

# Routine d'échauffement / Compétition

1. Petite course (5 min)
  - a. Normal
  - b. Tsugi Ashi (Pas chassé gauche et droite)
  - c. Pas croisés
  
2. Coordination
  - a. 5x Roulade avant, 5x roulades arrière, 5x roulades avant jambe écarté, 5x roulades arrière, jambe écarté
  - b. 10x Ushiro Ukemi (chutes arrière)
  - c. 10x Yoko Ukemi (chutes de côté)
  - d. 10x Mae Ukemi (chutes avant)
  
3. Uchi komi
  - a. 2 séries de 10 entrées
  - b. 2 séries de 5 lentes + 5 rapides
  - c. 2 séries de 10 rapide et à 10 projections
  
4. Yaku soku Geiko (10 projections chacun)
5. Écoliers A = Prise de garde