

Mon livret judo à la maison

JUDO LUDIQUE

MON PASSE'TEMPS
JUDO MAISON



SPÉCIAL CONFINEMENT



MON LEXIQUE JUDO ET MES CONNAISSANCES

Raccorde le terme japonais à sa signification.

TERMES JAPONAIS

JUDOGI 1.

DOJO 2.

UKE 3.

SENSEI 4.

OBI 5.

ZOORI 6.

TATAMI 7.

TORI 8.

JIGORO KANO 9.

SIGNIFICATION

A. PARTENAIRE

B. CHAUSSONS

C. TENUE POUR PRATIQUER LE JUDO

D. SALLE D'ENTRAINEMENT

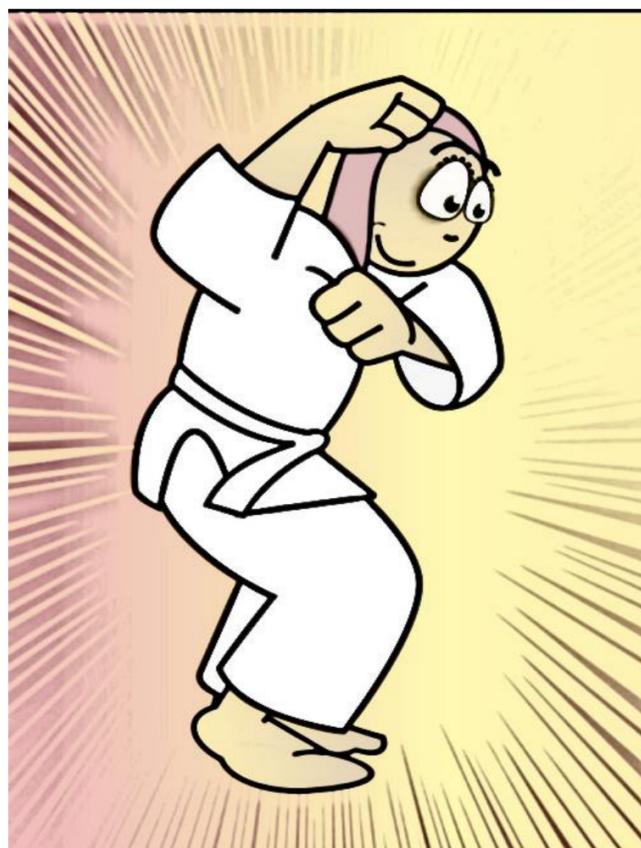
E. PROFESSEUR

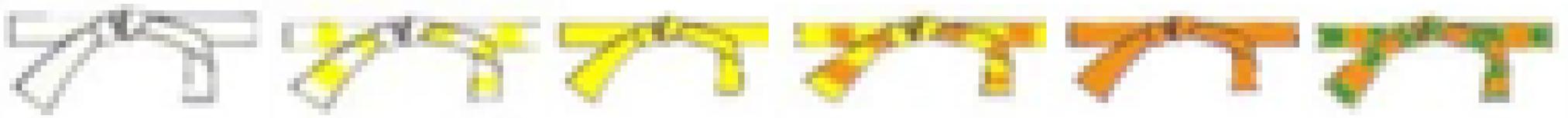
F. CEINTURE

G. JUDOKA QUI EFFECTUÉ LA TECHNIQUE

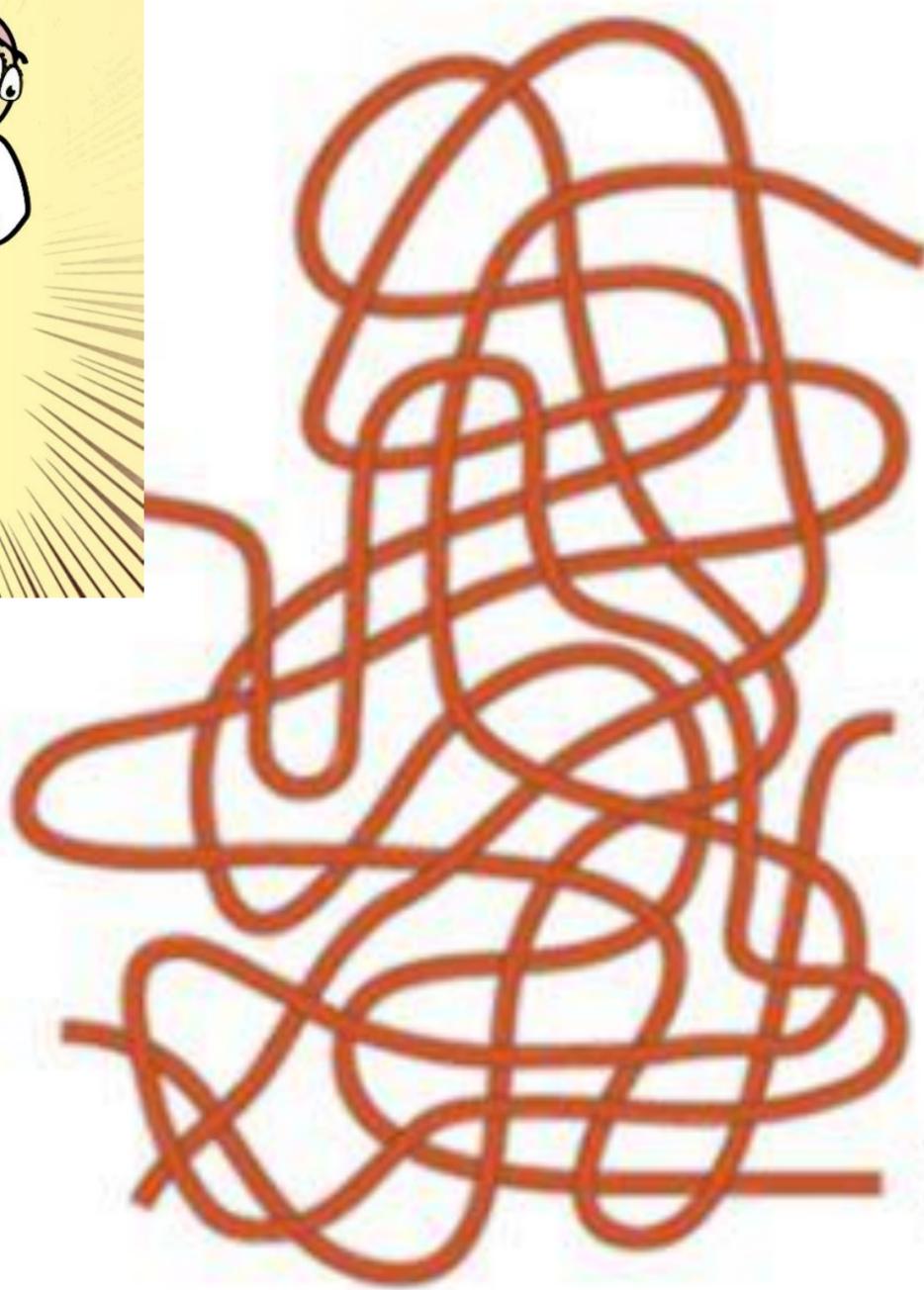
H. SURFACE D'ENTRAINEMENT

I. PERSONNAGE QUI A INVENTÉ LE JUDO

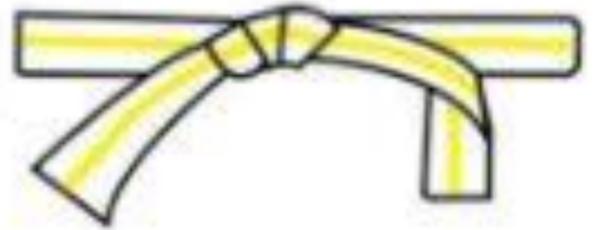




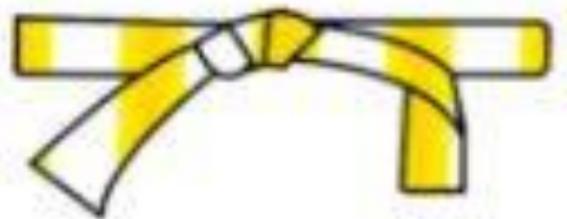
TU AS PROGRESSÉ ! AVEC TOUTES CES CONNAISSANCES SUPPLEMENTAIRES , QUELLE CEINTURE VA OBTENIR SHADOW ?



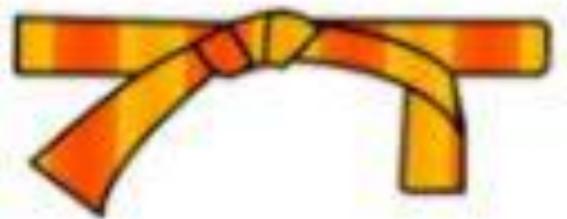
1



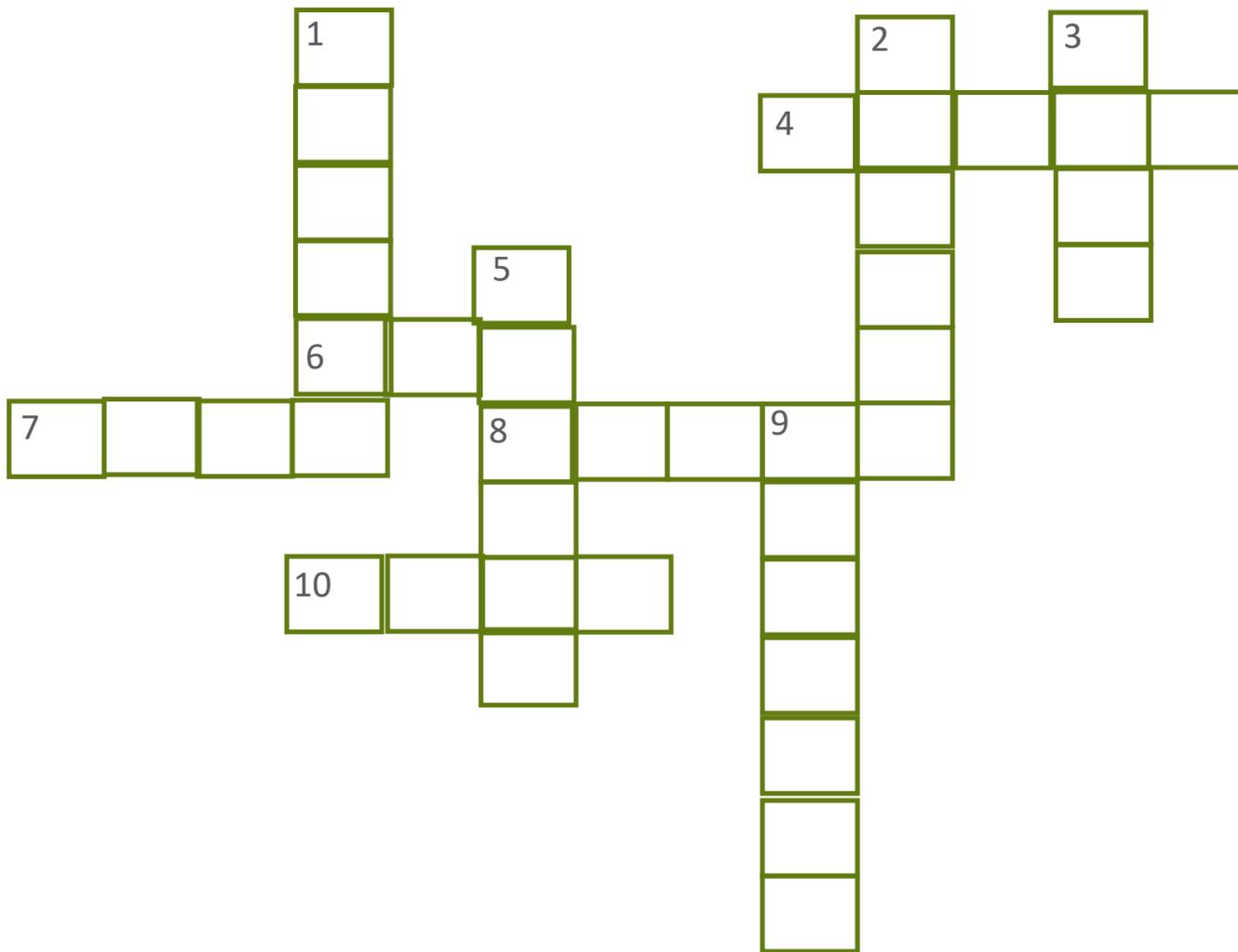
2



3



PETIT JEU A FAIRE AVEC TES PARENTS SI TU ES UN PEU JEUNE



HORIZONTAL

4. Le pays d'origine du judo

6. Le mot « saluer »

7. Mon sport

8. Signal d'arrêt d'un exercice

10. Le nom de JIGORO

VERTICAL

1. Le prénom de l'inventeur du judo

2. Signal pour commencer un combat

3. Lieu où l'on pratique le Judo

5. Le judogi est souvent appelé ...

9. Sur quoi pratique-t-on le judo ?

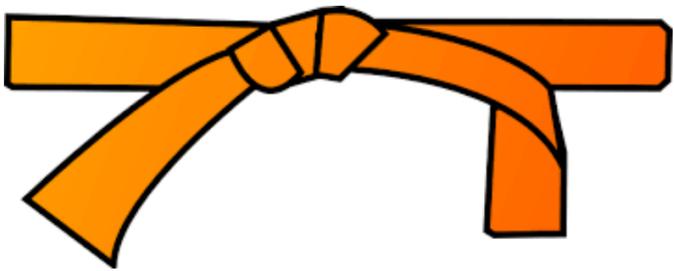
LES GRADES – KYU

REMETS DANS L'ORDRE LES CEINTURES DU DEBUTANT AU PLUS GRADÉ.



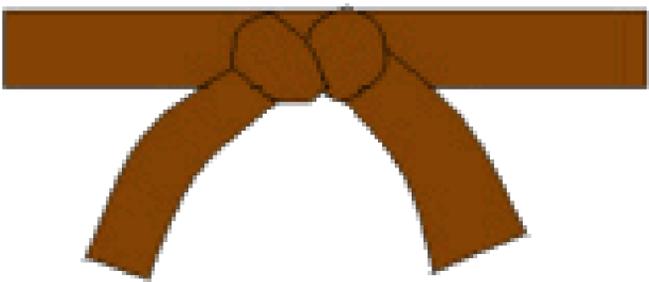
A

1



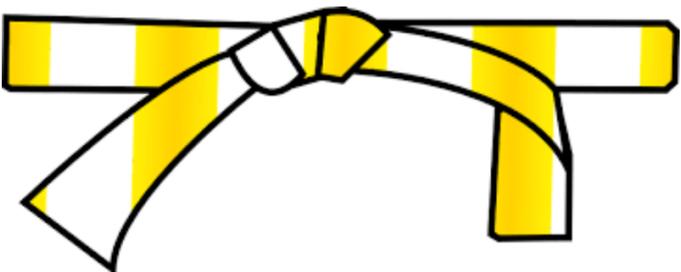
B

5



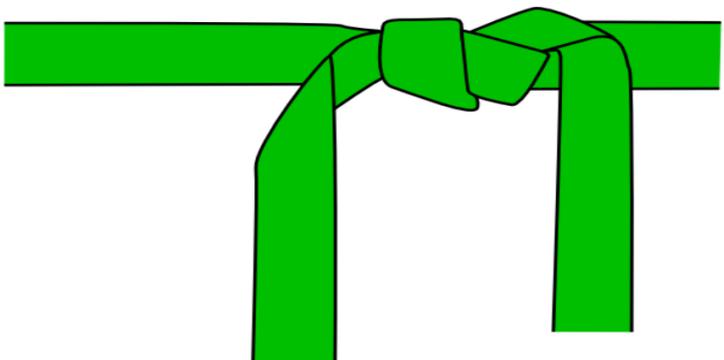
C

2



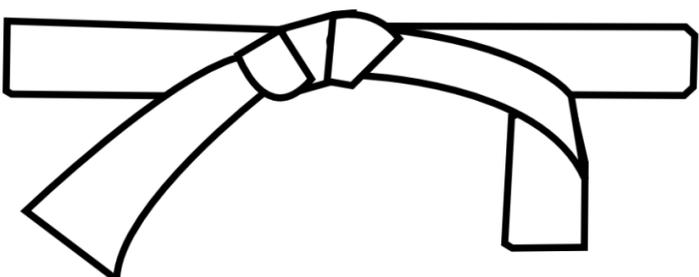
D

6



E

3



F

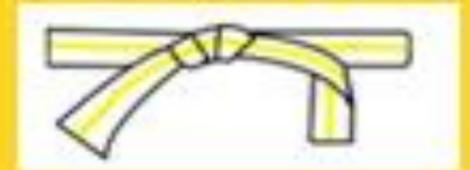
4

REPONSES AUX 4 PREMIERES FICHES

FICHE 1 : TERMES JAPONAIS = SIGNIFICATION

1-C 2-D 3-A 4-E 5-F 6-B 7-H 8-G 9-I

FICHE 2 : SHADOW A OBTENU LA CEINTURE



FICHE 3 : MOTS CACHES

FICHE 4 : ORDRE DES CEINTURES

F1 - D2 - B3 - E4 - C5 - A6

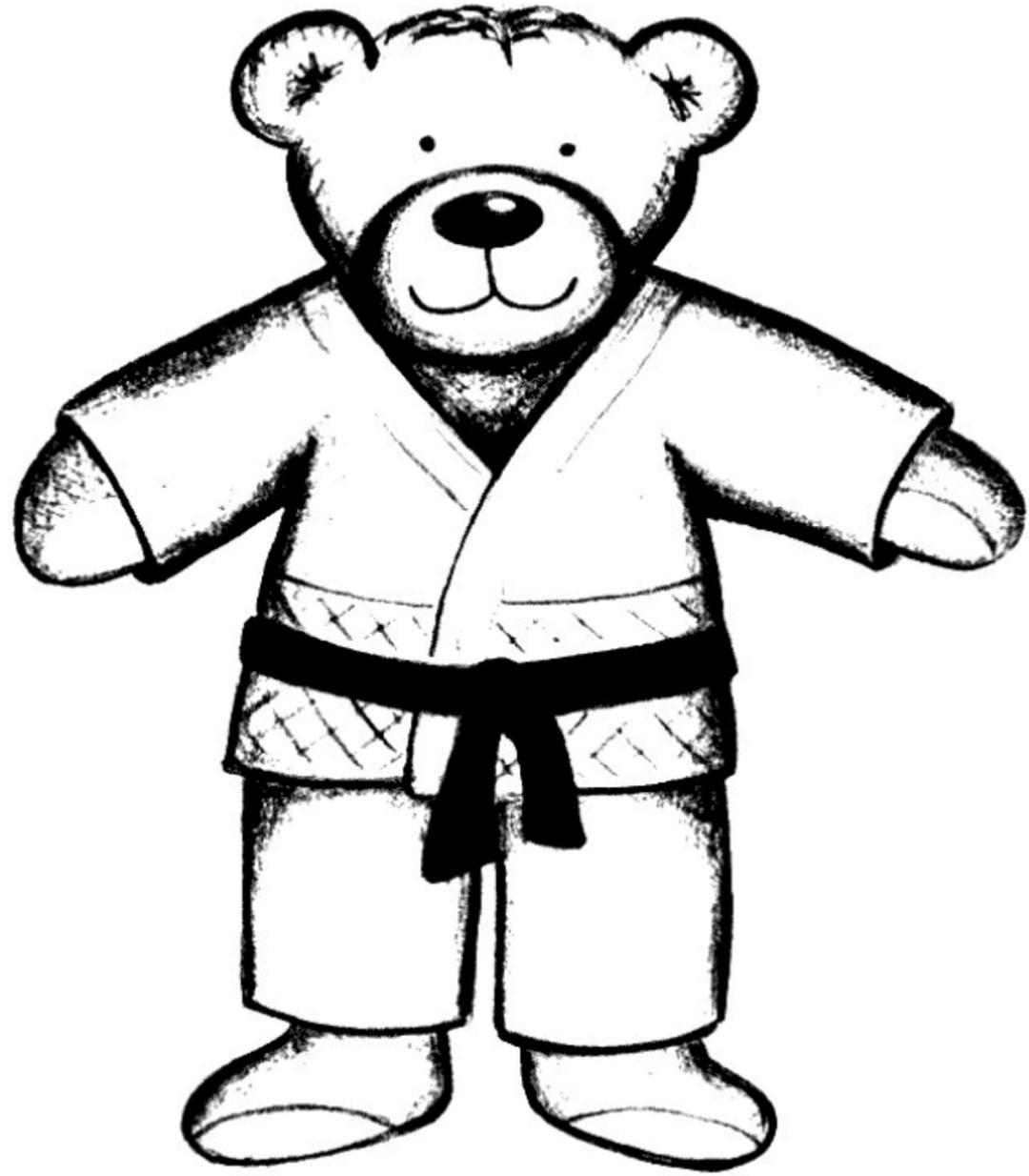


L'INSTANT
CULTURE !

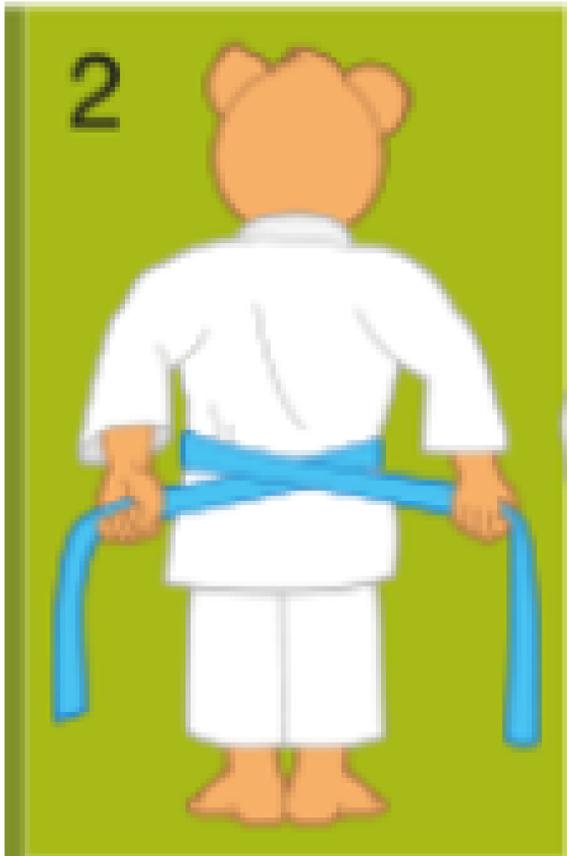
Jigorō Kanō (嘉納 治五郎, *Kanō Jigorō*), né le 10 décembre 1860 à Mikage (Japon) et mort le 4 mai 1938 en bateau (à l'âge de 77 ans), est le fondateur du judo kodokan.

COLORIAGE

Mes partenaires à la maison, je révise mes techniques sur mon doudou



J'APPRENDS A METTRE MA CEINTURE



柔道

COMPTONS ET ÉCRIVONS EN JAPONAIS

Japonais
Prononciation

ICHI

NI

SAN

SHI

GO

ROKU

SHICHI

HACHI

KU

JU

Français

UN

DEUX

TROIS

QUATRE

CINQ

SIX

SEPT

HUIT

NEUF

DIX

Ecriture
Idéogramme

一

二

三

四

五

六

七

八

九

十

JEU : LE CORPS ET LA TÊTE

Petit jeu à faire en famille :
Pour les plus jeunes donner
les parties du corps en
français et on complexifie
avec les plus grands

Règle du jeu
L'arbitre nomme la partie du corps
en japonais , tu dois rapidement
poser tes mains sur la partie
du corps annoncée.
Et quand le mot japonais correspondant à
« ceinture » est annoncé , tu dois la ramasser
plus vite que ton adversaire.



OBI = CEINTURE

GOSHI = HANCHE

ATAMA = TÊTE

HIZA = GENOU

KATA = ÉPAULE

MON MEMORY JUDO

Imprimer ces pages, vous pouvez les plastifier ensuite découper chacune des vignettes.
JEU : Retourner 2 vignettes, si elles sont similaires vous rejouez .. Sinon le joueur suivant tente sa chance .



KAMI SHIHO GATAME



KAMI SHIHO GATAME



TATE SHIHO GATAME



TATE SHIHO GATAME



YOKO SHIHO GATAME



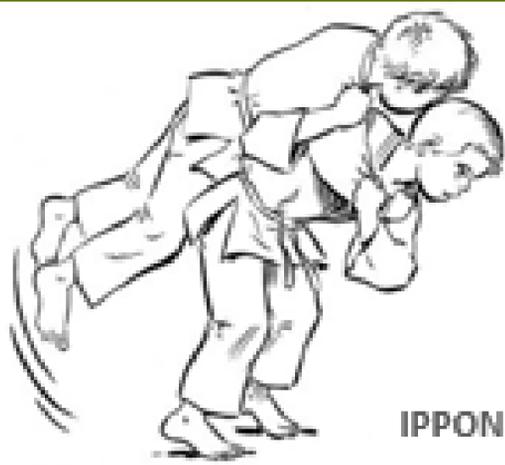
YOKO SHIHO GATAME



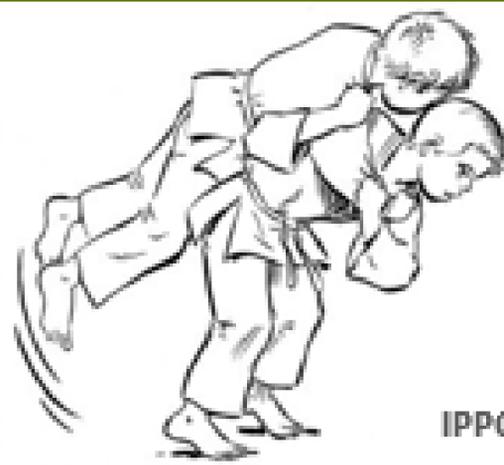
HON GESA GATAME



HON GESA GATAME



IPPON SEO NAGE



IPPON SEO NAGE



O GOSHI



O GOSHI



O SOTO GARI



O SOTO GARI



TAI OTOSHI



TAI OTOSHI



O UCHI GARI



O UCHI GARI

MES CONNAISSANCES TECHNIQUES DE JUDO



KAMI SHIHO GATAME



O GOSHI



YOKO SHIHO GATAME

IPPON SEO NAGE



O SOTO GARI

TAI OTOSHI



O UCHI GARI

HON GESA GATAME



TATE SHIHO GATAME



ASSOCIE L'IMAGE TECHNIQUE A SON NOM

LES REBUS JUDO

Les valeurs du code moral judo

1



S

2



3



T

4



bas

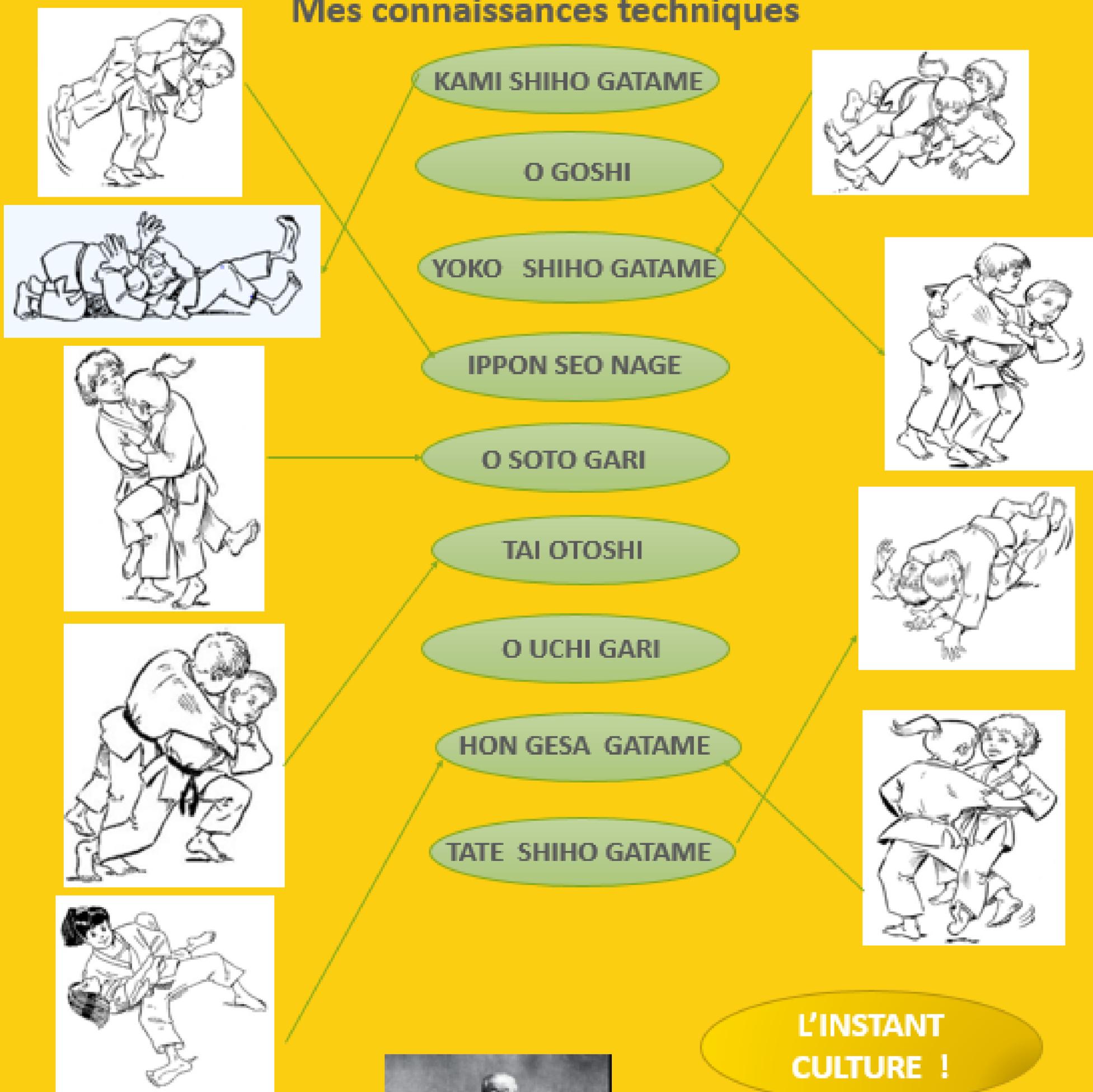
N



Réponses fin de semaine prochaine !

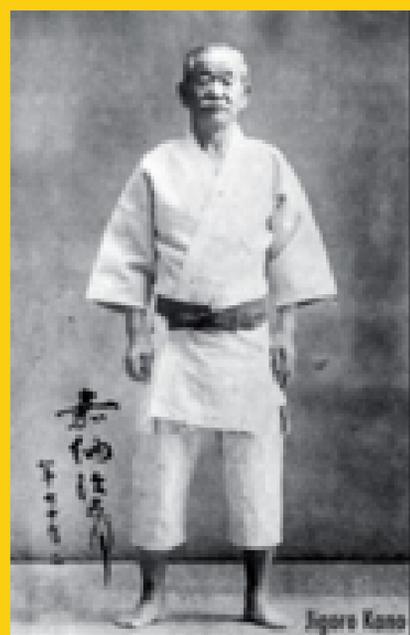
REPONSES AUX DEUX JEUX PRECEDENTS

Mes connaissances techniques



Les rébus JUDO

1. POLITESSE
2. COURAGE
3. SINCERITE
4. HONNEUR



En France, le judo apparaît dans les années 1930, mais il se développe surtout après la seconde guerre mondiale sous l'impulsion de Maître MIKINOSUKE KAWAISHI et de Paul BONET- MAURY, président-fondateur de la Fédération Française de Judo en décembre 1946. A partir des années 1960, le courant sportif devient dominant.

LES MOTS CACHES DU JUDO



Retrouve les termes correspondant à la pratique du JUDO

JUDO : sport d'origine japonaise

TATAMI : surface d'entraînement

CEINTURE : selon la couleur défini le niveau du pratiquant

JUDOGI : tenue du judoka

JUDOKA : pratiquant le JUDO

IPPON : avantage suprême – victoire

NOS REGLES DU JUDO

Je reprends mes bonnes habitudes

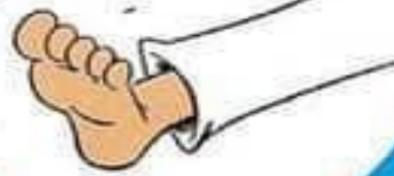
Sauras-tu remettre les vignettes dans le bon ordre ?



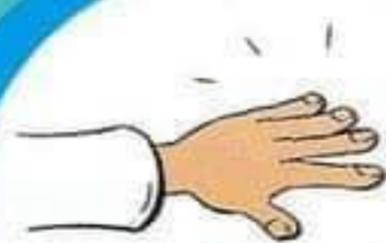
...et après mon entraînement, toujours une bonne douche !

A

Les pieds propres



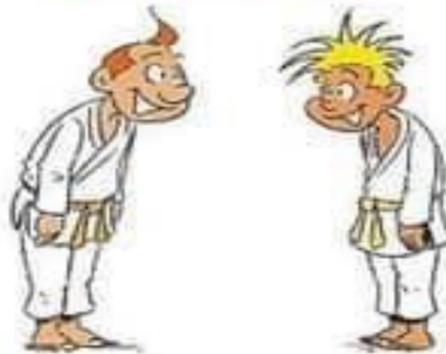
F



Les mains propres et les ongles coupés

E

Je n'oublie pas de saluer le tatami, mon professeur et mon partenaire



G

Du vestiaire au tatami, je mets mes zooris



B

J'arrive à l'heure au judo



D

-Je fais mon sac de judo



C

Remets dans le bon ordre :

--	--	--	--	--	--	--

LE QUIZZ JUDO

Vrai ou faux ? Entoure la bonne réponse

1. Le Judo a été créé au Japon par JIGORO KANO.

VRAI

FAUX

2. Je porte un judogi pour pratiquer le judo.

VRAI

FAUX

3. Je peux faire mes techniques dans la cour de l'école.

VRAI

FAUX

4. Le mot HAJIME veut dire « arrêter ».

VRAI

FAUX

5. La salle d'entraînement s'appelle le gymnase.

VRAI

FAUX

6. Je peux sortir du vestiaire pieds nus.

VRAI

FAUX

7. Pour monter sur le tatami en début de séance je dis tout fort « bonjour ».

VRAI

FAUX

8. Avant de commencer ma séance je me lave les pieds et les mains.

VRAI

FAUX

9. Pour choisir un partenaire je le salue.

VRAI

FAUX

10. En compétition, je crie sur l'arbitre et je pleurniche quand je perds.

VRAI

FAUX



Judo

COLORIAGE

Mes règles et valeurs morales au judo



LE RESPECT

Sans respect aucune confiance ne peut naître



LA SINCÉRITÉ

C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée



LE CONTRÔLE DE SOI

C'est savoir se taire lorsque monte la colère

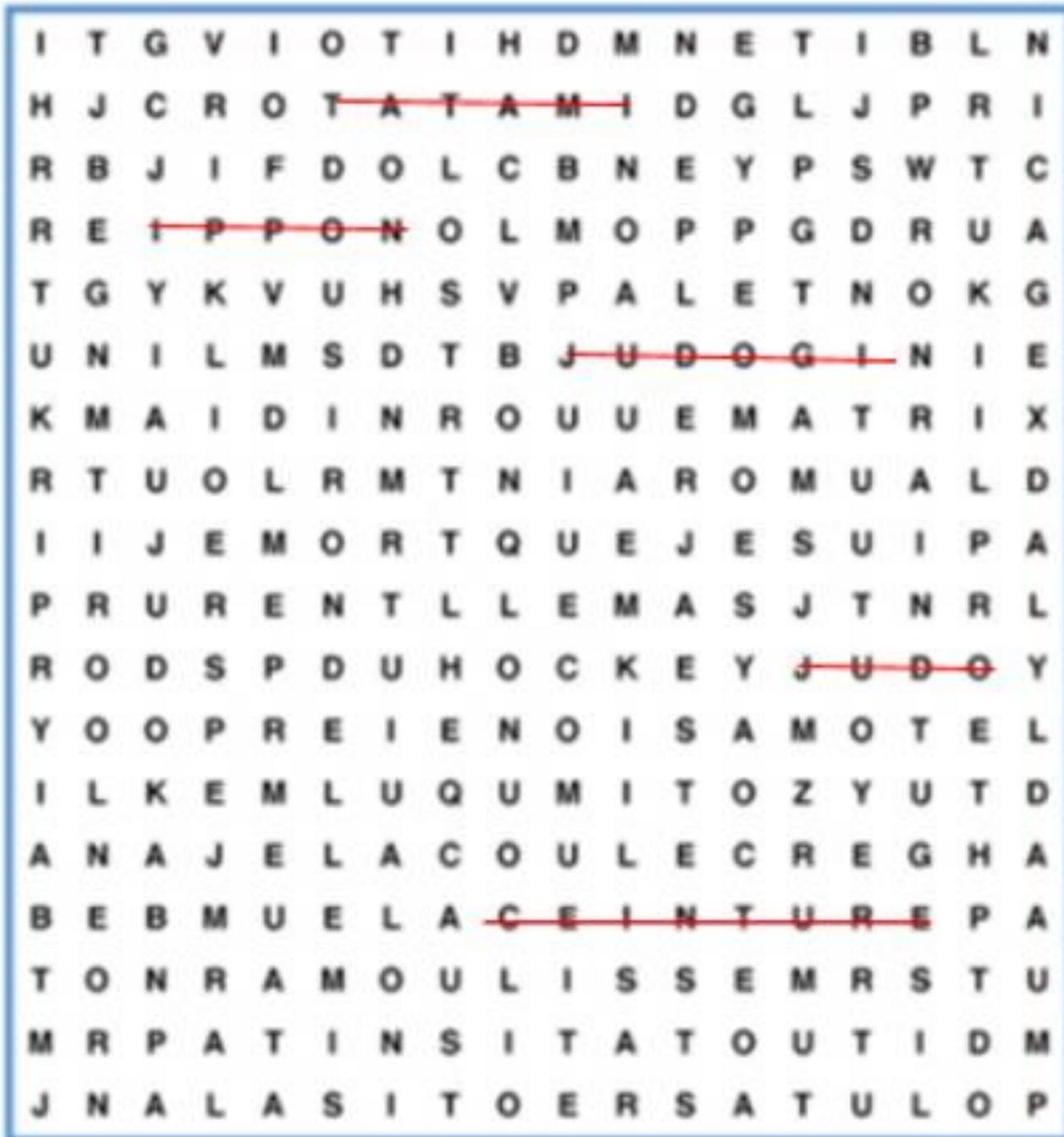


LE COURAGE

C'est faire ce qui est juste

REPONSES AUX JEUX PRECEDENTS

LES MOTS CACHES DU JUDO



Retrouve les termes correspondant à la pratique du JUDO

JUDO : sport d'origine japonaise

TATAMI : surface d'entraînement

CEINTURE : selon la couleur défini le niveau du pratiquant

JUDOGI : tenue du judoka

JUDOKA : pratiquant le JUDO

IPPON : avantage suprême – victoire

JEU : JE REPRENDS
MES BONNES HABITUDES

C - D - E - F - B - G - A

JEU :
VRAI OU FAUX

- 1 – Vrai
- 2 - Vrai
- 3 – Faux
- 4 – Faux
- 5- Faux
- 6 - Faux
- 7 – Faux
- 8 – Vrai
- 9 – Vrai
- 10 – Faux

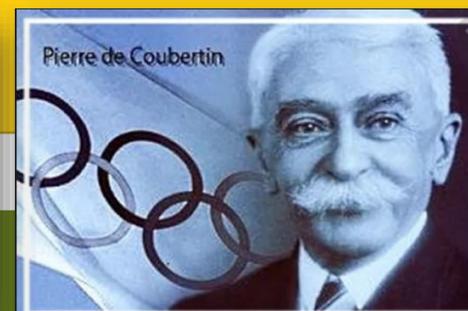
L'INSTANT
CULTURE !



Les Jeux remontent à l'Antiquité et prennent leurs racines en Grèce dans le Péloponnèse, il y a environ 3000 ans. Des concours sportifs organisés à Olympie avaient lieu tous les quatre ans et ont pris le nom de Jeux Olympiques.

La période de quatre années séparant les éditions de ces Jeux Antiques était nommée "Olympiade" et servait à l'époque de système de datation: le temps ne se comptait pas en années, mais en Olympiades.

En 1894, Pierre de Coubertin lance son projet de rénovation des Jeux Olympiques et en 1896 a lieu la célébration des 1ers Jeux de l'ère moderne, à Athènes.



LE DOMINO DU JUDO

Dominos

Matériel : 18 dominos

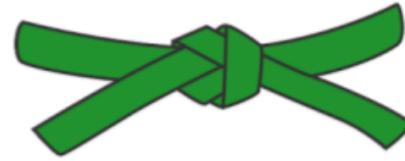
Préparation : Imprimer (de préférence sur du papier bristol, mais du papier ordinaire peut largement faire l'affaire) et découper les dominos. Mélanger et piocher chacun :

- 3 dominos si l'on joue à 2
- 2 dominos si l'on joue à 3 ou 4

Piocher ensuite un autre domino et le retourner sur la table.

Règles : Le but est de se débarrasser le plus rapidement possible de tous ses dominos (règle classique du jeu de dominos). Si on ne peut pas placer un domino, on pioche !





JEU DE L'OIE DES POSTURES

MATERIEL : un  . Imprimer la feuille (23) sur papier cartonné, plastifier pour la renforcer.

Un jeu en famille, c'est le plus jeune qui commence . le temps de l'exercice sera adapté en fonction de l'âge du joueur.

 HAJIME!   	1  Tiens jusqu'à 10 sur un pied : posture de la cigogne	2 Tiens jusqu'à 10 dans cette posture appuyé contre un mur 	3 Tiens jusqu'à 10 sur un pied : posture de l'avion 
4 SONOMAMA  Passe ton tour			
16 Recule de 3 cases	17 Tiens jusqu'à 10 sur un pied : posture de la flamme Olympique 	18 La posture e la grenouille , tu dois faire 10 sauts . 	5 Tiens jusqu'à 10 dans cette posture : SUPERMAN 
15 Tiens jusqu'à 10 dans cette posture : SUPERMAN 	19 Tiens jusqu'à 10 dans cette posture appuyé contre un mur 		6 Tiens jusqu'à 10 sur un pied : posture de la cigogne 
14 Maintiens la posture Jusqu'à 10 tu dois rester silencieux et sans bouger 			7 Tiens jusqu'à 5 la posture du COBRA 
13 SONOMAMA  Passe ton tour	11 La posture ZEN Jusqu'à 10 tu dois rester silencieux et sans bouger 	10 Tiens jusqu'à 10 dans cette posture appuyé contre un mur 	8 Tiens jusqu'à 10 sur un pied : posture de l'avion 
12 La posture e la grenouille , tu dois faire 10 sauts . 	9 Recule de 3 cases		

LA TECHNIQUE ET SA SIGNIFICATION

Raccorde la planche technique à son nom et sa signification



UCHI MATA

Fauchage par l'intérieur de la cuisse



IPPON SEO NAGE

Projection d'épaule par le coté



O UCHI GARI

Grand Fauchage intérieur

O KURI ASHI BARAI

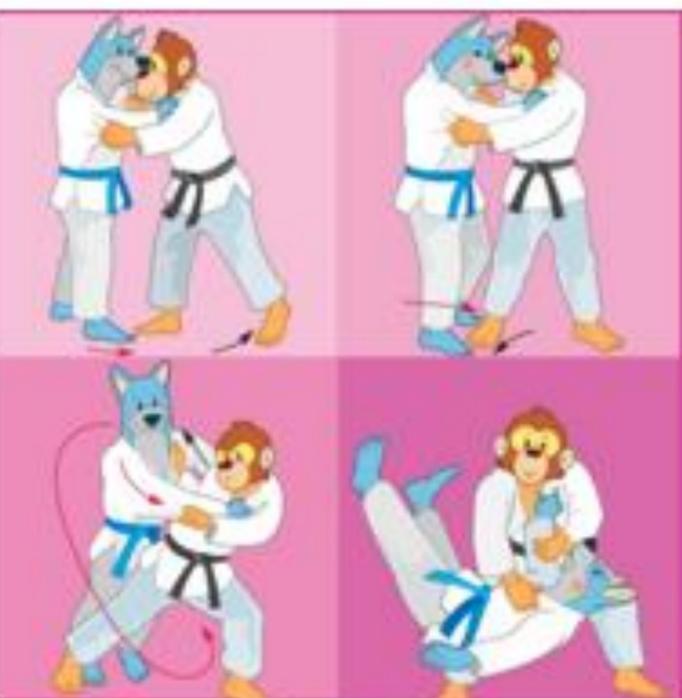
Balayage des deux pieds

O SOTO GARI

Grand Fauchage extérieur

TAI OTOSHI

Renversement du corps par barrage



L'IMAGE DU PUZZLE EN DESORDRE

Découpe l'image du bas et chacune des pièces du PUZZLE retrouve l'ordre des images.

