

TECHNIQUES DE PROJECTION

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

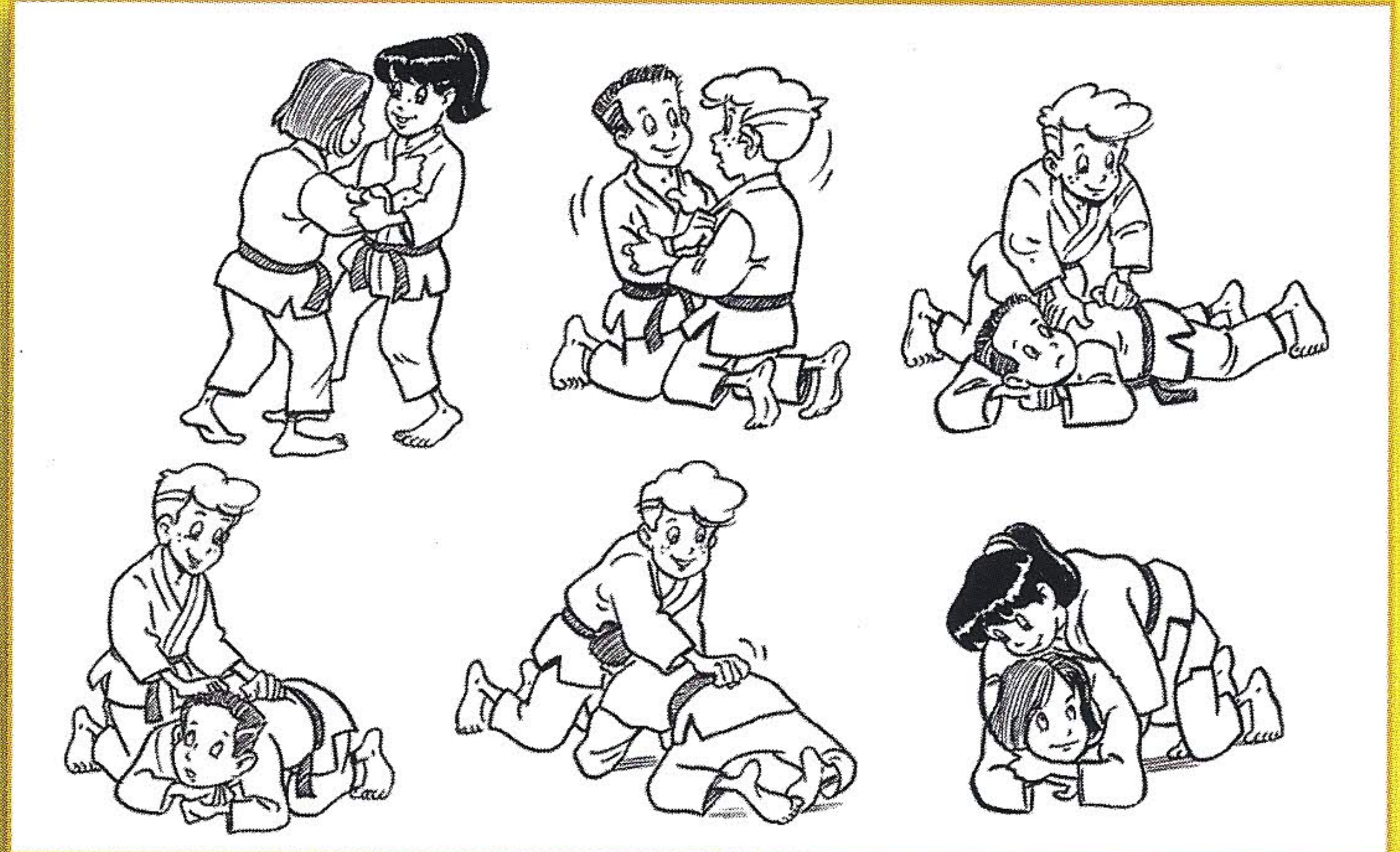
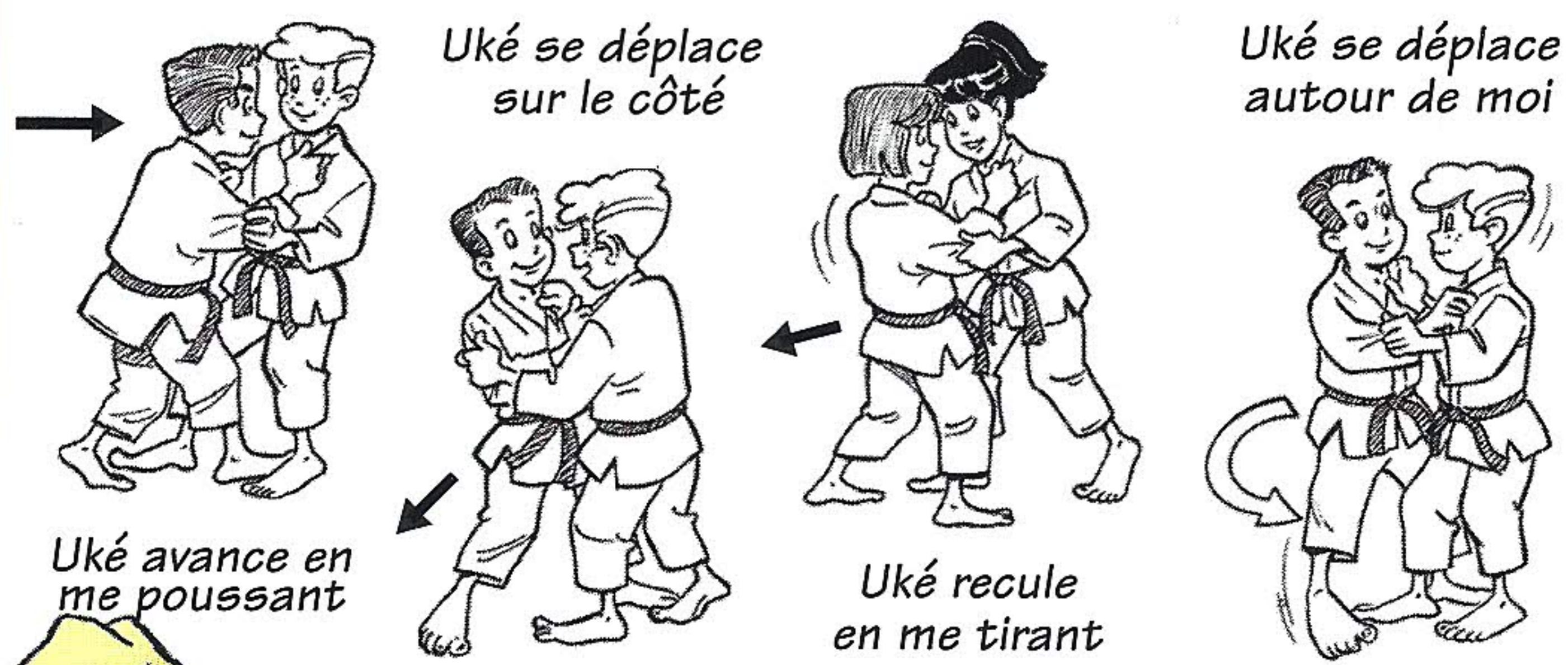
NAGE WAZA

KATAME WAZA

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

Situations d'étude

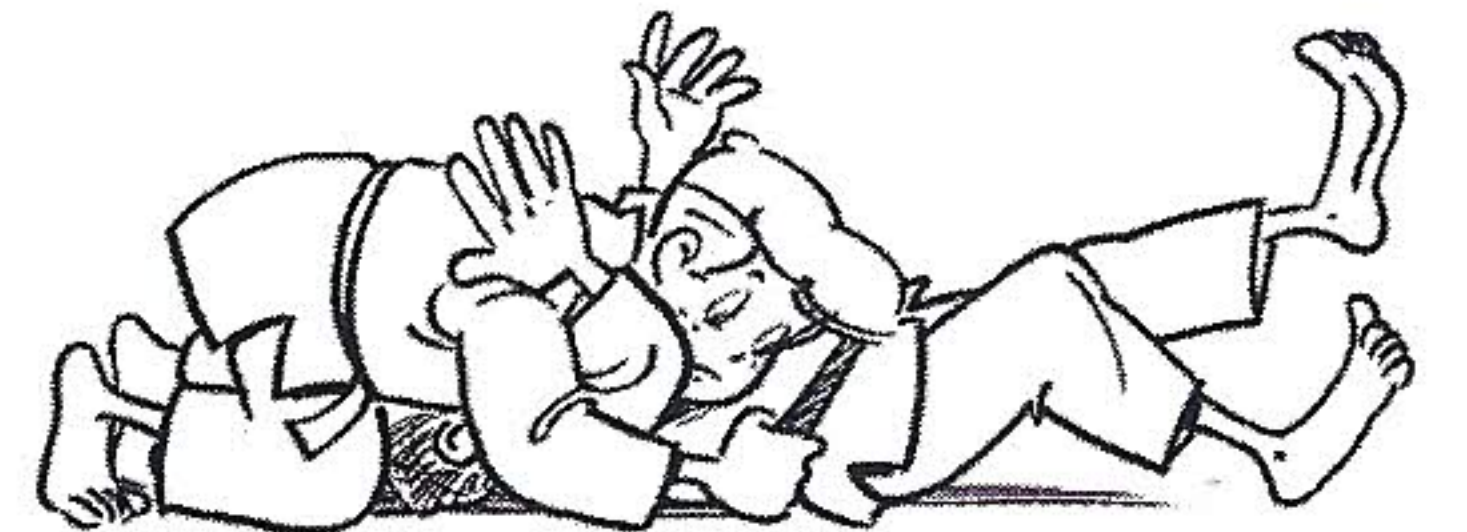
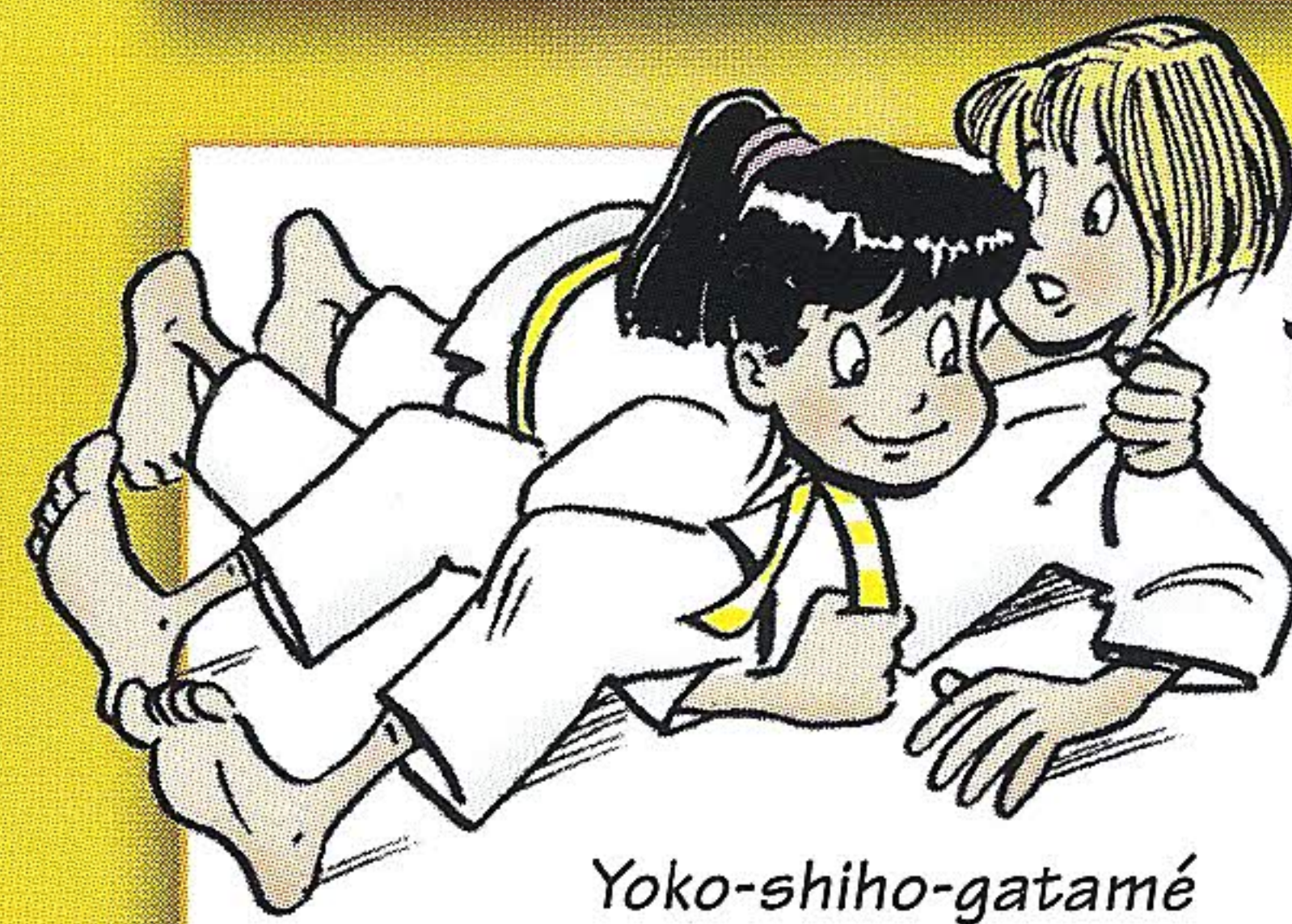
Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par

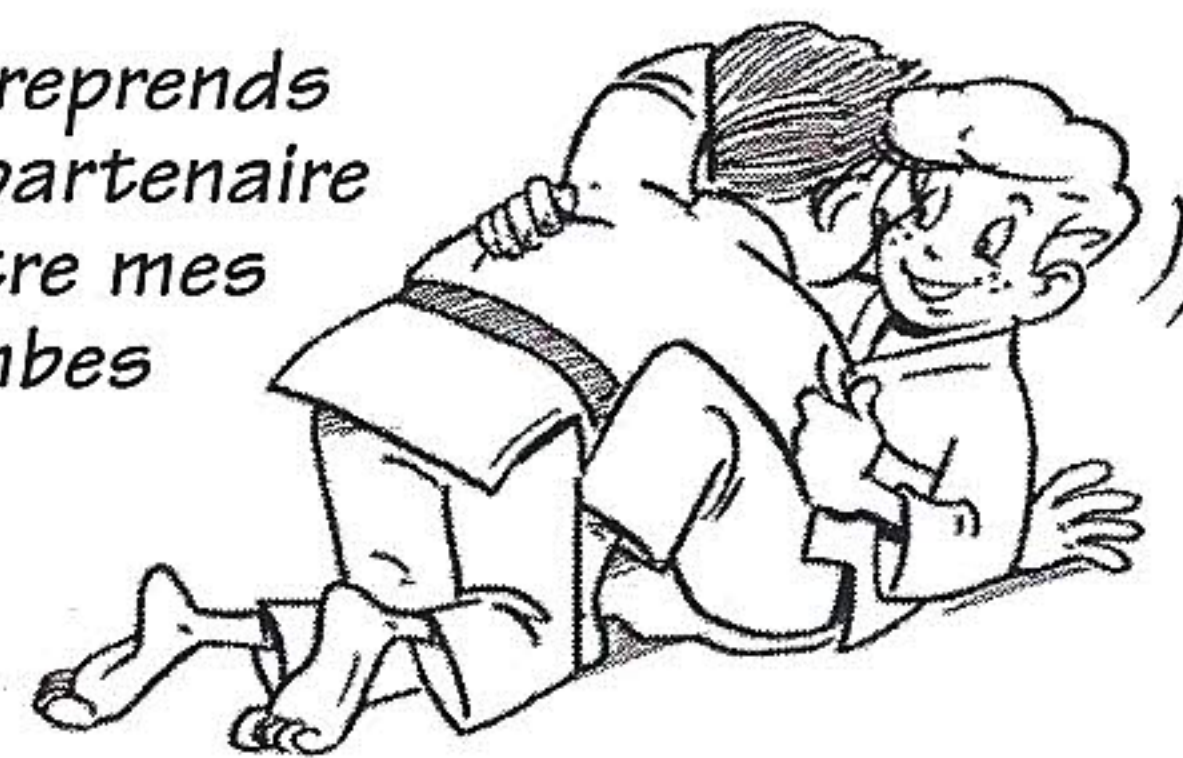
Position supérieure

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



Position inférieure

Je reprends le partenaire entre mes jambes



Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans

