



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

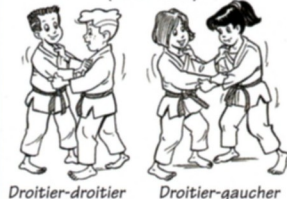
Yoko-guruma Soto-maki-komi

Ura-nagé Moroté-gari

Utsuri-goshi Harai-tsuri komi-ashi

Kuchiki-daoshi

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-jime Juji-jime Okuri-eri-jime

Kata-juji-jime

Gyaku-juji-jime

Sankaku-jime Juji-gatame Nami-juji-jime

Ude-gatame Ude-garami

Waki-gatame Hara-gatame Ashi-gatame

Kata-ha-jime

Programme individualisé



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

Âges plancher ceinture bleue : 13 ans

ceinture marron : 14 ans