

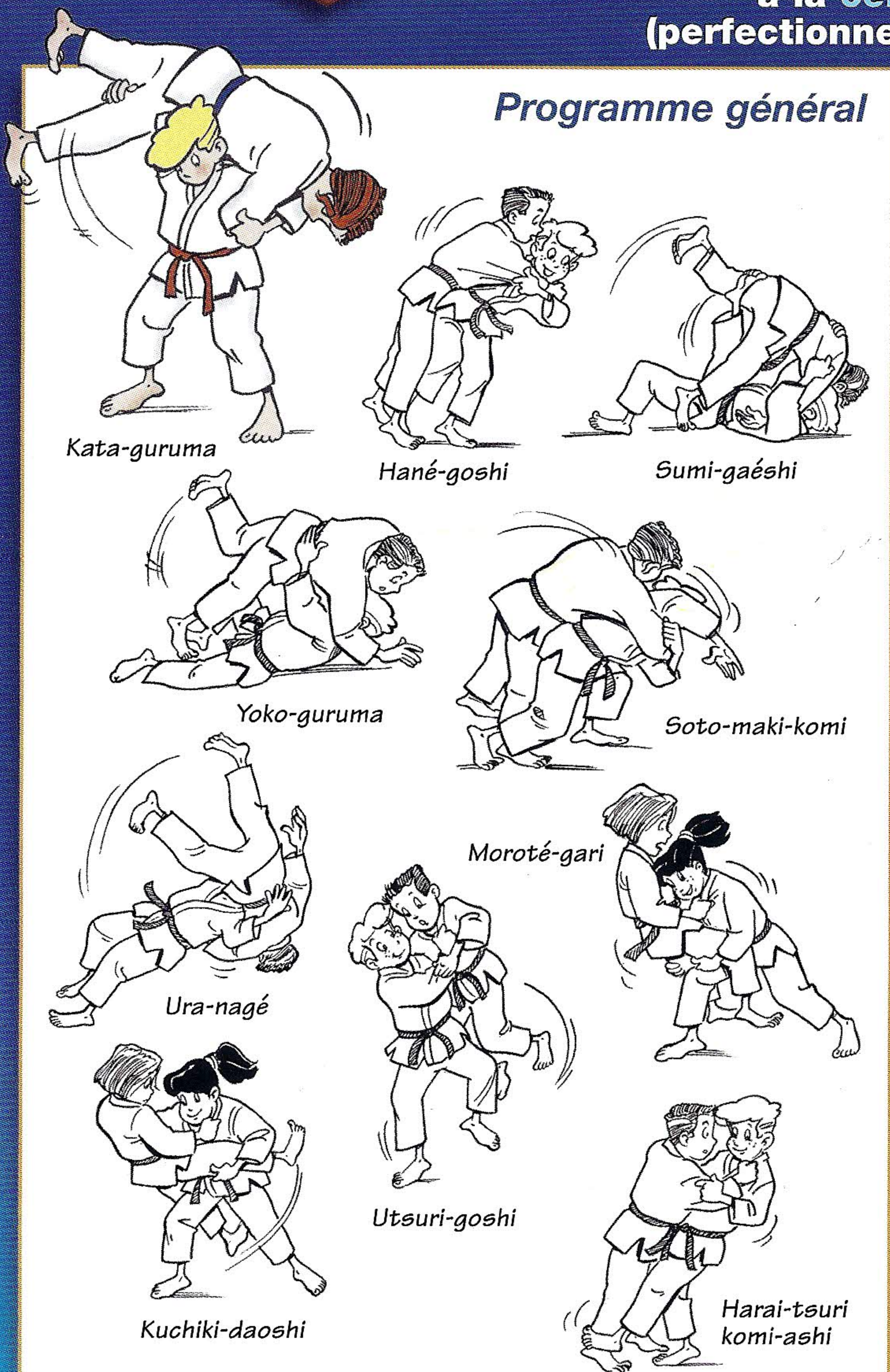
## TECHNIQUES DE PROJECTION

### NAGE WAZA

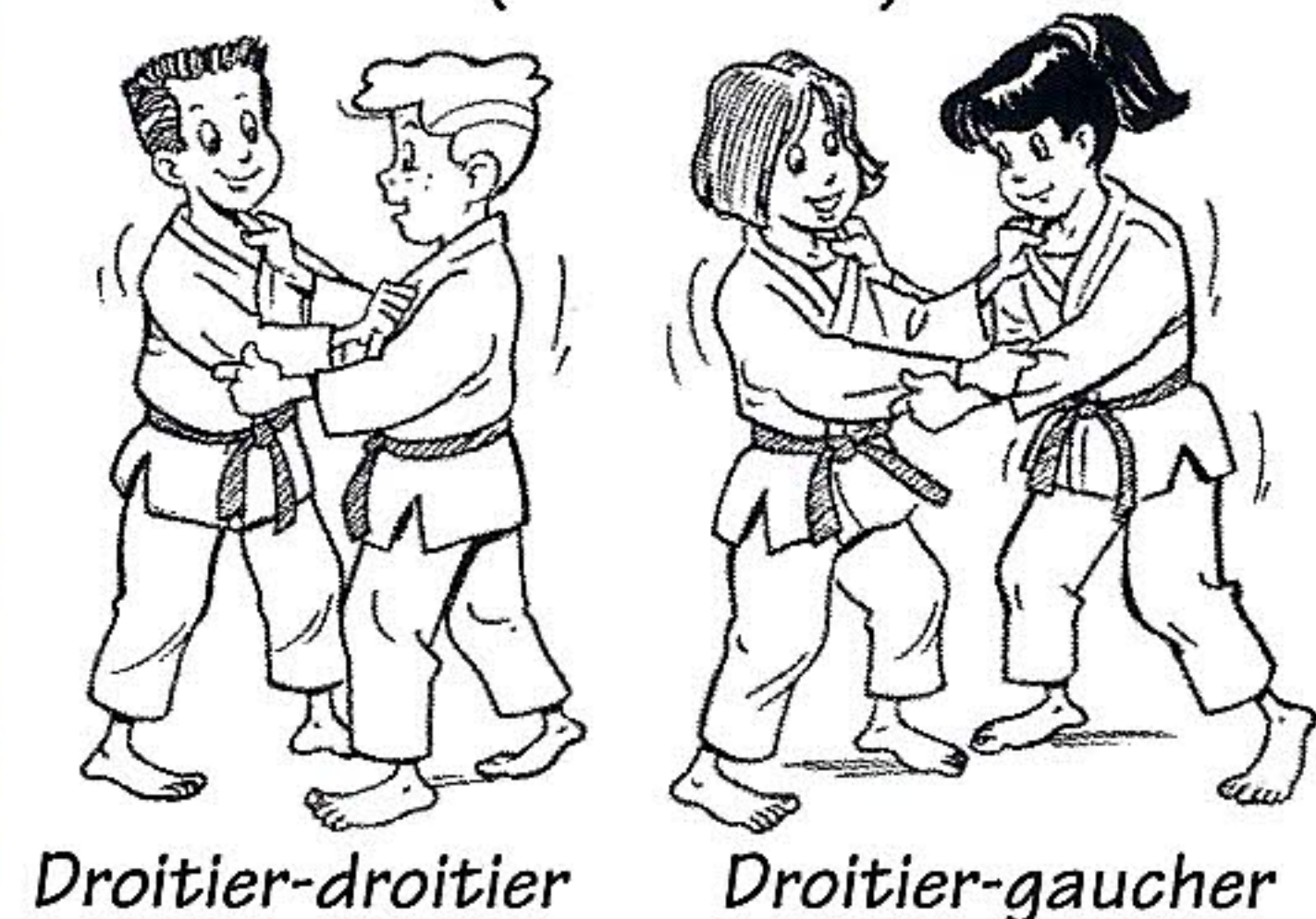
Programme de la ceinture bleue à la ceinture marron (perfectionnement individualisé)

## TECHNIQUES DE CONTRÔLE

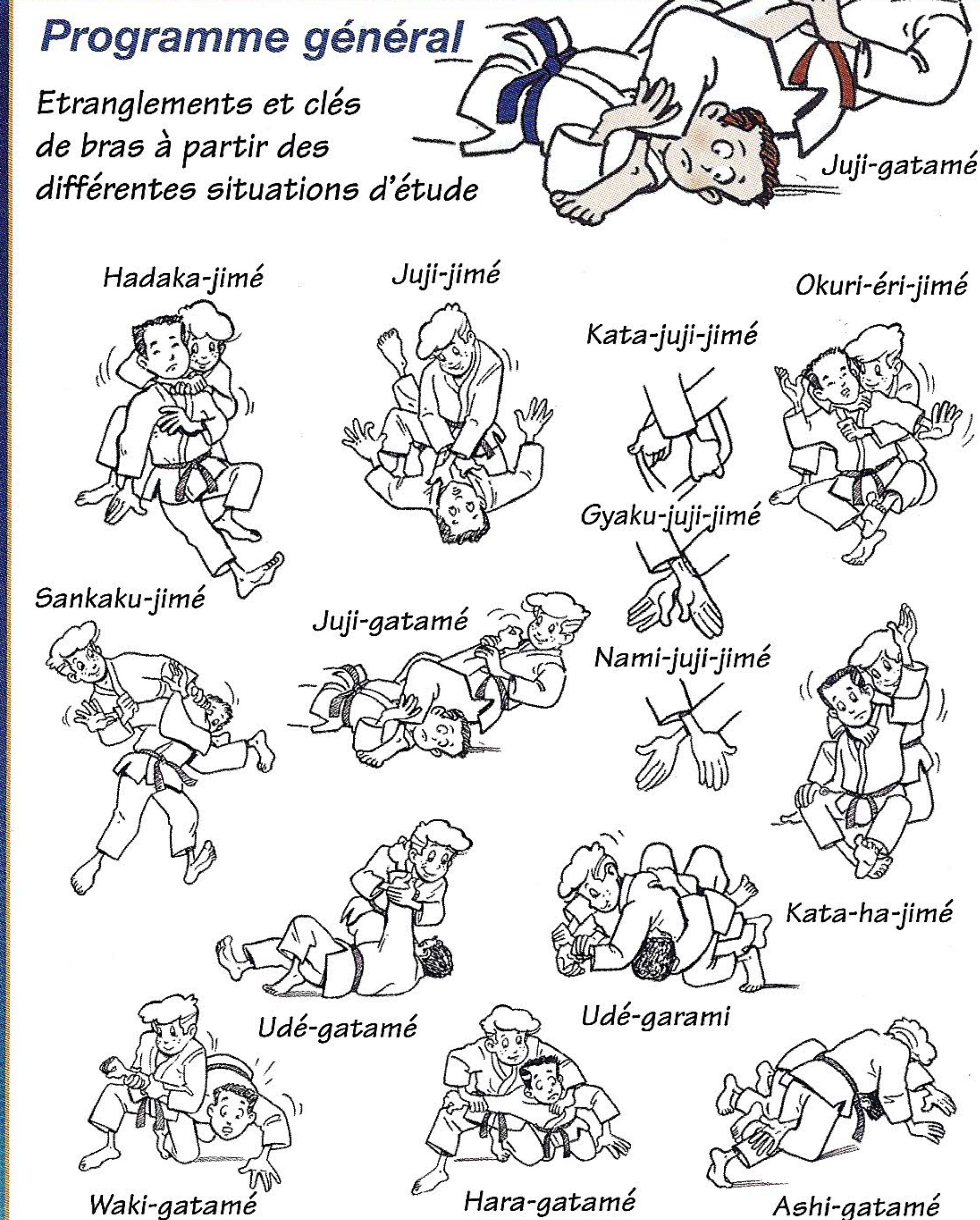
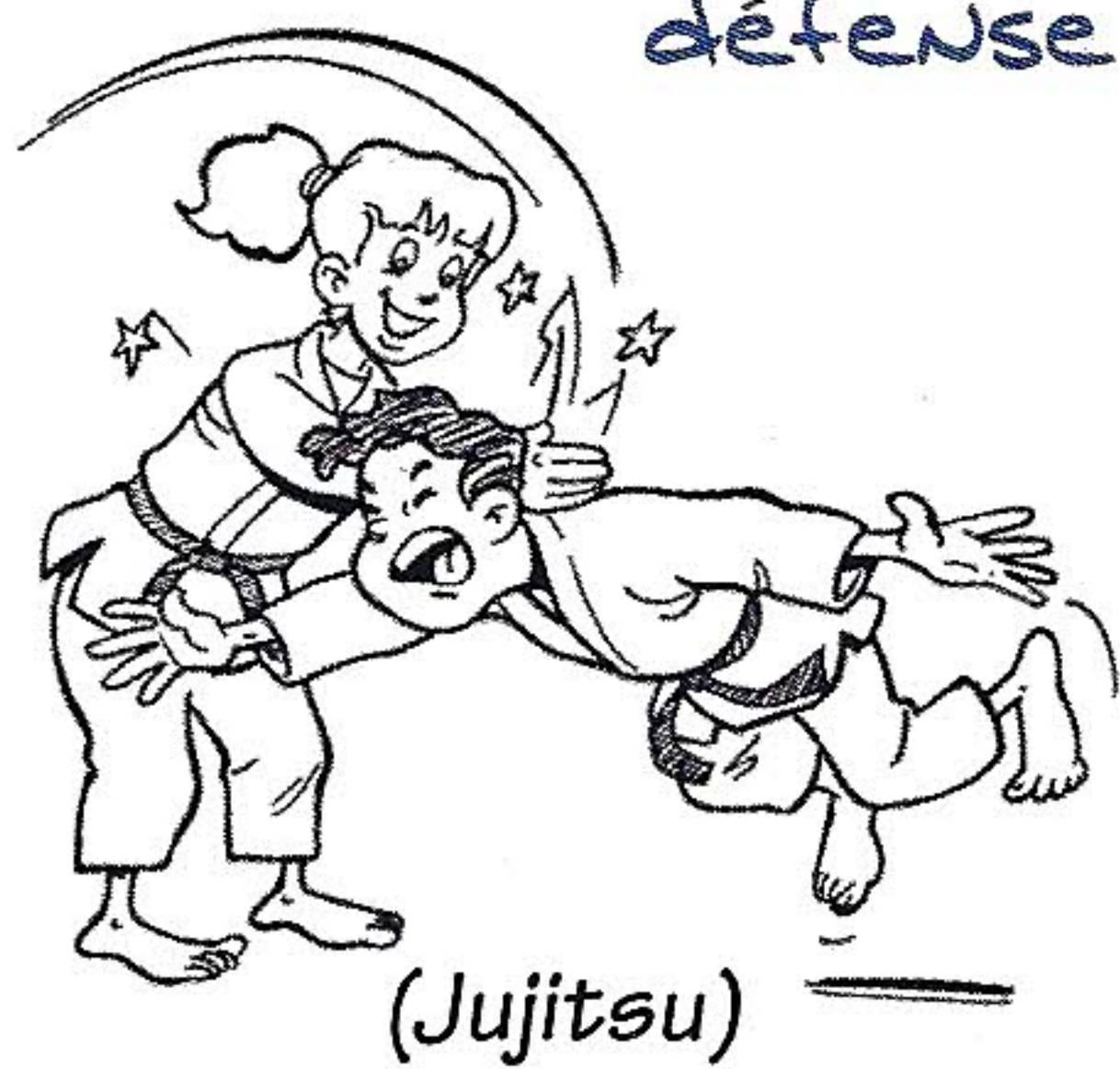
### KATAME WAZA



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



**Technique de défense**



**Programme individualisé**



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

Âges plancher ceinture bleue : 13 ans

ceinture marron : 14 ans