

TECHNIQUES DE PROJECTION



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

NAGE WAZA

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

KATAME WAZA

Situations d'étude

Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par

Position supérieure

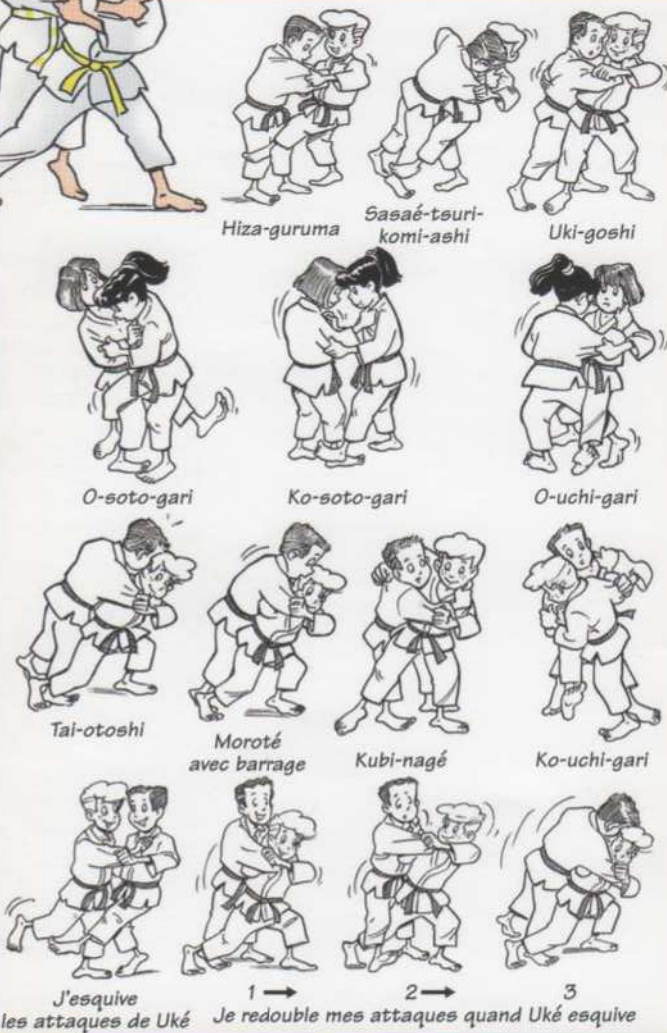
J'amène Uké sur le dos pour l'immobiliser avec :



Position inférieure

Je reprends le partenaire entre mes jambes

Je me dégage de l'immobilisation



Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans