



**PROGRAMME PERFECTIONNEMENT TECHNIQUES
VACANCES DE TOUSSAINT DU 02/11/2021 AU 03/11/2021
CLAYE SOUILLY JUDO 77**

HORAIRES	MARDI	MERCREDI
09h30 - 10h30	Préparation physique	
10h45 12h00	Randori à thème préparation de randori ou shiai (kumi-kata, déplacement et Ashi waza) <ul style="list-style-type: none"> • uchi gari • Ko uchi gari 	10h00-12h00 : Judo au sol : Renversement ; retournement + randori
12h00- 14h00	Pause	Pause
14h00-15h00 15h00-16h00	VIDEO judo: Ashi waza Judo perfectionnement techniques Ashi waza : Ko uchi gari O uchi gari	Grands jeux avec tous les judoka + fin du stage
16h00- 16h45	Gouter	Gouter