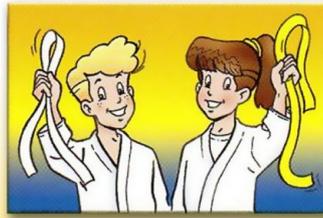




PROGRESSION PASSAGE DE GRADE

Judo enfant



TECHNIQUES DE PROJECTION

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

NAGE WAZA

Programme de la ceinture Blanche/Jaune à la ceinture Jaune

KATAME WAZA

Techniques de bras

Te Waza

Immobilisations

Osae Waza



TAÏ OTOSHI
renversement du corps par barrage

IPPON SEOÏ NAGE
projection par-dessus l'épaule



HON GESA GATAME
contrôle latéro-costal



YOKO SHIHO GATAME
contrôle latéral des quatre points

Techniques de hanche

Koshi Waza



O GOSHI
grand mouvement de hanche

Techniques de jambes

Ashi Waza



HIZA GURUMA
roue autour du genou

O SOTO GARI
grand fauchage extérieur



Âges-plancher :

Blanche/Jaune: 7 ans
Jaune: 8 ans