

## Programme de passage de Kyu Ceinture jaune

Les techniques à connaître pour obtenir la ceinture 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
3. Mae Ukemi *migi* chute avant plaquée sur le côté droit

### Nage Waza (techniques de projection)

1. De Ashi Barai Balayage du pied avancé
2. Iza Guruma Roue autour du genou
3. Sasae Tsuru Komi Ashi Blocage du pied en tirant et en soulevant
4. Uki Goshi Hanche flottée
5. O Soto Gari Grand fauchage extérieur

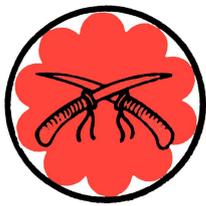
### Katame Waza (techniques de contrôle au sol)

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
4. Makura Gesa Gatame Contrôle en oreiller par le travers du corps
5. Ushiro Gesa Gatame Contrôle en arrière par le travers du corps
6. Kata Gatame Contrôle par l'épaule

### Divers

- Kumikata : Prise du judogi
- Les étapes de la projection :  
Tsukuri - *préparation*, Kuzushi - *déséquilibre*, Kake - *projection*
- Deux sorties d'immobilisation
- Une entrée au sol
- Un retournement
- Un mouvement à gauche (hidari)

(Voir les illustrations pages suivantes)



## Illustrations

chute arrière



Ushiro Ukemi

chutes latérales

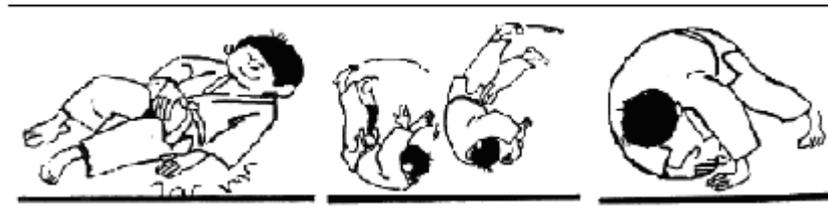


Yoko Ukemi migi (à droite)



Yoko Ukemi hidari (à gauche)

chute avant



Mae Ukemi migi



De Ashi Barai



Hiza Guruma



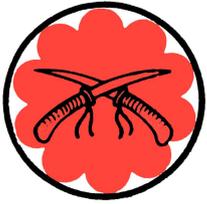
Sasae Tsurikomi Ashi



Uki Goshi



O Soto Gari



Hon Gesa Gatame



Kuzure Gesa Gatame



Kuzure Gesa Gatame



Makura Gesa Gatame



Ushiro Gesa Gatame



Kata Gatame