



Obtention de la ceinture jaune

5^{ème} Kyu

minimum 8 ans

Les chutes: (Ukemi)

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

Tashi Waza: (Technique debout)

4 techniques au choix dont au moins :

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

Ne Waza (Technique au sol)

Osae Komi Waza (technique d'immobilisation):

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