

TECHNIQUES DE PROJECTION

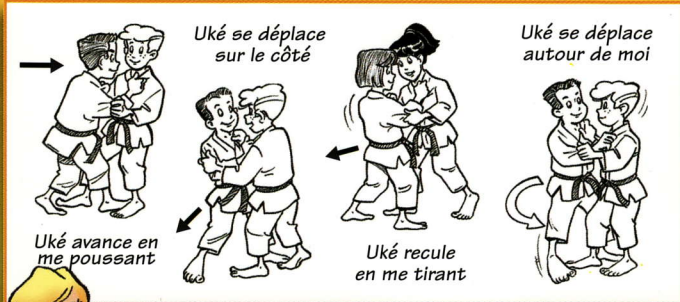
NAGE WAZA

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

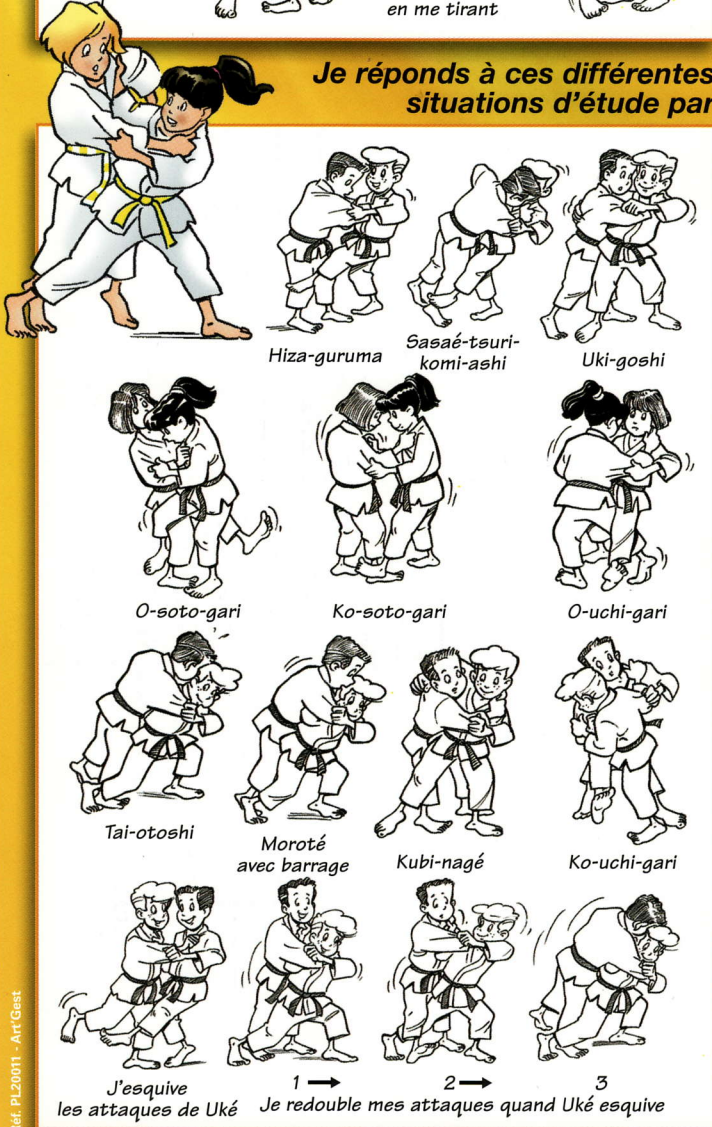
TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

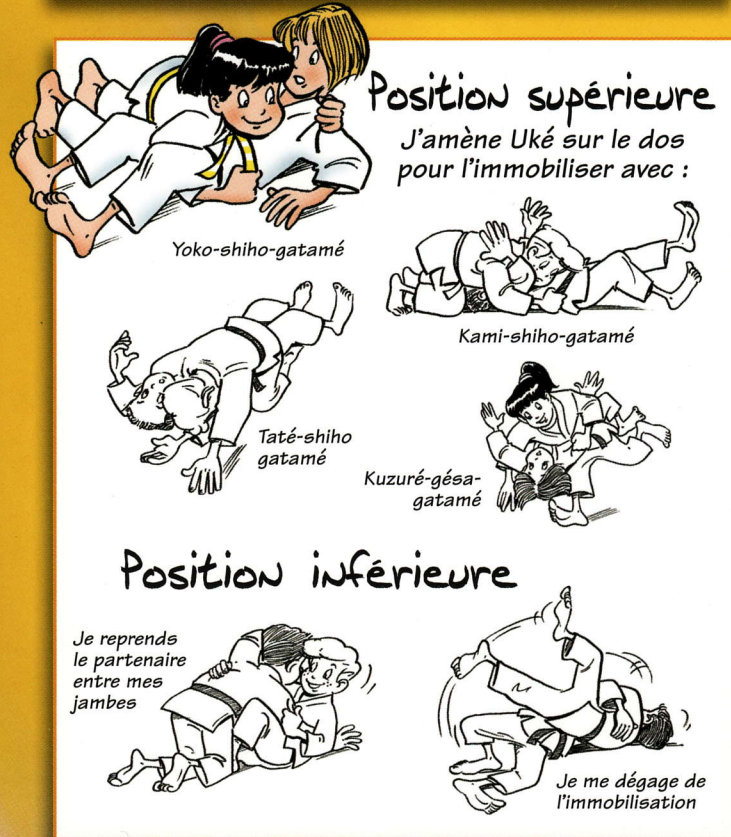
Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par



Situations d'étude



Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans