

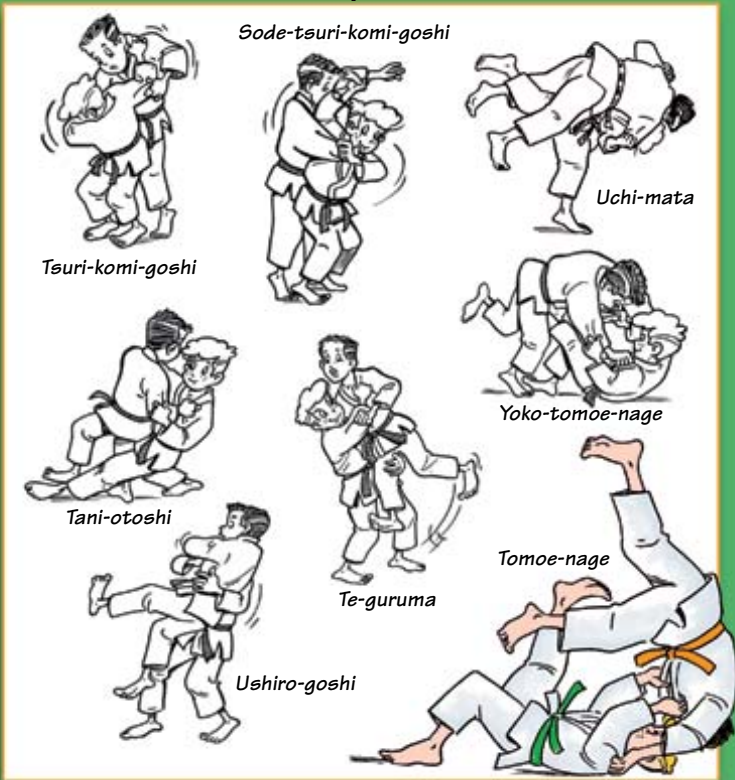
TECHNIQUES DE PROJECTION

Nage Waza

Situations d'étude



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



Situations tactiques



Programme de la ceinture orange à la ceinture verte (perfectionnement global)

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

Katame Waza

Position inférieure



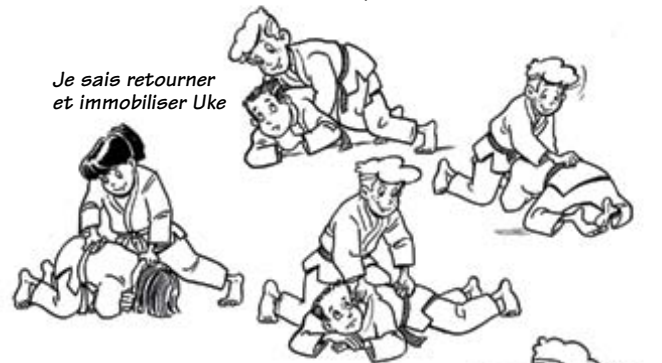
Je sais reprendre Uke entre mes jambes, le retourner et l'immobiliser de plusieurs manières



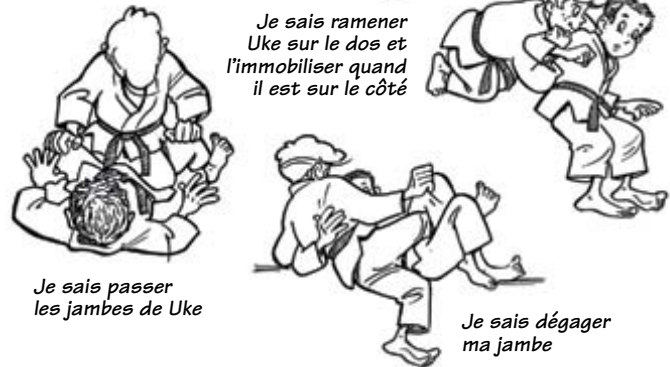
Je sais me dégager des immobilisations

Position supérieure

Je sais retourner et immobiliser Uke



Je sais ramener Uke sur le dos et l'immobiliser quand il est sur le côté



Je sais passer les jambes de Uke

Je sais dégager ma jambe

Âges plancher ceinture orange/verte : 11 ans

ceinture verte : 12 ans