

Ceinture Jaune-Orange – 5^e kyu

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	
J 1	5 Tateshio Gatame	
J-O	6 Mune 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	
J 1	9 Uki Goshi	
J 1	10 Sasae Tsuru Komi Ashi	
J-O	11 Ko Uchi Gari	
J-O	12 Okuri Ashi Barai	
	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	