

SENSHI 2026 : horaires et programmes.



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, samedi 24 janvier, Rurange (salle des sports, rue des écoles),

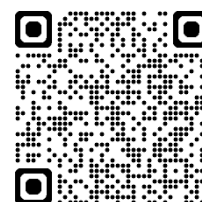
2ème journée, samedi 21 mars, Thionville la Miliare (71 rue Paul Albert),

3ème journée, samedi 30 mai Florange (impasse d'Oury Sud).

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 judoka : le judogi, obi (la ceinture), T-shirt blanc pour les filles et les Zoories (ou les chlapettes !).
- Bouteille d'eau,
- Un Goûter, **du courage et de l'enthousiasme !**



Horaires de pesée, accueil des participants :

- **Mini-poussins (2018/2019) : 9h00 / 9h30,**
- **Mini-poussines (2018/2019) : 10h45 / 11h00,**
- **Poussines (2016/2017) : 13h15 / 13h45,**
- **Poussins (2016/2017) : 14h45 / 15h15,**
- **Benjamins / Benjamines (2014/2015) : 16h00 / 16h20**

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.

