

TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

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

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

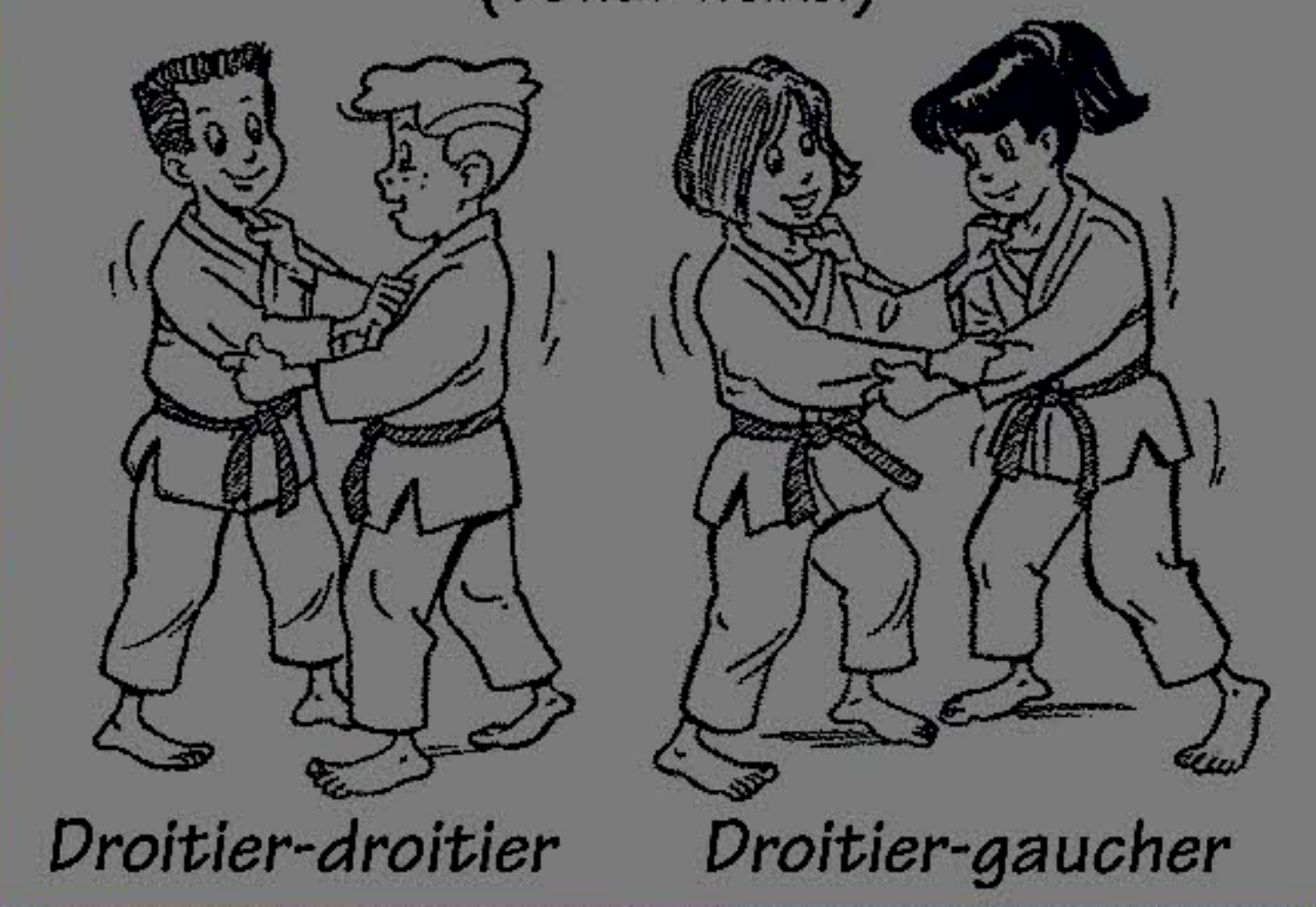
KATAME WAZA

Programme général

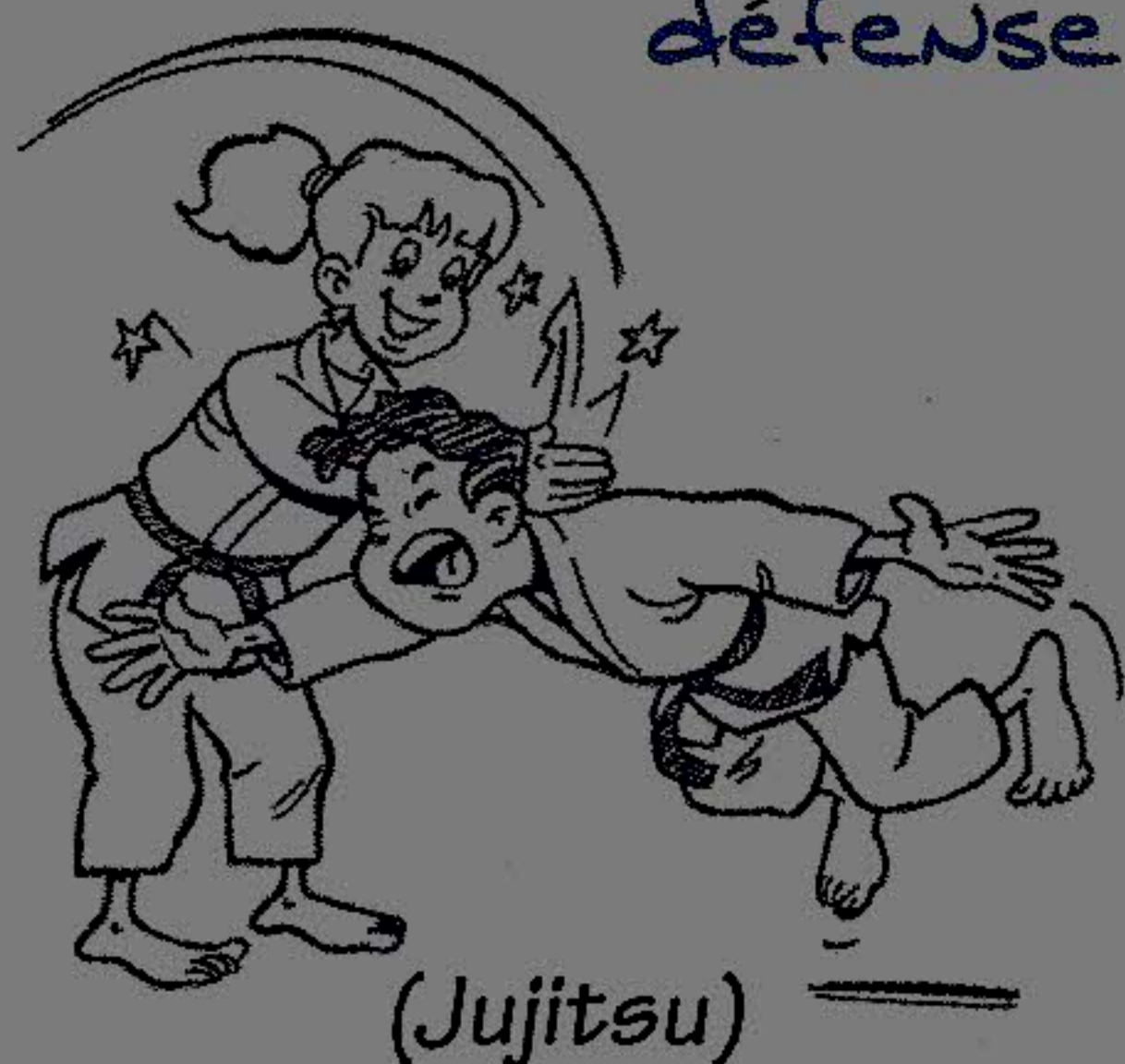


Kata-guruma Hané-goshi Sumi-gaéshi
Yoko-guruma Soto-maki-komi
Moroté-gari
Ura-nagé
Utsuri-goshi
Kuchiki-daoshi Harai-tsuri komi-ashi

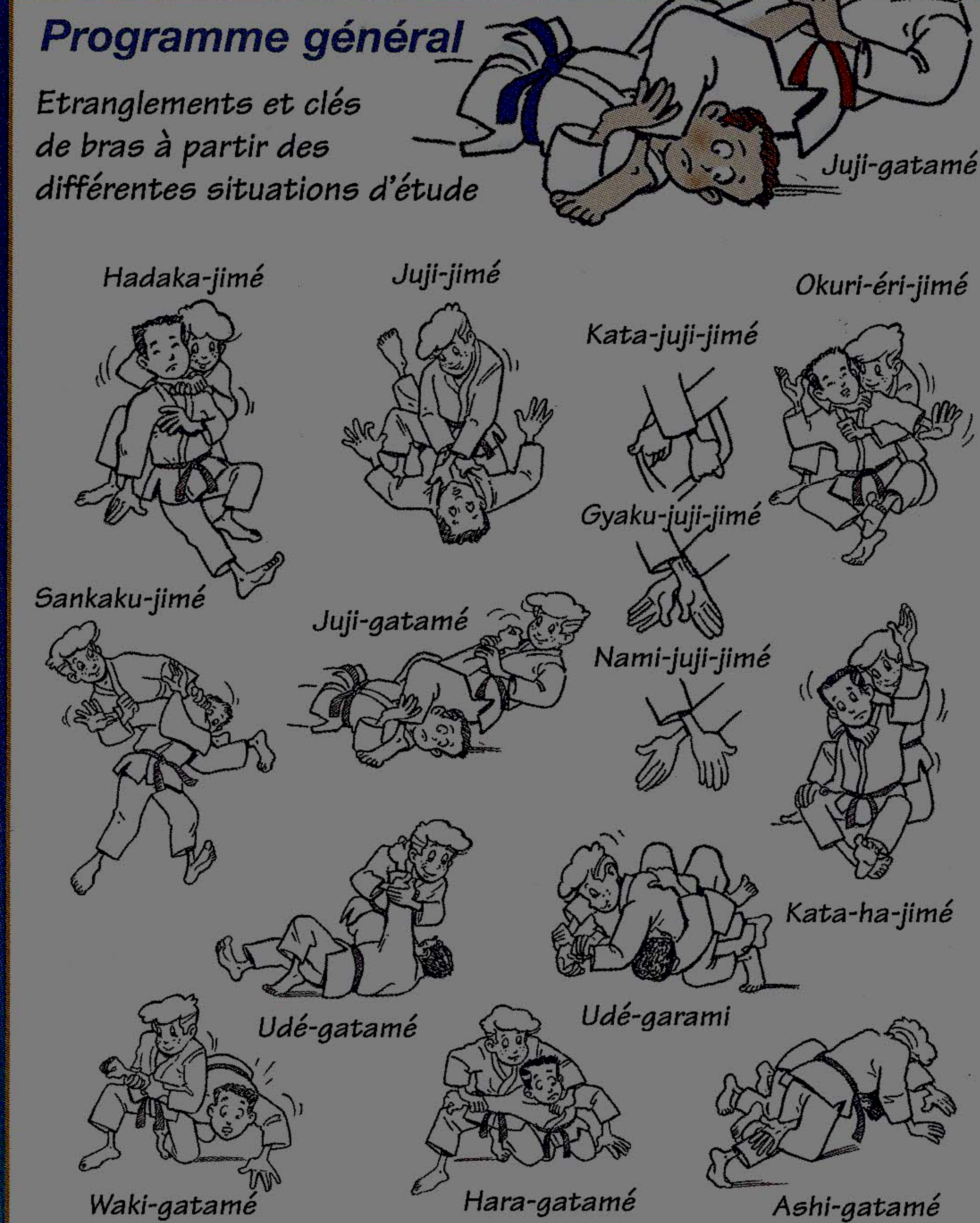
Programme individualisé
Acquisition d'un système technique personnel organisé autour d'un spécial (tokui-waza)



Technique de défense



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



Hadaka-jimé Juji-jimé Okuri-éri-jimé
Kata-juji-jimé
Gyaku-juji-jimé
Sankaku-jimé Juji-gatamé Nami-juji-jimé
Kata-ha-jimé
Ude-gatamé Ude-garami
Waki-gatamé Hara-gatamé Ashi-gatamé

Programme individualisé



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

Âges plancher ceinture bleue : 13 ans

ceinture marron : 14 ans