

TECHNIQUES DE PROJECTION

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

NAGE WAZA

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

KATAME WAZA

Situations d'étude

Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par

Position supérieure

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



Position inférieure

Je reprends le partenaire entre mes jambes



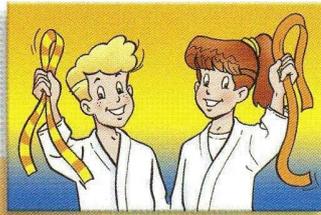
Uki-goshi



Je redouble mes attaques quand Uké esquive

Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

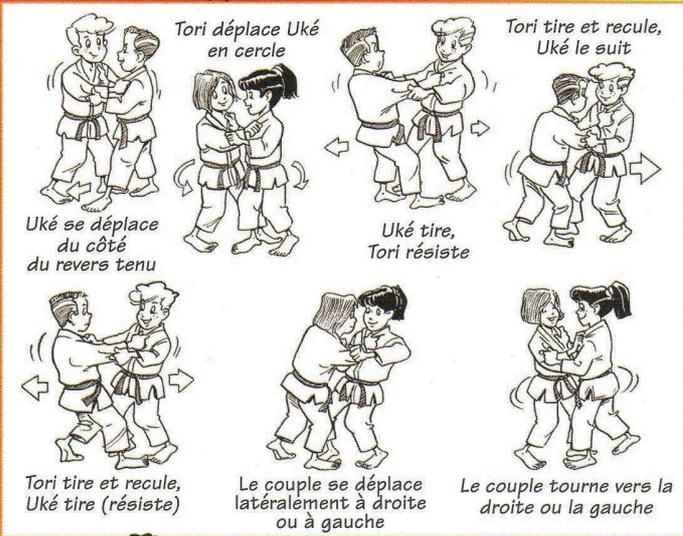
ceinture jaune : 8 ans



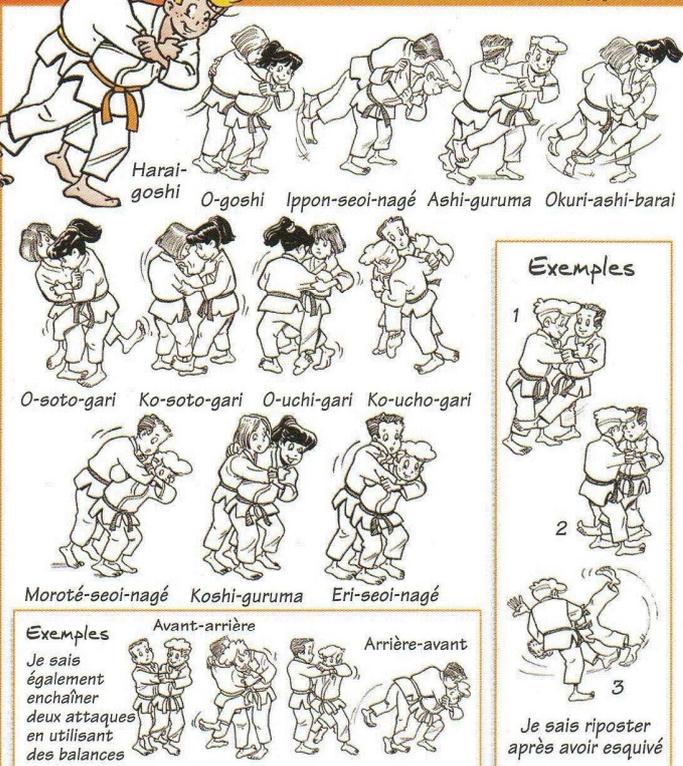
TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...



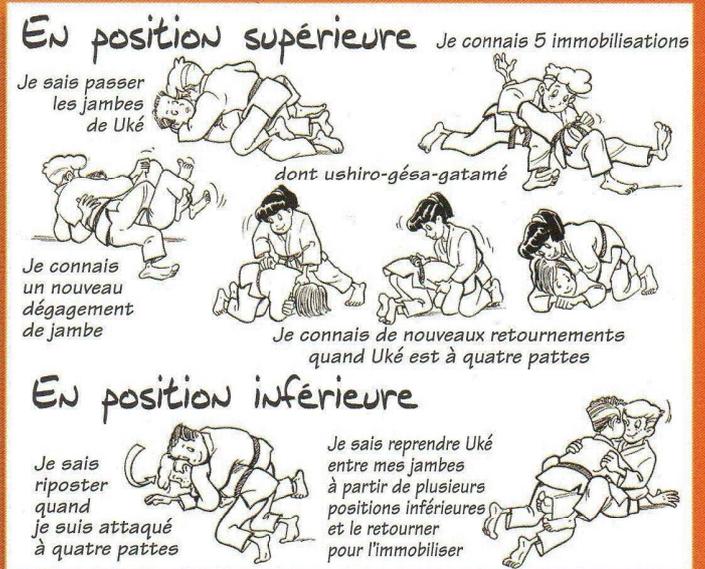
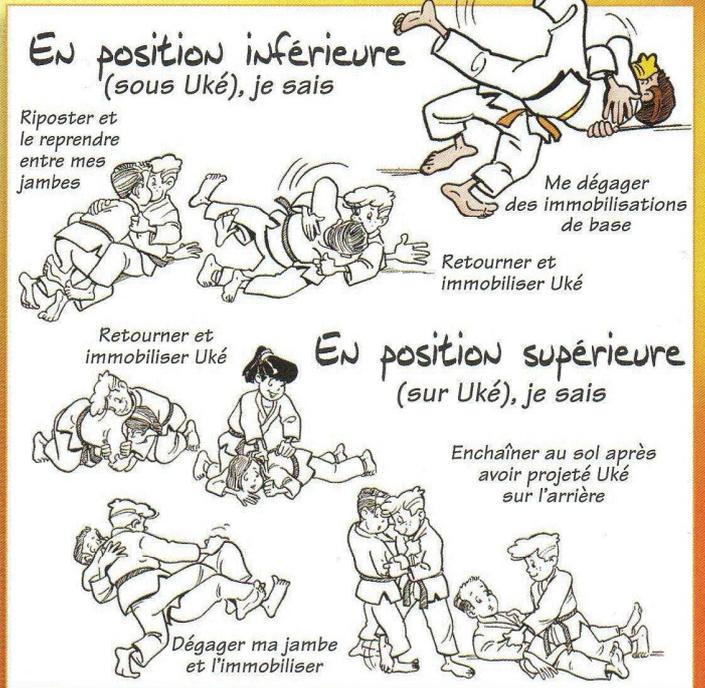
Je réponds avec les techniques étudiées antérieurement, plus...



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

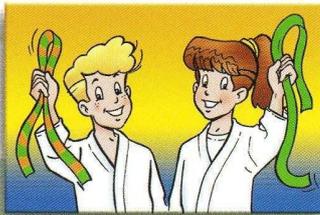
TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA



Âges plancher ceinture jaune/orange : 9 ans

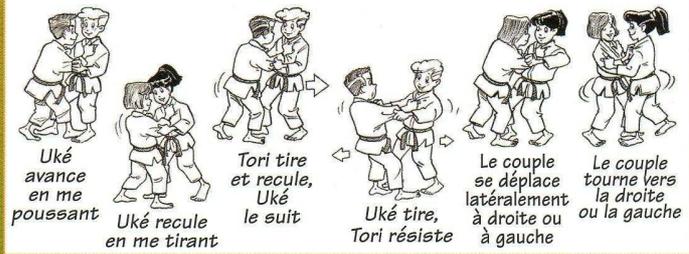
ceinture orange : 10 ans



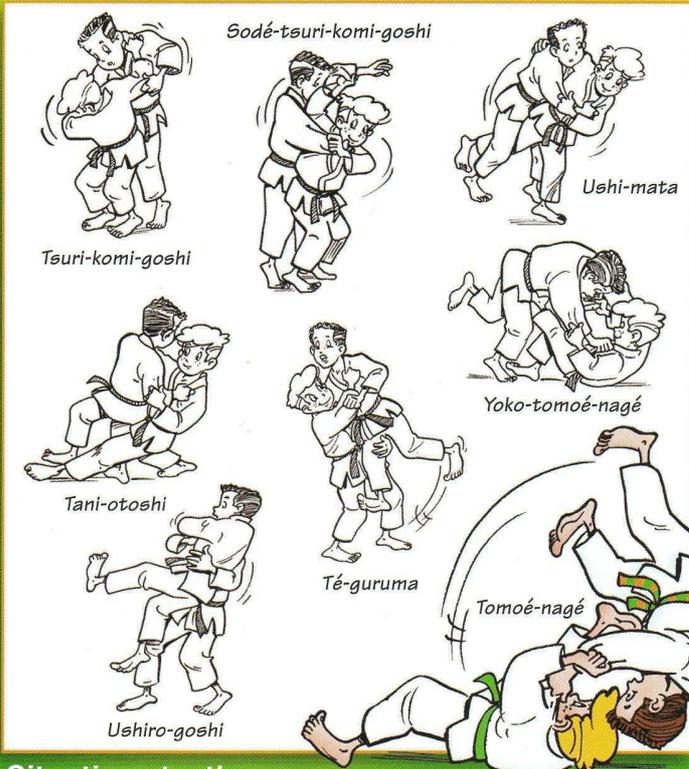
TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Situations d'étude



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



Situations tactiques



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Position inférieure



Je sais reprendre Uké entre mes jambes, le retourner et l'immobiliser de plusieurs manières

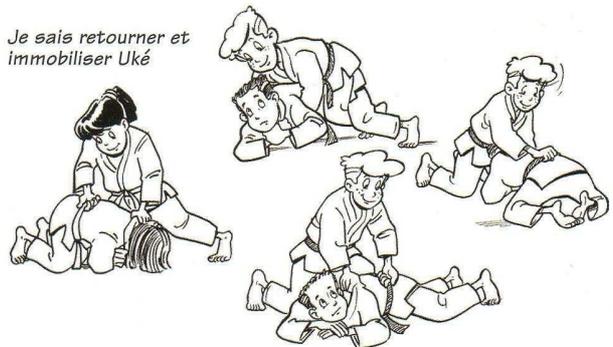


Je sais passer les jambes de Uké



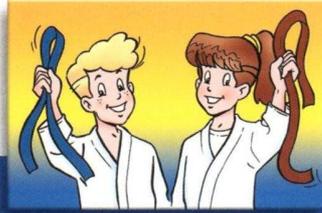
Position supérieure

Je sais retourner et immobiliser Uké



Âges plancher ceinture orange/verte : 11 ans

ceinture verte : 12 ans



TECHNIQUES DE PROJECTION

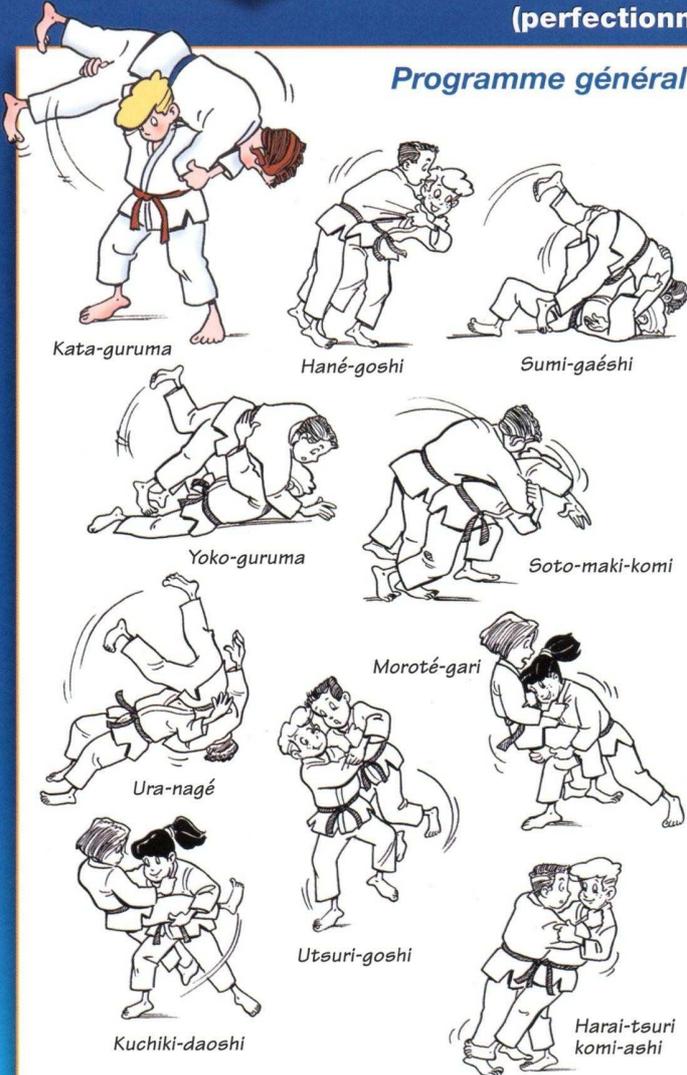
NAGE WAZA

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

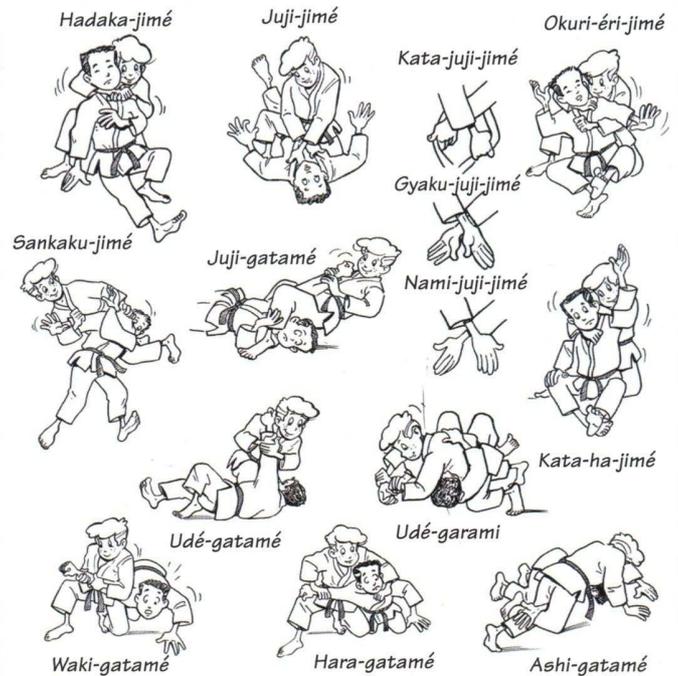
Programme de la ceinture bleue à la ceinture marron (perfectionnement individualisé)

Programme général



Programme général

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



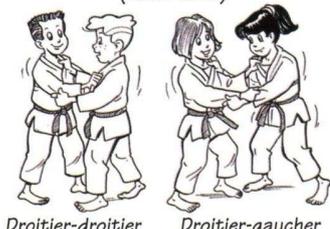
Programme individualisé



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

Programme individualisé

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



Technique de défense



Âges plancher ceinture bleue : 13 ans

ceinture marron : 14 ans