

STAGE MOSELLE JUJITSU TOUT PUBLIC Samedi 18 Novembre 2023 A FORBACH

Rue Remsing

HORAIRE :

Accueil : 08h30 – 09h00

Stage : 09h00 – 12h00

PROGRAMME :

Partie 1: Mobilité au sol - Travail sur Juji Gatame - Kakari Geiko

Partie 2: UV2 Attaques imposées - Liaison debout/sol -
Retournements

Partie 3: Comment se défendre sur saisies avec les mains

ENCADREMENT :

Mme BASTIAN Delphine – M. THILL Pierre - M. CARON Vincent

COUT :

8€

RESPONSABLE CD-57 :

Mme BASTIAN Delphine

Mme BASTIAN Delphine
Responsable Jujitsu CD-57



2 rue plénière - 57420 VERNY

<http://www.judo-moselle.fr>

comitemosellejudo@gmail.com

+ (33) 9 83 32 61 17