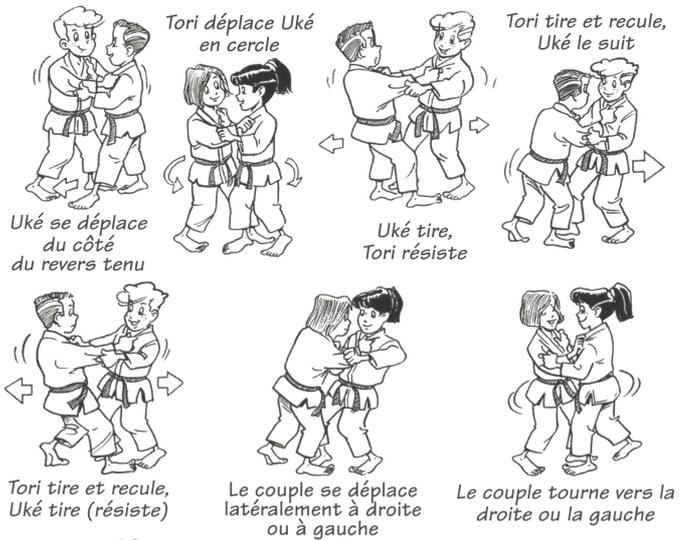


Programme de la ceinture jaune/orange à la ceinture orange (perfectionnement global)

TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...

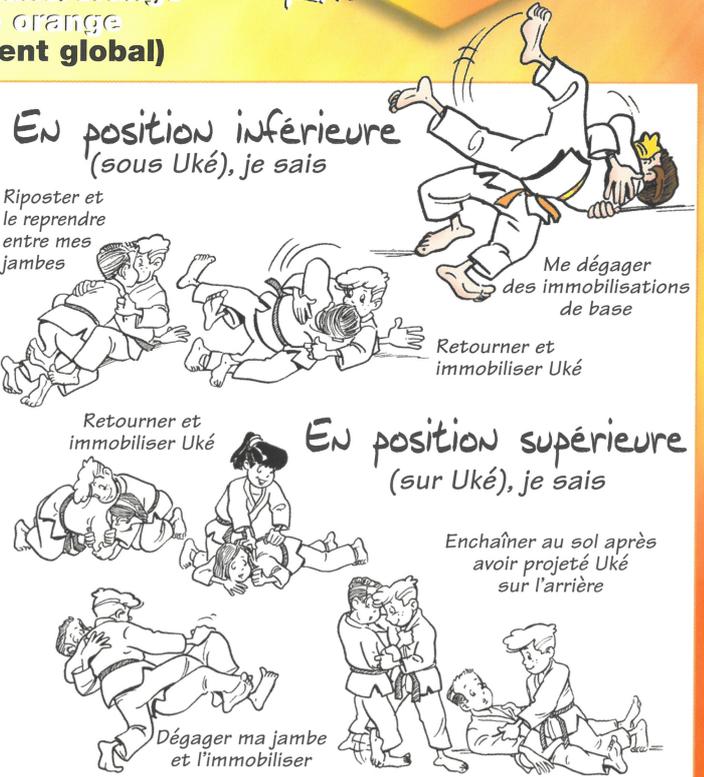


Je réponds avec les techniques étudiées antérieurement, plus...



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA



EN position supérieure Je connais 5 immobilisations



EN position inférieure



Âges plancher ceinture jaune/orange : 9 ans

ceinture orange : 10 ans