

Denis Guélat

Professeur de ju-jutsu avec brevet fédéral
7ème dan ju-jutsu - 5ème dan judo

Cours technique **CHAM**



2026
24 JAN
13h-17h

Se défendre à une main
Techniques de clés en compression

Denis Guélat

Ju-Jutsu-Lehrer mit eidg. Fachausweis
7. Dan Ju-Jutsu - 5. Dan Judo

Technischer Kurs **CHAM**



2026
24. JAN
13:00-17:00

— Mit einer Hand sich verteidigen
Hebeltechniken mit Kompression