

## TECHNIQUES DE PROJECTION

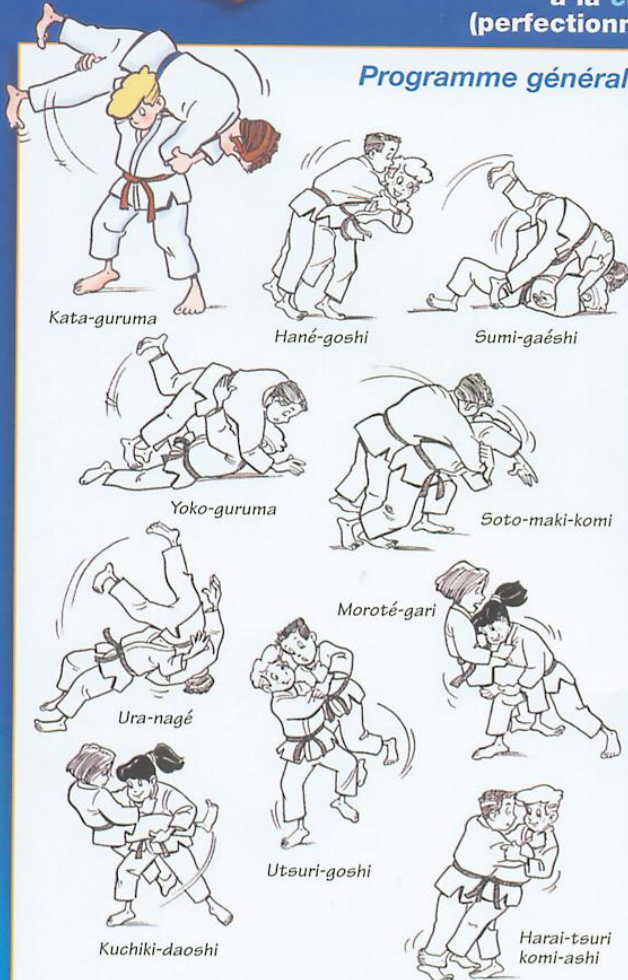
### NAGE WAZA



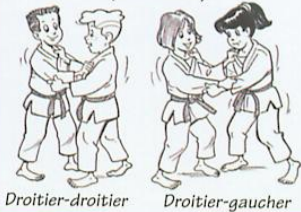
Programme de la ceinture bleue à la ceinture marron (perfectionnement individualisé)

## TECHNIQUES DE CONTRÔLE

### KATAME WAZA

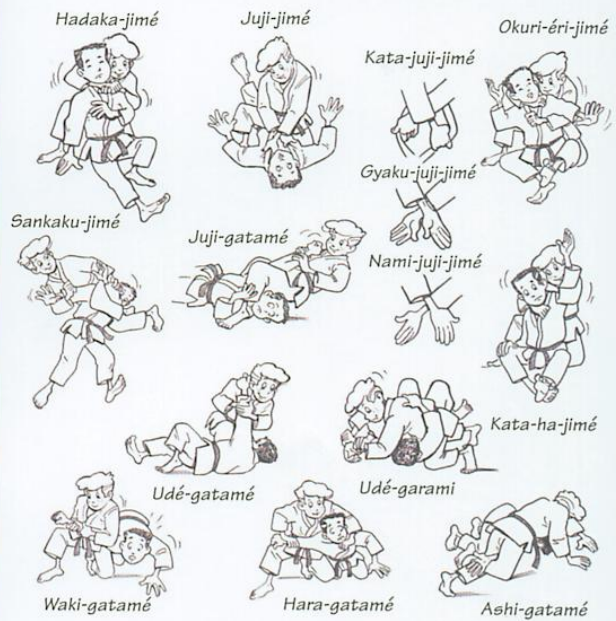


**Programme individualisé**  
Acquisition d'un système technique personnel organisé autour d'un spécial (tokui-waza)



### 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

Âges plancher ceinture bleue : 13 ans

ceinture marron : 14 ans