



PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu



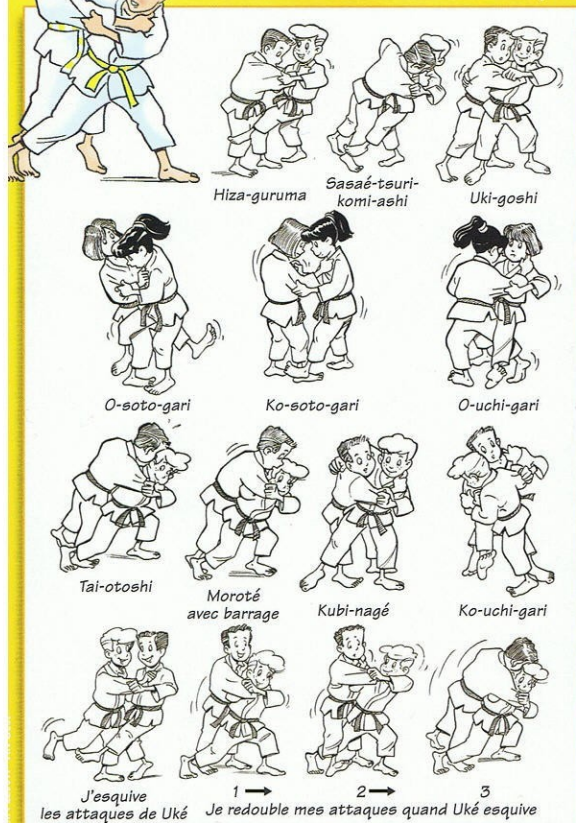
TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Situations d'étude



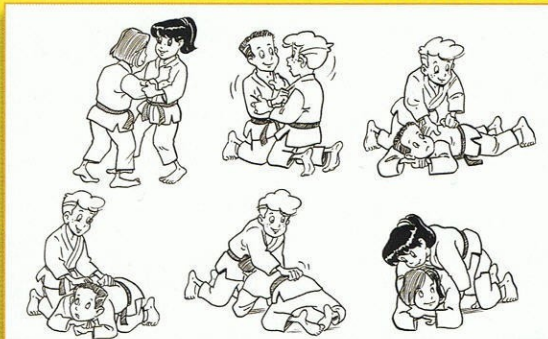
Je réponds à ces différentes situations d'étude par



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

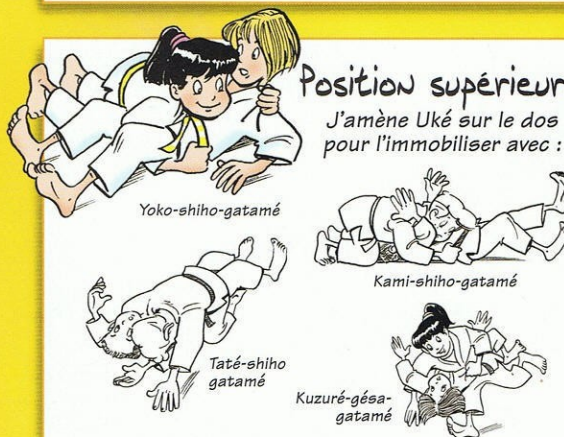
KATAME WAZA

Situations d'étude



Position supérieure

J'amène Uké sur le dos pour l'immobiliser avec :



Position inférieure

Je reprends le partenaire entre mes jambes



Âges plancher ceinture
blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune :
8 ans