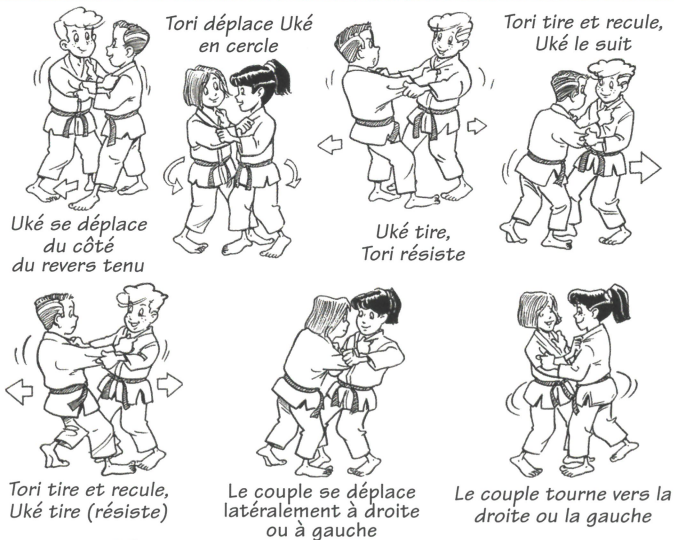


TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...



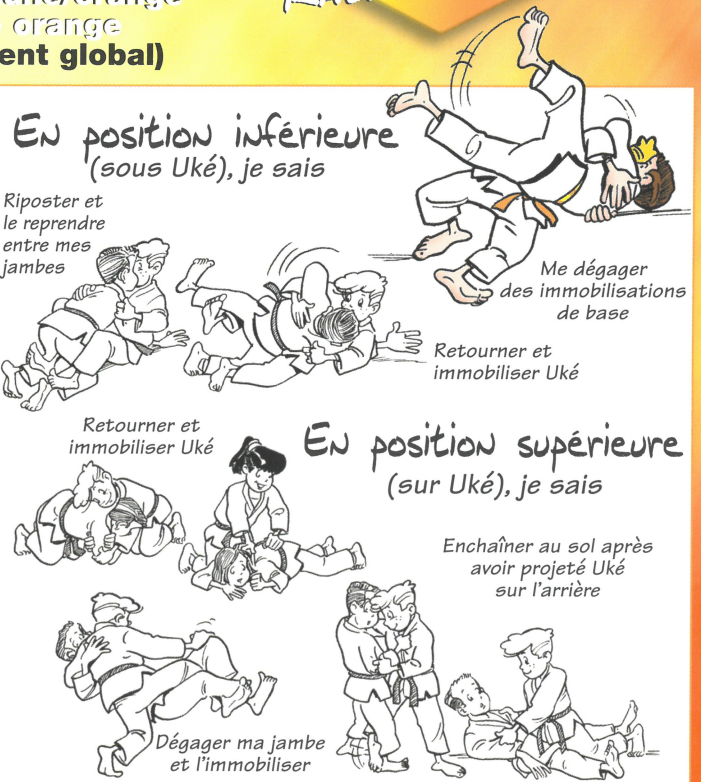
Je réponds avec les techniques étudiées antérieurement, plus...



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

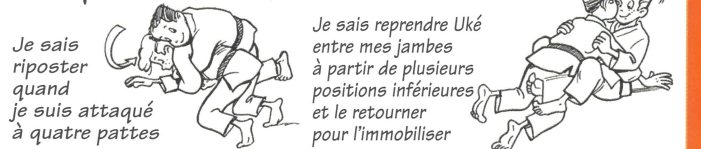
Programme de la ceinture jaune/orange à la ceinture orange (perfectionnement global)



EN position supérieure Je connais 5 immobilisations



EN position inférieure



Âges plancher ceinture jaune/orange : 9 ans

ceinture orange : 10 ans