

TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

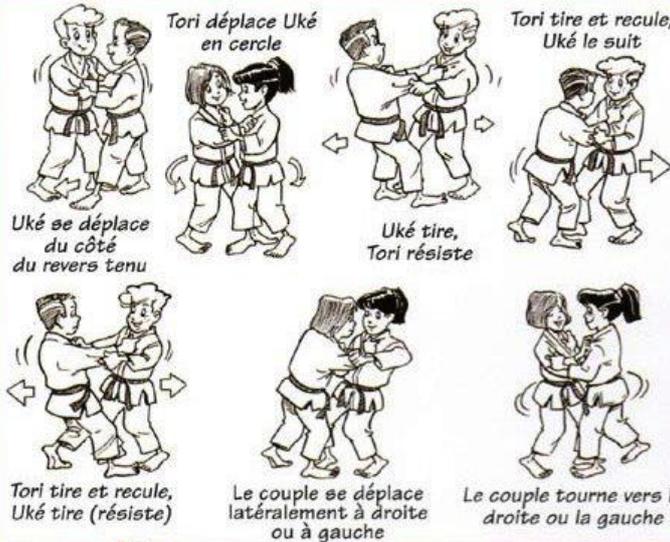
Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...



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

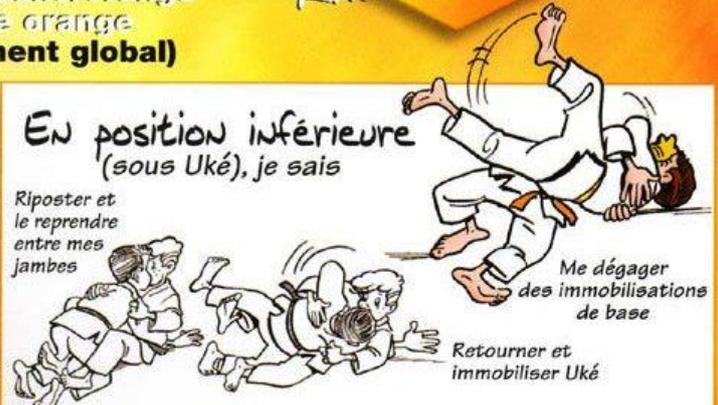
TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA



EN position inférieure (sous Uké), je sais

Riposter et le reprendre entre mes jambes



Retourner et immobiliser Uké

EN position supérieure (sur Uké), je sais

Enchaîner au sol après avoir projeté Uké sur l'arrière



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



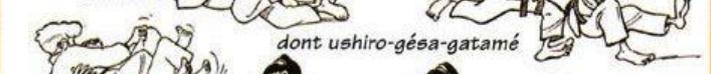
Exemples



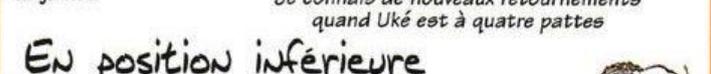
Je sais riposter après avoir esquivé

EN position supérieure Je connais 5 immobilisations

Je sais passer les jambes de Uké

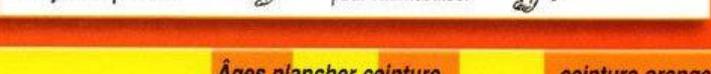


Je connais un nouveau dégagement de jambe



EN position inférieure

Je sais riposter quand je suis attaqué à quatre pattes



Âges plancher ceinture jaune/orange : 9 ans

ceinture orange : 10 ans