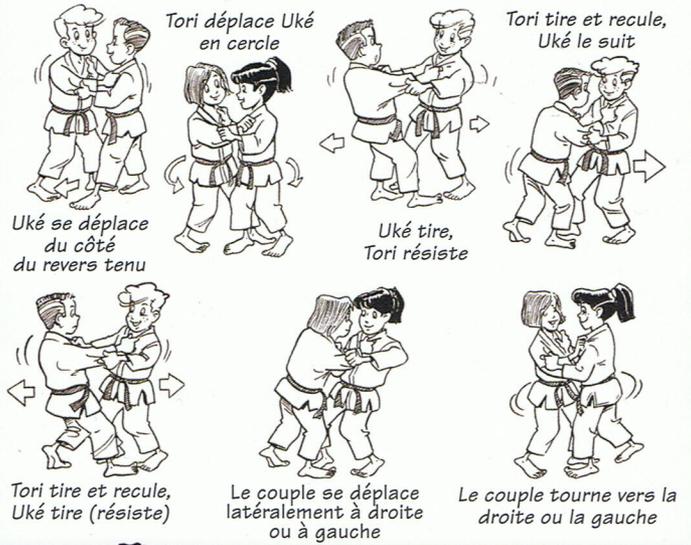




TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...



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



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

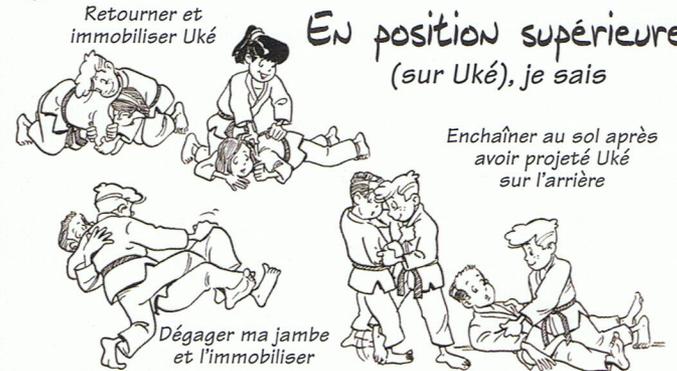
KATAME WAZA

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

EN position inférieure (sous Uké), je sais



EN position supérieure (sur Uké), je sais



EN position supérieure Je connais 5 immobilisations



EN position inférieure



Âges plancher ceinture jaune/orange : 9 ans

ceinture orange : 10 ans