

Programme pour passer la ceinture jaune

Debout	à revoir	bien	très bien
Nœud de ceinture : http://judoclubottignies.be/?page=judo			
Tenue du Kumi Kata (Prise de garde)			
Ukemi (Chute arrière et sur le côté)			
Enchaînement/Combinaison (exécuter une seconde projection si la première est ratée)			
De Ashi Barai (statique)			
Sasae Tsuru Komi Ashi (statique)			
Uki Goshi (statique)			
O Uchi Gari (statique)			
Tai Otoshi (statique)			

Sol

Kuzure Gesa Gatame (se placer en immobilisation)			
Entrée (Face à face)			
Entrée (Tori assis et Uke à genoux)			
Entrée (Tori se retrouve couché Uke entre les jambes)			
Entrée (fondamentale)			
Yoko Shio Gatame (se placer en immobilisation)			
Entrée (Uke couché Tori face aux jambes)			
Entrée (Retournement "arc-en-ciel")			