

STAGE A TOUS SPORTS
JUDO
10/12 ans

ORGANISATION : Judo Club Pontarlier Haut Doubs

ENCADREMENT : Jean Pourchet - Sophie De Oliveira

DATES : du 23 au 25 avril 2012

HORAIRES : 9h - 12h

LIEU : Dojo – Complexe Pierre de Courbertin

TENUE : - survêtement

AUTORISATION EVENTUELLE : Certificat médical

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Proprioception, coordination, assouplissement, chute, base technique du judo. Respect du code moral du judo

PROGRAMME

Lundi :

Coordination, exercices musculaires, chutes, étirements

Mardi :

Immobilisation au sol, chutes, une prise à l'arrière

Mercredi :

Combat au sol, 4 prises sur l'arrière, 1 prise sur l'avant

Note à l'attention des parents

Vous êtes priés de signaler l'absence de votre enfant le plus rapidement possible,
quelle que soit la raison de cette dernière, au service Animations
par téléphone au 03.81.38.82.46 ou 03.81.38.82.29