

TECHNIQUES DE PROJECTION

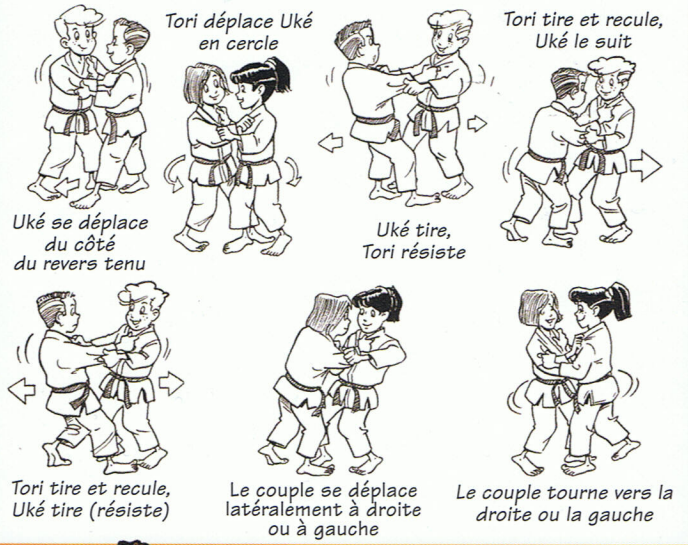
NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...

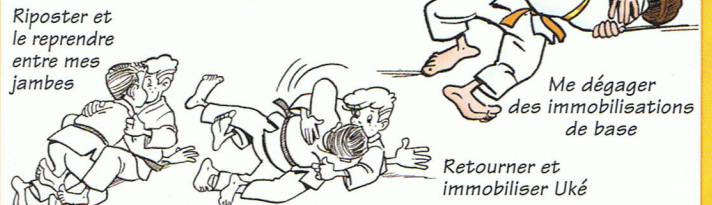
Programme de la ceinture jaune/orange à la ceinture orange (perfectionnement global)

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

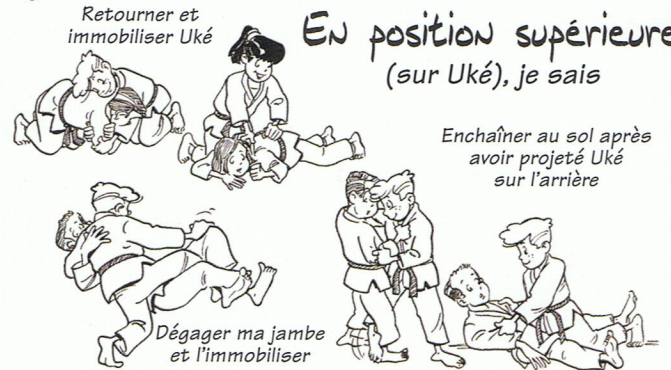
KATAME WAZA



EN position inférieure (sous Uké), je sais



EN position supérieure (sur Uké), je sais



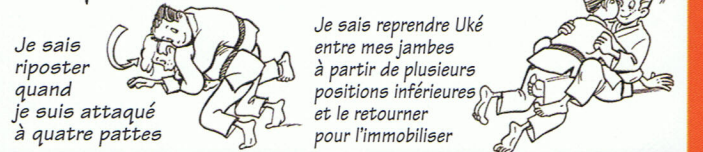
Je réponds avec les techniques étudiées antérieurement, plus...



EN position supérieure Je connais 5 immobilisations



EN position inférieure



Âges plancher ceinture jaune/orange : 9 ans

ceinture orange : 10 ans