

TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...



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



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

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA



Âges plancher ceinture jaune/orange : 9 ans

ceinture orange : 10 ans