



COMITE
DE
MOSELLE

ACADEMOS
2 rue Plénière
57420 VERNY

Courriel: Comitemosellejudo@wanadoo.fr
<http://www.judo-moselle.fr>



JUDO - JUJITSU et D.A.



Stage du district de Forbach (Gratuit)

Poussin(es) et benjamin(es)

Au dojo de Longeville les St Avold

Les 22 et 23 avril 2024 de 9h00 à 16h00

Repas tiré du sac

Objectif : Préparation du Grand prix de district

Programme :

Lundi : 9h 12h Tachi waza et Randori

12h 13h repas tiré du sac (temps calme)

13h 16h Ne waza et randori

Mardi : 9h 12h Liaison debout sol et randori

12h 13h repas tiré du sac (temps calme)

13h 16h Arbitrage et tournoi de fin de stage (formule par équipe ou individuel).

Important : n'oubliez pas vos claquettes ou zoori et une trousse de toilette.

Encadrement : Faouzi Abderrahmane, Schafer Denis, et les enseignants du district présents

Ambroise (Gino) MARTELLOTTA

Tel : 0768491967

ambroise.martellotta@gmail.com

Responsable du district de Forbach

