



Plan des entraînements

Ju-jitsu

Section
Trimestre 2 / 2025
Lu 18h30-20h

AVRIL			
Lundi	7	Préparation ceintures, judo, uchi komi, koshi waza	D
Lundi	14	Préparation ceintures, tous les types de défense selon prog.	T
Lundi	21	Préparation ceintures, défense sur atemis	N
Lundi	28	Préparation ceintures, kote hineri, kote mawashi	D

MAI			
Lundi	5	Préparation ceintures, travail libre avec programme	T
Lundi	12	Préparation ceintures, travail libre avec programme	N
Lundi	19	Préparation ceintures, travail libre avec programme	D
Lundi	26	Passage de grade	N

JUN			
Lundi	2	Randori, yaku goku geiko tous styles	T
Lundi	9	Féié : lundi de pentecôte	N
Lundi	16	Judo, ko soto gari, ko uchi gari, de hashi barai	D
Lundi	23	Féié : plébiscite jurassien	T
Lundi	30	Kata ha jime, kata te jime, okuri eri jime et autres formes libres d'étranglement.	N