

# Passage de grade pour la ceinture jaune

## Ce que vous devez savoir!!

Chute arrière—assis



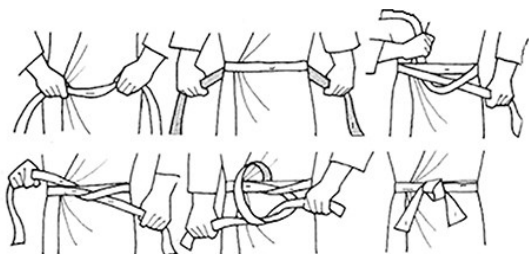
Chute arrière—accroupi



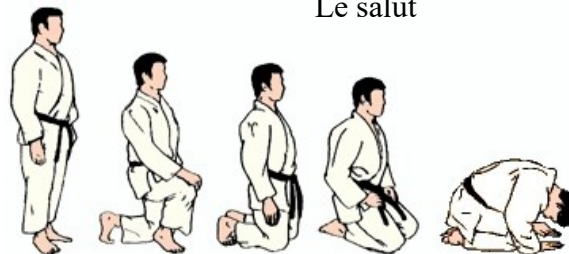
Chute avant bloquée



Le nœud de ceinture



Le salut



### Présentation type Kodomo-kata:

Mettre sa ceinture

Cérémonial

Ukemis.

Déplacements au choix: Uke me pousse, je recule—Uke me tire, j'avance. Déplacements latéraux D et G.

Déplacement + placement,

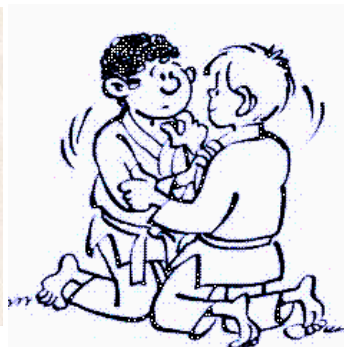
Déplacement + projections + liaison debout sol + sortie d'immobilisation.

### 5 retournements :

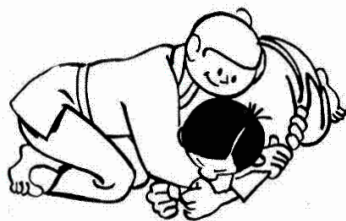
Uke sur le ventre



Uke à genou face à tori



Uke à 4 pattes



Uke à 4 pattes, Tori à la tête

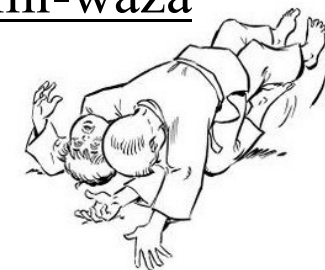


Uke entre les jambes

### Techniques de Osaekomi-waza



Yoko-Shiho-Gatame



Tate-Shiho-Gatame



Hon-Gesa-Gatame



Kami-Shiho-Gatame