

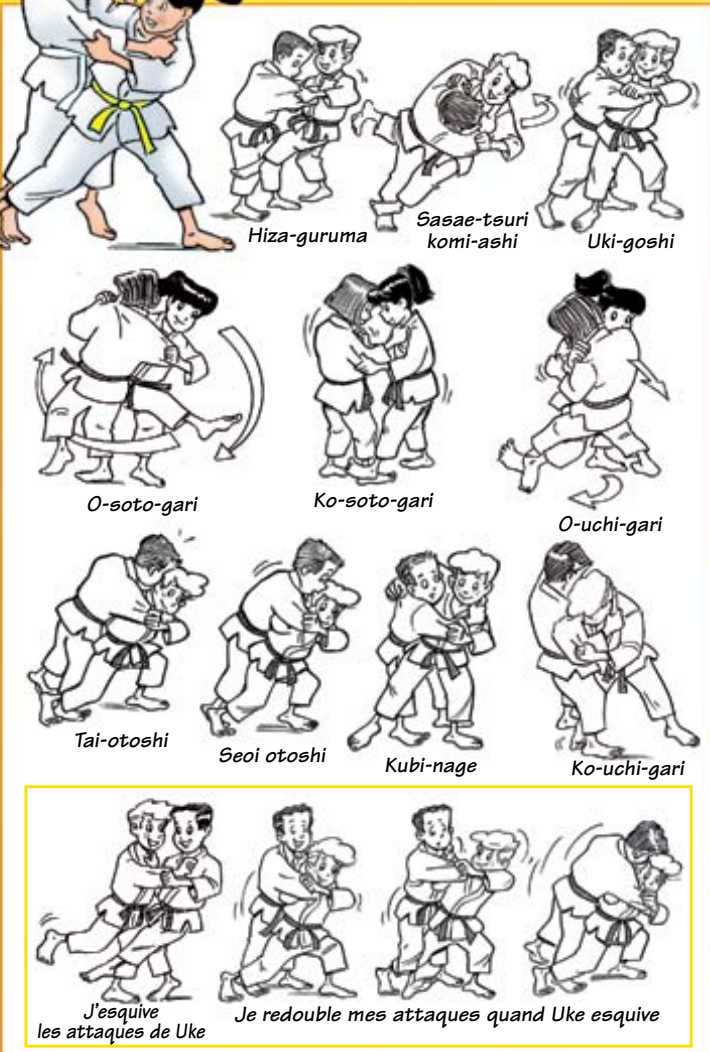
TECHNIQUES DE PROJECTION

Nage Waza

Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par



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

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

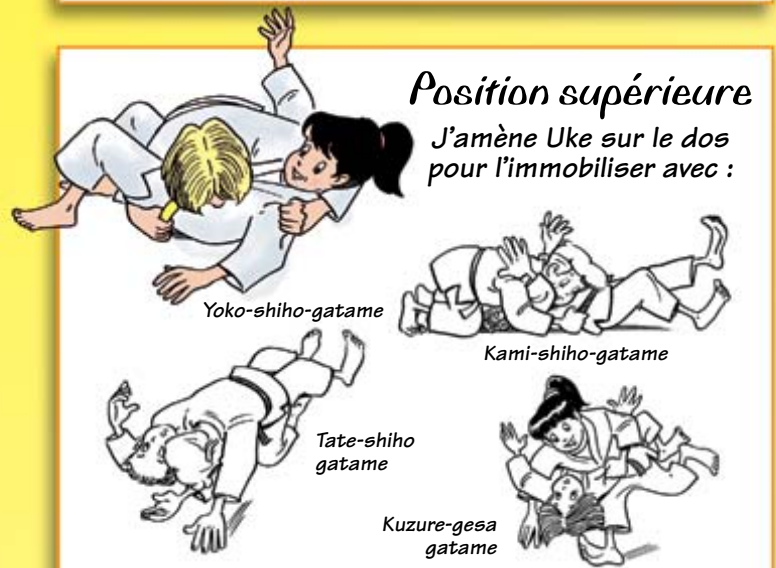
Katame Waza

Situations d'étude



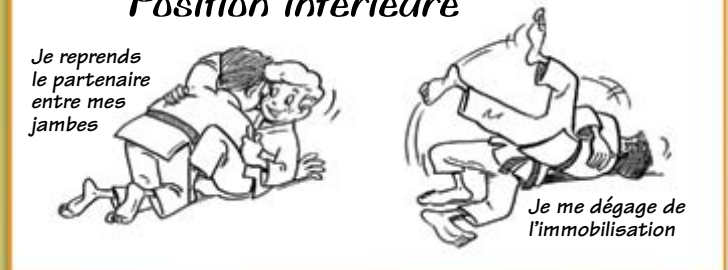
Position supérieure

J'amène Uke sur le dos pour l'immobiliser avec :



Position inférieure

Je reprends le partenaire entre mes jambes



Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans