

PROGRAMME DU STAGE

LIEU : Dojo de Tavel

9h30 :

Préparation physique

10h00 – 10h30:



NE WAZA :
(Étude de technique au sol)

10h30 – 11h00:



NAGE WAZA:
(Étude de technique debout)

11h15 – 12h30:

UCHI KOMI / NAGE KOMI et YAKU SUKU GEIKO
Et
RANDORI

DATE DU STAGE

Le SAMEDI 15 OCTOBRE 2011 de 9H30 à 12H30

BUT DU STAGE

Ces stages sont mis en place pour permettre à tous les judokas désireux de progresser de pouvoir le faire dans les meilleures conditions possibles.

Une fois par mois nous nous retrouverons sur une demi-journée, pour étudier de nouvelles techniques et se perfectionner.

Ces stages sont **gratuits** et réservés **aux élèves désireux** de perfectionner leurs techniques en NE-WAZA et NAGE-WAZA.

Il permettra également d'avoir des échanges sur la façon d'aborder un tournoi, une rencontre inter club, ou une compétition officielle, (préparation physique, mentale, avant, pendant et après la manifestation).

L'attitude du compétiteur lors des rencontres sera également abordée.

Attention ces stages ne remplacent pas un cours de judo mais sont au contraire complémentaires

ENCADREMENT

Toutes ces séquences sont animées par Franck et/ou Laurent accompagnés d'animateurs suppléants et de ceintures noires.

JUDOKAS CONCERNES

Poussins 2002
Benjamins 2001/2000

STAGE DE PERFECTIONNEMENT JUDO



SUR INSCRIPTION A :
monclubdejudo@yahoo.fr
ou par
SMS : 0626016485

Samedi 15 octobre 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

3^{ème} dan

06-26-01-64-85