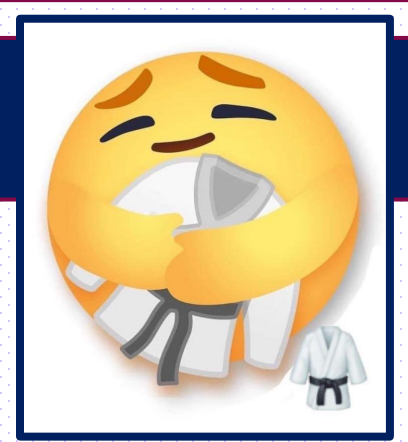


NOS EVEIL-JUDO EN ACTION



Ton livret d'activités JUDO te permettra de réviser, de progresser et de revenir plus fort au club !

Qui va revenir plus fort au judo ?



Ce livret va te permettre de t'entraîner autour des techniques d'immobilisation, de t'amuser au travers de parcours et de revoir les mots japonais utilisés au JUDO.

Toutes les semaines tu recevras ce livret compléter de 4 autres fiches !

Alors HAJIME, entraîne - toi on se retrouve au dojo très vite et tu me montreras tes progrès.



FICHE 1

Mes immobilisations



FICHE 2

Mes parcours futurs champions



FICHE 3

Mon langage au judo



FICHE 4

Mes créations

Semaine 1



MES IMMOBILISATIONS



KAMI SHIO GATAME : LA TECHNIQUE DU CASQUE

1. Tu te positionnes derrière la tête
2. Tu passes tes mains et bras sous les bras de ton partenaire
3. Tu saisies la taille, s'il est en tenue de judo, tu saisies sa ceinture
4. tu le ramènes sous ta poitrine en le tirant et tu colles ta poitrine à la sienne



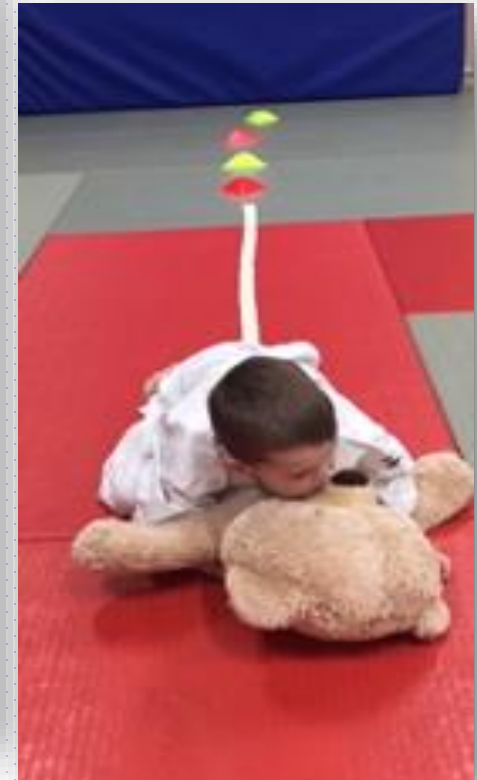
MES PARCOURS DE CHAMPION



Slalom autour des plots : SUGI ASHI (pas chassés)
Toujours regarder les plots



Déplacement de l'éléphant
au dessus de la ceinture



Immobilisation en
TATE SHIO GATAME



MON LANGAGE AU JUDO

ZOORI

Prononciation ZOURI.

Les chaussons du judoka pour circuler en dehors du tatami.



JUDO GI

Le JUDO GI est la tenue du JUDOKA.
Le KIMONO est la tenue traditionnelle japonaise.



OBI

La ceinture du judoka.



COLORIAGE JUDO



Semaine 2



MES IMMOBILISATIONS



HON GESA GATAME : LA TECHNIQUE DE LA VOITURE

1. Tu te positionnes sur le côté de ton partenaire, les pieds en direction de sa tête
2. Tu saisis le bras qui se trouve de ton côté et tu viens le placer sur ton ventre et ton bras
3. Tu passes ton autre bras par-dessus ton partenaire et tu viens le mettre sous la tête de ton partenaire
4. Tu penses à écarter tes jambes pour être stable et tu te penches sur l'avant en ramenant ton partenaire contre toi.
5. Tes petites « cotes » sont collées à celles du partenaire dont la traduction « contrôle costal ».



Tu te places à côté .



Tu ouvres la portière.



Tu t'assoies sur le siège avant, et prends la ceinture de sécurité (le bras de l'ours en regardant vers la route , les pieds orientés vers la tête de l'ours



Tu attrapes le volant (la tête de l'ours)



Tu attrapes le bras et le mets sur ton ventre et sous ton bras c'est la ceinture de sécurité.



Tu écarter tes jambes , un pied sur l'accélérateur et l'autre sur le frein.



MES PARCOURS DE CHAMPION



Sauts par-dessus les plots : pieds serrés



Pas chassés le long de la ceinture : SUGI ASHI



Tu immobilises ton partenaire
Technique de la voiture
(HON GESA GATAME)



Un saut par-dessus et tu fais
la même technique
de l'autre coté

MON LANGAGE AU JUDO



TATAMI

Surface d'entraînement.

JIGORO KANO

Fondateur du judo.



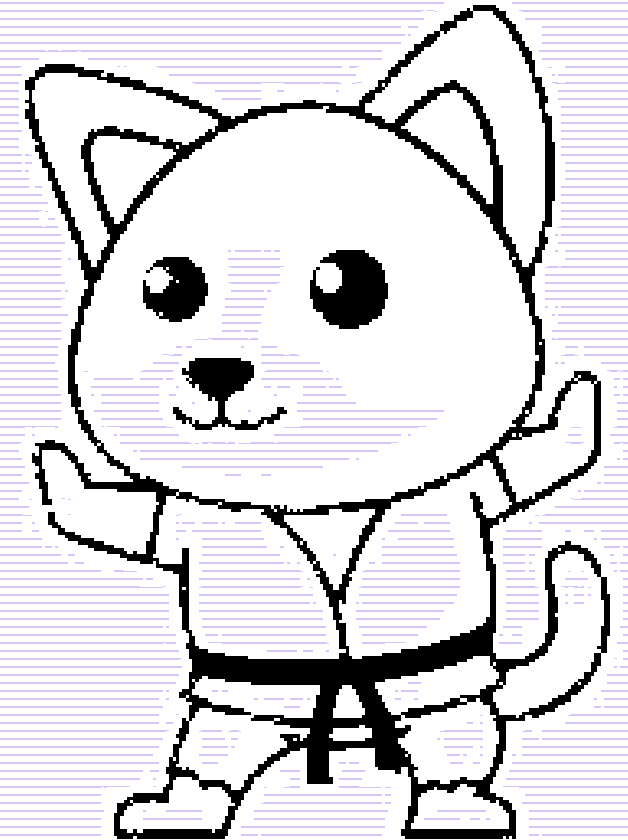
HAJIME

veut dire commencer

MATTE

veut dire arrêt momentané, pause

COLORIAGE JUDO



Semaine 3



MES IMMOBILISATIONS



TATE SHIO GATAME : LA TECHNIQUE DU CHEVAL

1. Tu te positionnes du côté des pieds de ton partenaire.
2. Tu prends appuis sur tes mains bras tendus et tes pieds (position de l'éléphant).
3. Tu avances dans cette position pour arriver au dessus de ton partenaire , au niveau du ventre.
4. Tu descends tes genoux au niveau des hanches, s'il porte un judogi et sa ceinture tes genoux seront au niveau de la ceinture .
5. Tu colles ta poitrine, l'un de tes bras passe son le cou de ton partenaire et l'autre sous son bras



Tu te positionnes au bout de ton partenaire, du côté de ses pieds



Tu te mets en appuis sur tes mains (bras tendus) et tes pieds et tu avances.



Tu descends au niveau du ventre de ton partenaire, tu poses tes genoux de chaque côté en pensant à bien les écartés et tu glisses tes pieds sous les jambes de ton partenaire.



Tu passes un bras sous la tête de ton partenaire et l'autre bras sous le bras de ton partenaire.
Petit + Tu essayes de décoller les jambes de ton partenaire en reculant bien tes genoux et en levant tes pieds.

MES PARCOURS DE CHAMPION



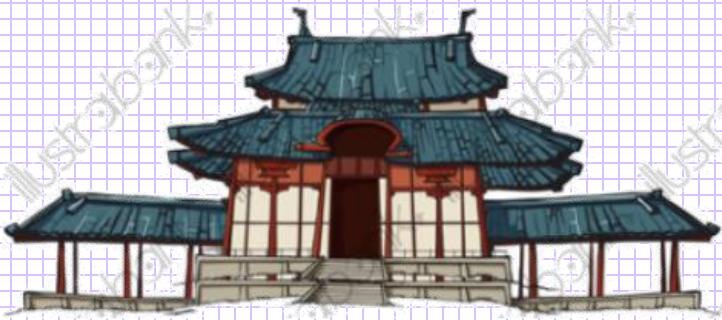
Slalom autour des plots : SUGI ASHI (pas chassés)
Toujours regarder les plots

Déplacement de l'éléphant
au dessus de la ceinture

Immobilisation en
TATE SHIO GATAME



MON LANGAGE AU JUDO

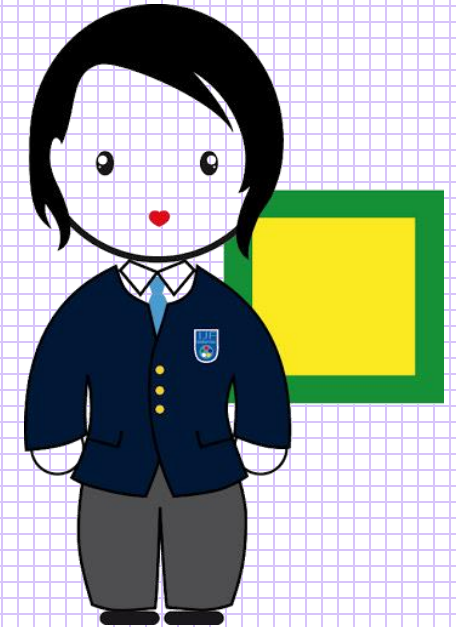


DOJO

Salle d'entraînement.

JOSEKI

Arbitre – juge en compétition
et passage de grade (ceinture) de judo



SONOMAMA

veut dire ne bouger plus : la statue

YOSHI

veut dire reprendre l'exercice

COLORIAGE JUDO

