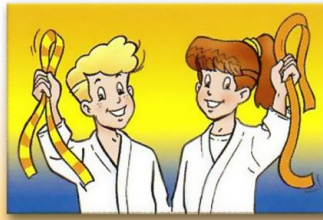




PROGRESSION PASSAGE DE GRADE

Judo enfant



TECHNIQUES DE PROJECTION

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

NAGE WAZA

Programme de la ceinture Jaune/Orange à la ceinture Orange

KATAME WAZA

Techniques de bras

Te Waza

Immobilisations

Osae Waza



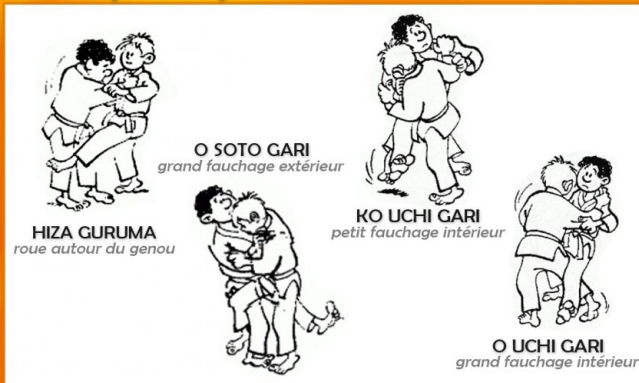
Techniques de hanche

Koshi Waza



Techniques de jambes

Ashi Waza



Âges-plancher :

Jaune/Orange: 9 ans
Orange: 10 ans