

PARTAGE KARATE/JUDO avril 2016



Comme chaque année, nous avons partagé les connaissances Karaté/judo avec Alain, professeur de Judo et Steve, professeur de karaté.

LE JUDO : Echauffement, apprentissage chutes, étranglements



LE KARATE : blocages, contre attaques poing ou jambe



On a appris en s'amusant - Merci judokas et karatékas !