

Obtention de la ceinture jaune
5^{ème} Kyu
minimum 8 ans

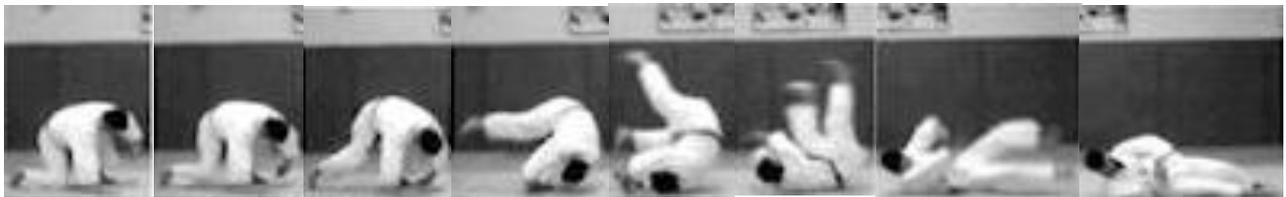


Les illustrations reprises dans les fiches de passage de grade sont à considérer comme aide-mémoire schématique et n'ont pas pour vocation de représenter dans le détail toutes les spécificités de la technique.



Apprentissage des chutes: (Ukemi)

- 1) Ushiro Ukemi
- 2) Yoko Ukemi (migi et hidari)
- 3) **Mae Ukemi (départ et arrivée au sol)**



(Hidari)

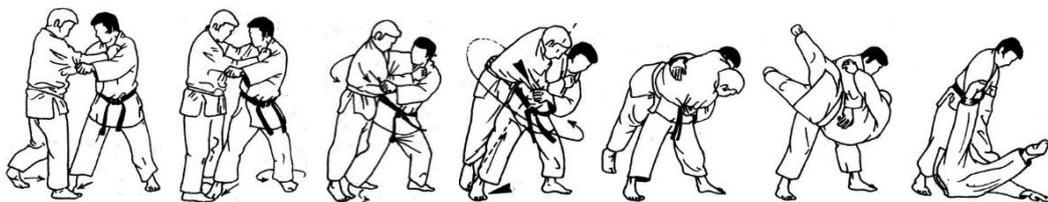
Tashi Waza: (Technique debout)

Ashi Waza (technique de jambes):

- 1) O Soto Gari
- 2) Hiza Guruma

Koshi Waza (technique de hanche):

- 3) **Uki Goshi**



Te Waza (technique de bras):

- 4) **Tai Otoshi**



Ne Waza (Technique au sol)

Osae Komi Waza (technique d'immobilisation):

- a) Kesa Gatame
- b) Yoko Shiho Gatame
- c) **Kuzure Gesa Gatame (3 formes)**



Attention pour le Ne Waza:

- exécution de la technique sous différentes formes
- 2 dégagements pour chaque technique
- passage d'une technique à l'autre

Vocabulaire spécifique ou supplémentaire

Le vocabulaire des ceintures précédentes +

Mae ukemi	chute avant (dans l'axe)
Koshi waza	technique de hanche
Koshi ou goshi	hanche
Uki Goshi	projection flottante de la hanche
Tai Otoshi	renversement du corps
Kuzure	variante
Judogi	tenue de judo
Tatami	tapis
Dojo	lieu où se pratique le judo