

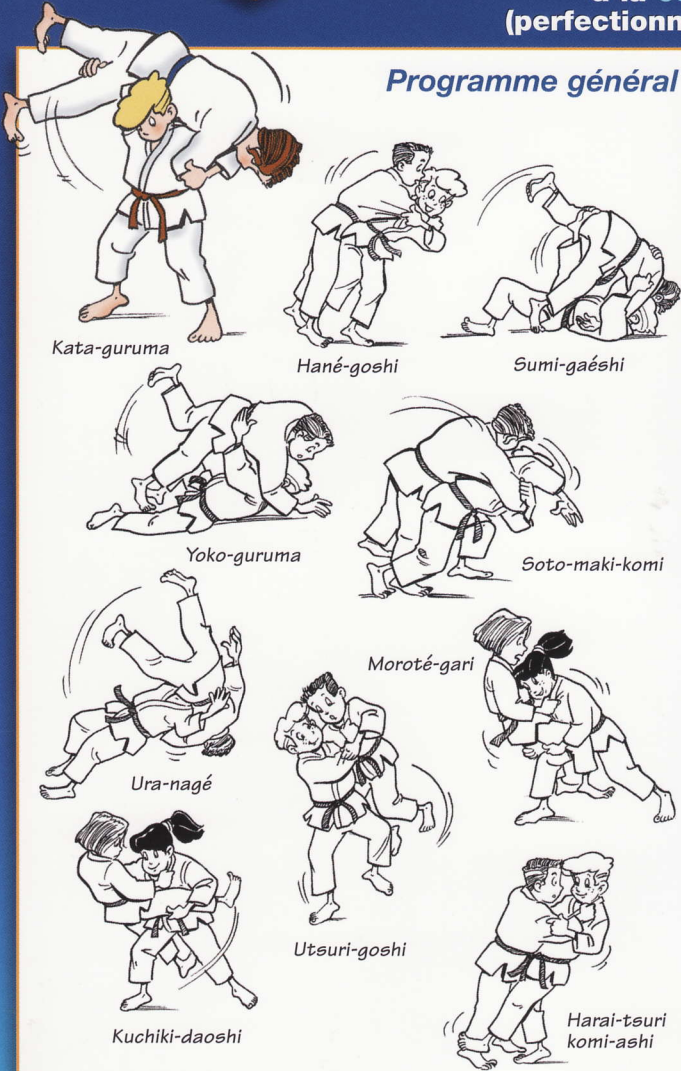
## TECHNIQUES DE PROJECTION

### NAGE WAZA

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

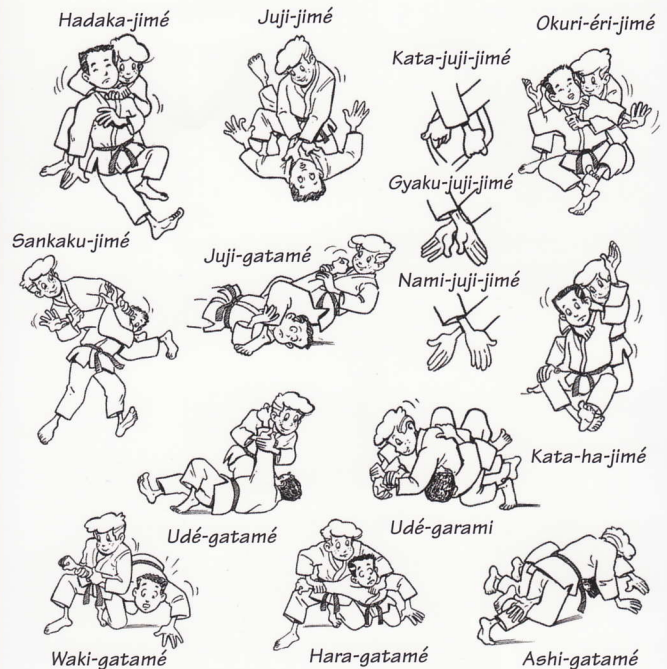
## TECHNIQUES DE CONTRÔLE

### KATAME WAZA



**Programme général**

Etranglements et clés de bras à partir des différentes situations d'étude

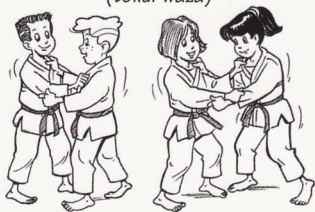


**Programme individualisé**



Acquisition d'un système technique personnel dans les différentes situations d'étude

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



**Technique de défense**



Âges plancher ceinture bleue : 13 ans

ceinture marron : 14 ans