

Programme de passage de Kyu Ceinture blanche et jaune

Les techniques à connaître pour obtenir la barrette jaune
Les techniques des grades précédents DOIVENT toujours être connues.

Ukemi (chutes)

1. Ushiro Ukemi chute arrière
2. Yoko Ukemi, *migi* chute latérale à droite

Nage Waza (techniques de projection)

1. De Ashi Barai balayage du pied avancé
2. Uki Goshi hanche flottée
3. O Soto Gari grand fauchage extérieur

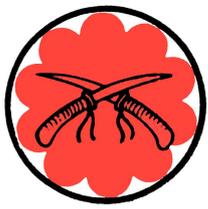
Katame Waza (techniques de contrôle au sol)

1. Gesa Gatame contrôle par le travers du corps
2. Hon Gesa Gatame contrôle fondamental par le travers du corps
3. Kuzure Gesa Gatame variante du contrôle par le travers du corps

Divers

- Kumikata : Prise du judogi
- Les étapes de la projection :
Tsukuri - *préparation*, Kuzushi - *déséquilibre*, Kake - *projection*
- Une sortie d'immobilisation
- Une entrée au sol

(Voir les illustrations pages suivantes)



Illustrations



Ushiro Ukemi



Yoko Ukemi migi (chute latérale à droite)



Mae Ukemi migi (chute avant à droite)



De Ashi Barai



Uki Goshi



O Soto Gari



Hon Gesa Gatame



Kuzure Gesa Gatame