

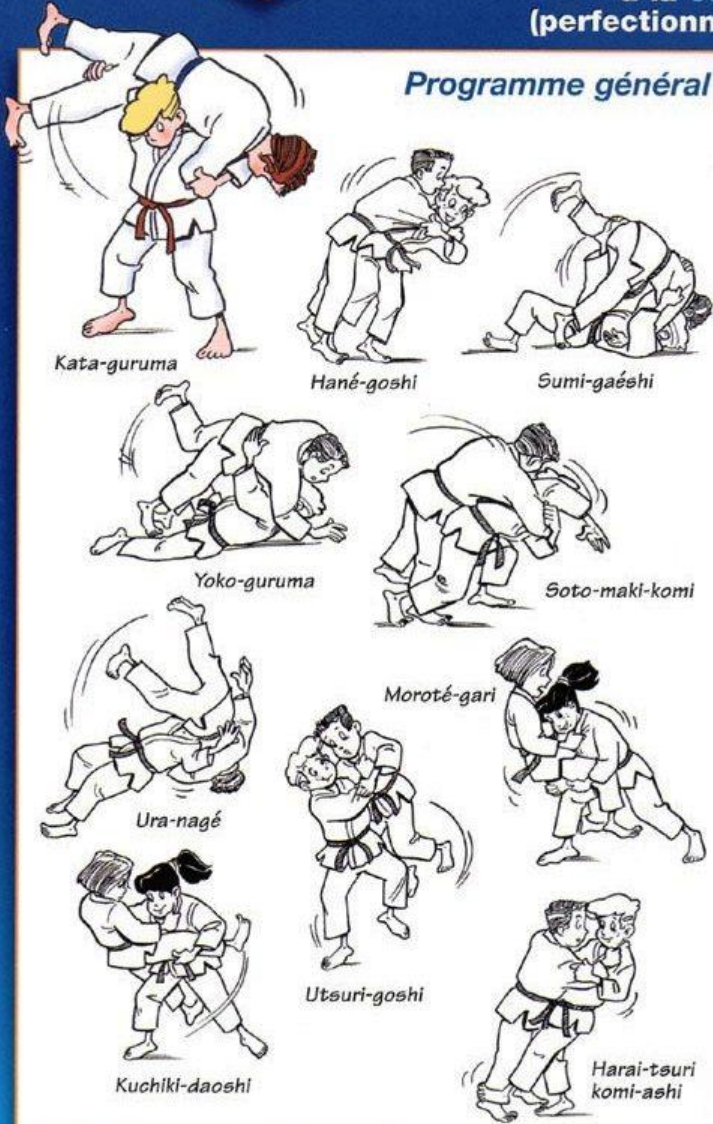


Programme
de la ceinture bleue
à la ceinture marron
(perfectionnement individualisé)

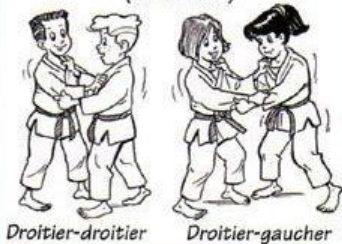
TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Programme général



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



Technique de défense

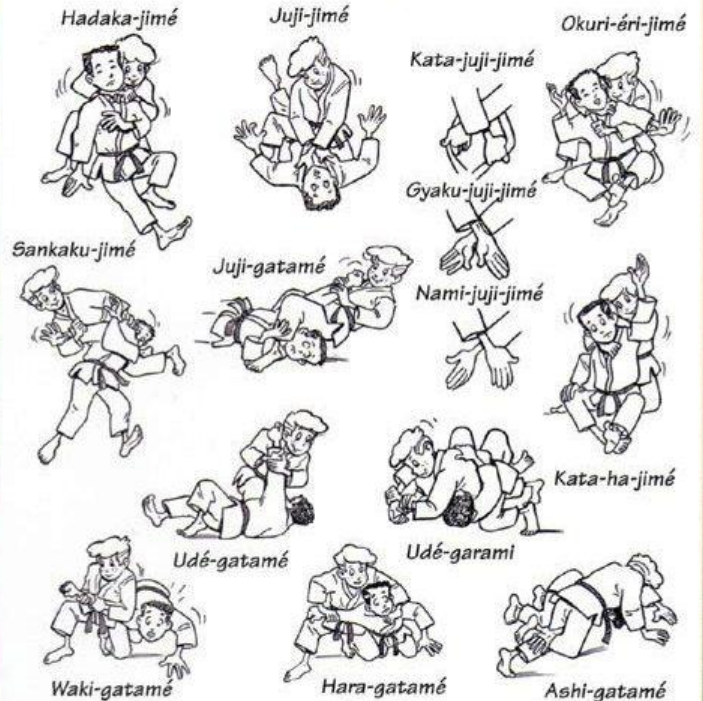


TECHNIQUES DE CONTRÔLE

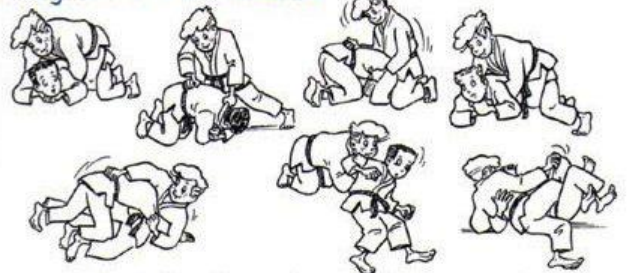
KATAME WAZA

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