



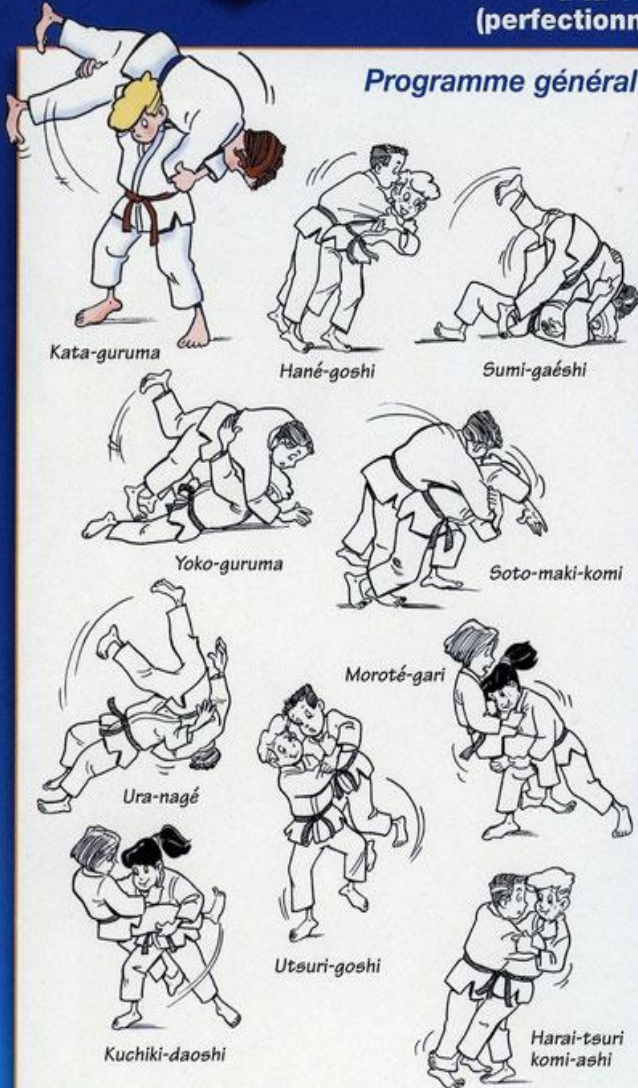
TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

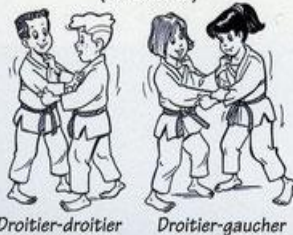
Programme
de la ceinture bleue
à la ceinture marron
(perfectionnement individualisé)

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

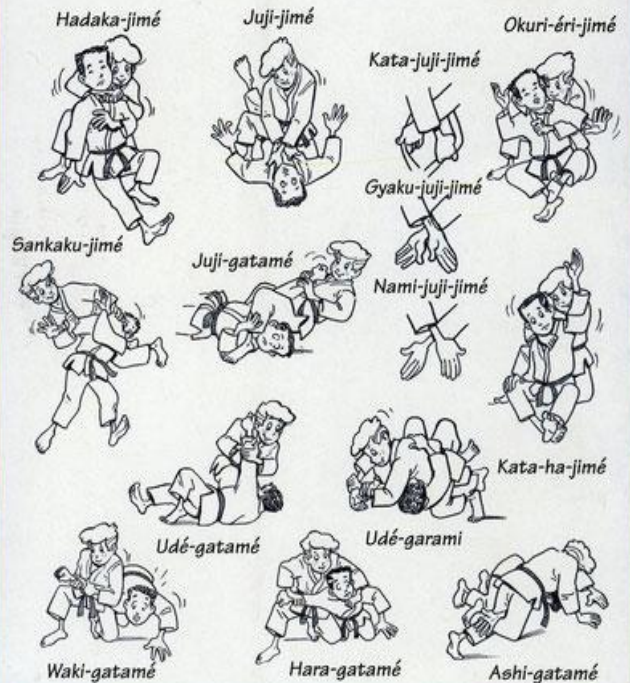


Programme individualisé
Acquisition d'un système technique personnel organisé autour d'un spécial (tokui-waza)



Programme général

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



Programme individualisé



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

Âges plancher ceinture
bleue : 13 ans

ceinture marron :
14 ans

