



# COMITE DEPARTEMENTAL DE JUDO DU HAUT RHIN

## JUJITSU MAI

### ➤ SOIREE JUDO /JUJITSU

✓ Jeudi 12 Mai 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 5ème dan

Pascal Duffner 4ème dan