

### TECHNIQUES DE PROJECTION

## Nage Waza



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

### TECHNIQUES DE CONTRÔLE

## Katame Waza



Programme ceinture bleue

Kata-guruma

Hane-goshi

Sumi-gaeshi



Yoko-guruma



Soto-maki-komi

Programme ceinture marron



Ura-nage

Utsuri-goshi

Morote-gari



Kuchiki-taoshi



Harai-tsuru komi-ashi

Programme individualisé

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



Droitier-droitier

Droitier-gaucher

Techniques de défense



(Jujitsu)

Programme général

Etranglements et clés de bras à partir des différentes situations d'étude



Juji-gatame

Hadaka-jime

Juji-jime



Kata-juji-jime



Okuri-eri-jime



Ude-gatame



Nami-juji-jime

Sankaku-jime



Ude-garami

Kata-ha-jime



Waki-gatame



Hara-gatame



Ashi-gatame

Programme individualisé



Acquisition d'un système technique personnel dans les différentes situations d'étude

Âges plancher ceinture bleue : 13 ans

Ceinture marron : 14 ans