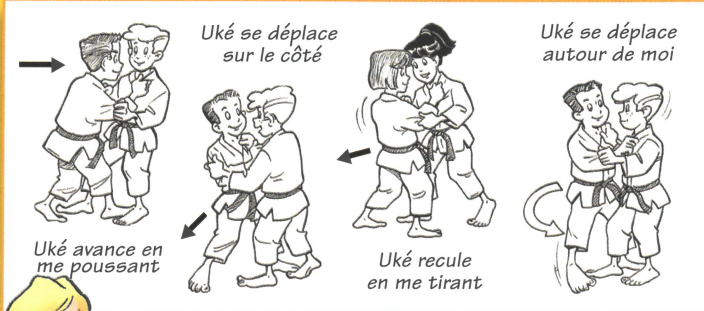


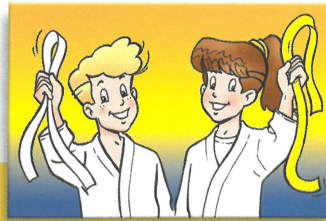
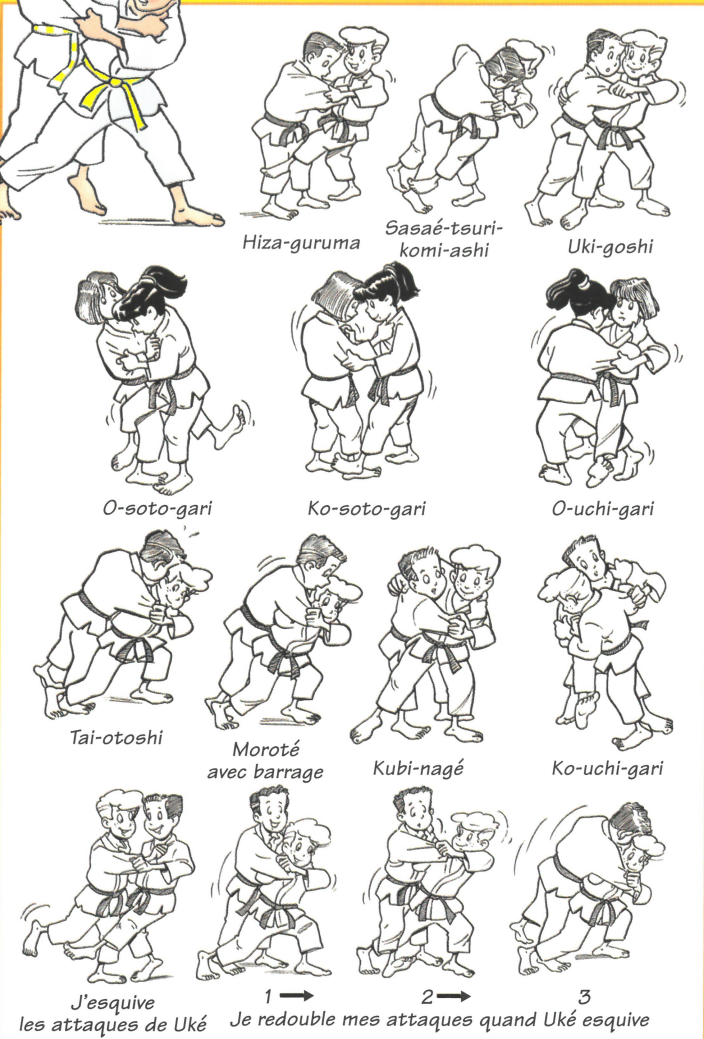
### TECHNIQUES DE PROJECTION

## NAGE WAZA

Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par

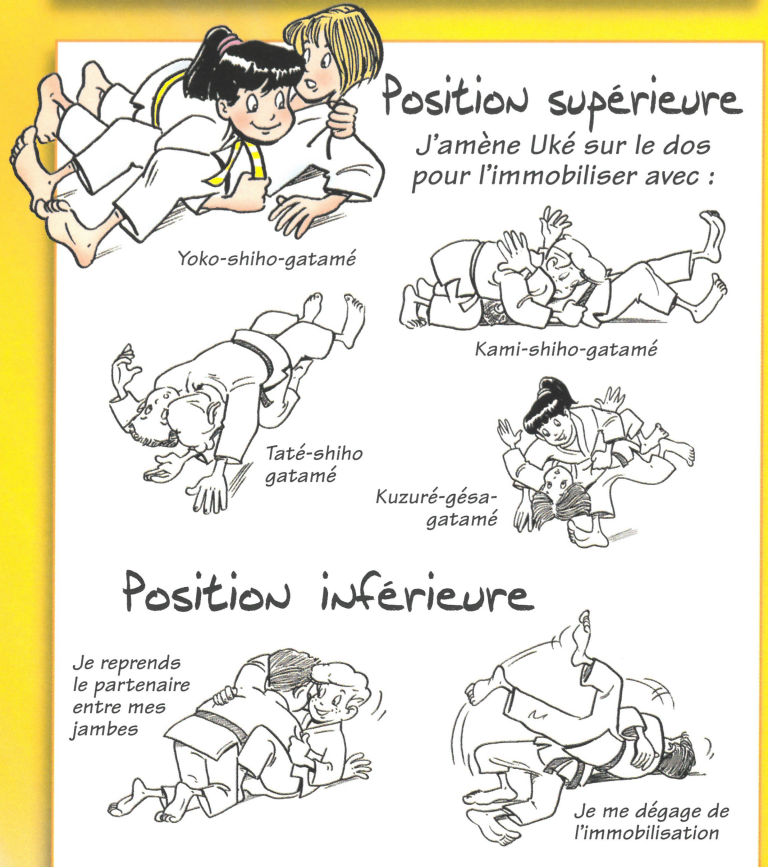


Programme de la ceinture blanche à la ceinture jaune (initiation)

### TECHNIQUES DE CONTRÔLE

## KATAME WAZA

Situations d'étude



Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans