

Ceinture Jaune – 5^e kyu

Grades		Chutes (Ukemis)	
BL et +	1	Avant frappée (Zenpo gaiten ukemi)	
BL et +	2	Arrière (Ushiro ukemi)	
BL et +	3	Latérale (Yoko ukemi)	
		TOTAL	
		Techniques au sol (Osae Waza)	
BL 1	1	Kesa Gatame	
BL-J	2	Kata Gatame	
BL-J 1	3	Kamishio Gatame	
J	4	Yokoshio Gatame	
		TOTAL	
		Techniques debout (Nage Waza)	
BL 1	1	O Soto Gari	
BL 1	2	Ippon Seoi Nage	
BL-J	3	O Uchi Gari	
BL-J	4	O Goshi	
BL-J 1	5	De Ashi Barai	
BL-J 1	6	Hiza Guruma	
J	7	Koshi Guruma	
J	8	Ko Soto Gari	
		TOTAL	
		Autres	
BL, BL-J, J		Attacher son nœud de ceinture	
BL, BL-J, J		Exécuter un renversement	
BL, BL-J, J		Exécuter une sortie d'immobilisation	
		TOTAL	