



Plan des entraînements

Ju-jitsu

Section
Trimestre 1 / 2024
Lu 19h-20h30h

JANVIER			
Lundi	1	Féié : Nouvel An	
Lundi	8	Remise en forme (45 min) et révisions des principes fondamentaux : shisei,shintai, et techniques à choix	D
Lundi	15	Nage waza : application kimono et sans kimono	T
Lundi	22	Kime no kata (45 min) et applications kata en situation réelle	N
Lundi	29	Yaku soku geiko toutes formes (45 min) et techniques de défense poignet, revers, étranglement	T

FÉVRIER			
Lundi	5	Défenses contre bâton, couteau et pistolet	D
Lundi	12	Atemi , travail défensif et offensif (application traditionnelle et moderne)	N
Lundi	19	Défenses contre saisies de poignet, revers, étranglement, cou, col et corps	T
Lundi	26	Yaku soku geiko toutes formes (45 min) et atemi, blocages	N

MARS			
Lundi	4	Préparation ceintures (45 min) et katame waza	D
Lundi	11	Préparation ceintures (45 min) et défenses contre saisies en tout genre	N
Lundi	18	Préparation ceintures (45 min) et Kime no kata	D
Lundi	25	Préparation ceintures (45 min) et atemi	T