

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		

