

TECHNIQUES DE PROJECTION

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

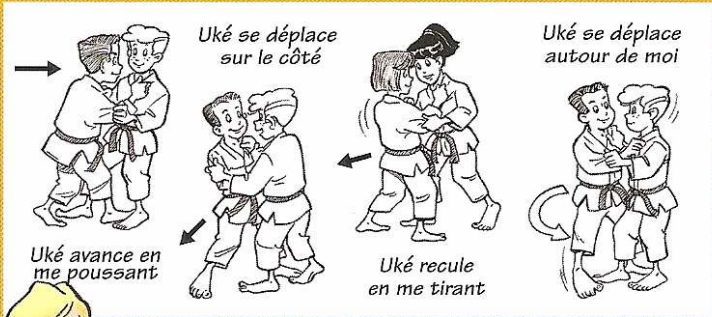
NAGE WAZA

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

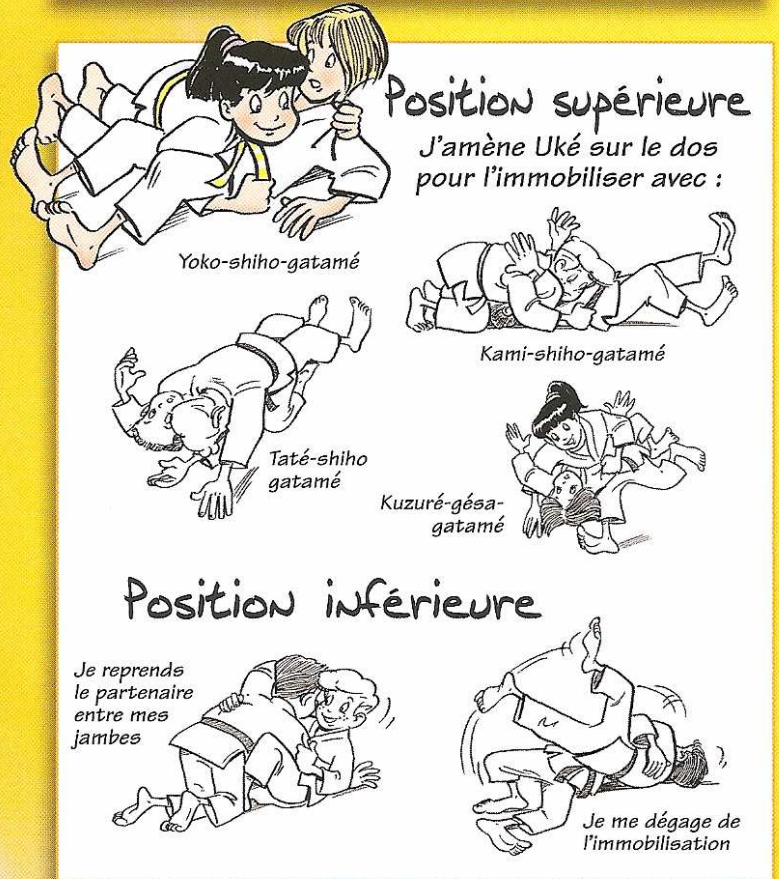
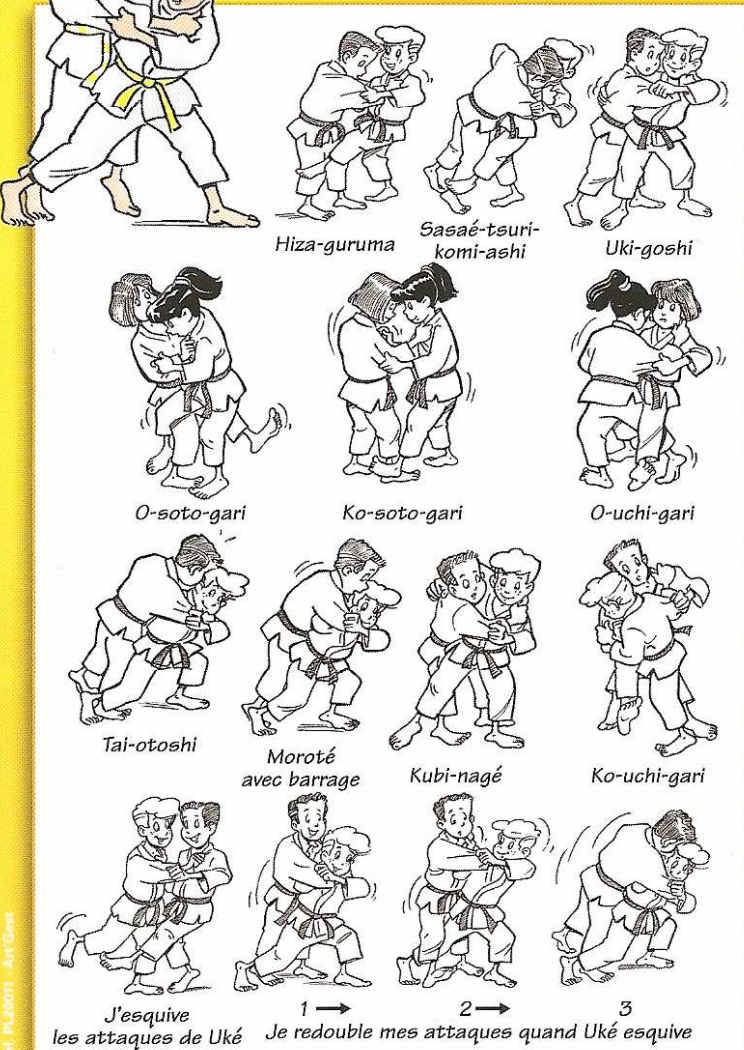
KATAME WAZA

Situations d'étude

Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par



Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans