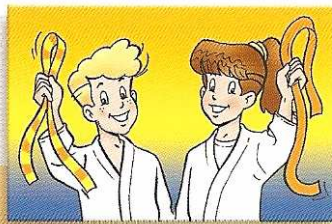


## TECHNIQUES DE PROJECTION

### NAGE WAZA

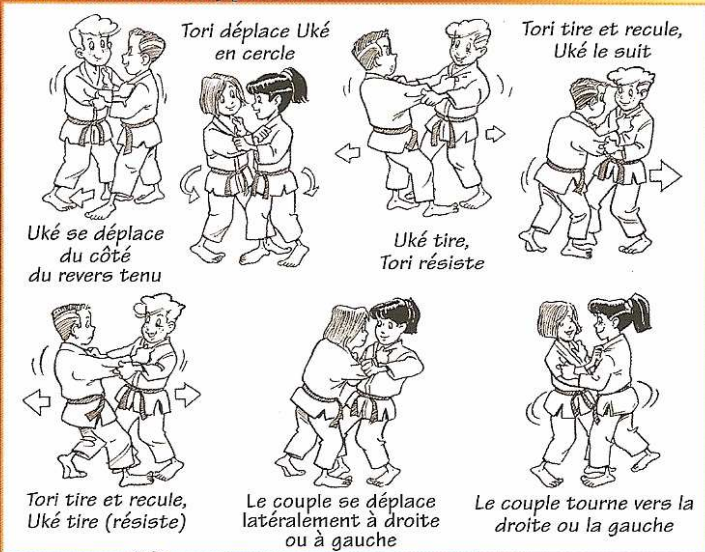
Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...



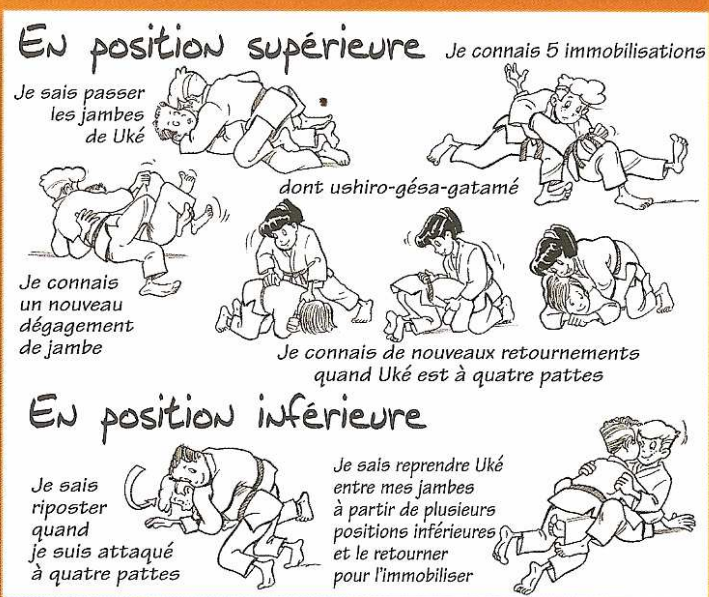
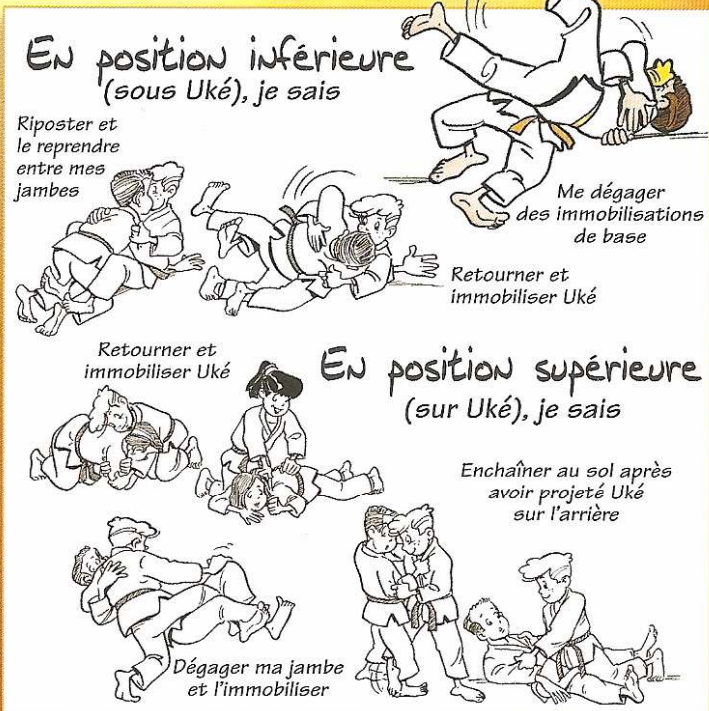
Programme de la ceinture jaune/orange à la ceinture orange (perfectionnement global)

## TECHNIQUES DE CONTRÔLE

### KATAME WAZA



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



Âges plancher ceinture jaune/orange : 9 ans

ceinture orange : 10 ans