

PROGRAMME DU STAGE DEPARTEMENTAL FEMININ

	MERCREDI 27 AOUT		JEUDI 28 AOUT		
7 H30					7 H30
8 H00			FOOTING		8 H00
8 H30					8 H30
9 H00					9 H00
9 H30	ACCUEIL DES STAGIAIRES		PETIT DEJEUNER 8H30		9 H30
10 H00	ECHAUFFEMENT (HTF)		ECHAUFFEMENT à 2 LDS		10 H00
10 H30	GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 1	GROUPE 2	10 H30
11 H00	JUDO NE WAZA Travail sur différentes sorties d'immobilisation	JUDO NE WAZA Travail de retournement uke entre les jambes	JUDO LIAISON DEBOUT SOL Entrée sur sankaku puis prise d'immobilisation /Travail sur uke qui devient tori en arrivant au sol	JUDO LIAISON DEBOUT SOL Travail sur control du bras pour enchaîner ushiro Gesa gatame et kusure gesa gatame	11 H00
11 H30					11 H30
12 H00					12 H00
12 H30	RANDORI		RANDORI		12 H30
13 H00	INSTALLATION DANS LES CHALETS		RANGEMENT DES CHALETS		13 H00
13 H30	REPAS 12H30		REPAS 12H30		13 H30
14 H00			GROUPE 1	GROUPE 2	14 H00
14 H30	GROUPE 1	GROUPE 2	ECHAUFFEMENT		14 H30
15 H00	ECHAUFFEMENT		SELF DEFENSE JUJITSU Défense personnelle sur saisie des poignets, étranglement de face. Ceinture arrière au niveau des épaules		15 H00
15 H30	JUDO TACHI-WAZA Travaille sur Uchi Mata et différentes entrées Forme ashi waza, koshi waza, entrée en déplacement en cercle	JUDO TACHI-WAZA Travail des balayages sur différents déplacements			15 H30
16 H00					BILAN DU STAGE
16 H30			PISCINE au camping		16 H30
17 H00	RANDORI		FIN DU STAGE		17 H00
17 H30	ETIREMENTS				17 H30
18 H00					18 H00
18 H30					18 H30
19 H00	REPAS 19H30				19 H00
19 H30					19 H30
20 H00					20 H00
20 H30	KATA (annulé faute de temps)				20 H30
21 H30					