



COMITÉ DE L'AUBE DE JUDO, JU-JITSU, KENDO ET D. A.

MAISON DES ASSOCIATIONS - 63, AVENUE PASTEUR - 10000 TROYES
Tél/Fax : 03 25 74 03 31 - E-Mail : comite-aube-judo@wanadoo.fr

Cours de perfectionnement
Cours gratuit



Eric PENNESI et Jean-Marc BERTUZZI

ENTRAÎNEMENT : Katas à partir de Cadets-Cadettes
CPS Benjamins-Benjamines - Minimes

Se déroulera le :

VENDREDI 9 janvier 2009

De 20h à 22h

Cosec II – Salle des combats
Rue Marie Curie
10000 TROYES

KATAS (possibilité de travail à la demande)

- Nage No Kata
- Kime No Kata

TECHNIQUE

Au sol

- Tori - assis
- Uke – à genoux

Debout

Travail mouvements épaule
Système entrées et enchaînements



Eric PENNESI
Responsable de la Commission Formation



COMITÉ DE L'AUBE DE JUDO, JU-JITSU, KENDO ET D. A.

MAISON DES ASSOCIATIONS - 63, AVENUE PASTEUR - 10000 TROYES
Tél/Fax : 03 25 74 03 31 - E-Mail : comite-aube-judo@wanadoo.fr

Cours de perfectionnement
Cours gratuit



Eric PENNESI et Jean-Marc BERTUZZI

ENTRAÎNEMENT : Katas à partir de Cadets-Cadettes
CPS Benjamins-Benjamines - Minimes

Se déroulera le :

VENDREDI 17 avril 2009

De 20h à 22h

Cosec II – Salle des combats
Rue Marie Curie
10000 TROYES

KATAS (possibilité de travail à la demande)

TECHNIQUE

- Liaisons debout-sol



Eric PENNESI
Responsable de la Commission Formation

COURS REPORTÉ