

柔道

DOJO RIORGEOIS

柔術

CLUB OFFICIEL de la Fédération Française de Judo, Jujitsu et disciplines associées

Club fondé à Riorges en 1988. Professeur Diplômé d'État.

Actuellement, 36 élèves du club ont atteint le grade de ceinture noire,
et 4 élèves celui de ceinture noire 2^{ème} Dan

Plusieurs types de pratique sont proposés au club :

► **BABY-JUDO, ou « ÉVEIL-JUDO » (= 4-5 ans)**

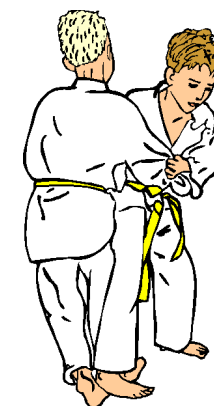
Activité d'éveil corporel pour les 4-5 ans, comprenant 3 axes pédagogiques : locomotion, équilibration et préhension... À ceci s'ajoutent l'étude progressive et ludique des « brise-chutes » (Ukemis), ainsi que quelques formes de « judo joué ».



BABY JUDO

► **JUDO ÉDUCATIF (6-10 ans)**

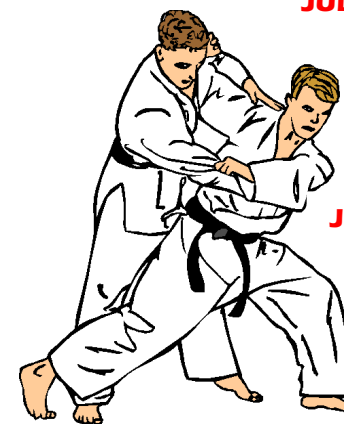
À partir de 6 ans et plus débute l'apprentissage des programmes de base de la « Méthode Française d'Enseignement du Judo ». Plusieurs cours par niveau sont proposés, dont un cours spécifique idéal pour les débutants de 6 et 7 ans. Progressivité, plaisir, amitié et bonne humeur sont les maîtres-mots de ce qui constitue « l'École de Judo riorgeoise ».



JUDO ÉDUCATIF

► **JUDO DE COMPÉTITION ou JUDO PLAISIR (dès 11 ans)**

Les judokas le désirant auront la possibilité de participer aux « championnats officiels », ainsi qu'à de nombreuses compétitions. La préparation physique et le randori ont ici une place de choix. Pour les « amoureux du beau geste », un enseignement rigoureux et structuré prodigué est aussi propice à la progression dans les grades et l'enrichissement technique.



JUDO DE COMPÉTITION

► **JUJITSU (dès 14 ans)**

Fort de ses nombreuses années d'expérience, le Jujitsu riorgeois s'appuie sur une solide Méthode d'Enseignement. Il s'adresse aux hommes et aux femmes à partir de 14-15 ans et couvre l'ensemble des distances du combat à mains nues. On y aborde les *atemi* (coups), les projections, les clés et autres techniques de soumission, le jujitsu au sol et aussi le travail en « no-gi » (= short et T-shirt).



JUJITSU