



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

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

Programme général



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



Technique de défense



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME 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