



TOURNOI CYRIL JONARD

MINI POUSSINS
POUSSINS

MERCREDI
11 NOVEMBRE



COMBATS
AU SOL

OU



COMBATS
DEBOUT

NOUVELLE FORMULE



DEMONSTRATION
TECHNIQUE

Une démonstration technique
sera demandée à tous les enfants.



DUREE : 0 A 30 SECONDES

Elle permettra aux enfants de montrer
ce qu'ils ont appris au judo depuis qu'ils
en font : roulades, chutes, techniques
debout, techniques au sol, etc.



ROULADES
CHUTES



TECHNIQUES
AU SOL



TECHNIQUES
DEBOUT

