

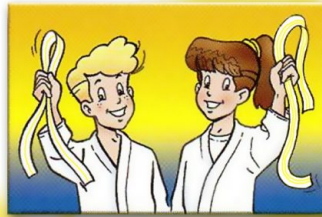


PROGRESSION PASSAGE DE GRADE

Eveil-Judo



TECHNIQUES DE PROJECTION



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

NAGE WAZA

Programme de la 1 liseré Jaune à la 2 liserés Jaune

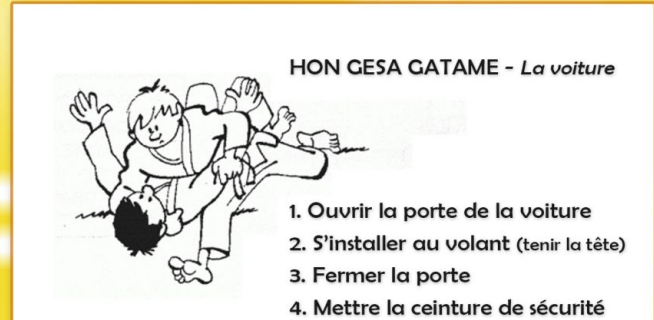
KATAME WAZA

Le Salut

Rei

Immobilisations

Osae Waza



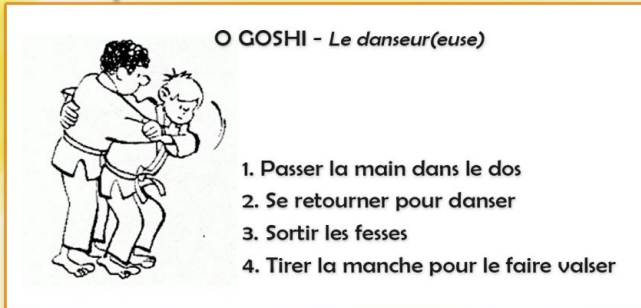
Les Chutes

Ukemi Waza



Techniques de hanche

Koshi Waza



Techniques de jambes

Ashi Waza



Âges-plancher :

1 liseré: 4 ans

2 liserés: 5-6 ans