

### TECHNIQUES DE PROJECTION

## Nage Waza



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

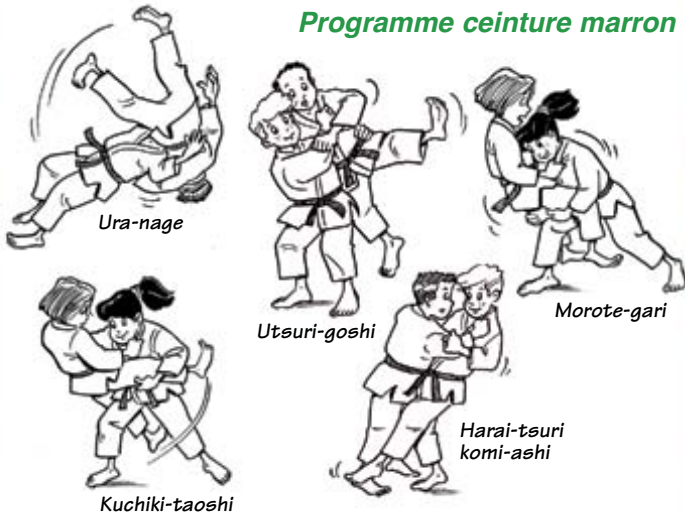
### TECHNIQUES DE CONTRÔLE

## Katame Waza

### Programme ceinture bleue

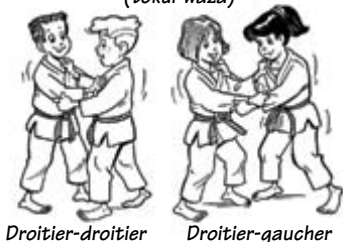


### Programme ceinture marron



### Programme individualisé

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



### Techniques 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