



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

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

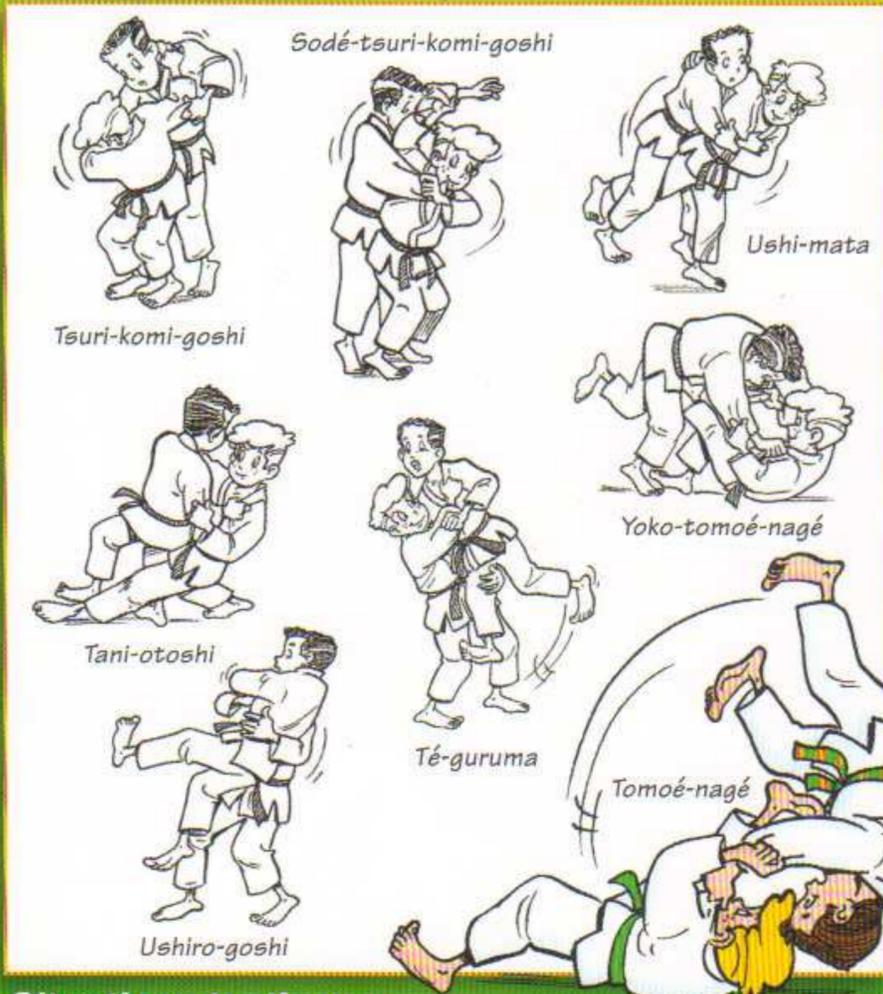
TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Situations d'étude



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



Situations tactiques



Position inférieure



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



Je sais passer les jambes de Uké

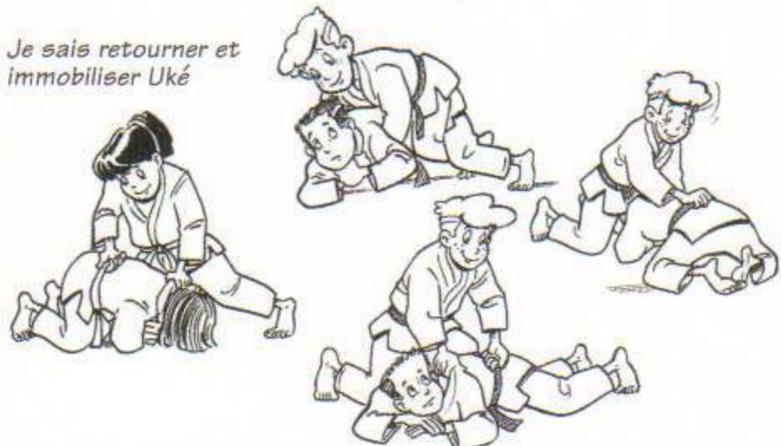


Je sais dégager ma jambe



Position supérieure

Je sais retourner et immobiliser Uké



Âges plancher ceinture orange/verte : 11 ans

ceinture verte : 12 ans