

Préparation à la ceinture jaune

Minimum 40 leçons et dès l'âge de 8 ans.

UKEMI (techniques de chutes)

Programme identique à la ceinture demi - jaune. Les 3 chutes se font sans hésitations.

NAGE WAZA (techniques de projections)



O UCHI GARI

(grand fauchage intérieur)



KO UCHI GARI

(petit fauchage intérieur)



TAI OTOSHI

(renversement par barrage)

KATAME WAZA (techniques de contrôle)



TATE SHIHO GATAME

(contrôle longitudinal des 4 points)



KAMI SHIHO GATAME

(contrôle arrière des 4 points)

Exigences de présentation du mouvement

Présenter le KATAME WAZA à partir de la position suivante:

- UKE à plat ventre
- TORI sur le dos, UKE entre ses jambes

YAKUSOKU GEIKO

Exercice à gauche et à droite pour une projection choisie librement