



## Plan des entraînements

### Ju-jitsu

Section  
Trimestre 4 / 2024  
Lu 19h-20h30h

OCTOBRE			
Lundi	7	Défenses contre saisies au revers et contre étranglements	T
Mercredi	9	Kata	D/N
Lundi	14	Uchi komi, tachi waza, travail sur le relâchement	N
Lundi	21	Judo	J
Lundi	28	Révision du cours de judo, adaptation pour le jujitsu, et sutemi waza	D

NOVEMBRE			
Lundi	4	Atemis et défenses sur atemis	N
Lundi	11	Projections avec et sans kimono	T
Lundi	18	Défenses contre enlacement, prise de col, de nuque	N
Lundi	25	Couteaux, bâton et pistolet	D

DECEMBRE			
Lundi	2	Katame waza	N
Lundi	9	Tai otoshi, koshi guruma, harai goshi	T
Lundi	16	Condition physique pour le jujitsu (1h), ensuite repas ou verre ensemble.	D
Lundi	23	Vacances	
Lundi	30	Vacances	