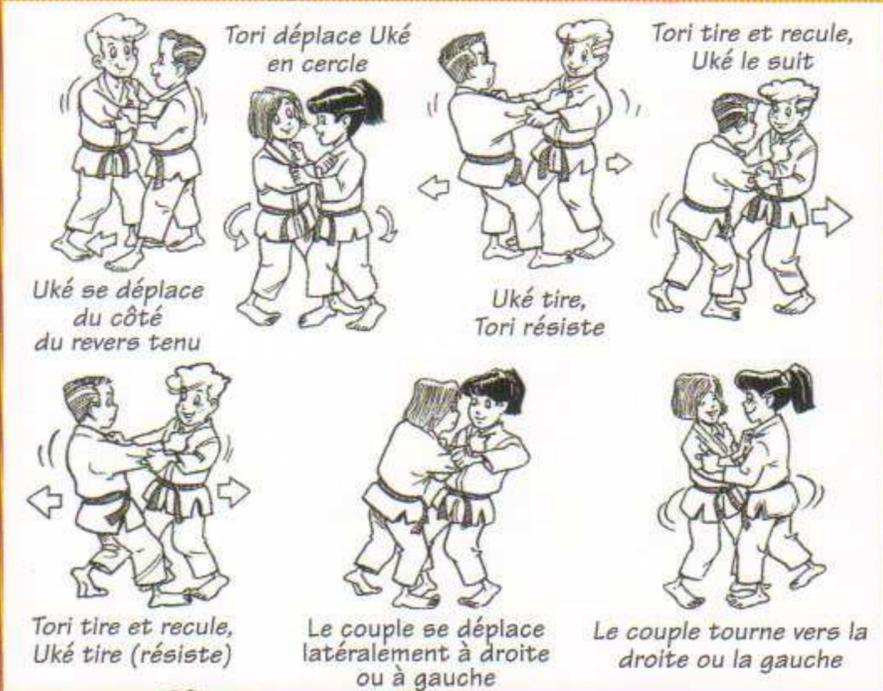




## TECHNIQUES DE PROJECTION

### NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...



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



### Exemples



Je sais riposter après avoir esquivé

## TECHNIQUES DE CONTRÔLE

### KATAME WAZA

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

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



Retourner et immobiliser Uké

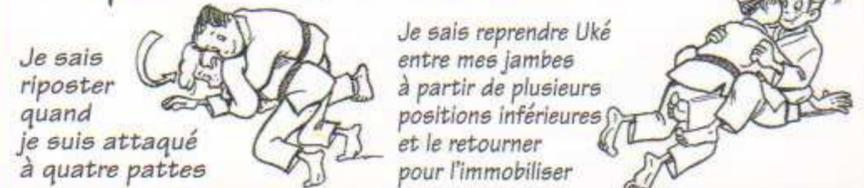
#### EN position supérieure (sur Uké), je sais



#### EN position supérieure Je connais 5 immobilisations



#### EN position inférieure



Âges plancher ceinture  
jaune/orange : 9 ans

ceinture orange :  
10 ans