

PROGRAMME DU STAGE

LIEU : dojo de Tavel

9h30 :

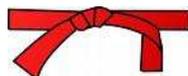
Accueil des stagiaires

9h30 – 10h15:



NAGE WAZA:
(Étude de technique de projection)
Sutemi (technique de sacrifice) :
Tomoe nage (projection en cercle)

10h15 – 11h30 :



PREPARATION ET PASSAGE KUY:
Préparation et passages des grades

11h30 – 12h30:

UCHI KOMI / NAGE KOMI et YAKU SUKU GEIKO

Et

RANDORI

12h30 – 14h00:

REPAS ET TEMPS CALME



PREVOIR UN PIQUE NIQUE



14h00 – 17h30:

SPORTS COLLECTIFS (foot, baseball, ...)



SUR INSCRIPTION A :
monclubdejudo@yahoo.fr
Si vous n'avez pas accès à internet
dites le à Franck ou Laurent.



PROGRAMME DU STAGE

LIEU : dojo de Tavel

9h30 :

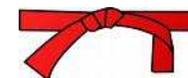
Accueil des stagiaires

9h30 – 10h15:



NAGE WAZA:
(Étude de technique de projection)
Sutemi (technique de sacrifice) :
Tomoe nage (projection en cercle)

10h15 – 11h30 :



PREPARATION ET PASSAGE KUY:
Préparation et passages des grades

11h30 – 12h30:

UCHI KOMI / NAGE KOMI et YAKU SUKU GEIKO

Et

RANDORI

12h30 – 14h00:

REPAS ET TEMPS CALME



PREVOIR UN PIQUE NIQUE



14h00 – 17h30:

SPORTS COLLECTIFS (foot, baseball, ...)



SUR INSCRIPTION A :
monclubdejudo@yahoo.fr
Si vous n'avez pas accès à internet
dites le à Franck ou Laurent.



Inscription Obligatoire

STAGE DE PERFECTIONNEMENT JUDO



Gratuit

Samedi 2 avril 2011
DOJO de TAVEL

Dirigé par :
Franck PELLEGRINO
Professeur de judo-Ju Jitsu D.E
5^{ème} dan
06-63-43-78-62
et
Laurent LORGERIE-COLOGNA
Professeur de judo- Ju Jitsu D.E
2^{ème} dan
06-26-01-64-85

STAGE DE PERFECTIONNEMENT JUDO



Gratuit

Samedi 2 avril 2011
DOJO de TAVEL

Dirigé par :
Franck PELLEGRINO
Professeur de judo-Ju Jitsu D.E
5^{ème} dan
06-63-43-78-62
et
Laurent LORGERIE-COLOGNA
Professeur de judo- Ju Jitsu D.E
2^{ème} dan
06-26-01-64-85

Inscription Obligatoire