



Luzarches, le 26 Octobre 2019

Bonjour,

L'AS Luzarches Judo organisera son traditionnel **KANGEIKO** (entraînement d'hiver) les **21 et 22 Décembre 2019**, au Dojo de Luzarches, 17C Avenue de la Libération - 95270 Luzarches

- **Le Samedi 21 décembre de 06h00 à 8h00**, sera consacré au NE WAZA :
  - Réveil musculaire
  - Habiletés Techniques Fondamentales Ne waza
  - Travail Technique : Tori assis, Uke entre les jambes
  - Uchi komi Ne waza
  - Randori
  - Retour au calme, étirements ...
- **Le Dimanche 22 décembre de 06h00 à 8h00**, sera consacré au TACHI WAZA :
  - Réveil musculaire
  - Habiletés Techniques Fondamentales Tachi waza
  - Travail Technique autour des Ashi-waza
  - Uchi komi, Kakari Geiko
  - Retour au calme, étirements

Un petit déjeuner clôturera les 2 séances.

Cet entrainement est ouvert à partir de Minimes.

En espérant vous rencontrer à cette occasion afin d'échanger sur les tatamis en toute convivialité et toute amitié.

Sportivement

L'AS Luzarches Judo

**NB :** Tous les participants devront être licenciés pour la saison 2019-2020 et titulaire d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du Judo.

A.S.L. Judo - Dojo

17 C, av. De la Libération – 95270 Luzarches