



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

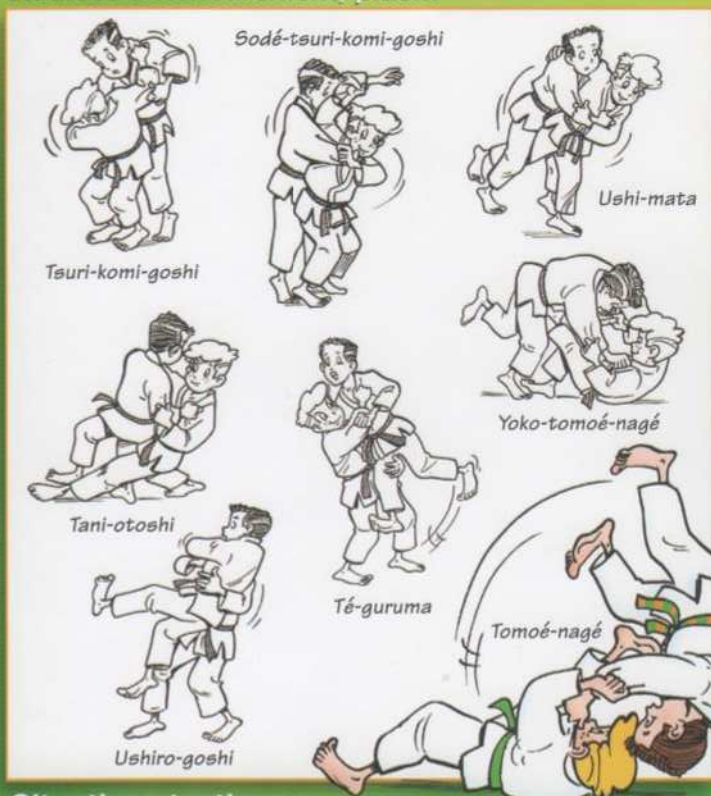
### TECHNIQUES DE PROJECTION

## NAGE WAZA

Situations d'étude



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



Situations tactiques



### TECHNIQUES DE CONTRÔLE

## KATAME WAZA

### Position inférieure



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



Je sais passer les jambes de Uké



Je sais dégager ma jambe



### Position supérieure

Je sais retourner et immobiliser Uké



Âges plancher ceinture orange/verte : 11 ans

ceinture verte : 12 ans