

## **FORMATION AC-AS SAISON 2017-2108 – RHÔNE**

**Horaires : 9h-12h / 13h30-16h30    Lieu : Maison du judo**

### 1/ SAMEDI 28 OCTOBRE

Présentation de la formation et de l'évaluation finale  
Balayages des techniques dans les différentes familles  
Travail des déplacements  
Kata nage no kata

### 2/ Samedi 4 NOVEMBRE

Pédagogie théorique et pratique  
Technique ju jitsu- 3\*5

### 3/ SAMEDI 2 DECEMBRE

Action-réaction-défense / famille des koshi -waza / explication prestation libre avec les koshi waza  
Uki goshi-harai goshi-o goshi  
1-2<sup>e</sup> serie du nage no kata  
Chute avant tomoe nage- sumi gaeshi  
Ne waza difference entre les shiho et les kesa  
Règlementation

### 4/ SAMEDI 20 JANVIER

Te waza    explication libre avec le te-waza  
kata reprise 1-2 4  
Ne waza    principe des sorties- enchainement et reprise d'initiative  
Pédagogie sol

### 5/SAMEDI 27 JANVIER

De ashi barai-okuri ashi harai- o uchi gari- ko uchi gari- o soto gari- ko soto gari – ko soto gaki  
Kata 3-4-5 série  
Shime waza

### 6/ SAMEDI 17 FEVRIER

Ashi guruma-hiza guruma- sasae tsuri komi ashi-uchi mata  
Nage no kata  
Ne waza kansetsu waza+ retournement  
Pédagogie

### 7/ SAMEDI 10 MARS

Ronde des sutemis  
Jujitsu  
Pédagogie  
Règlementation- historique du judo

### 8/ SAMEDI 14 AVRIL

### 9/ SAMEDI 28 AVRIL

### 10/ SAMEDI 12 MAI