

# Ceinture Jaune



Savoir démontrer debout

En plus de techniques de grades précédents

Hiza Guru-ma

Uki Goshi

O Uchi gari

Ko Uchi Gari

1 enchainement avant/arrière

Savoir démontrer au sol

En plus de techniques de grades précédents

Ushiro Gesa Gatame

Tate shiho Gatame

1 sortie de Gesa Gatame

1 sortie de Yoko Shiho Gatame

1 retournement Uke à 4 pattes

Saluer correctement son partenaire

Connaitre le vocabulaire suivant :

Yaku Soku Geiko

Ukemi

Tachi Waza

Ne Waza

## ***Pré requis***

### ***Tachi Waza***

O Goshi

Ippon seoi Nage

O Soto Gari

### ***Ne Waza***

Gesa Gatame

Yoko Shiho Gatame

Kami Shiho Gatame