



# COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

## JUJITSU JANVIER

### ➤ SOIREE JUDO /JUJITSU

✓ Jeudi 7 Janvier 2016

19h30 à 21h30

AU CSRA

MULHOUSE

#### • Programme :

- **Echauffement (20min.éducatifs)+Techniques spécifiques jujitsu**
  - Travail au choix :
  - Préparation aux U.V.
  - Goshin jitsu no kata

Encadrement : Bernard Burgunder 5em dan

Pascal Duffner 4 em dan