

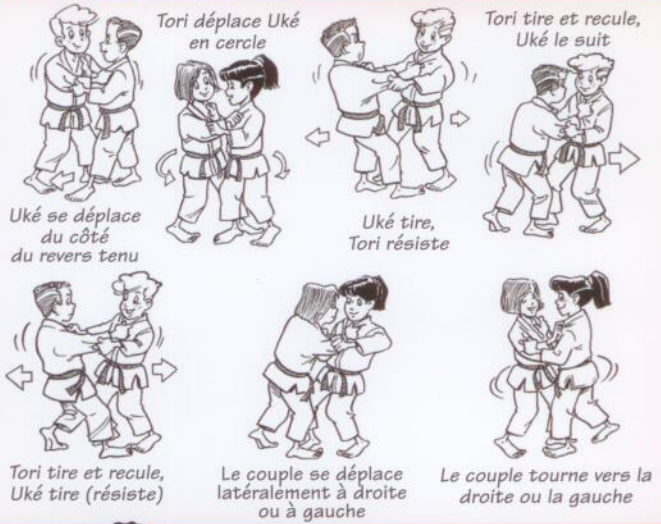


**Programme**  
de la ceinture jaune/orange  
à la ceinture orange  
(perfectionnement global)

### TECHNIQUES DE PROJECTION

## NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...



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



Je sais riposter après avoir esquivé

### TECHNIQUES DE CONTRÔLE

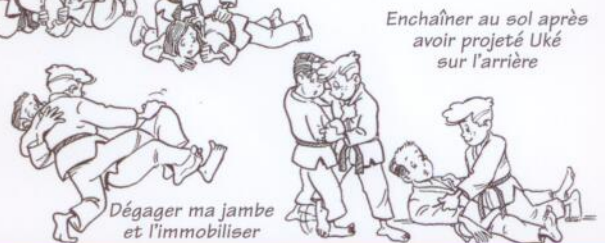
## KATAME WAZA

### EN position inférieure (sous Uké), je sais



Retourner et immobiliser Uké

### EN position supérieure (sur Uké), je sais

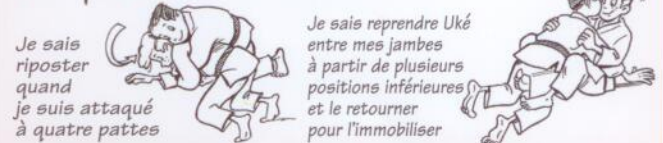


### EN position supérieure

Je connais 5 immobilisations



### EN position inférieure



Âges plancher ceinture  
jaune/orange : 9 ans

ceinture orange :  
10 ans