

Ceinture Blanche-Jaune – 6^e kyu

Grades

BL et +
BL et +
BL et +

Chutes (Ukemis)

1	Avant frappée (Zenko gaiten ukemi)	
2	Arrière (Ushiro ukemi)	
3	Latérale (Yoko ukemi)	
TOTAL		

Techniques au sol (Osae Waza)

BL 1
BL-J

1	Kesa Gatame	
2	Kata Gatame	
TOTAL		

Techniques debout (Nage Waza)

BL 1
BL 1
BL-J
BL-J

1	O Soto Gari	
2	Ippon Seoi Nage	
3	O Uchi Gari	
4	O Goshi	
TOTAL		

Autres

BL, BL-J, J
BL, BL-J, J
BL, BL-J, J

Attacher son nœud de ceinture	
Exécuter un renversement	
Exécuter une sortie d'immobilisation	
TOTAL	

