

# Anille Braye Judo/Self Défense

Judo, Eveil Judo, Taïso, Self-défense



Voilà les activités que vous propose l'A.B.O.I Judo

Le judo (ce qui signifie « la voie de la souplesse ») est ouvert à tous publics, que ce soit pour la compétition ou le loisir. Il vous apporte maîtrise de soi.

L'éveil judo est destiné aux jeunes enfants de 4 et 5 ans, c'est une approche du judo par la coordination corporelle et la motricité.

Au judo, il vous faut tout d'abord amener votre adversaire au sol, par les techniques du « judo debout », puis le maintenir au sol, par les techniques de judo au sol ou Ne-Waza. Nous proposons des cours pour ces deux parties du judo.





Les cours de judo debout



Les cours de Ne Waza

Chaque cours comporte un échauffement, l'apprentissage d'une technique de judo, puis sa mise en pratique lors de randoris.

Vous pourrez pratiquer pour le loisir comme pour la compétition, toutes les pratiques sont bienvenues. Nous affichons cette année des résultats exceptionnels en compétition, avec 3 podiums au championnat de France !



### **Self-défense**

Depuis 2017, nous proposons des cours de self-défense. Notre enseignant s'est spécifiquement formé pour enseigner cette discipline. Nous débutons par des exercices de taïso pour l'échauffement. Le taïso, aussi appelé gymnastique des judokas, est un ensemble d'exercices permettant de muscler et de tonifier son corps de façon harmonieuse. Nous apprenons ensuite une technique de self-défense et la mettons en pratique dans une mise en situation. Les cours sont très sérieux, mais la bonne humeur est garantie.





## **Le self-défense**

### Horaire des cours

L'inscription au club donne accès à l'ensemble des cours

#### **BESSE SUR BRAYE - Le Lundi**

- Judo "debout" de 17 h 45 à 18 h 45 (à partir de 6 ans)
- Judo "au sol" NE WAZA de 18 h 45 à 20 h 00 (à partir de 6 ans)

#### **BESSE SUR BRAYE - Le Mercredi**

- Eveil judo de 17 h 00 à 17 h 45
- Judo "debout" de 17 h 45 à 18 h 45 (à partir de 6 ans)
- Judo "au sol" NE WAZA de 18 h 45 à 20 h 00 (à partir de 6 ans)
- Self -Défense/Taïso de 20 h 00 à 21 h 00

#### ***SAVIGNY SUR BRAYE (en partenariat avec le judo club de Savigny)***

- Judo + de 13 ans de 19 h 30 à 21 h 00

#### **Date à retenir :**

**AG (juin 2020), avec notre animation judo famille et la remise des ceintures**

Contact : Alexis 06.51.31.99.61 / Sandrine 06.65.75.14.06  
Site internet : <http://www.anillebrayejudo.fr>