

ÉVÈNEMENTS

20-21.01 : Tournoi Ranking de Morges
23.03 : Championnat Vaudois Individuel
24.03 : Tournoi Cantonal de Printemps

VACANCES

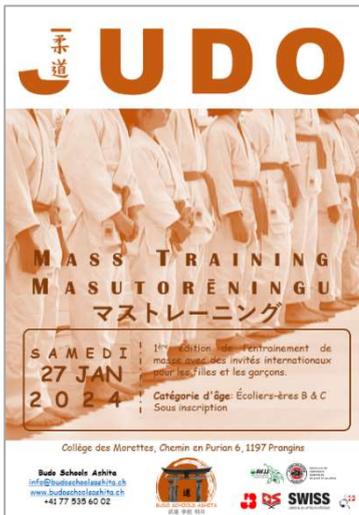
SCOLAIRES

VD : 01 au 05 janvier
GE : 01 au 05 janvier
VD : 12 au 16 février
GE : 19 au 23 février

ÉVÈNEMENTS BSA

27.01 : Entraînement de Masse
03.02 : Grand Slam de Paris

« MASS TRAINING MASUTORĒNINGU » LE SAMEDI 27 JANVIER



L'équipe de Budo Schools Ashita organise pour sa première édition un « entraînement de masse » en janvier prochain.

Avec plus de 100 personnes sur les tatamis, la journée est orientée « compétition ». En effet, le but est de regrouper diverses personnes d'horizons différents afin de partager son savoir-faire et ses connaissances.

De grandes personnes du Judo Suisse, Italien et Japonais, vont partager leur amour de ce sport durant la journée.

De merveilleux moments vous attendent.

Toute la *SélectionCompétition* est attendu durant la journée.

TOURNOI RANKING DE MORGES

Première compétition de l'année 2024, le Tournoi de Morges est l'un des plus difficile de la saison. Il regroupe plusieurs milliers d'enfants, en passant par la Suisse, la France, l'Italie et d'autres pays voisins.

Toutes les inscriptions doivent se faire via notre site web.



LE GRAND SLAM DE PARIS 2024

Un évènement international organisé à l'Arena Accord de Paris le 03 & 04 février 2024. Vous pouvez regarder tous les combats sur www.ijf.org ou venir avec l'équipe BSA pour partager un week-end de Judo.

CHAMPIONNAT VAUDOIS INDIVIDUEL

Le Championnat vaudois individuel masculin et féminin (CVDI) est la rencontre annuelle de tous les élèves des clubs et écoles du canton. Cette compétition sert également de sélection pour l'accession aux compétitions de plus haut niveau. Elle est ouverte pour les combattantes et combattants des catégories Ecoliers A et B, Espoirs, Juniors et Elites.

TOURNOI CANTONAL DE PRINTEMPS

Les buts de ces tournois sont de favoriser l'épanouissement des enfants en leur offrant un cadre de compétition conforme à leurs besoins et possibilités, d'offrir un contexte favorable à la progression technique des plus jeunes, de ménager une certaine progression dans l'approche de shiai (combat) et de garantir au maximum la sécurité des combattants en limitant les risques d'accidents.

Catégories : Ecoliers(ères) C ou U11 : 2013-2014 et Ecoliers(ères) D ou U9 : 2015



CHANGEMENT D'HEURE

Le dimanche 31 mars, n'oubliez pas de changer votre heure.
Il est important de reculer d'une heure vos diverses montres.

GO KYO TRADITIONNEL



Tate Shiho Gatame
Contrôle des 4 points à cheval

Passer son bras au-dessus du visage de son partenaire.
Passer la main sous la nuque de son partenaire.
Garder le contact.



Kami Shiho Gatame
Contrôle des 2 points par-dessus

Se placer derrière son partenaire (côté tête, sur les genoux).
Placer vos bras sous ses bras et tenir la ceinture.
Garder le contact.



Yoko Shiho Gatame
Contrôle des 4 points par le côté

Placer une main entre les jambes et placer l'autre main sous sa nuque.
Garder le contact

SODOKU

2	5	3			6		1	
9			5		7	2		
		4	1	2				6
7						9	4	
6								5
	8	1						2
1				6	5	8		
		8	7		4			1
	6		8			3	7	9

3	4		2		9	5	6	1
9		6	5	1	4		3	2
1	2		8	3		7	2	9
	5	3	6	2	1	9		4
	8	2		9	7		5	3
4	9		3	8	5	2	7	
2		4	1			3	9	
8	1	7		6	3	4	2	5
5		9	7	4	2		1	8

Budo Schools Ashita
Chemin en Purian 6, 1197 Prangins
077.535.60.02 - info@budoschoolsashita.ch
www.info@budoschoolsashita.ch



ASSOCIATION
CANTONALE
GENEVOISE
DE JUDO ET JU-JITSU



SWISS
JUDO & JU-JITSU À L'ÉCOLE

