

Stage NE-WAZA

SAMEDI 05 OCTOBRE 2013

au complexe sportif C.M.C.A.S SREG

chemin de Brunstatt à RIXHEIM

Animé par :

David CHARLES

Conseiller technique

Départemental de judo

PROGRAMME

9h30 à 12h : - Educatifs

- Liaisons debout sol
- Techniques
- Les Méthodes d'entraînement

12h à 14h : REPAS

14h à 17h : - Spécificités de la compétition ne waza

- Arbitrage (Forme Brésilienne)
- Techniques
- Randori

INSCRIPTION : 15 minutes avant le début du stage

TARIF UNIQUE pour le stage : 15 €

REPAS : pratique, proposons de déjeuner sur place au réfectoire de la CMCAS

Entrée / plat / dessert / boisson pour 15 € - inscription obligatoire SVP
avant le 01/10/13 par mail : president@judosreg-mulhouse.com