



Invitation

Stage sur le combat



Le samedi 30 octobre 2021

9h00-11h00

à Noréaz

Informations

Formation ouverte à :

- Enfants (9-12 ans) : jaune minimum
- Ados (+ de 12 ans) et adultes : tous les niveaux

Thèmes abordés :

- Techniques et combinaisons,
- Déplacements,
- Stratégie
 - Selon le type d'adversaire
 - Comment utiliser les feintes
 - Comment bien gérer la surface de combat
 - Les erreurs fréquentes
- Timing et distance
- Techniques avancées.
- Rappel des règles ITF.

Inscription

Transmettre le formulaire ci-dessous accompagné du paiement comptant.

Coût du stage : Frs 30.-

Formulaire d'inscription
Stage sur le combat
30 octobre 2021

Nom	
Prénom	
Date de naissance	
Niveau de ceinture	
Club	

Lieu et date

Signature

(Pour les mineurs nom, prénom et signature du représentant légal)
