

## Programme de passage de Kyu Ceinture marron (1<sup>er</sup> Kyu)

Les techniques à connaître pour obtenir la ceinture marron  
Les techniques des grades précédents DOIVENT toujours être connues.

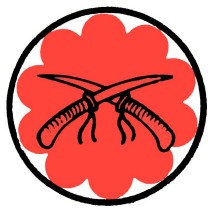
### Ukemi (chutes)

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 1. Ushiro Ukemi                      | chute arrière                             |
| 2. Yoko Ukemi, <i>migi et hidari</i> | chute latérale, à droite et à gauche      |
| 3. Mae Ukemi, <i>migi et hidari</i>  | chute avant plaquée, à droite et à gauche |
| 4. Ma Ukemi                          | chute avant roulée et arrêtée             |
| 5. Zempo Ukemi                       | chute avant plaquée                       |

### Nage Waza (techniques de projection)

- |                    |  |
|--------------------|--|
| 1. Yoko Guruma     | Roue de côté extérieure                  |
| 2. Tani Otoshi     | Chute dans la vallée                     |
| 3. Yoko Gake       | Accrochage latéral                       |
| 4. Sumi Otoshi     | Chute dans l'angle                       |
| 5. Yoko Wakare     | Séparation de côté                       |
| 6. Seoi Otoshi     | Projection par l'épaule                  |
| 7. Uki Waza        | Technique flottante                      |
| 8. Ura Nage        | Projection en renversement               |
| 9. Soto Maki Komi  | Enroulement extérieur                    |
| 10. Hane Maki Komi | Projection de hanche sautée en enroulant |

(Voir les illustrations pages suivantes)



## Illustrations



Ushiro Ukemi



Yoko Ukemi migi (à droite)



Yoko Ukemi hidari (à gauche)



Mae Ukemi migi



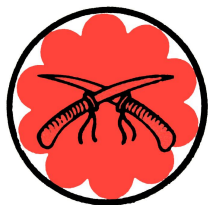
Mae Ukemi hidari



Yoko Guruma



Tani Otoshi

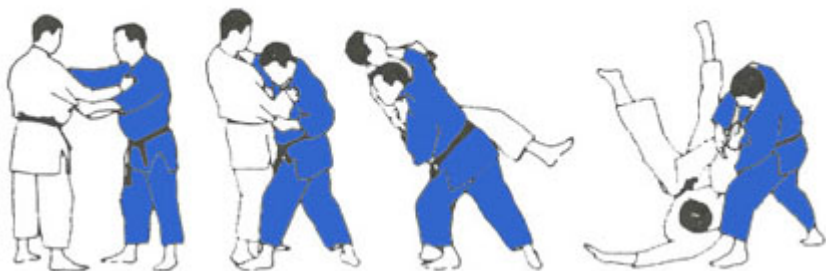


Yoko-Gake



Yoko Gake

Sumi-Ostoshi



Sumi Otoshi



Yoko Wakare

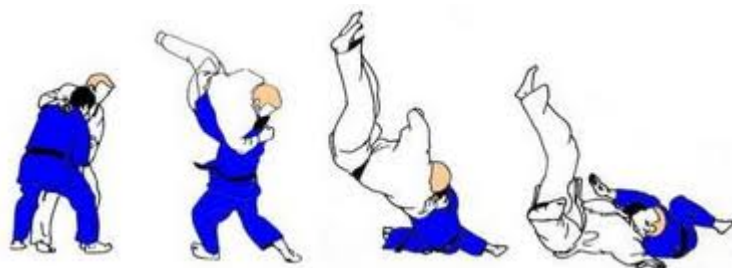
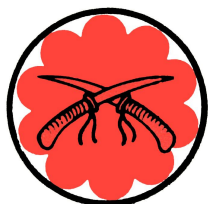


Seoi Otoshi

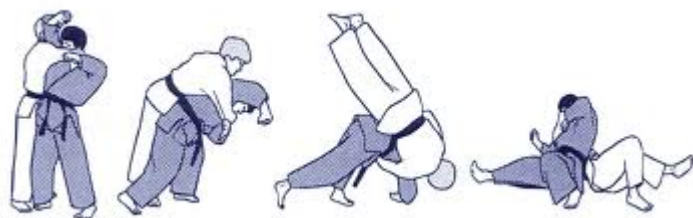
Uki-waza



Uki Waza



Ura Nage



Soto Maki Komi

Hane-Maki-Komi



Hane Maki Komi