



**PROGRAMME PERFECTIONNEMENT TECHNIQUES
VACANCES D'HIVER DU 04/03/2019 AU 05/03/2019
CLAYE SOUILLY JUDO 77**

HORAIRES	LUNDI	MARDI
09h30 - 10h45	Footing	10h00-12h00 : Judo liaison debout sol Perfectionnement techniques Tokui waza
10h50 12h00	<p>Randori à thème préparation de randori ou shiai (kumi-kata, déplacement et Ashi waza)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tai otoshi • Ippon 	
12h00- 14h00	Pause	Pause
14h00- 16h00	<p>14h00-15h00 VIDEO judo: Ashi waza</p> <p>15h00-16h00 : Judo perfectionnement techniques Ashi waza : Ko uchi gari</p>	PISCINE 
16h00- 16h45	Gouter	Gouter