

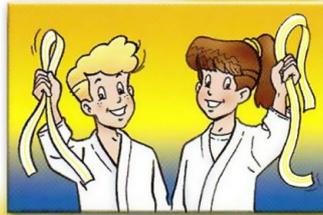


PROGRESSION PASSAGE DE GRADE

Eveil-Judo



TECHNIQUES DE PROJECTION



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

NAGE WAZA

Programme de la 1 liseré Jaune à la 2 liserés Jaune

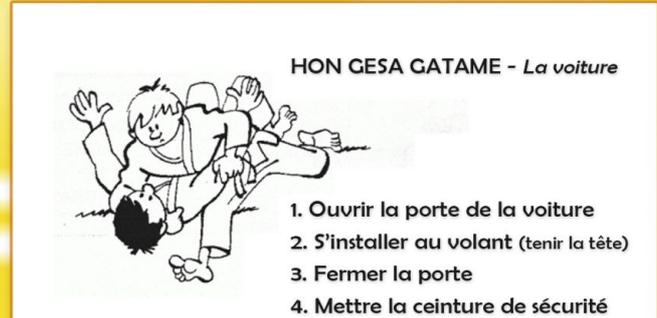
KATAME WAZA

Le Salut

Rei

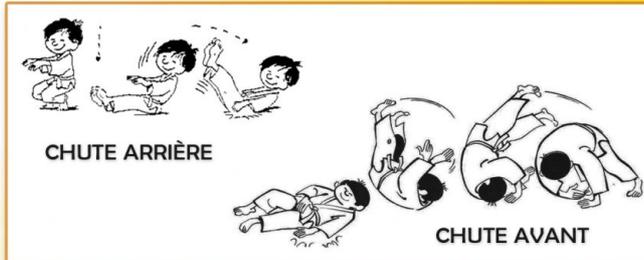
Immobilisations

Osae Waza



Les Chutes

Ukemi Waza



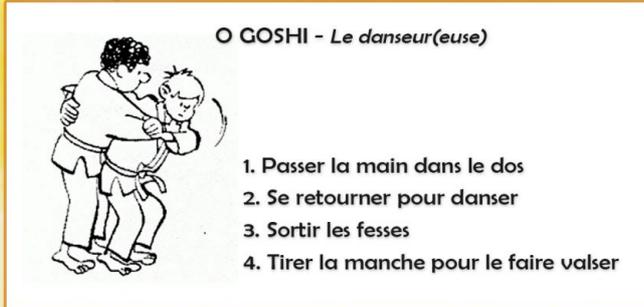
YOKO SHIHO GATAME - La pince de crabe

1. Ecarter le bras
2. La 1^{ère} pince entoure la tête
3. La 2^{ème} pince passe entre les jambes et attrape la ceinture
4. Poser les fesses sur les talons et la tête sur le ventre



Techniques de hanche

Koshi Waza



Techniques de jambes

Ashi Waza



Âges-plancher : 1 liseré: 4 ans
2 liserés: 5-6 ans