

# Acquis technique minimum

## Pour la ceinture Jaune

### 5<sup>ème</sup> Kyu

#### **UV1 Projections:**

- O Goshi
- O soto gari
- Hiza nage
- Ippon seioie nage

#### **UV2 Atémis :**

- Mae geri
- Yoko geri
- Oie tsuki
- Tesho

#### **UV3 Contrôles**

- Kote geashi
- Kote mawashi
- Juji gatame
- 2 Immobilisations

#### **UV4 Situations et Combats**

- Le candidat devra faire deux randoris souples au sol d'une durée de 2mn

**Le passage de grade se déroulera sous forme de tirage au sort pour les UV 1,2 et 3**