



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

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

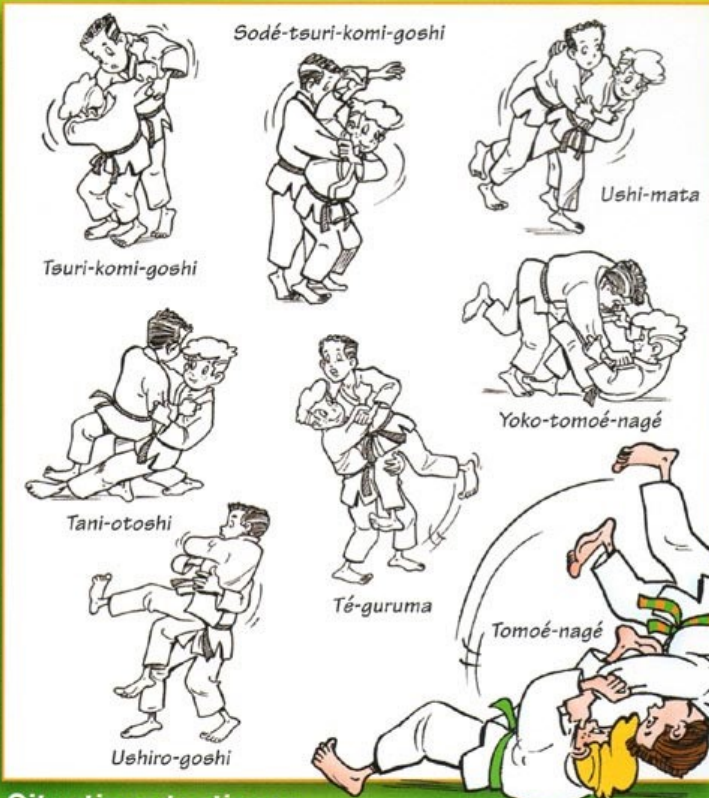
TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Situations d'étude



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



Situations tactiques



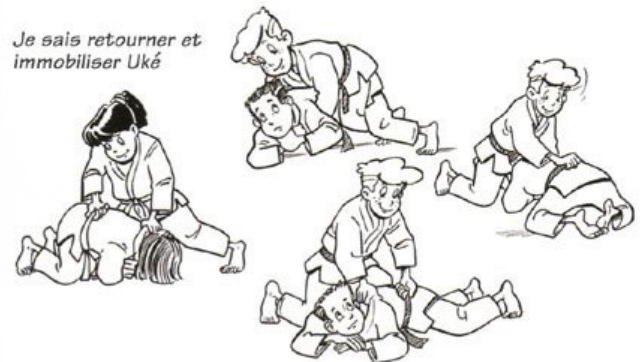
Position inférieure



Je sais reprendre Uké entre mes jambes, le retourner et l'immobiliser de plusieurs manières



Position supérieure



Âges plancher ceinture orange/verte : 11 ans

ceinture verte : 12 ans