

Passage de grade de la ceinture BLANCHE-JAUNE

	Techniques	Nouvelles techniques, traduction, observations	I	W	S
Protocole	salut debout				
	salut à genoux				
	je sais remettre mon kimono dans ma ceinture				
	je sais faire ma ceinture				
Chutes	avant				
	arrière				
Déplacements	je tire uke vers moi, je recule				
	je pousse uke, j'avance				
	je me déplace sur les côtés en cercle				
Arbitrage	Je sais ce que veut dire				
	rei				
	hadjime				
	matte				
	osae komi				
	soremade				
	Je connais les points donnés par l'arbitre lorsque je fais tomber				
	ippon				
waza ari					
Nage waza (technique debout)	Je sais faire tomber uke dans différents déplacements				
	tai otoshi				
	ippon seoi nage				
	morote seoi nage				
	o soto gari				
	o uchi gari				
	ko soto gari				
	ko uchi gari				
Ne waza (technique au sol)	Au sol à 4 pattes, je sais retourner uke				
	tori sur le côté	uke à 4 pattes			
	tori devant	uke à 4 pattes			
	Je sais tenir uke sur le dos				
	tate shiho	contrôle par 4 points			
	yoko shiho gatame	contrôle de côté			
	hon gesa gatame	contrôle par le côté			
	kami shiho gatame	contrôle par la tête			
	Je sais sortir lorsque je suis sur le dos				
	sur yoko shiho gatame				
	sur hon gesa gatame				
Code Moral	Je connais au moins 2 valeurs				
	politesse, courage, sincérité, contrôle de soi, honneur, modestie, respect, amitié				