



Plan des entraînements

Ju-jitsu

Section
Trimestre 4 / 2025
Lu 18h30-20h

OCTOBRE			
Lundi	6	Entraînement libre	F
Lundi	13	Défense contre couteau	D
Lundi	20	Défenses de rue adaptée pour vidéo (défense contre coup de poing et saisies)	N
Lundi	27	Koshi guruma, harai goshi, tai otoshi	T

NOVEMBRE			
Lundi	3	Thème libre	F
Lundi	10	Hiza guruma, sasae tsuri komi ashi, + petits fauchages si temps nécessaire	D
Lundi	17	Ne waza – shime waza	T
Lundi	24	Morote gari, kuchiki daoshi, kuzure kuchiki daoshi	N

DECEMBRE			
Lundi	1	Kansetsu waza libre + contrôle au sol et retournement	D
Lundi	8	Défense contre saisies, défense contre coups de pied	T
Lundi	15	Randori – yako soku geiko	N
Lundi	22	Vacances	
Lundi	29	Vacances	