STAGE CULTURE JUDO

SAMEDI 1er AVRIL 2023

Au DOJO du CHEOPS 87
55 rue de l'ancienne école Normale d'Instituteurs
87000 LIMOGES

PRÉPARATION AUX GRADES

TRAVAIL AUTOUR DES KATAS DE 10h à 12h

(KODOKAN GOSHIN JITSU, KATAME NO KATA, GO NO SEN, KIME NO KATA, JU NO KATA ET KOSHIKI NO KATA)

TRAVAIL AUTOUR DES PRESTATIONS TECHNIQUES DE 14h à 17h

(TACHI WAZA, NE WAZA ET JUJITSU)

Sous la direction du Vice Président Culture Judo ligue Nouvelle Aquitaine

Jean PARABOSCHI 6ème Dan

INTERVENANTS:

Cathy ARNAUD 8ème Dan
Jean Pascal BERNIOLLES 7ème Dan
Erick DALLEZ 6ème Dan
Thierry COLLIN 6ème Dan
Bernard KHIDER 6ème Dan
Guillaume SEVESTRE 6ème Dan
et les Hauts Gradés présents

Inscription via EXTRANET Fédéral à partir du 21 Février 2023

REPAS POSSIBLE AU CHÉOPS
TARIF : 12€
(paiement par chèque au début du stage)
RÉSERVATION AVANT LE 25 MARS 2023
VIA LE LIEN SUIVANT:
REPAS CHÉOPS

PROGRAMME

9h - 9h30 : *Accueil Café des hauts gradés*
9h30 - 10h : *Présentation des attentes du stage aux hauts gradés*

MATIN

9h30 - 10h: *Accueil Café des stagiaires*

10h: REISHIKI *- Cérémonie du salut*

10h10 - 12h: *ATELIERS KATA*

- ***KATAME NO KATA***
- ***KODOKAN GOSHIN JITSU***
- ***KIME NO KATA***
- ***JU NO KATA***
- ***KOSHIKI NO KATA***
- ***GO NO SEN***

AVEC *Cathy ARNAUD*, *Thierry COLLIN*, *Jean PARABOSCHI*, *Bernard KHIDER*, *Guillaume SEVESTRE*

APRÈS MIDI

14h - 16h: *ATELIERS TECHNIQUES*

- ***TACHI WAZA***
- ***NE WAZA***
- ***JU JITSU***

AVEC *Cathy ARNAUD, Bernard KHIDER*, *Jean PARABOSCHI, Thierry COLLIN*, *Guillaume SEVESTRE*

Les participants organisent leur travail en fonction de leurs besoins.
Les intervenants orienteront leurs interventions en fonction des attentes du grade présenté.

16h - 17h: MONDÔ et SALUT