



**BUDO CLUB
COURTETELLE**

Plan des entraînements

Ju-jitsu

Section adulte

Trimestre 2 / 2022

Lu / Je 19h-20h30h

AVRIL			
Lundi	4	Acquérir / stabiliser,Atemi seul avec partenaire+Randori	S
Jeudi	7	Empi uchi + Application + Randori	T
Lundi	11	Osae - waza + sortie + Randori	D
Jeudi	14	Défenses contre étranglements + Randori	T
Lundi	18	Lundi de Pâques	
Jeudi	21	Défenses Nage waza+ application + Randori	D
Lundi	25	Fitting system + Randori	S
jeudi	28	Défenses attaques au couteau + Randori	T

MAI			
Lundi	2	Uchi komi judo + randori	D
Jeudi	5	Défenses par l'esquive Tai sabaki + Randori	S
Lundi	9	Clés de transports + Randori	T
Jeudi	12	Équilibre et stabilité + Randori	D
Lundi	16	Sortie de garde en Ne waza + Randori	ST
Jeudi	19	Défense contre saisie au corps + Randori	T
Lundi	23	Répétition Ate waza + Randori	S
Jeudi	26	Ascension	T
Lundi	30	Tomoe-nage , Harai goshi+ Randori	D

JUIN			
Jeudi	2	Défenses contre prises au col + Randori	S
Lundi	6	Pentecôte	
Jeudi	9	Initiation Grappling + Randori	T
Lundi	13	JJB	ST
Jeudi	16	Fête Dieu	
Lundi	20	Travail à gauche + randori	D
Jeudi	23	Férialé	
Lundi	27	Défenses de rue + Randori	S
Jeudi	30	Judo souple + Randori	T

