

*Benjamins  
minimes  
cadets*

ENNERY

**20 et 21 octobre  
8h30 à 16h00.**

30 places

*Durant ces 2 jours, je vous propose de nous retrouver sur le tatami d'Ennery pour découvrir le système d'attaque et le travail de Kumi kata. A cela s'ajoute, un petit travail sur le kata est l'attitude de Uké.*

Au programme :  
Le système d'attaque et Kumi kata  
Kata et le rôle d'uké.

Pendant ce stage, les judokas auront besoin :

- d'un repas tiré du sac (pour les deux déjeuners)
- Une gourde d'eau , chaussures de sport , jogging.
- Baskets pour courir et affaires de sport en extérieur et intérieur



Il sera demandé une participation de 20 euros à tous les judokas.  
Pour le bon déroulement du stage, pensez à me remettre le document ci-dessous auquel sera joint le règlement du stage (le tout sous enveloppe).

**Date limite d'inscription : Mardi 14 octobre.**

**<https://dojoennery57.sportsregions.fr>**

Stage Toussaint

Nom :

Prénom :

Club

Age

Personne à contacter :

tel :

@

S  
t  
a  
g  
e  
J  
u  
d  
o