

TECHNIQUES DE PROJECTION

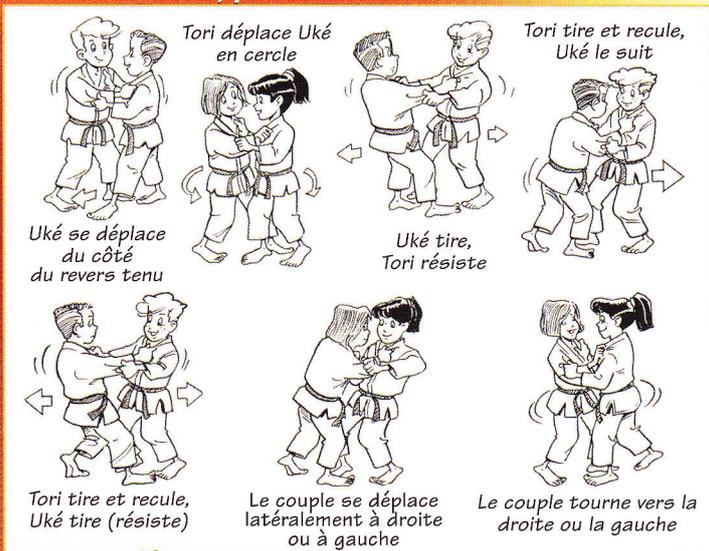
NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...

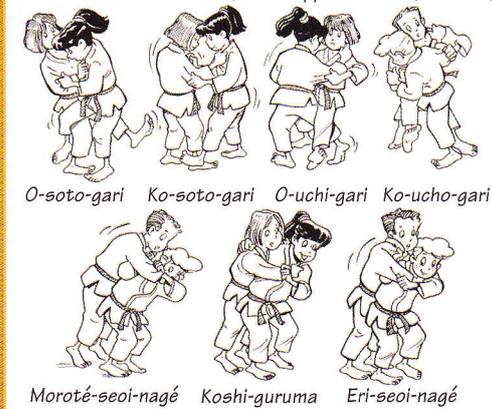
Programme de la ceinture jaune/orange à la ceinture orange (perfectionnement global)

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA



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

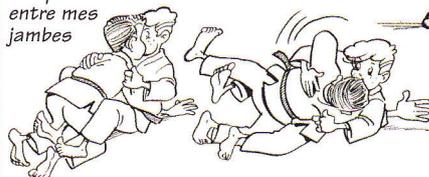


Je sais riposter après avoir esquivé



En position inférieure (sous Uké), je sais

Riposter et le reprendre entre mes jambes



Retourner et immobiliser Uké



Me dégager des immobilisations de base

Retourner et immobiliser Uké

En position supérieure (sur Uké), je sais

Enchaîner au sol après avoir projeté Uké sur l'arrière



Dégager ma jambe et l'immobiliser

En position supérieure

Je connais 5 immobilisations

Je sais passer les jambes de Uké



dont ushiro-gésa-gatamé

Je connais un nouveau dégagement de jambe



Je connais de nouveaux retournements quand Uké est à quatre pattes

En position inférieure

Je sais riposter quand je suis attaqué à quatre pattes



Je sais reprendre Uké entre mes jambes à partir de plusieurs positions inférieures et le retourner pour l'immobiliser



Âges plancher ceinture jaune/orange : 9 ans

ceinture orange : 10 ans