme exigé comprend les techniques ci-dessous (sol et debout) ainsi que les techniques de la ceinture blanche-jaune.

Katame Waza (Immobilisations):

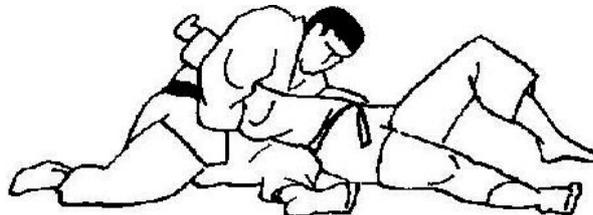
TATE-SHIHO-GATAME

Contrôle sternal à cheval



USHIRO-GESA-GATAME

Contrôle arrière costal par le bras et la ceinture



Il sera également demandé un retournement (de côté)

Nage Waza (Projections):

O-UCHI-GARI

Grand fauchage intérieur



KO-UCHI-GARI

Petit fauchage intérieur



TAI OTOSHI

Renversement du corps par barrage

