

Ceinture jaune (5 Kyu) ► demi - orange :

Ne - Waza : Techniques d'immobilisations :

Kuzure - Geza - Gatame : Variantes : Makura : contrôle en oreiller par le travers du corps



Ushiro : contrôle arrière par le travers du corps



Yoko - shio - Gatame : Contrôle par les 4 coins, de côté



Kami - Mio - Gatame : Contrôle par les 4 coins, au-dessus



Tate - Mio - Gatame : Contrôle par les 4 coins, longitudinal



Entrées d'immobilisations : Démontrer 3 entrées

Sorties d'immobilisations : Démontrer 1 sortie

Nage - Uaza : Techniques de projections :

Morote - Pei - Nage : Projection en chargeant sur le dos par deux mains



Tai - Otoshi : Renversement du corps



Kiwa - Guruma : Pous autour du genou



0 - Ioto - Guruma : Grande roue extérieure



Combinaison et enchaînement : Démontrer un enchaînement et une combinaison pour chaque technique de Nage - Wara