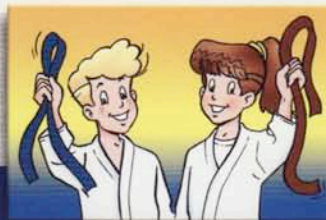


TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

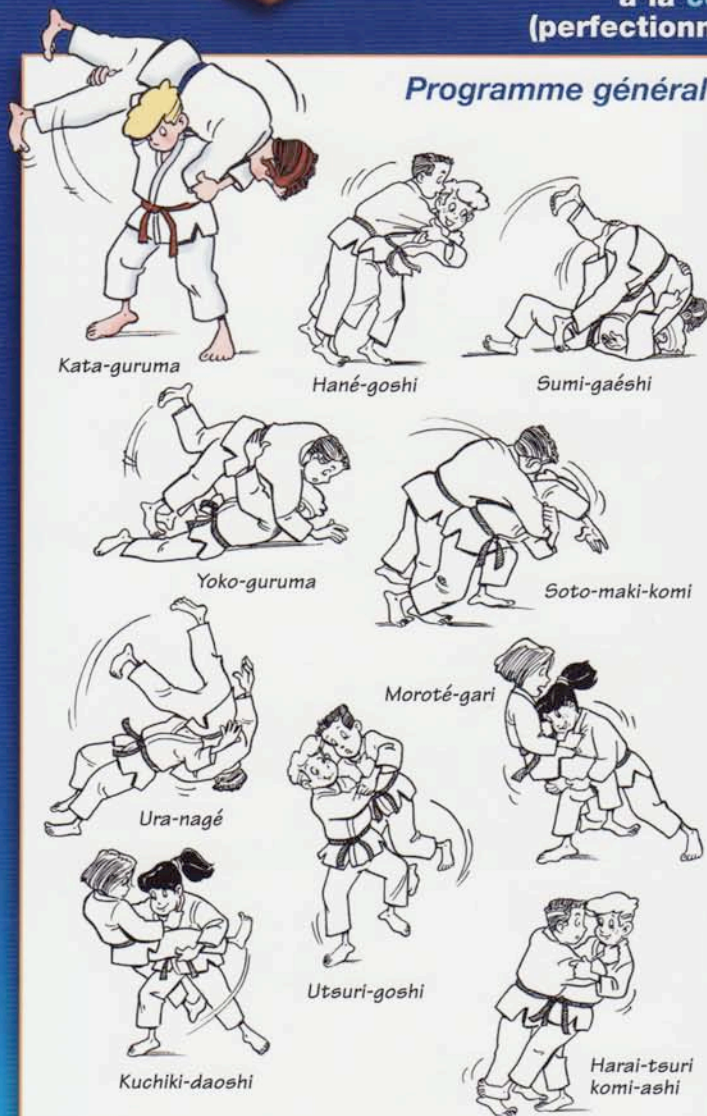


Programme de la ceinture bleue à la ceinture marron (perfectionnement individualisé)

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

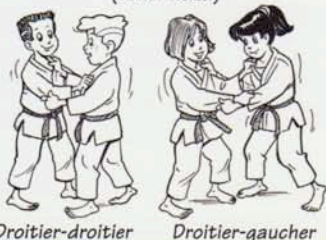
KATAME WAZA

Programme général



Programme individualisé

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

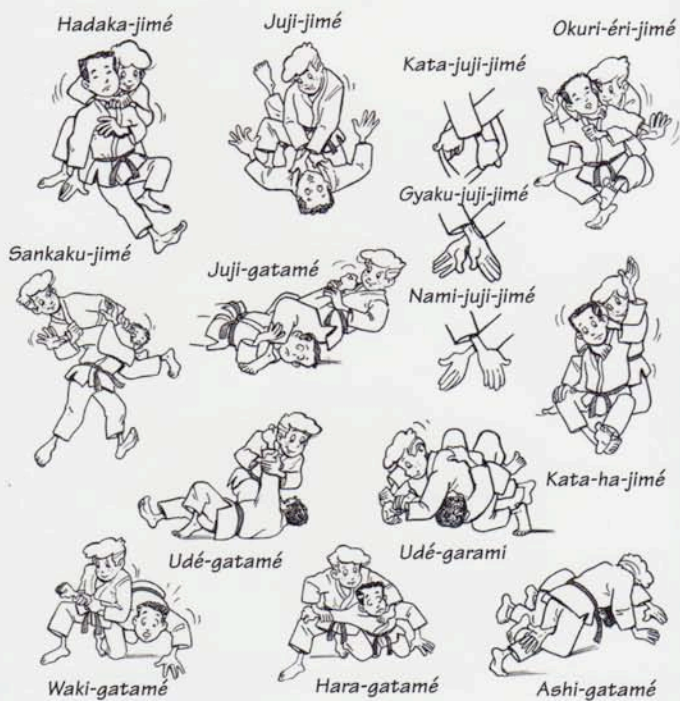


Technique de défense



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