



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

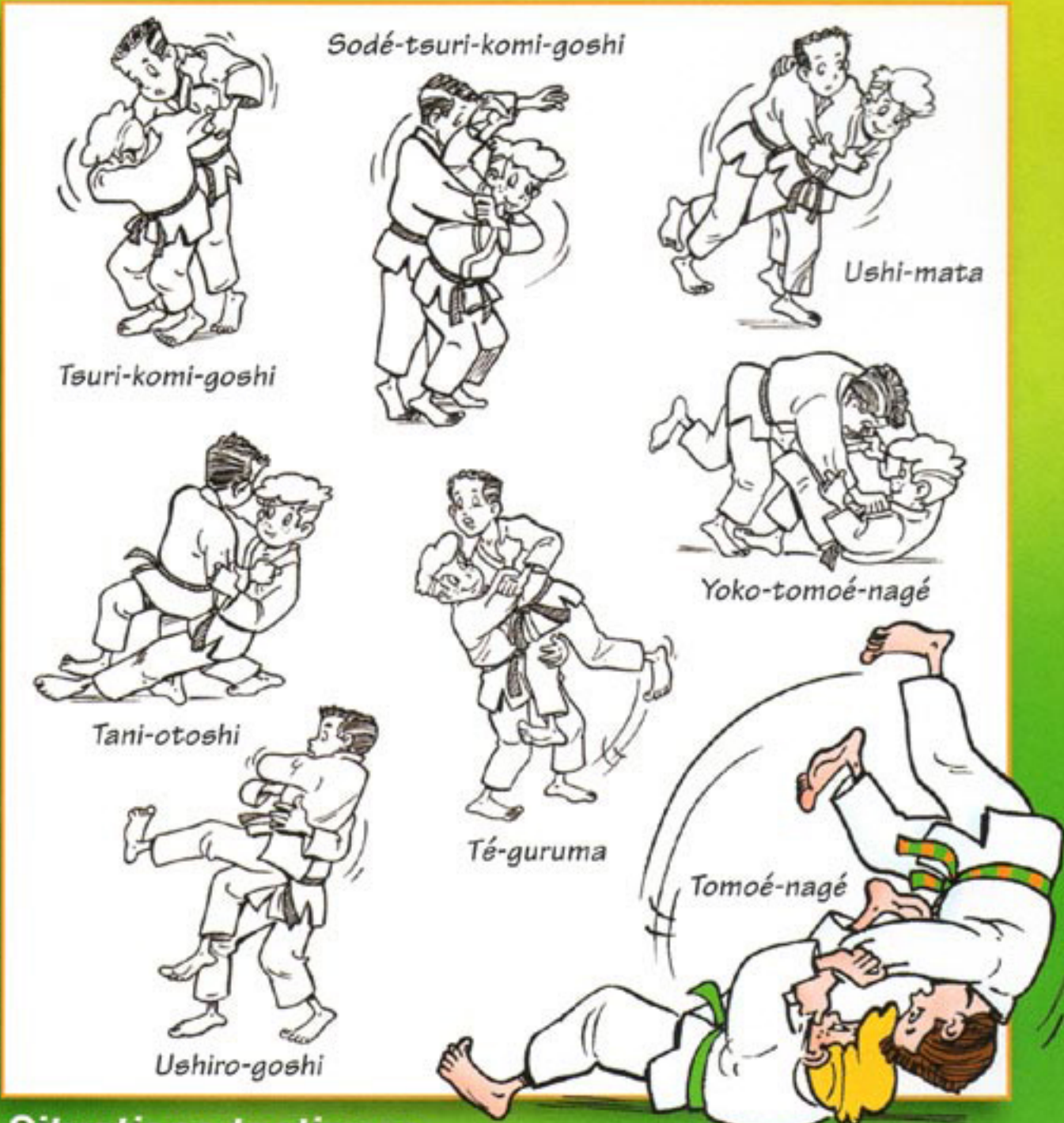
## TECHNIQUES DE PROJECTION

### 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

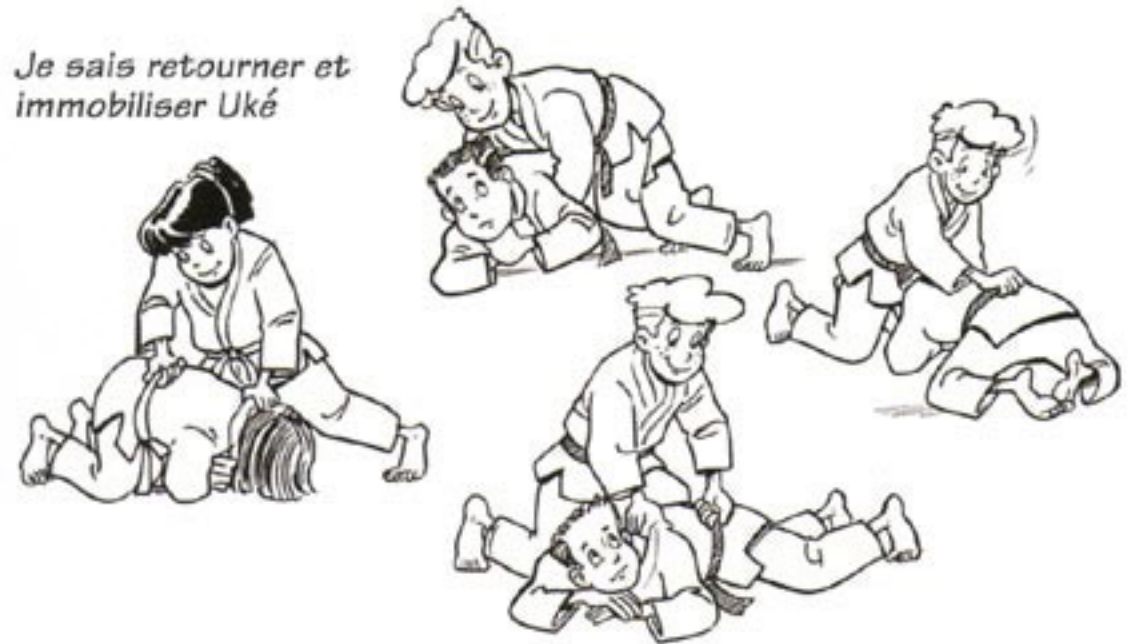


Je sais dégager ma jambe



#### Position supérieure

Je sais retourner et immobiliser Uké



Âges plancher ceinture  
orange/verte : 11 ans

ceinture verte :  
12 ans