



## **5<sup>ème</sup> KYU (CEINTURE JAUNE)**

**DOJO : Salle de Judo**

**SALUER ET FAIRE SON NOEUD**

**UKEMIS (Chutes) : USHIRO (arrière) –YOKO (latérale) – MAE (avant) – ROULER SUR L'ÉPAULE**

**MIGI (Droit) – HIDARI (Gauche)**

**KUMI KATA (Saisie du Judogi)**

### **A. TECHNIQUES DE PROJECTIONS (TACHI-WAZA)**

**Mouvement Statique**

<b>ASHI WAZA</b>	<b>KOSHI-WAZA</b>	<b>TE WAZA</b>	
<b>Hiza- Guruma</b>	<b>Uki-Goshi</b>	<b>Seoi-Nage</b>	
<b>O-Soto - Gari</b>	<b>O-Goshi</b>		

### **B. TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA)**

<b>OSAE-KOMI-WAZA (fondamental)</b>			
<b>Kesa - Gatame</b>			
<b>Kuzure -Gesa-Gatame</b>			
<b>Tate- Shiho-Gatame</b>			
<b>Kami-Shiho-Gatame</b>			
<b>Yoko-Shiho-Gatame</b>			