



WWW.CJAMM-JUDOJUJITSU.FR



CLUB DE JUDO DES ARTS MARTIAUX  
DE  
MONTAURoux

f /cjammm.montauroux



ECOLE DE  
**JUDO**  
LEFEBVRE & DARBELET  
MONTAURoux

## JUDO PRIMAIRES PASSAGE DE GRADES JUDO "sans contact spécial confinement"

Nous vous rappelons la procédure d'accès :

Notre site internet

<https://www.cjammm-judojujitsu.fr/>

Rubrique vidéos des cours

puis

[Judo – Passage de grades primaires](#)

### CONTENU DU PROGRAMME

Vidéo	11	<a href="#">Atelier 1</a>	Présentation, salut, chutes, roulades
Vidéo	13	<a href="#">Atelier 2</a>	4 Immobilisations au sol (Ne waza)
Vidéo	15	<a href="#">Atelier 3</a>	10 Techniques debout Tachi waza (4 techniques sur l'arrière, 6 techniques sur l'avant)

N'hésitez pas à partager avec vos ami(e)s.

Bonne séance à tous. Prenez soins de vous et de vos proches.

L'Ecole de Judo Lefebvre / Darbelet

Mise à jour au 18 avril 2020 à 08:38



Club de Judo des Arts Martiaux de Montauroux

Association loi 1901 - SIRET 392.200.010.000.16 - Code NAF : 926C

Dojo Médiathèque de Montauroux – 44 Rue Sainte Brigitte - 83440 Montauroux

Tél : Portable : 06.15.39.28.04 – email : [cjammm.montauroux@gmail.com](mailto:cjammm.montauroux@gmail.com) – Site Internet : <https://www.cjammm-judojujitsu.fr/>

Affilié à la Fédération Française de Judo Jujitsu et disciplines associées sous le N° 8309/40