

Samedi 23 MARS 2013 Cahors

Dojo départemental du Lot
rue de la guinguette 46000 CAHORS

PLATEAU TECHNIQUE REGIONAL

Judo – jujitsu- kata – taïso

Debout
Katas
Jujitsu +Arbitrage Spécifique Coupe
Sol +Arbitrage Spécifique Coupe
Samedi 23 MARS 2013 Cahors
Coupe Régionale Jujitsu Fighting et Animation Ceintures de Couleurs Jujitsu Fighting
Coupe régionale Ne Waza

Organisation de la journée :

09h à 12h00 : Travail par ateliers 4 ateliers : Debout, Sol, Katas, Ju Jitsu.

12h00 à 12h30 : Taïso pour tout le monde (étirement)

12h30 à 13h30 : Temps Libre- Repas

13h30 à 14h00 : Confirmation inscription Coupes régionales et Animations

14h00 à 17h30 : Travail par ateliers deux tapis pour atelier debout et Katas

14h00 à 17h30 Déroulement des Coupes régionales et Animations sur deux tapis

Les participants peuvent tourner sur les ateliers ou rester sur l'atelier qui leur convient.

Pensez à vous inscrire par l'EXTRANET

18h00 : Clôture officiel du plateau technique et des coupes régionales