

Semaine 5



MES IMMOBILISATIONS



RENVERSEMENT :

1. Tu t'assoies sur tes fesses et ton partenaire est entre tes jambes, tes mains sur ses épaules.
2. Tu passes tes mains et bras par dessus ses épaules et tu saisies la ceinture du partenaire.
3. Tu le sers et le colles contre toi et tu bascules en arrière.
5. A peine ton dos touches le sol, tu roules sur le coté en le gardant contre toi et tu remontes en TATE SHIO GATAME : la technique du CHEVAL.



Tes fesses très près de ton partenaire.



Passes tes bras par-dessus et attrapes la ceinture avec tes deux mains en serrant le partenaire contre toi



Laisse toi basculer en arrière en le gardant coller et serrer à toi. Dès que tu peux, roule sur le coté toujours avec ton partenaire



Avec de la vitesse remonte à cheval, pense à passer tes pieds sous ses jambes, une main sous sa tête et l'autre sous son bras.

MES PARCOURS DE CHAMPION



Tu commences dans le cerceau en roulant sur ton dos plusieurs fois.



Puis tu avances en t'aidant de tes mains et pieds, tu peux rouler de nouveau plusieurs fois.



Arrivé au cerceau tu sers ton partenaire dans tes bras, tes pieds restent autour de ton partenaire. Tu roules en arrière et te renverse sur le côté, puis tu remontes sur ton partenaire.. Immobilisation en TATE SHIO GATAME



MON LANGAGE AU JUDO

HON GESA GATAME

Technique de la voiture.



YOKO SHIO GATAME

Les pinces du crabe.



TATE SHIO GATAME

Le cheval.



KAMI SHIO GATAME

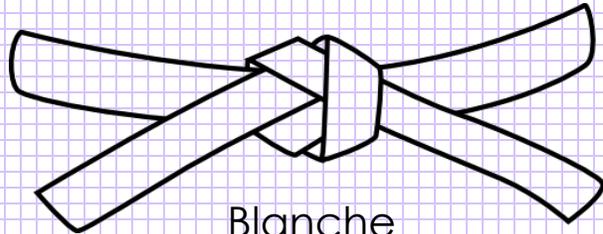
Le casque.



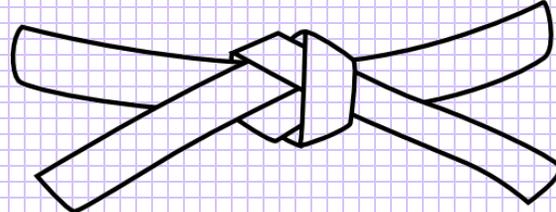


COLORIAGE JUDO

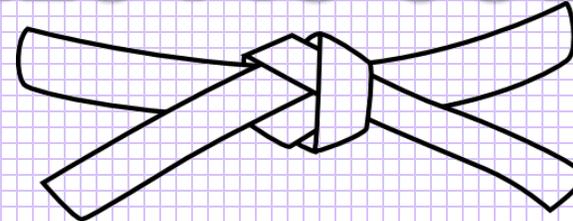
LE CEINTURES AU JUDO



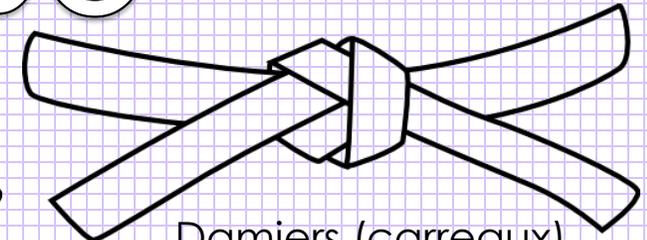
Blanche



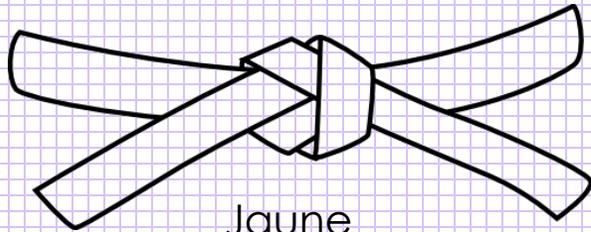
Blanche 1 ligne jaune



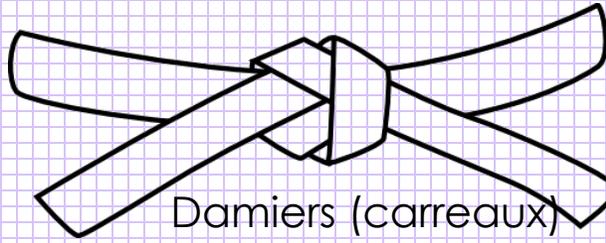
Blanche 2 lignes jaunes



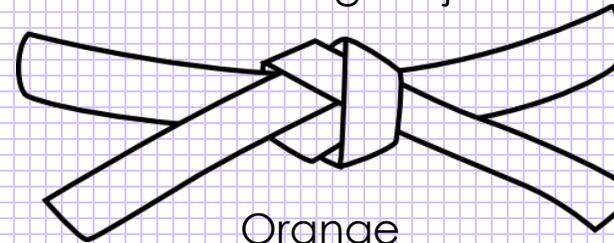
Damiers (carreaux)
Blanche / jaune



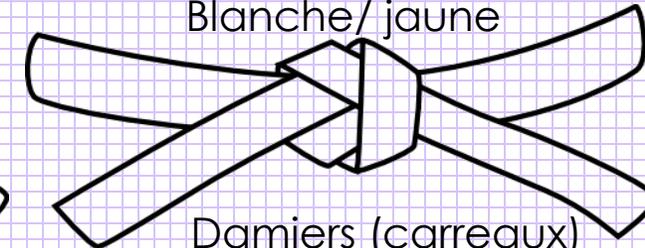
Jaune



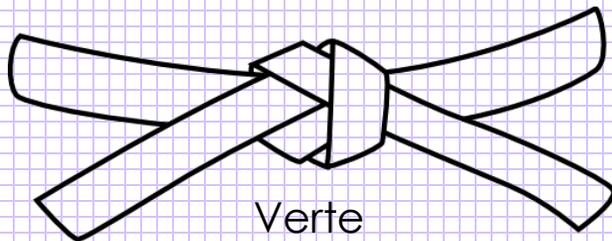
Damiers (carreaux)
jaune / orange



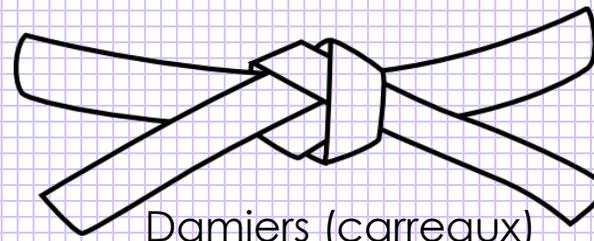
Orange



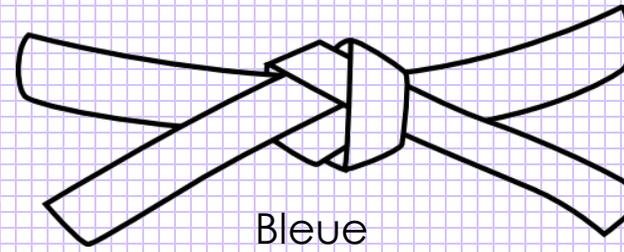
Damiers (carreaux)
orange / vert



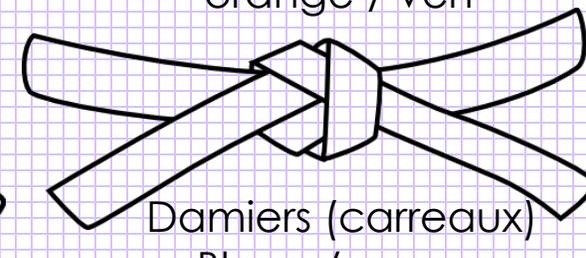
Verte



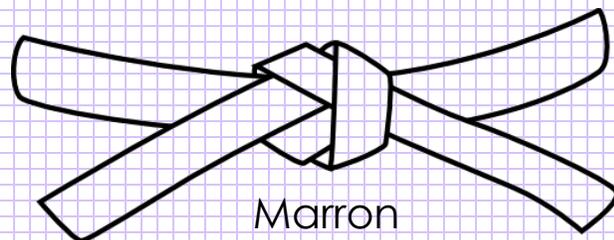
Damiers (carreaux)
vert / bleue



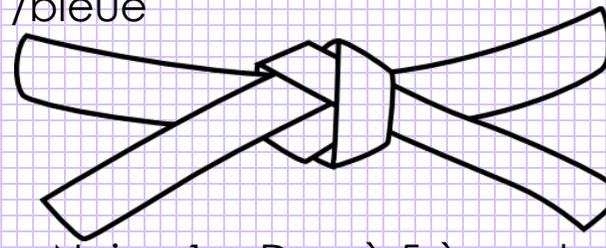
Bleue



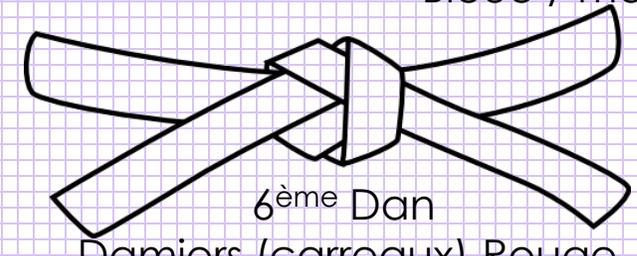
Damiers (carreaux)
Bleue / marron



Marron



Noire 1er Dan à 5ème dan



6ème Dan
Damiers (carreaux) Rouge / Blanc

Semaine 6





MES PROJECTIONS

O SOTO OTOSHI :

1. Tu te places devant ton partenaire, une main saisie le col et l'autre la manche.
2. Tu décales ton pied qui est sous la manche que tu tiens (une ceinture au sol pourra te donner des repères).
3. En passant à côté du partenaire, ton autre jambe vient se placer derrière la ceinture et entre les jambes du partenaire .
5. Tu tires sur la manche de ton partenaire et tu mets ton partenaire sur une jambe ensuite tu te penches légèrement en avant pour le renverser. N'oublie pas de bien tenir sa manche même pendant sa chute.



MES PARCOURS DE CHAMPION



Tu sautes 5 à 6 fois dans le cerceau



Tu sautes sur un pied d'un plot à l'autre



Au 2eme cerceau , tu vas toucher le plot jaune avec ton pied 5 ou 6 fois et tu poursuit à l'autre cerceau



Au niveau de la ceinture tu sautes pieds serrés de chaque coté



Dès que tu arrives à ton partenaire tu reprends la technique O SOTO OTOSHI



MON LANGAGE AU JUDO



USHIRO UKEMI

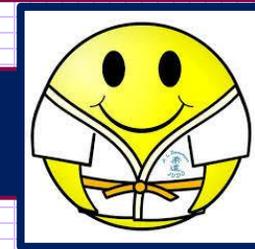
Chute arrière .

ECOMAMAATUE

MAE UKEMI

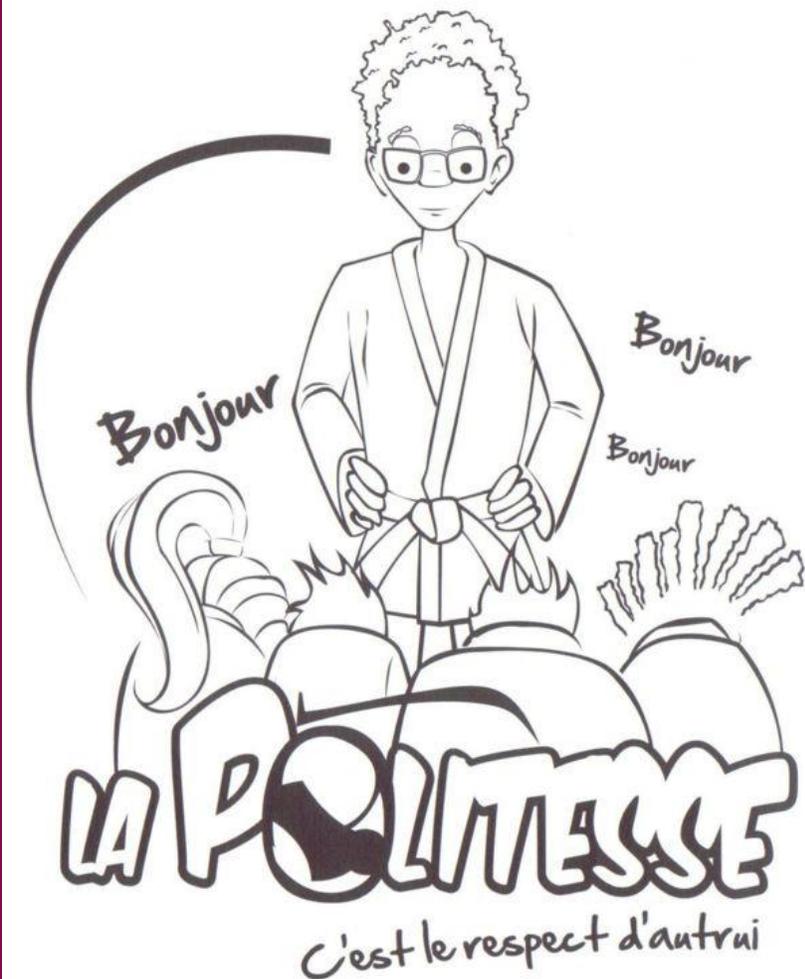
Chute avant.



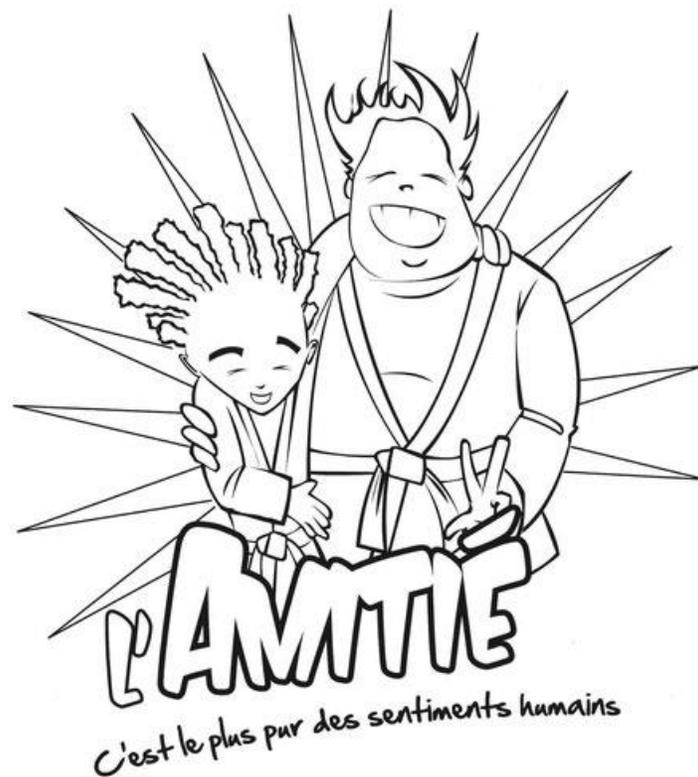


COLORIAGE JUDO

LE BON COMPORTEMENT AU JUDO



« Bonjour, merci, au revoir, s'il te plait.. »
Sont des mots importants



« les copains et copines du judo »
ils sont aussi précieux que ceux de l'école



« toujours dire la vérité »
apprendre à dire ce que l'on pense