

SENSHI 2026

Convocation à l'attention des parents des judokas.

Chers parents, chers judokas,

Nous avons le plaisir de vous convier à les prochaines éditions des journées du Petit Senshi, qui se dérouleront les :

1ère journée : Rurange – samedi 24 janvier 2026

2ème journée : Thionville – samedi 21 mars 2026

3ème journée : Florange – samedi 30 mai 2026

Ces journées sont dédiées aux jeunes judokas et visent à promouvoir l'esprit du judo, le fair-play et l'apprentissage dans la convivialité.

Prévoir :

Tenue de judo (judogi)

Bouteille d'eau

Goûter, du courage et de l'enthousiasme !

Horaires, Accueil des participants :

- **Mini-poussins : 9h00 / 9h30,**
- **Mini-poussines : 10h45 / 11h00,**

- **Poussines : 13h00 / 13h20,**
- **Poussins : 13h45 / 14h15,**
- **Benjamins / Benjamines : 15h30 / 16h00**



Nouveaux horaires

Programme des journées :

Culture judo :



1ère journée : le code moral,

2ème journée : l'histoire des ceintures de couleur,(1)

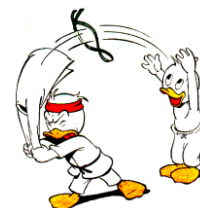
3ème journée : les grandes parties du corps (Ashi, Koshi, Te, Seoi, Kata...)

Technique judo :

1ère journée : savoir faire sa ceinture

2ème journée : liaison debout-sol

3ème journée : sorties d'immobilisations



Compétition :

1^{er} journée : tous les judokas débiteront les randoris debout, saisie du kumi kata.

2^{ème} journée : tous les judokas débiteront les randoris debout, saisie du kumi kata.

3^{ème} journée : tous les judokas débiteront les randoris debout, saisie du kumi kata.