



TECHNIQUES DE PROJECTION

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

NAGE WAZA

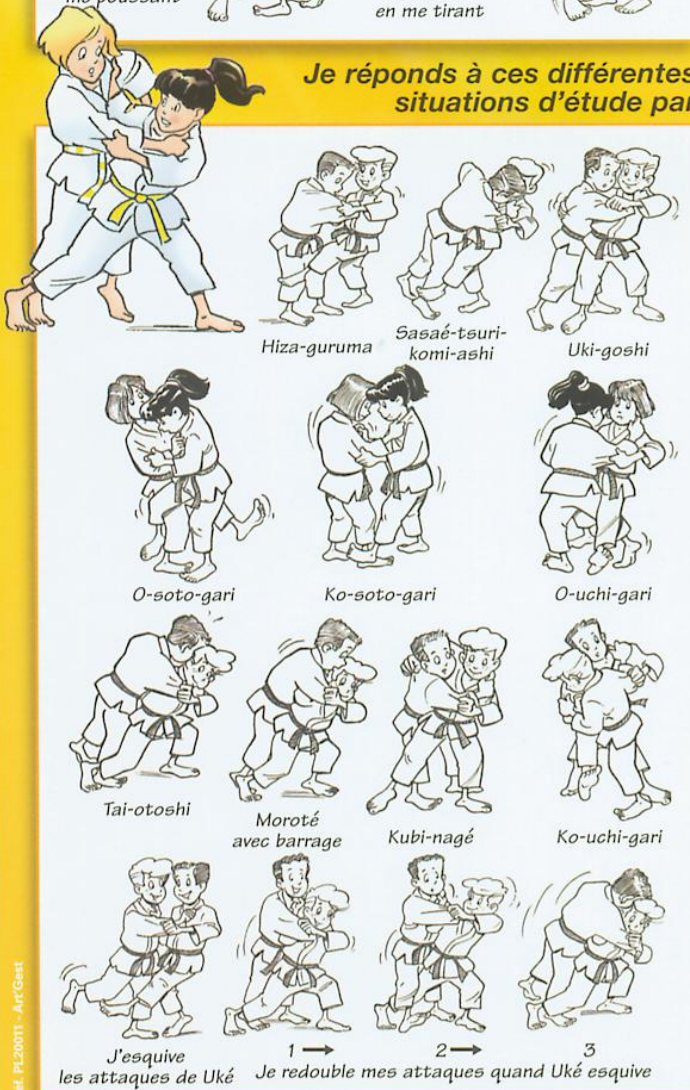
Programme de la ceinture blanche à la ceinture jaune (initiation)

KATAME WAZA

Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par



Situations d'étude



Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans