

## Programme de passage de Kyu Ceinture verte et bleue

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



### Ukemi (chute)

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 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. O Soto Guruma | Grande roue extérieure  |
| 2. Hane Goshi    | Hanche sautée           |
| 3. Kata Guruma   | Roue autour des épaules |
| 4. O Guruma      | Grande roue             |
| 5. Tomoe Nage    | Projection en cercle    |

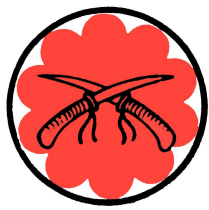
### Shime Waza (techniques d'étranglements)

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 1. Kata Ha Jime | Etranglement par le contrôle d'un côté |
| 2. Hadaka Jime  | Etranglement à mains nues              |

### Kwansetsu Waza (techniques de luxation)

- |                   |                                   |
|-------------------|-----------------------------------|
| 1. Kannuki Gatame | Luxation du bras sous l'aisselle  |
| 2. Ashi Gatame    | Luxation du bras à l'aide du pied |

(Voir les illustrations pages suivantes)



# Illustrations



Ushiro Ukemi



Yoko Ukemi migi (à droite)

## YOKO-UKEMI



Yoko Ukemi hidari (à gauche)



Mae Ukemi migi



Mae Ukemi hidari

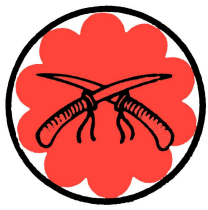
## O-Soto-Guruma



O Soto guruma



Hane Goshi (genou en barrage, dos du pied sur la cuisse)



Kata-Guruma



Kata Guruma

O-Guruma



O Guruma



Tomoe Nage



Kata Ha Jime



Hadaka Jime



Kannuki Gatame



Ashi Gatame