

## TECHNIQUES DE PROJECTION

### NAGE WAZA

Programme de la ceinture verte/bleue à la ceinture bleue (perfectionnement individualisé)

#### Programme général



Programme individualisé  
Acquisition d'un système technique personnel organisé autour d'un spécial (toku-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 verte/bleue : 12 ans

ceinture bleue : 13 ans