



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

TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Situations d'étude



Âges plancher ceinture
blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune :
8 ans