

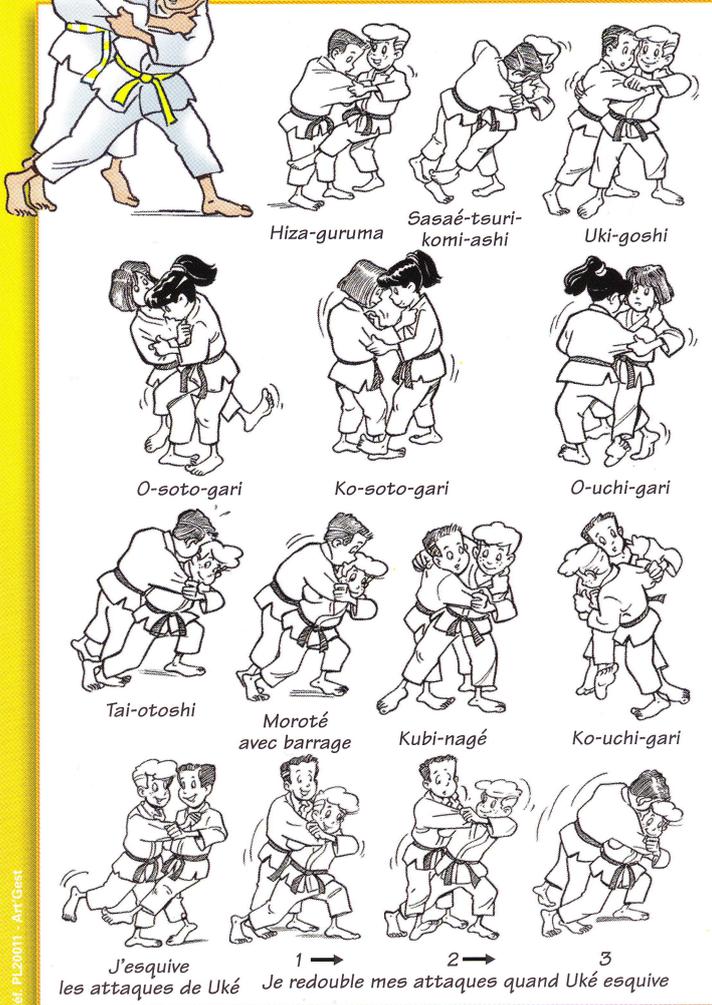
## TECHNIQUES DE PROJECTION

### NAGE WAZA

Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par



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

## TECHNIQUES DE CONTRÔLE

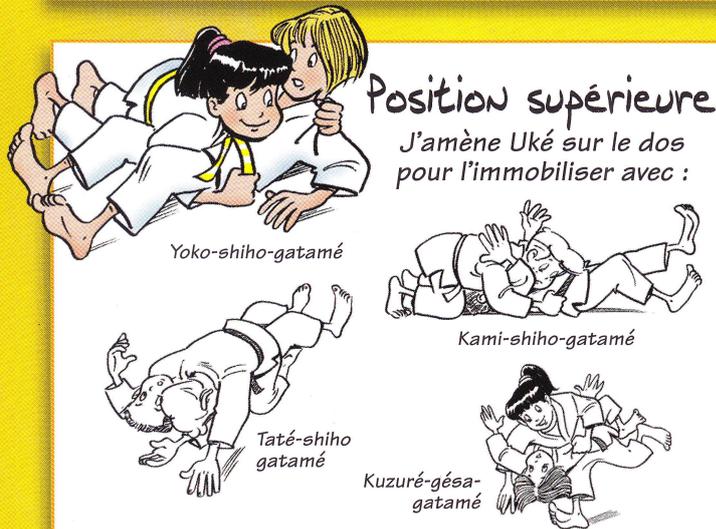
### KATAME WAZA

Situations d'étude



### Position supérieure

J'amène Uké sur le dos pour l'immobiliser avec :



### Position inférieure

Je reprends le partenaire entre mes jambes



Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans