

Compétitions Enfants ASAS

Chers amis, chers membres,
L'ASAS a le plaisir de vous convier aux prochains championnats qui auront lieu le matin pour les enfants et l'après-midi pour les adultes, à Collombey le:

Dimanche 19 novembre 2017 dès 8H30

Au Dojo de Collombey, Rue de Clos Novex, 1868 Collombey



Programme Enfants

				jugement	heures
hembu	6-10 ans	junana hon no kata	shomen ate	comme dans le junana hon no kata	9h00-9h30
			gakugamai ate		
			kotegashi		
		tanto tasaibaki	30 secondes chacun	posture/hanmi/timing	
	11-15 ans	junana hon no kata	shomen ate	comme dans le junana hon no kata	9h30-10h
			aigamai ate		
gakugamai ate					
oshita oshi					
kotegashi					
	tanto taisabaki et tekatana	30 secondes chacun	posture/hanmi/timing		
randori	8-11 ans	randori avec taisaibaki	1 minute chacun (droit à 5 tski)	c.f livre d'arbitrage	10h45-11h15
	12-15ans	randori avec saisi de la main 5 seconde	1 minute chacun	c.f livre d'arbitrage	11h15-11h45
	8-15ans	randoris avec déséquilibre	1 minute chacun	c.f livre d'arbitrage	11h45-12h00

Programme Adultes

			heures
henbu	junana hon no kata	17 techniques	13h00
	kata libre	présentation de 10 techniques aux choix	13h30
randori	c.f. livre d'arbitrage		14h00

La finance d'inscription est de **CHF 15.00** et le **délai d'inscription** est fixé au **13 novembre** auprès de vos entraîneurs.

Au plaisir de vous voir très nombreux, nous vous prions d'accepter, chers amis, chers membres, nos salutations sportives.

Gomez Frédéric