

2^{ème} Stage Royal

Du 16 au 19 août 2022

Au programme

► Dans tous les groupes les débutants sont acceptés

Groupe 1 de 5 à 7 ans

- ☞ Approche pédagogique
- ☞ Approche des règles et de l'esprit du judo
- ☞ Apprentissage de « Bien tomber »
- ☞ Découvrir son corps dans l'espace
- ☞ Initiation aux techniques de base
- ☞ Jeux ludiques et de société
- ☞ Multisports, ballades

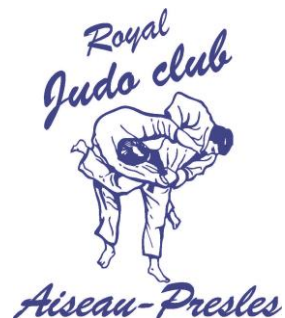
Groupe 2 de 8 à 11 ans

- ☞ Etude du code moral du judo
- ☞ Perfectionnement des chutes
- ☞ Perfectionnement judo, sol et debout
- ☞ Apprentissage à la compétition
- ☞ Apprentissage des uchi-komi
- ☞ Randori
- ☞ Etude des règles d'arbitrage et application
- ☞ Multisports, ballades

* contacts *

- Président : Mr Oriano CAPPELLIN ; 0478/30.30.78 o.cappellin@gmail.com
- Secrétaire : Mme Martine BRABANT ; 0496/97.51.45 jc.cam.aiseau-presles@skynet.be
- Trésorier : Mr Antonio ANGELOZZI ; 0472/91.15.16 angelozzi413@gmail.com





2^{ème} Stage Royal

Du 16 au 19 août 2022

Groupe 3 de 12 à 15 ans

- ☞ Jogging, cardio
- ☞ Perfectionnement judo, sol et debout
- ☞ Techniques de compétitions / kumikata
- ☞ Apprentissage à la compétition
- ☞ Uchi-komi Randori
- ☞ Découverte des katas
- ☞ Etude des règles d'arbitrage
- ☞ Vidéos sur l'approche du judo en général
 - **Autres activités** : Multisports, Piscine, Vélo, Escalade, Marche, course d'orientation

Groupe 4 à partir de 16 ans et +

- ☞ Jogging, cardio et musculation
- ☞ Perfectionnement judo, sol et debout
- ☞ Étude du 1^{er} et 2^e Kyo
- ☞ Techniques de compétitions / kumikata
- ☞ Uchi-komi / Randori
- ☞ Shiai
- ☞ Étude du nage-no-kata
- ☞ Vidéos sur l'approche du judo en général
 - **Autres activités** : Multisports, Piscine, Vélo, Escalade, Marche, course d'orientation

* contacts *

- Président : Mr Oriano CAPPELLIN ; 0478/30.30.78 o.cappellin@gmail.com
- Secrétaire : Mme Martine BRABANT ; 0496/97.51.45 jc.cam.aiseau-presles@skynet.be
- Trésorier : Mr Antonio ANGELOZZI ; 0472/91.15.16 angelozzi413@gmail.com

