

STAGE SPORTIF

Comité de Judo Paris



26/10 au 28/10

09:30 - 16:00

Benjamin.e.s/Minimes/
Cadet.te.s

Judo,
Sport Co et PPG
Sensibilisation Réseaux
sociaux

Inscrivez-vous sur l'extranet France Judo

Paris 14



Planning stage comité 75

	Lundi 26 Octobre	Mardi 27 Octobre	Mercredi 28 Octobre
Accueil à partir de 09h30			
Matin 10h00-12h00	Judo technique Liaison debout/sol -Tori declenche l'attaque (ko-uchi/o-uchi gari) et fais tomber, dégagement de jambe	Preparation Spécifique Judo + Atelier sensibilisation reseaux sociaux (30 minutes)	Sport collectif
Midi 12h00-14h00	Repas tiré du sac	Repas tiré du sac	Repas tiré du sac
Après-midi 14h00-16h00	Judo Randori + Kumi kata, préparation d'attaque	Judo Randori + Approfondissement Kumi kata, préparation d'attaque	Judo Randori + Approfondissement Liaison debout/dol

Thème stage comité 75

	Lundi 26 Octobre	Mardi 27 Octobre	Mercredi 28 Octobre
Matin 10h00-12h00	<u>Thème séance :</u> <i>Liaison debout/sol : Tori déclenche l'attaque (ko-uchi/o-uchi gari) enchainement dégagement de jambe</i>	Préparation physique avec atelier intégré propre au judo	Echauffement vitesse + Sport co (rotation) : Basket ball / Handball
Après-midi 14h00-16h00	<u>Thème Séance :</u> <i>Kumi kata en garde emboité: Approche et saisie coté fort, préparation d'attaque</i>	<u>Thème séance :</u> <i>Kumi kata en garde opposé : Tori à l'initiative sur la construction du kumi kata</i>	<u>Thème séance :</u> <i>Liaison debout/sol : Uke déclenche debout, Tori doit reprendre l'initiative au sol pour conclure</i>