

Programme Pédagogique

EFFICIENCE JJB

JIU-JITSU BRÉSILIEN & GRAPPLING

Site internet : <https://efficiencejjb.fr>



Programme annuel :

	KIMONO	GRAPPLING
Septembre	Fondamentaux et base du combat debout attaques/défenses, liaison debout/sol.	Fondamentaux et base du combat debout attaques/défenses, liaison debout/sol.
Octobre/ Novembre	Garde ouverte, rétention/passage, défenses/attaques, De La Riva + inversée, waiter, matrix.	Garde ouverte rétention/passages, défenses/attaques, De La Riva + inversée, waiter, matrix.
Novembre/ Décembre	Garde ouverte, araignée + lasso + shallow + col/manche, lapel + worm +squad, sit-up.	Garde ouverte, sit-up, renversement, attaques/défenses clefs chevilles/talon/genoux, guillotine.
Décembre/ Janvier	Demie garde + demie profonde + coyote, octopus.	Demie garde + demie profonde + coyote, octopus.
Janvier	Papillon, ½ papillon.	Papillon, ½ papillon.
Février	Garde fermée attaques/défenses.	Garde fermée attaques/défenses.
Mars	Croix/latérale attaque/défense.	Croix/latérale attaque/défense.
Avril	Position montée attaques/défenses, genou poitrine.	Position montée attaques/défenses, genou poitrine.
Mai	Dos attaques/défenses, tortue.	Dos attaques/défenses, tortue.
Juin/ Juillet	X garde, single X, K garde.	X garde, single X, K garde.
Juillet	50/50, Z garde.	50/50, Z garde.
Août	Rappel.	Rappel.

Programme hebdomadaire : lundi, jeudi et samedi **GI**, mercredi et vendredi **NO GI**.
Le programme est adapté aux spécificités du **GI** et du **NO GI**.

Lundi, mercredi et jeudi, technique, drills, randoris à thème et mise en situation.
Vendredi et samedi cours compétition.
Chaque cycle technique commence par une analyse approfondie des fondamentaux et des bases à connaître et à maîtriser.

Déroulement d'une séance : Échauffement global 10 mn, formes de corps spécifiques, drills et technique, randoris à thème.

Cours compétition : Échauffement spécifique compétition, travail à haute intensité, résolution des cas fréquemment rencontrés en compétition, sparring.

Une fois par mois (dernier vendredi et samedi) : Compétition interne, test match individuel et par équipe.