



Plan des entraînements

Ju-jitsu

Section
Trimestre 2 / 2026
Lu 18h30-20h

AVRIL			
Lundi	6	Lundi de Pacques	
Lundi	13	Tai sabaki, esquives	D
Lundi	20	Utilisation du judo en défense jusqu'à verte	N
Lundi	27	Tai otoshi, harai goshi, tomoe nage tani otoshi	T

MAI			
Lundi	4	Défense contre bâton et couteau	D
Lundi	11	Kimeno Kata	N
Lundi	18	Juji gatame, sankaku jime, okuri eri jime + variations	T
Lundi	25	Révision katame waza jusqu'à ceinture verte	N

JUN			
Lundi	1	Préparation ceintures	T
Lundi	8	Préparation ceintures	D
Lundi	15	Préparation ceintures	N
Lundi	22	Préparation ceintures	T
Lundi	29	Passage de grades	N