

TECHNIQUES DE PROJECTION

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

NAGE WAZA

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

KATAME WAZA

Situations d'étude

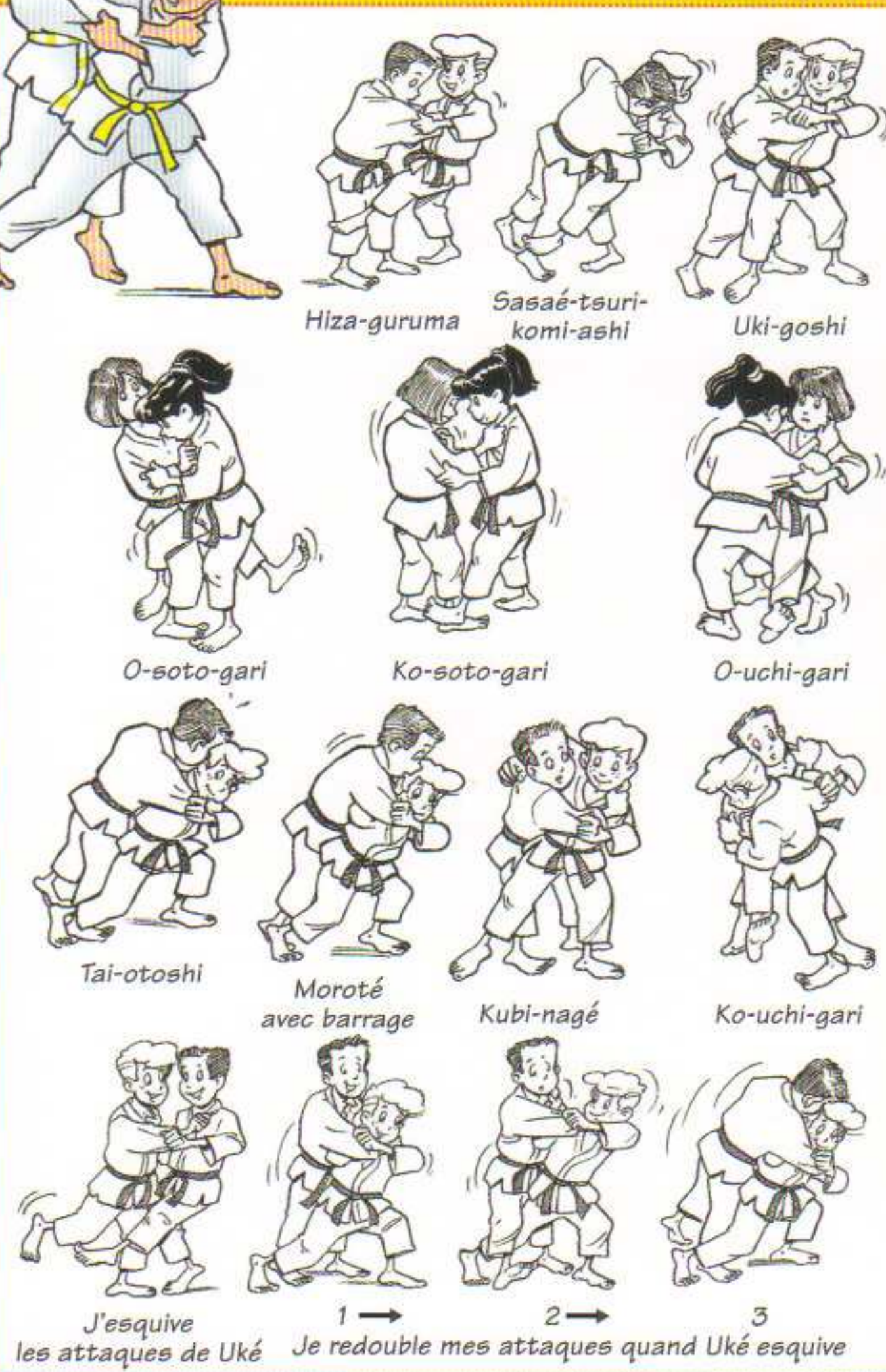
Situations d'étude



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



Âges plancher ceinture blancheljaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans