

# JU JUTSU

## Stage Romand 2019

8H45 – 9h45 Ouverture des portes/inscriptions 9h50 SALUT		
<b>10h – 11h</b>		
<b>Tatami 1</b> Noire/marron	<b>Tatami 2</b> Bleue/verte	<b>Tatami 3</b> Orange/jaune/blanche
<i>Petit dojo</i>	<i>Grand dojo</i>	
Denis Guelat Défenses sur enlacements de nuque	Roger Perriard Défenses contre pistolet	Pascal Oulevay Défense contre coups de poings et coups de pieds
<b>11h15 – 12h15</b>		
Arnaud Vernay Etranglements dans la défense	Bernard Kloti Techniques d'Aikido	François Parodi Clés de jambes
Pause repas 12h15 – 13h30		
<b>13h45 – 14h45</b>		
Pascal Badan Travail autour du bâton long	François Parisi Défense sur saisies de poignet	Pierrot Vuissoz Défenses sur saisies de poignet par derrière
<b>15h – 16h</b>		
Pascal Oulevay Défenses contre coups de poing et coup de pieds	Denis Guelat Défenses contre enlacements de nuque	Pascal Bayejoo Fighting system
<b>16h15 Clôture + Photo</b>		