

### TECHNIQUES DE PROJECTION

## NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...



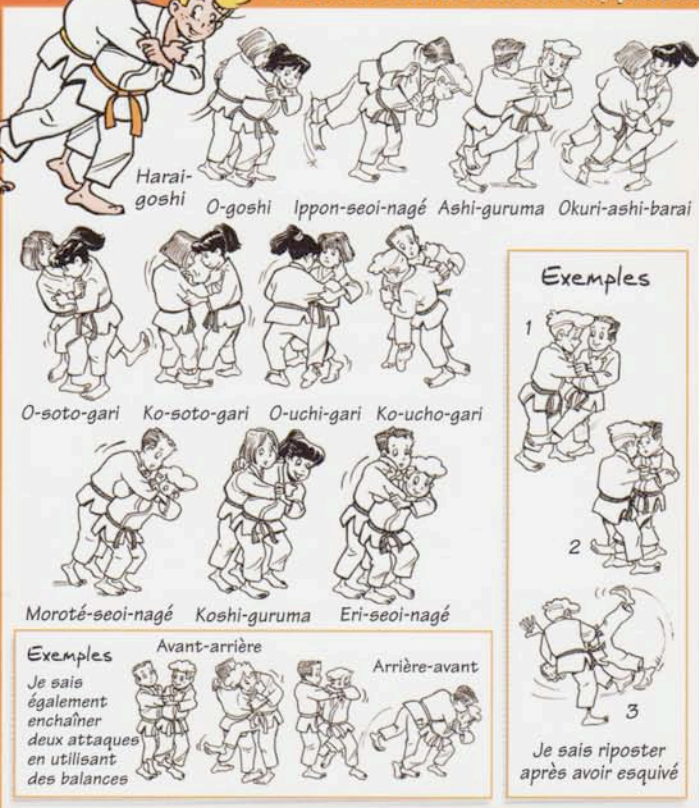
Programme de la ceinture jaune/orange à la ceinture orange (perfectionnement global)

### TECHNIQUES DE CONTRÔLE

## KATAME WAZA



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



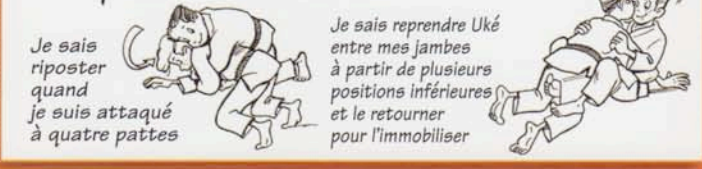
### EN position inférieure (sous Uké), je sais



### EN position supérieure Je connais 5 immobilisations



### EN position inférieure



Âges plancher ceinture  
jaune/orange : 9 ans

ceinture orange : 10 ans