

TECHNIQUES DE PROJECTION

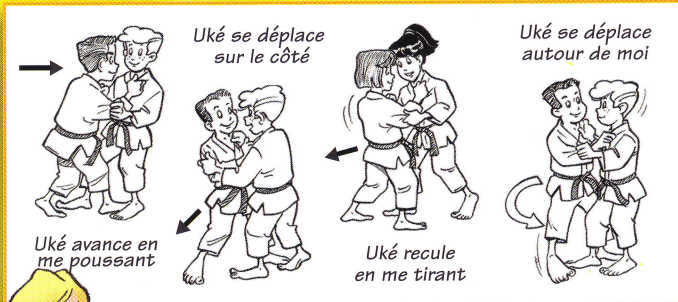
TECHNIQUES DE CONTRÔLE

NAGE WAZA

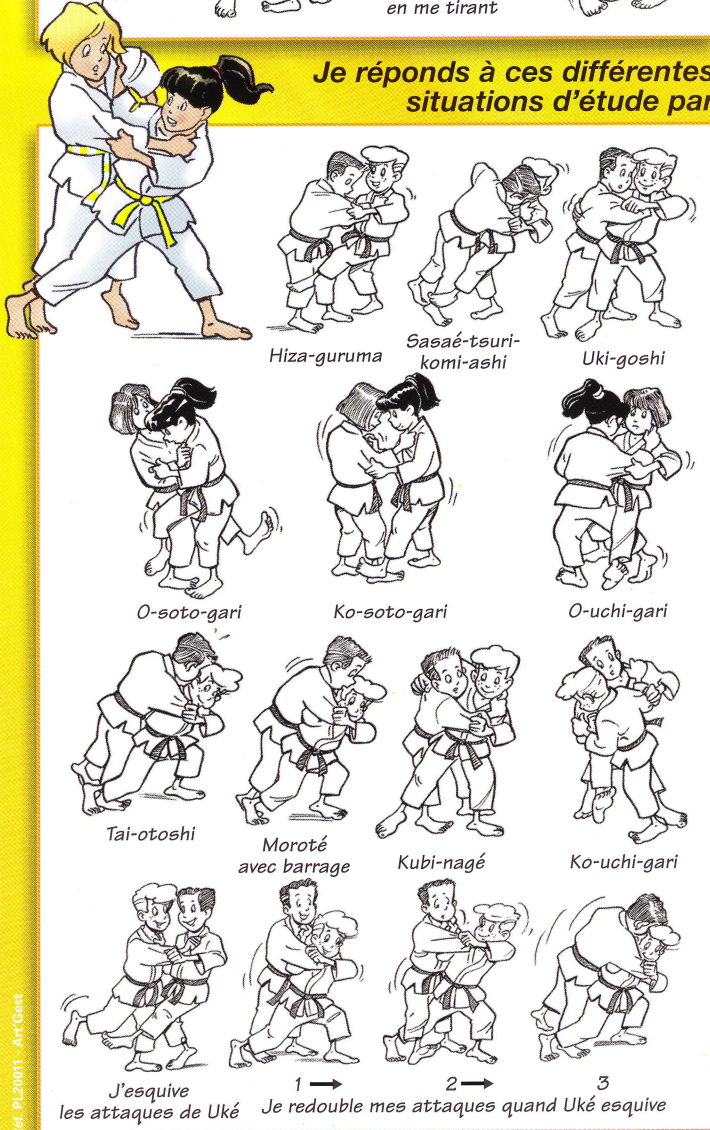
Programme de la ceinture blanche à la ceinture jaune (initiation)

KATAME WAZA

Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par

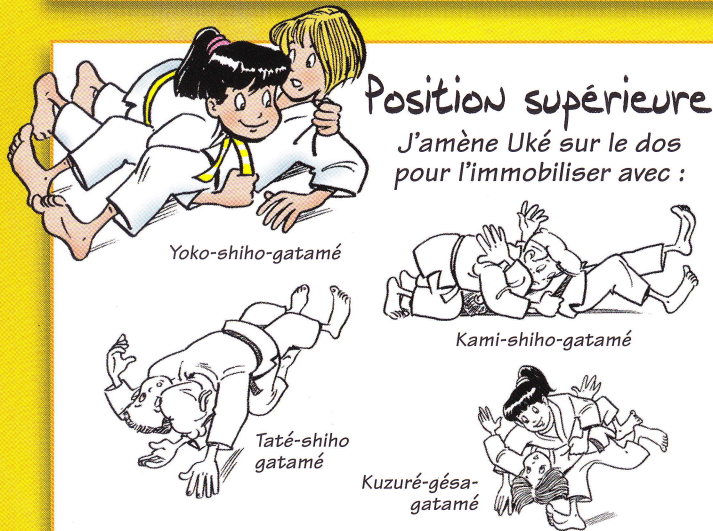


Situations d'étude



Position supérieure

J'amène Uké sur le dos pour l'immobiliser avec :



Position inférieure

Je reprends le partenaire entre mes jambes



Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans