

TECHNIQUES DE PROJECTION

Nage Waza



Programme de la ceinture verte à la ceinture marron (perfectionnement individualisé)

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

Katame Waza



Programme ceinture bleue

Kata-guruma

Hane-goshi

Sumi-gaeshi



Yoko-guruma

Soto-maki-komi



Programme ceinture marron

Ura-nage

Utsuri-goshi

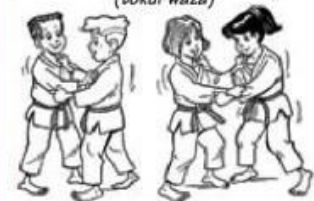
Morote-gari

Kuchiki-taoshi

Harai-teuri komi-ashi

Programme individualisé

Acquisition d'un système technique personnel organisé autour d'un spécial (tokui-waza)



Droitier-droitier

Droitier-gaucher

Techniques de défense



(Jujitsu)

Programme général

Etranglements et clés de bras à partir des différentes situations d'étude



Juji-gatame



Hadaka-jime

Juji-jime

Kata-juji-jime

Okuri-eri-jime

Ude-gatame

Gyaku-juji-jime

Nami-juji-jime

Sankaku-jime

Ude-garami

Waki-gatame

Hara-gatame

Ashi-gatame

Kata-ha-jime

Programme individualisé



Acquisition d'un système technique personnel dans les différentes situations d'étude

Âges plancher ceinture
verte: 12 ans bleue: 13 ans

Ceinture Marron: 14 ans