

SENSHI 2026 : Programme et Horaires

Chers parents, chers judokas,

Nous avons le plaisir de vous convier à les prochaines éditions des journées du Petit Senshi, qui se dérouleront les :

- 1ère journée, samedi 24 janvier, Rurange (salle des sports, rue des écoles),
- 2ème journée, samedi 21 mars, Thionville la Miliaire (71 rue Paul Albert),
- 3ème journée, samedi 30 mai Florange (impasse d'Oury Sud).

Ces journées sont dédiées aux jeunes judokas et visent à promouvoir l'esprit du judo, le fair-play et l'apprentissage dans la convivialité.

Prévoir :

- Tenue de judoka : le judogi, obi (la ceinture), T-shirt blanc pour les filles et les Zoories (ou les chlapettes !).
- Bouteille d'eau,
- Un Goûter, **du courage et de l'enthousiasme !**

Horaires de pesée, accueil des participants :

- **Mini-poussins (2018/2019) : 9h00 / 9h30,**
- **Mini-poussines (2018/2019) : 10h45 / 11h00,**
- **Poussines (2016/2017) : 13h15 / 13h45,**
- **Poussins (2016/2017) : 14h45 / 15h15,**
- **Benjamins / Benjamines (2014/2015) : 16h00 / 16h20**

Programme des journées :

Culture judo :

- 1ère journée : le code moral,
- 2ème journée : l'histoire des ceintures de couleur,(1)
- 3ème journée : les grandes parties du corps (Ashi, Koshi, Te, Seoi, Kata...)



Technique judo :

- 1ère journée : savoir faire sa ceinture
- 2ème journée : liaison debout-sol
- 3ème journée : sorties d'immobilisations



Compétition :

- 1^{er} journée : tous les judokas débiteront les randoris debout, saisie du kumi kata.
- 2^{ème} journée : tous les judokas débiteront les randoris debout, saisie du kumi kata.
- 3^{ème} journée : tous les judokas débiteront les randoris debout, saisie du kumi kata.

