



CEINTURE JAUNE

Programme technique

5^{ème} kyu

1. Ukemis (chutes)		
Mae ukemi	Chute avant	3 types
Yoko ukemi	Chute de côté	2 types
Ushiro ukemi	Chute arrière	2 types
2. Défenses sur saisies phase active		
Kakate tori	1 poignet de face	1 fois
Kakate tori yokomen	1 poignet en diagonale	1 fois
Kakate ryote tori	1 poignet à 2 mains	1 fois
Riote tori	2 poignets face-à-face	1 fois
Ushiro ryote tori	2 poignets depuis derrière	1 fois
3. Défenses sur étranglements		
Ryote tori jime	2 mains de face	1 fois
Ushiro ryote tori jime	2 mains depuis derrière	1 fois
4. Atemis / blocages de base		
Oi tsuki	Coup de poing direct (côté pied avant)	
Gyaku tsuki	Coup de poing direct (côté pied arrière)	
Gedan barai	Blocage bas	
Mae geri	Coup de pied de face	
5. Niveaux de travail		
Jodan	Haut (tête)	
Shudan	Milieu (corps)	
Gedan	Bas	
6. Déplacements de base (tai-sabaki)		
Irimi	Esquive avant (avance jambe avant)	
Iraki	Esquive latérale	
O irimi	Esquive intérieure (avance jambe arrière)	
Tsuki ashi	Esquive arrière (déplacement)	
Irimi	Esquive enroulée	
7. Osaie komi waza (techniques d'immobilisation)		
Hon gesa gatame	Contrôle fondamental par le travers	
Kuzure gesa gatame	Variante de contrôle par le travers	
Tate shio gatame	Contrôle longitudinal des 4 coins	
Kata gatame	Contrôle sur l'épaule	
Yoko shio gatame	Contrôle latéral des 4 coins	
Kami shio gatame	Contrôle des 4 coins par le dessus	
8. Nage waza (techniques de projection)		
De ashi barai	Balayage du pied avancé	
Ko soto gari	Petit fauchage extérieur	