

Semaine 3



MES IMMOBILISATIONS



YOKO SHIO GATAME : LA TECHNIQUE « LES PINCES DU CRABE »

1. Tu te positionnes à coté de ton partenaire.
2. Tu saisies et positionnes le bras de ton partenaire vers l'arrière, près de sa tête .
3. Tu places ton bras sous la tête et saisie le col s'il a un judogi, et l'autre bras dessus la 1ere jambe et sous la seconde. Ta main vient saisir la ceinture s'il porte un judogi et une ceinture.
4. Tu colles ta poitrine sur le corps de ton partenaire, tes genoux sont très écartés pour être près du sol et surtout stable. .



Tu te positionnes à coté de ton partenaire.



Tu allonges son bras vers la tête .



Tu descends ta poitrine sur le torse de ton partenaire tu écarter tes genoux au maximum pour être stable.

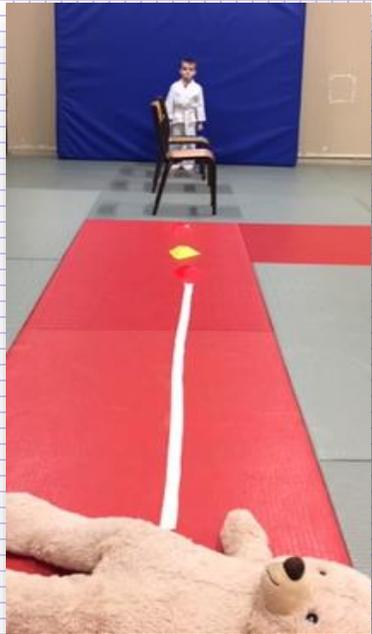


Tes bras comme des grosses pinces de crabe viennent l'un sous la tête et l'autre entre les jambes. Les pinces se serrent sur le col et la ceinture.



Le ventre du crabe est très prêt du sol pour cela écarter bien tes genoux

MES PARCOURS DE CHAMPION



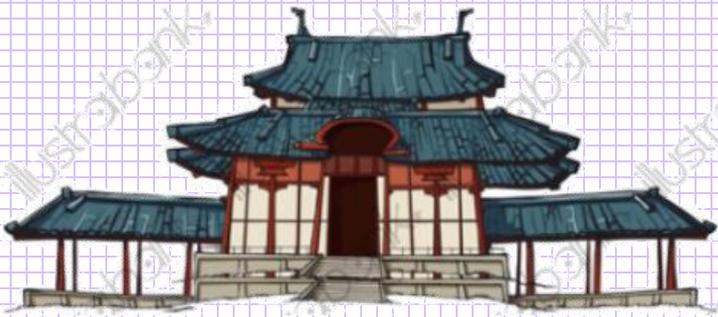
Tu vas ramper sous les chaises, tel un serpent.
Puis à cloche pied par-dessus les coupelles comme le Kangourou blessé au pied.
Tu te transformes araignée, elle pourra avancer ou reculer.



Quand tu arrives à ton partenaire, tu peux reprendre la technique étudié cette semaine « les pinces du crabe ».
Tu l'effectue d'un coté, tu saute par-dessus le partenaire et tu refais YOKO SHIO GATAME. Si es en forme tu refais le parcours pour revenir au point de départ.



MON LANGAGE AU JUDO

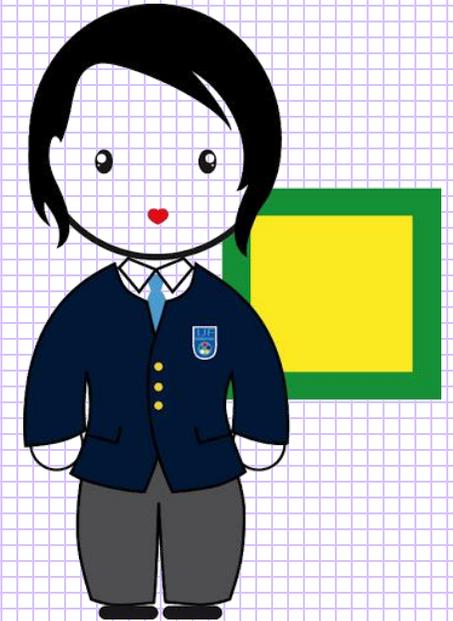


DOJO

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



Semaine 4



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.

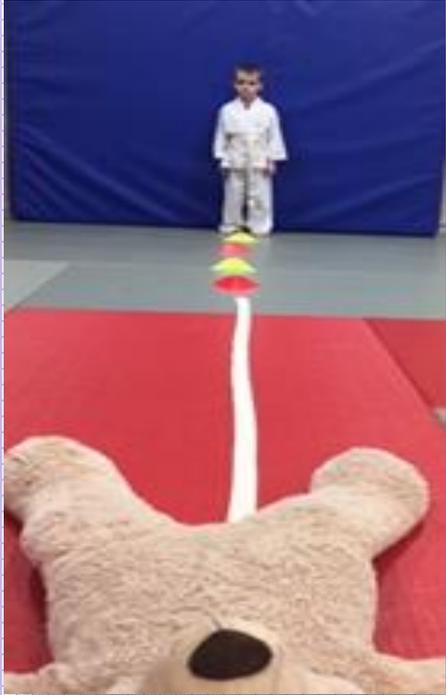


Tu descends au niveau du ventre de ton partenaire, tu poses tes genoux de chaque côté en pensant à bien les écartés et tu glisses tes pieds sous les jambes de ton partenaire.



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



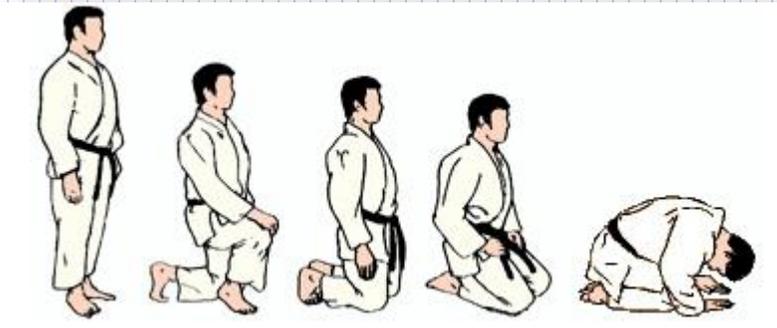
Slalom autour des plots : SUGI ASHI (pas chassés)
Toujours regarder les plots

Déplacement de l'éléphant
au dessus de la ceinture

Immobilisation en
TATE SHIO GATAME



MON LANGAGE AU JUDO



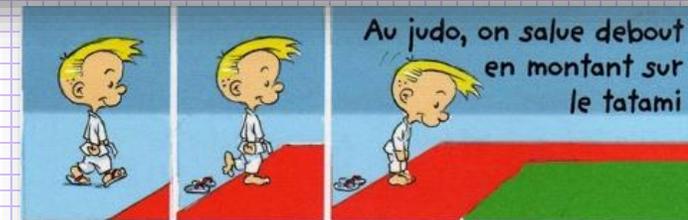
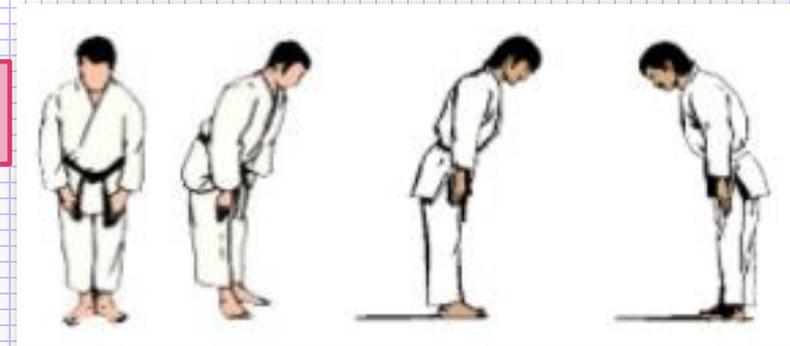
ZAREI

Le salut à genoux, en début et fin de séance et pour inviter un partenaire .



RITSUREI

Le salut debout , en montant et descendant du tatami.
Pour inviter un partenaire .



IPPON

veut dire efficacité technique = VICTOIRE TOTALE

SOREMADE

veut dire fin de l'exercice

COLORIAGE JUDO



J' AIME LE JUDO

