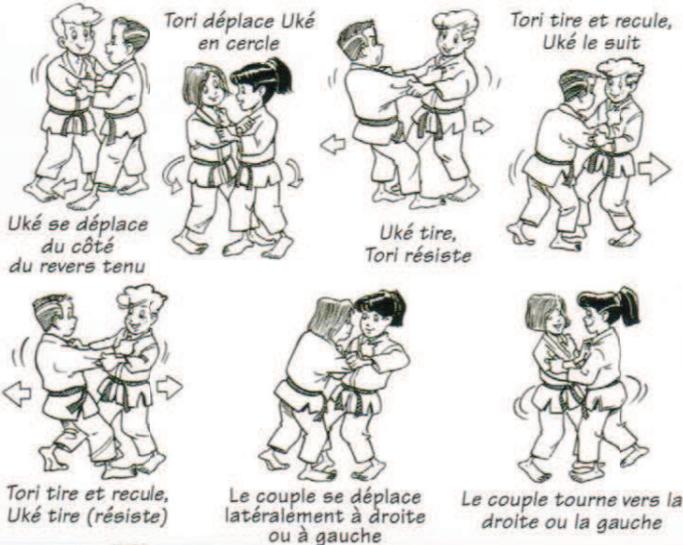


TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...



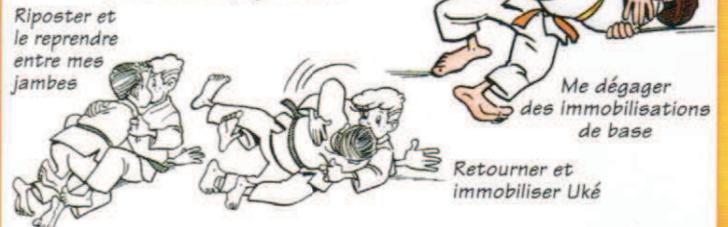
Je réponds avec les techniques étudiées antérieurement, plus...



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

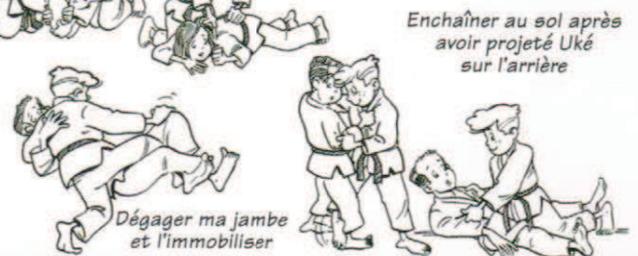
KATAME WAZA

EN position inférieure (sous Uké), je sais



Retourner et immobiliser Uké

EN position supérieure (sur Uké), je sais



EN position supérieure Je connais 5 immobilisations



EN position inférieure



Âges plancher ceinture
jaune/orange : 9 ans

ceinture orange :
10 ans