



SAISON 2015-2016

JUJITSU-SELF DEFENSE

JUJITSU NE WAZA

Christian ISTACE, Formateur régional de Ju Jitsu et sa commission vous proposent des stages préparant soit aux compétitions duo technique / fighting / ne waza ju jitsu, soit aux passages de grades.

Vous trouverez ci-dessous le programme proposé.

Intervenants :

Mrs **CHRISTIAN ISTACE - CN 6^{ème} Dan** Formateur Régional / **PATRICK NOLIN - CN 6^{ème} Dan**
JEAN-MAURICE PARIZOT - CN 5^{ème} Dan /
MARIE-ANNE LEDREAU - CN 3^{ème} Dan / **THIERRY CHARRETEUR - CN 3^{ème} Dan**
BRIGITTE SEMET - Arbitrage / **MARIE-CHRISTINE PARIZOT Commissaire Sportive**

DATES & HORAIRES		LIEUX	PROGRAMMES
Dimanche 18 oct. 2015	9h00-12h00	ST LEU d'ESSERENT Dojo Pascal Grousset	Self défense. Défense contre différents types d'agression. Ne waza éducatifs
Dimanche 22 nov. 2015	9h00-12h00	MOUY Dojo Boulevard Surville	Self-défense contre armes. Exercices d'application et d'entraînement Ne waza shimé waza à partir de la garde
Dimanche 20 dec. 2015	9h00-12h00	MOUY Dojo Boulevard Surville	Imposé attaques-défenses UV4. Construction de l'UV2 pour passage de grade option 2 Ne waza clés de bras et jambes
Dimanche 3 janv. 2016	9h00-12h00	ST LEU d'ESSERENT Dojo Pascal Grousset	Les clés spécifiques Projections jujitsu Kodokan goshin jitsu
Dimanche 21 fév. 2016	9h00-12h00	THOUROTTE Dojo salle Amory Rue du Jeu d'Arc	Atemis pieds / poings Méthode d'entraînement. Ne waza liaison osae-komi.....clés
Dimanche 20 mars 2016	9h00-12h00	PONT STE MAXENCE Dojo rue du stade	Etude et pratique annexe6.4 Ne waza pratique et arbitrage
Dimanche 17 avril 2016	9h00-12h00	ST CREPIN IBOUVILLERS Gymnase communautaire rue du stade	Les techniques judo en self défense La légitime défense Ne waza passage de grade
Dimanche 15 mai 2016	9h00-12h00	GOUVIEUX Gymnase à côté du C.E.S.	Kodokan Goshin jitsu. Imposé attaque / défense Règlement ne waza er jujitsu combat
Dimanche 12 juin 2016	9h00-12h00	VENETTE Stade François Louvet Rue des martyrs	Révision et préparation grade

UV1 KATA
UV2 TECHNIQUES DEBOUT ET SOL
UV3 EXERCICES D'APPLICATION JUDO
UV4 IMPOSE ATTAQUES/DEFENSES

*Le programme n'est pas figé, il peut être adapté
aux besoins des stagiaires*