

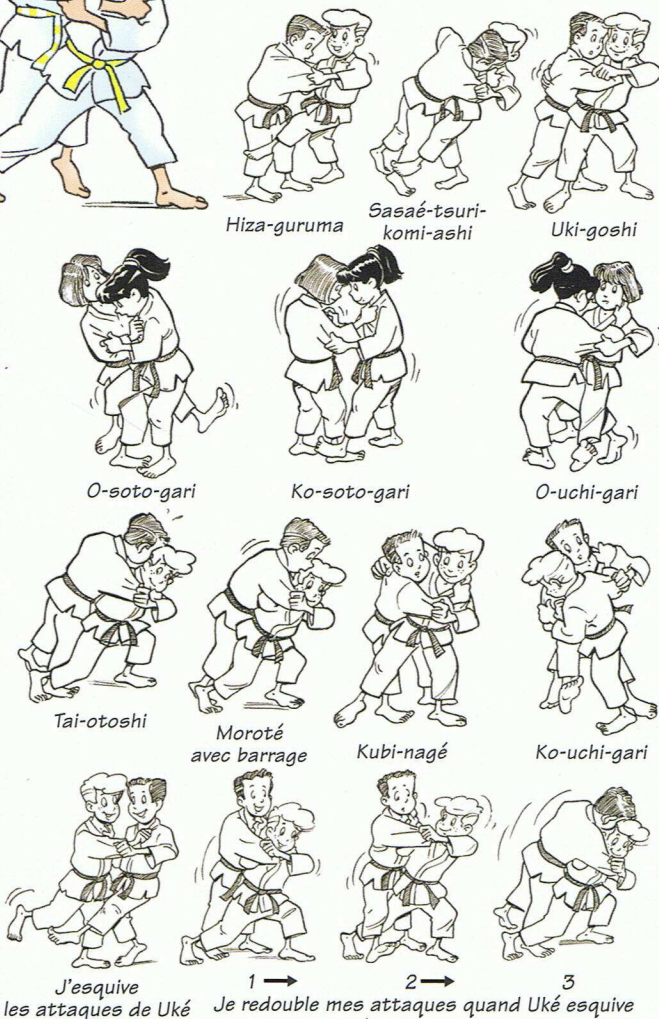
TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Situations d'étude



Je réponds à ces différentes situations d'étude par



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

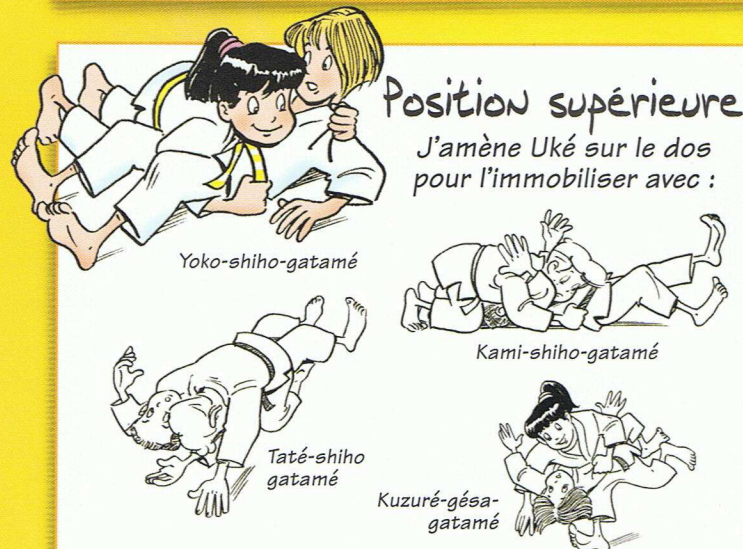
KATAME WAZA

Situations d'étude



Position supérieure

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



Position inférieure

Je reprends le partenaire entre mes jambes



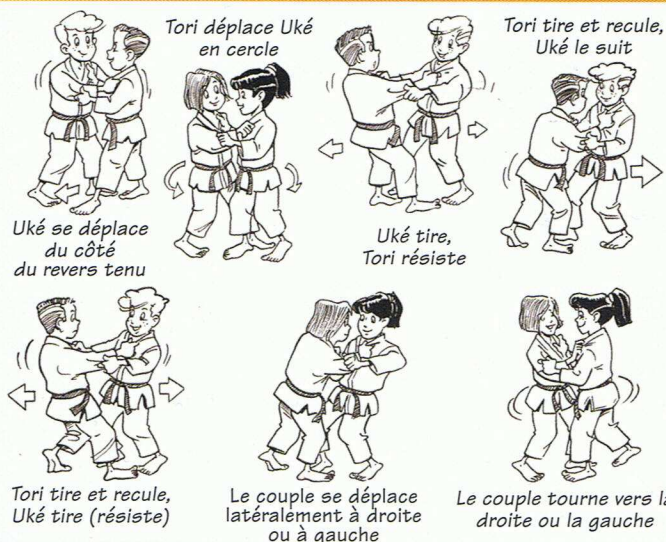
Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans

TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...



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



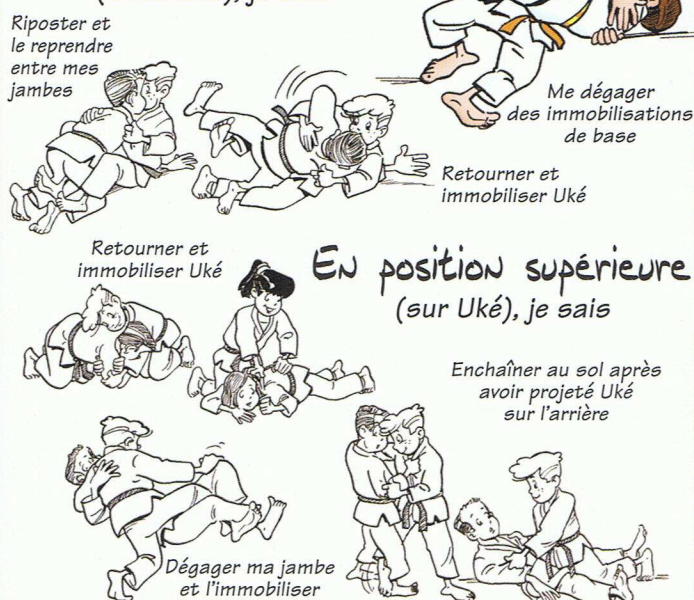
Programme de la ceinture jaune/orange à la ceinture orange (perfectionnement global)



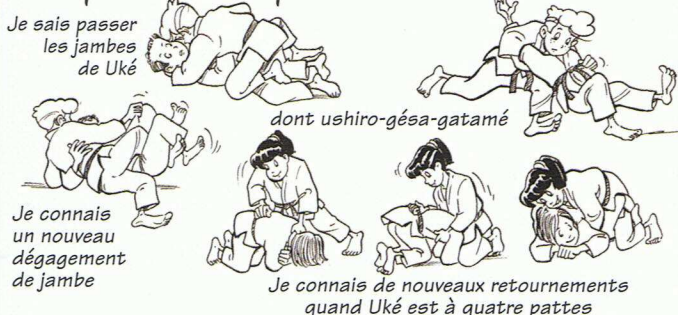
TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

En position inférieure (sous Uké), je sais



En position supérieure Je connais 5 immobilisations



En position inférieure



Exemples



Je sais riposter après avoir esquivé

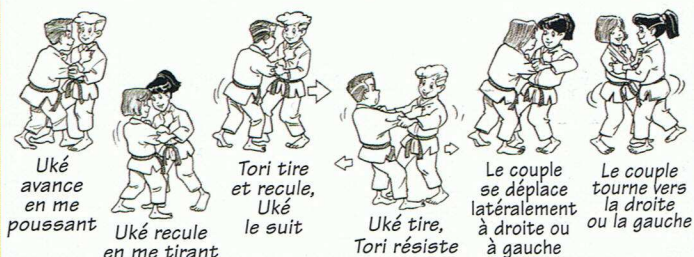
Âges plancher ceinture jaune/orange : 9 ans

ceinture orange : 10 ans

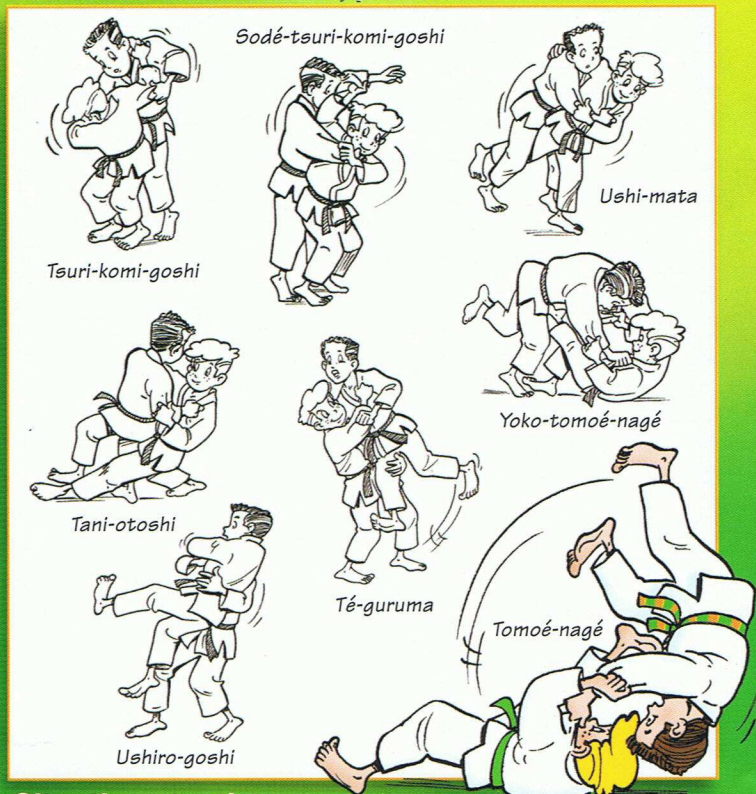
TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

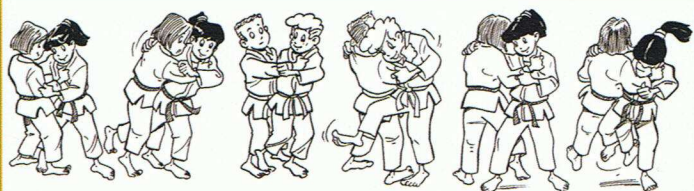
Situations d'étude



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



Situations tactiques



Je sais faire une confusion (simuler une attaque pour en faire réellement une autre)

Je sais enchaîner en utilisant le principe des balances avant-arrière et arrière-avant

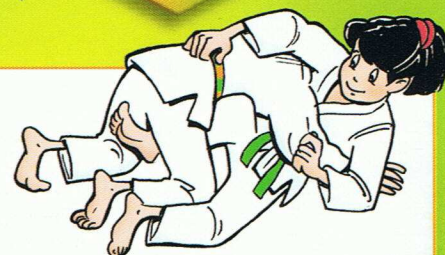
Je sais contrer les attaques de Uké

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

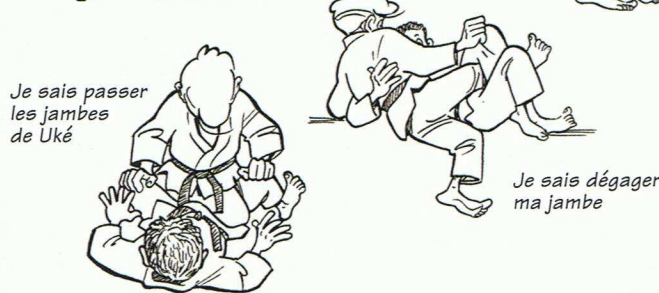
TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Position inférieure



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

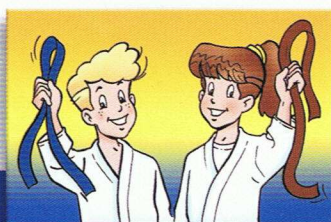


Position supérieure



Âges plancher ceinture orange/verte : 11 ans

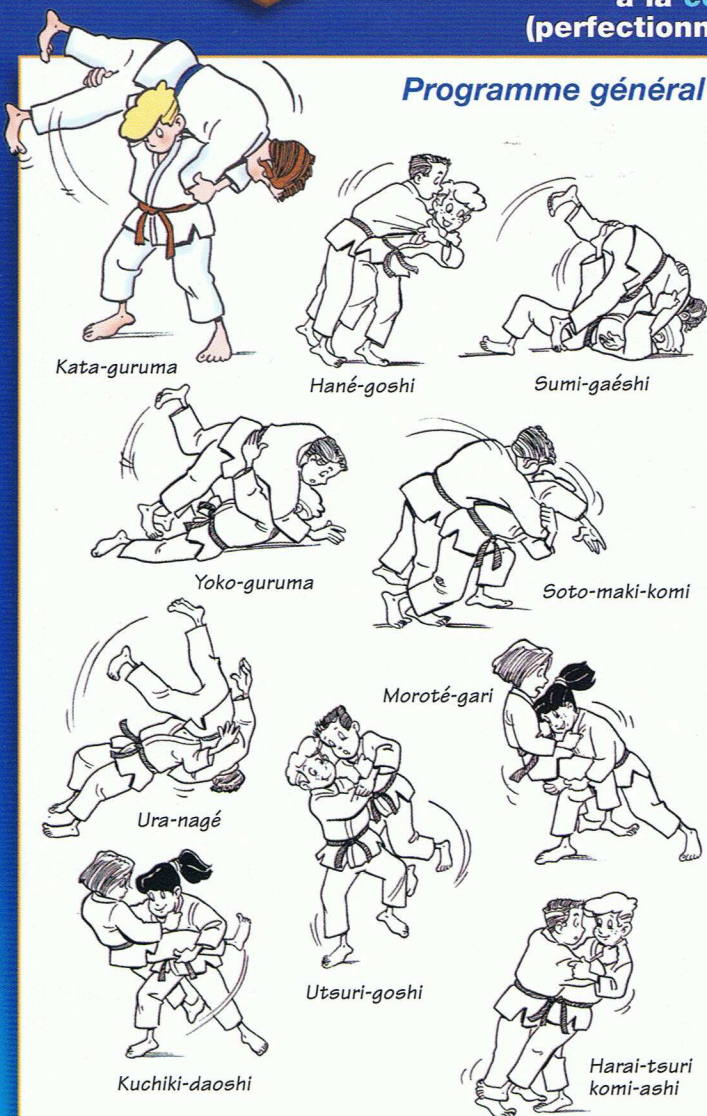
ceinture verte : 12 ans



TECHNIQUES DE PROJECTION

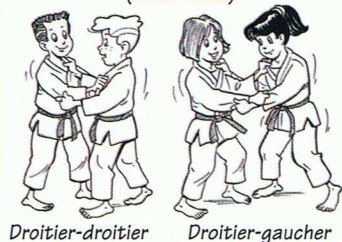
NAGE WAZA

Programme général



Programme individualisé

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



Technique de défense

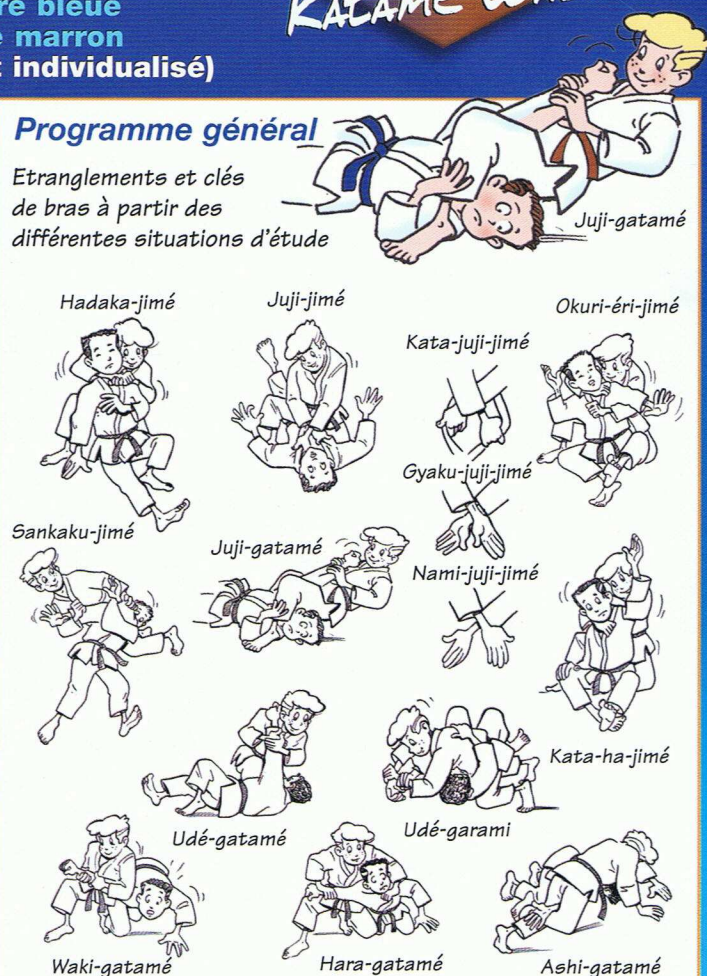


TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

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