



Obtention de la ceinture orange

4^{ème} Kyu

minimum 10 ans

Les chutes:(Ukemi)

- 1) UshiroUkemi
- 2) Yoko Ukemi (migi et hidari)
- 3) Mae Ukemi (départ debout et arrivée debout)

Tashi Waza:(Technique debout)

8 techniques au choix dont au moins :

- 2 Ashi waza, 2 Koshi waza et 1 Te waza
- 2 vers l'avant et 2 vers l'arrière

Ne Waza:(Technique au sol)

Osae Komi Waza (technique d'immobilisation):

5 techniques au choix au départ d'une position réaliste (retournement, entrée, ...)

Exécution de la technique suivit d'une variante

Passage d'une technique à l'autre