



3^{ème} STAGE JUDO TECHNIQUE

Samedi 11 et dimanche 12 février 2017

Benjamins
Minimes
Cadets

Samedi

- retournements / étranglements / clés
- o uchi gari + liaison debout sol
- travail du kumi kata

Dimanche

- retournements / étranglements / clés / entrées de face
- travail du kumi kata
- sode tsuri komi goshi
- sumi gaeschi / yoko tomoe nage

William BEHAGUE

6^{ème} DAN



Lucien SIMON

6^{ème} DAN



Dirigé par :

Repas livré du sac
Collation offerte
à 15h00

Horaires : 9h00 à 12h00 et 13h00 à 15h00

Inscription avant le 06/02/2017

Salle des Fêtes Rue du Pont d'Aspach
68520 Schweighouse-Thann

