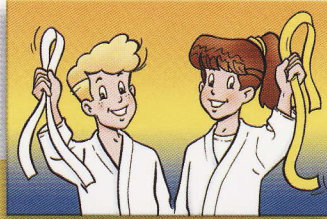


TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Situations d'étude

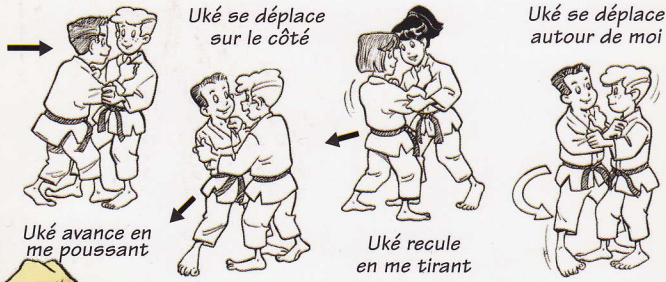


Programme de la ceinture blanche à la ceinture jaune (initiation)

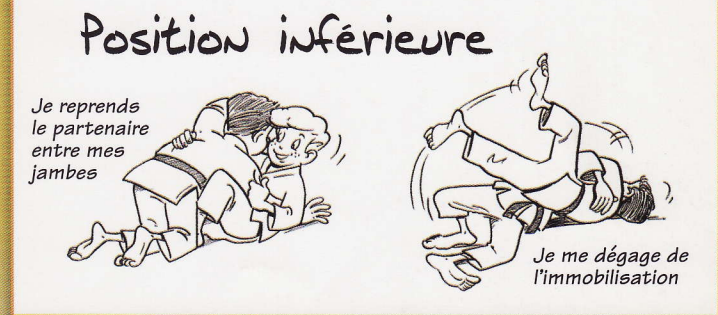
TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par



Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans