



Plan des entraînements

Ju-jitsu
Section adulte
Trimestre 1 / 2022
Lu / Je 19h-20h30

Janvier				
Lundi	10	Remise en forme		D
Jeudi	13	Remise en forme		S
Lundi	17	Uchi Komi Ju-jitsu + Randori + Préparation kyu		D
Jeudi	20	Répétition projections + Randori + Préparation kyu		D
Lundi	24	Enchaînements de karaté + Randori + Préparation kyu		S
Jeudi	27	Uchi Komi Sol + Randori + Préparation kyu		S
Lundi	31	Waki gatame + Randori + Préparation kyu		D
Mercredi	2	Passage de grade Kyu		D+

FEVRIER				
Jeudi	3	Shime waza, debout et au sol + Randori		S
Lundi	7	Répétition des barrages + Randori		D
Jeudi	10	Répétition des crochets + Randori		S
Lundi	14	Travail avec bâtons + Randori		D
Jeudi	17	Boxe anglaise + Randori		S
Lundi	21	Ne waza + applications + Randori		D
jeudi	24	Enchaînements debout sol + Randori		S
Lundi	28	Kansetsu waza jambes répétition + Randori		D

MARS				
Jeudi	3	Déplacements et positions de combat + Randori		S
Lundi	7	Défenses contre Couteaux + Randori		D
Jeudi	10	Travailler ses coups de pieds + Randori		S
Lundi	14	Défenses contre saisie au corps + Randori		D
Jeudi	17	Enchaînements debout et contrôle au sol + Randori		S
Lundi	21	Travail avec bocken + Randori		D
Jeudi	24	Défenses contre coups avec saisies + Randori		S
Lundi	28	Yoko wakare + Application + Randori		D
Jeudi	31	Projections sans kimono + Randori		S