

TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Situations d'étude



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

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par



Position supérieure

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



Position inférieure



Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans