

PROGRESSION PASSAGE DE GRADE enfant



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

Programme de la ceinture Jaune/Orange à la ceinture Orange

KATAME WAZA

Techniques de bras

IPPON SEOÏ NAGE TAÏ OTOSHI renversement du corp: par barrage MOROTE SEOI NAGE

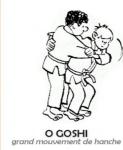


Osae Waza









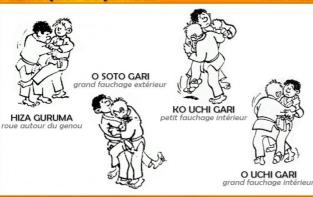




KUZURE GESA GATAME

Techniques de jambes

Ashi Waza



Âges-plancher:

Jaune/Orange: 9 ans Orange: 10 ans

Cette fiche de grade est la propriété du <u>Judo Club l'Ange Gardien</u>, conçue pour accompagner ses licenciés dans leur passage de ceinture. Elle n'est en aucun cas, le programme obligatoire d'autres clubs