

JUJITSU Alsace 29 Janvier 2012

Marckolsheim 8 rue des Tabacs

➤ Stage régional

le matin

Inscriptions: (10 Euros)

8 h 45 – 9 h

Programme:

9 h -10 h : Ne waza Clefs de jambes

(A.Mardyrosyan)

10h -11h : Self Défense

(H.herbaut)

11h-12h :Travail en ateliers

-Goshin jitsu no kata

forme Kodokan(G.Mona)

-Formation arbitrage

Judo jujitsu ne waza

dit Brésilien (H.Herbaut)

Et l'après-midi ...

Championnat régional

d'expression technique

-Cadets juniors seniors (textes officiels)

Animations :

- Expression combat (fighting)

masculin Juniors seniors

- Judo Jujitsu Né waza (Brésilien)

masculin juniors seniors

cadets

(Règlement officiel)

Inscriptions:

13h30 – 14h