

TECHNIQUES DE PROJECTION

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

NAGE WAZA

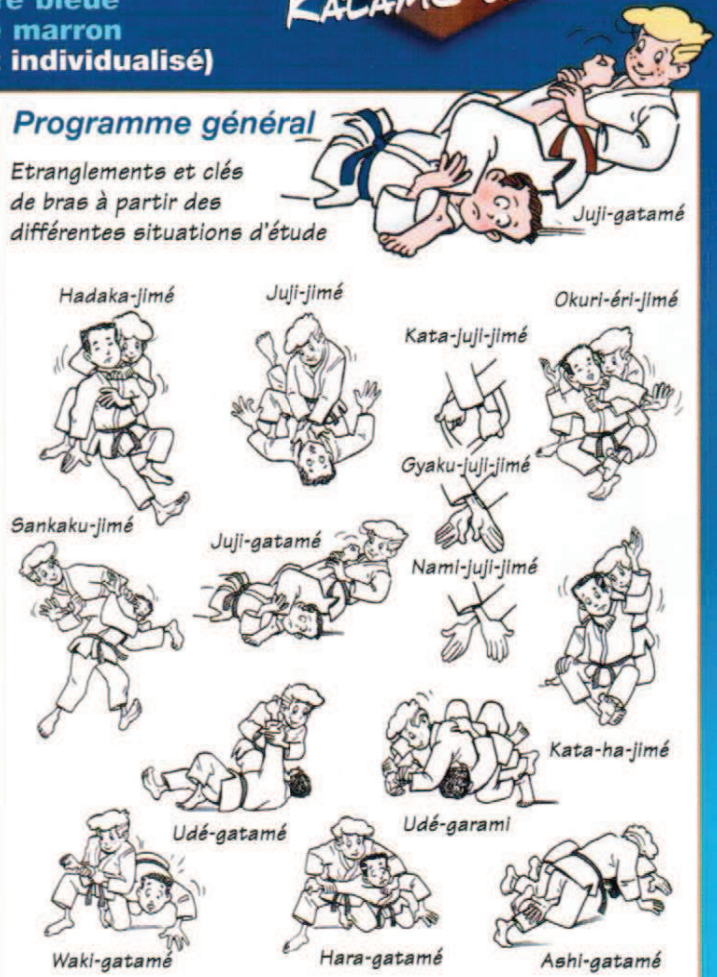
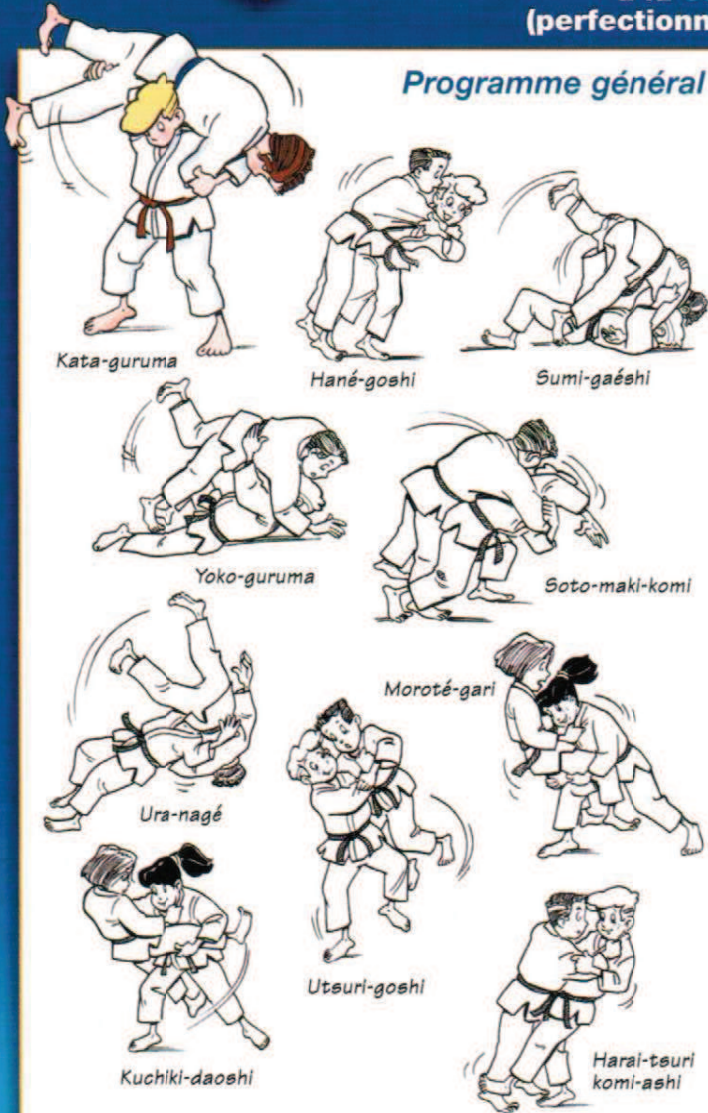
KATAME WAZA

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

Programme général

Programme général

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

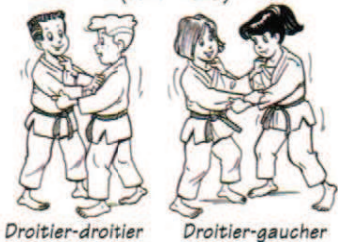


Programme individualisé
Acquisition d'un système technique
personnel organisé autour d'un spécial
(tokui-waza)

Technique de
défense

Programme individualisé

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



Âges plancher ceinture
bleue : 13 ans

ceinture marron :
14 ans