



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...



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



Je sais riposter après avoir reçu

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KALAME WAZA

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

En position inférieure (sous Uké), je sais



En position supérieure (sur Uké), je sais



En position supérieure Je connais 5 immobilisations



En position inférieure



Âges plancher ceinture jaune/orange : 9 ans

ceinture orange : 10 ans