

# **JUJITSU Alsace 21 Mars 2010**

## **Marckolsheim 8 rue des Tabacs**



### **Stage régional** **le matin**

#### **Inscriptions:**

**8 h 45 – 9 h**

#### **Programme:**

**9 h -10 h Judo jujitsu Ne waza**

**10h -11h Travail en ateliers**

**1. Goshin jitsu no kata**

**2. Les 20 techniques (UV4)**

**11-12h Self Défense**

**Encadrement :Equipe technique régionale**

### **Et l'après-midi ...**

#### **Championnat régional** **d'expression technique**

**-Cadets juniors seniors(textes officiels)**

#### **Animations :**

**- Duo système (mixte)**

**- Benjamins minimes- 3 premières  
attaques séries abc sans pré-attaques**

**- Cadets juniors seniors- 3 premières  
attaques séries abc avec pré-attaques**

**- Expression combat (fighting)  
masculin Juniors seniors**

**- Ne Waza Judo  
Juniors seniors**

**Inscriptions 13h à 13h30**