



## TECHNIQUES DE PROJECTION

## TECHNIQUES DE CONTRÔLE

### NAGE WAZA

### KATAME WAZA

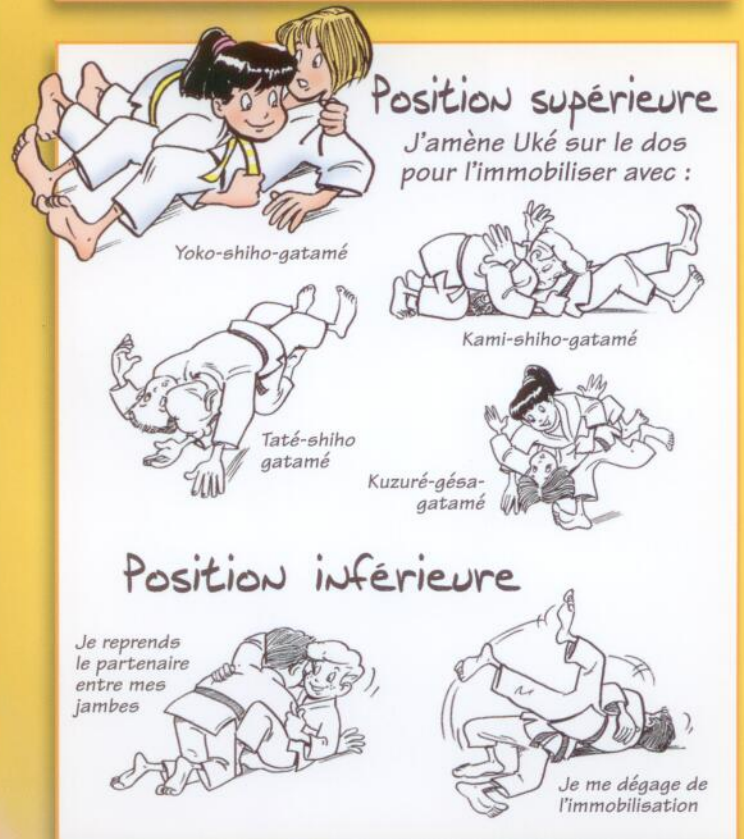
Programme de la ceinture blanche à la ceinture jaune (initiation)

Situations d'étude

Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par



Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans