

TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par



Sasaé-tsuri-komi-ashi

Uki-goshi



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

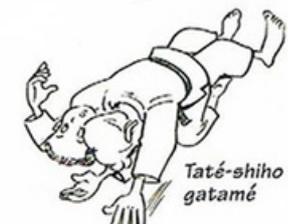
TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Situations d'étude



Position supérieure
J'amène Uké sur le dos pour l'immobiliser avec :



Position inférieure



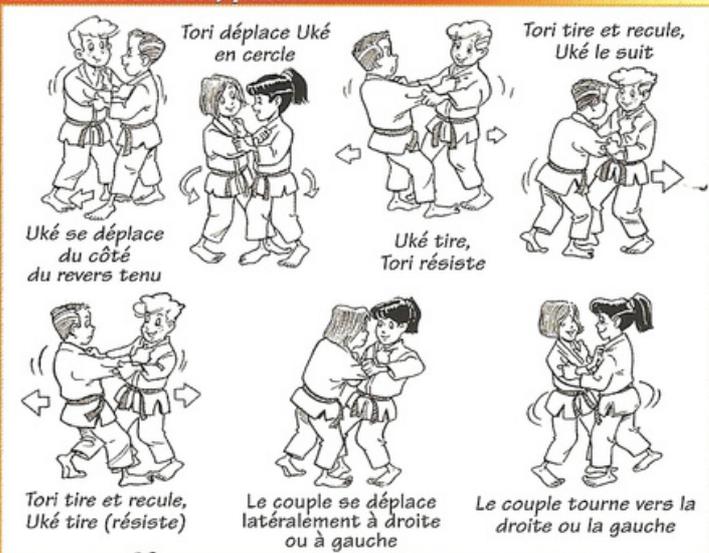
Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans

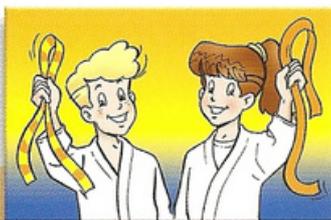
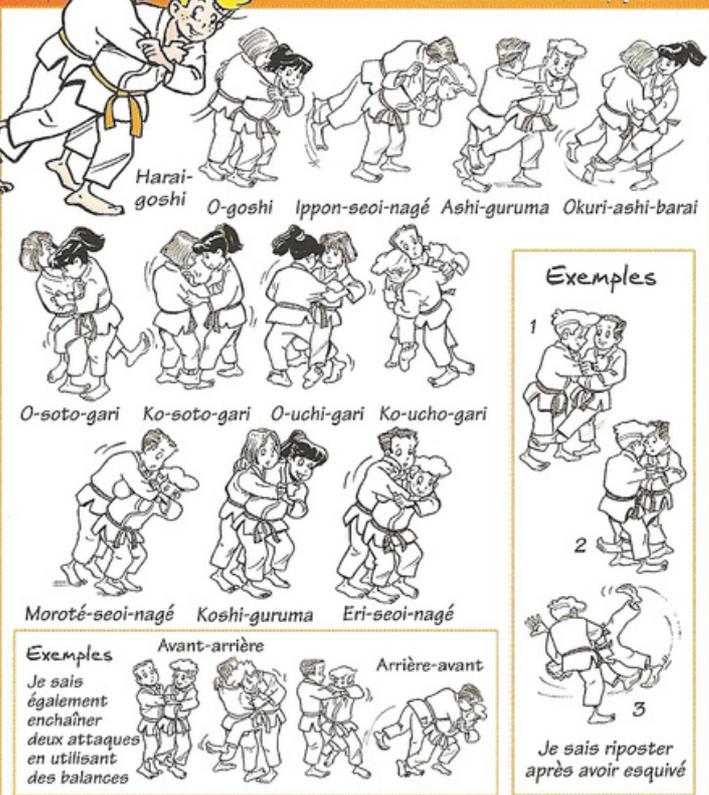
TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...



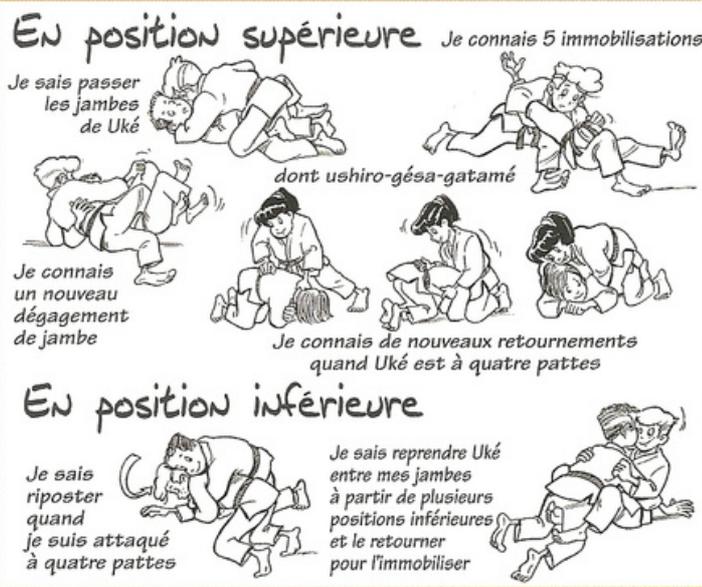
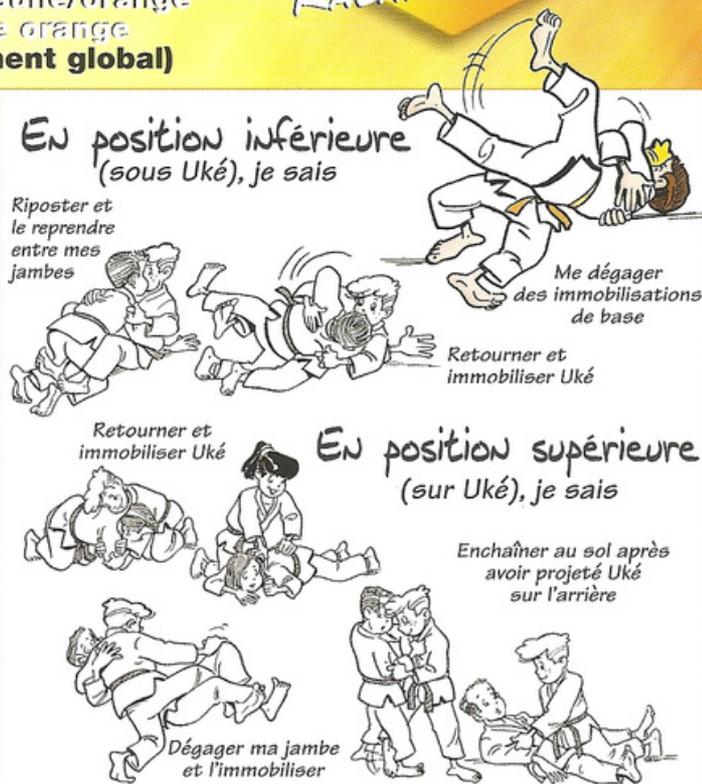
Je réponds avec les techniques étudiées antérieurement, plus...



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

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA



Âges plancher ceinture jaune/orange : 9 ans

ceinture orange : 10 ans

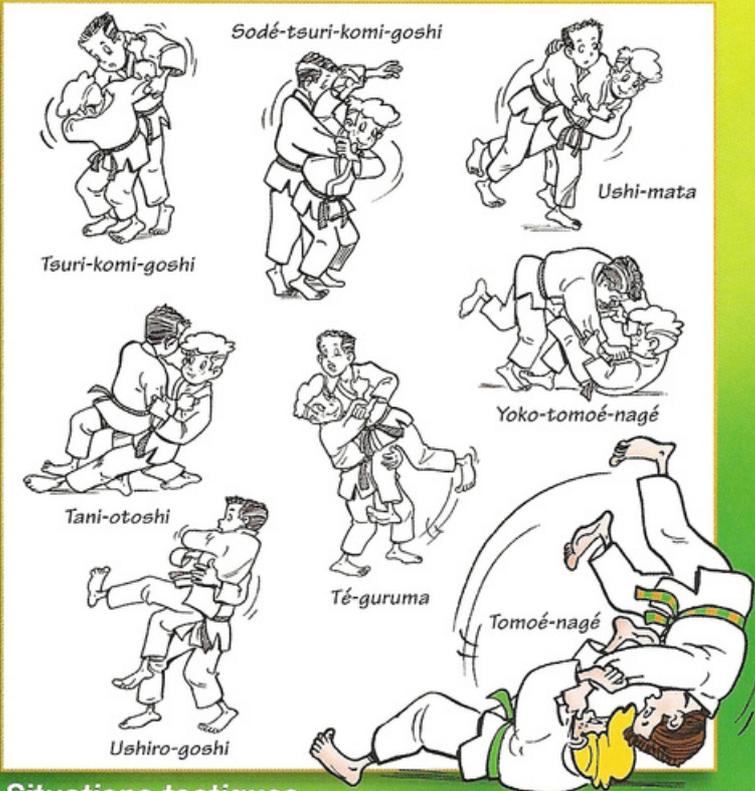
TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Situations d'étude



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



Situations tactiques



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

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Position inférieure

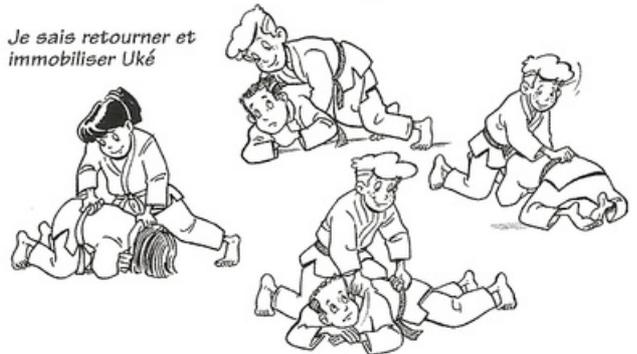


Je sais reprendre Uké entre mes jambes, le retourner et l'immobiliser de plusieurs manières



Position supérieure

Je sais retourner et immobiliser Uké



Âges plancher ceinture orange/verte : 11 ans

ceinture verte : 12 ans

TECHNIQUES DE PROJECTION

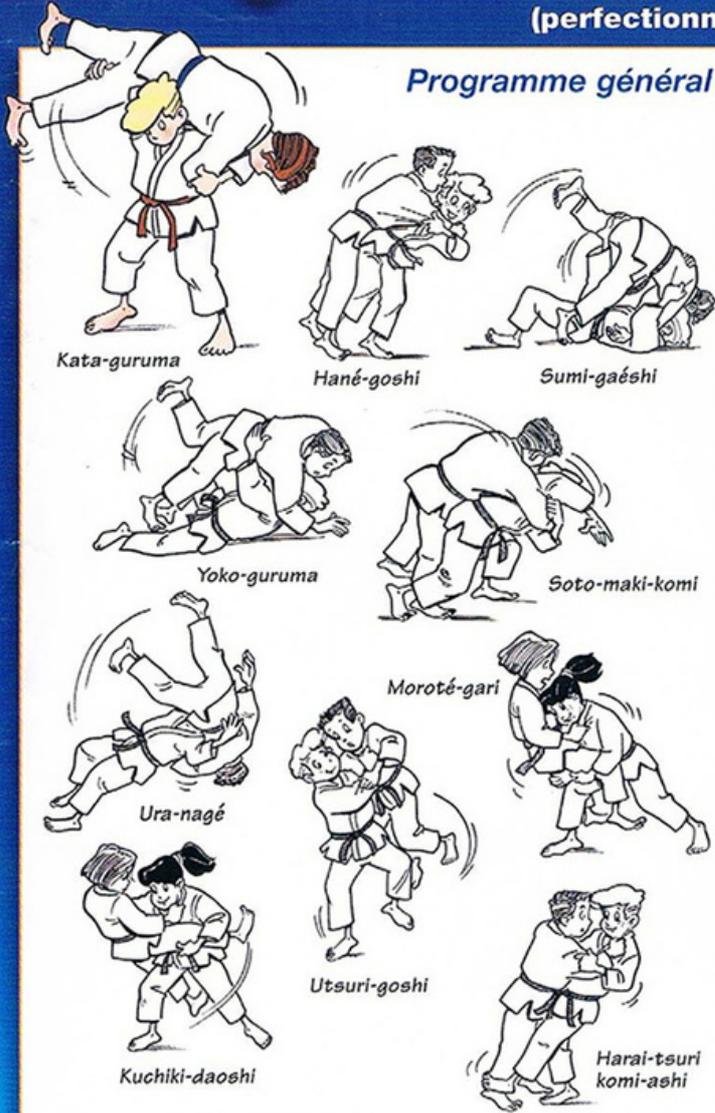
NAGE WAZA



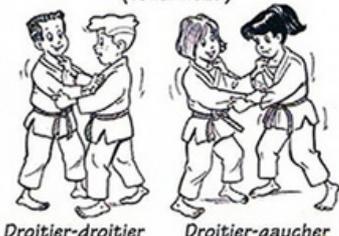
Programme de la ceinture bleue à la ceinture marron (perfectionnement individualisé)

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA



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

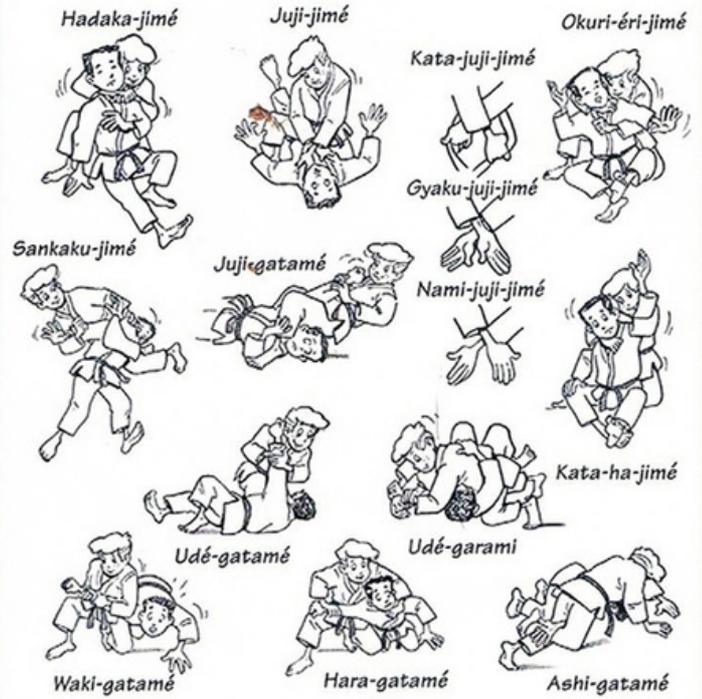


Technique de défense



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