

TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...



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

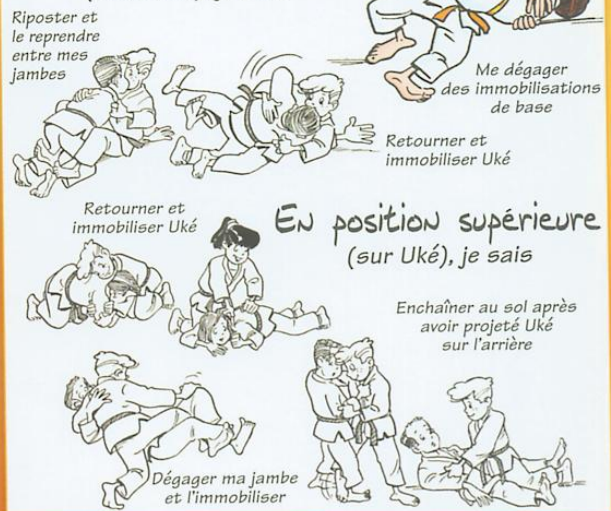


TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

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

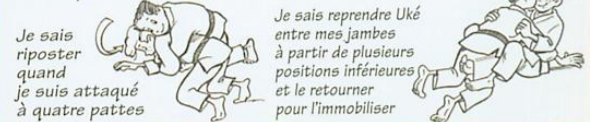
EN position inférieure (sous Uké), je sais



EN position supérieure Je connais 5 immobilisations



EN position inférieure



Âges plancher ceinture jaune/orange : 9 ans

ceinture orange : 10 ans