



POUR LES 5 / 6 ans

ECHAUFFEMENT

DESSINER :

JUDOKA a cloche pied :

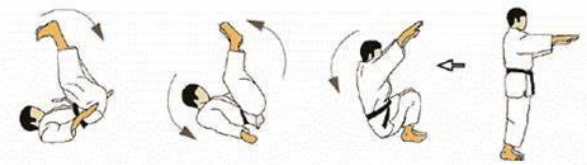


Un JUDOKA position ARBRE :

La position Arbre : LE JUDOKA est :

A genou, les fesses levées et les bras tendu vers le ciel

Un JUDOKA qui a fait une CHUTE arrière :



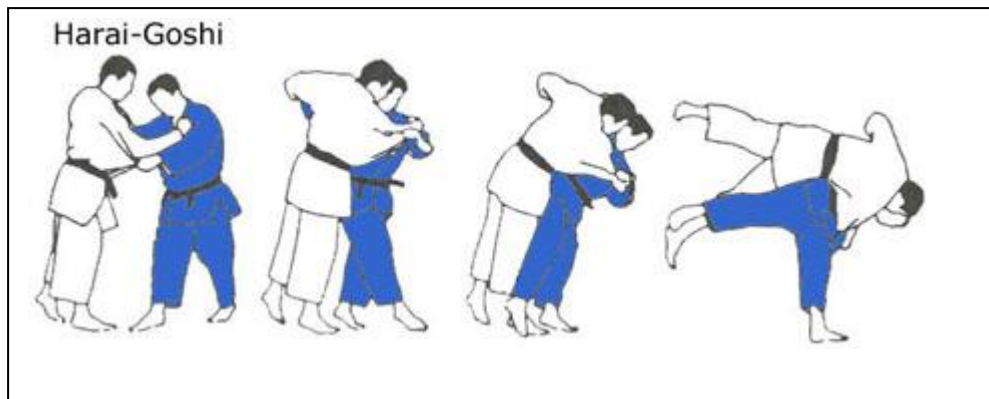
UN BLOC MOUSSE:



TECHNIQUE JUDO DEBOUT

ENTOURER le JUDOKA qui fait la technique DE l'arbre ET le bucheron POSITION debout

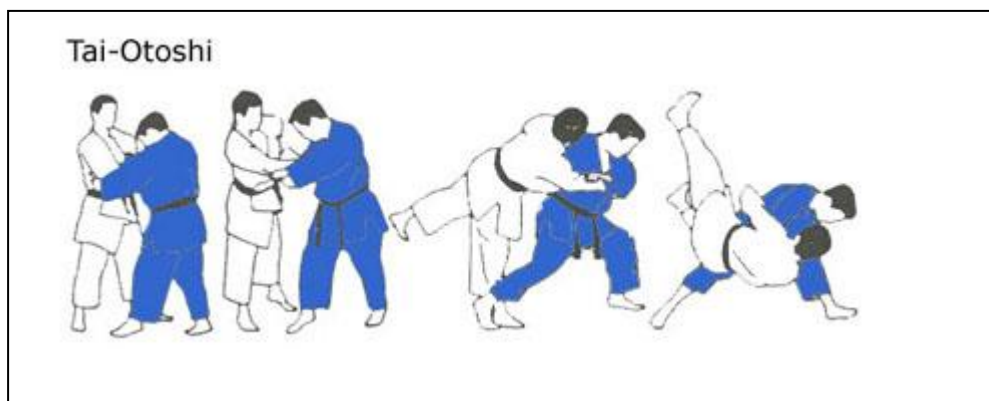
1



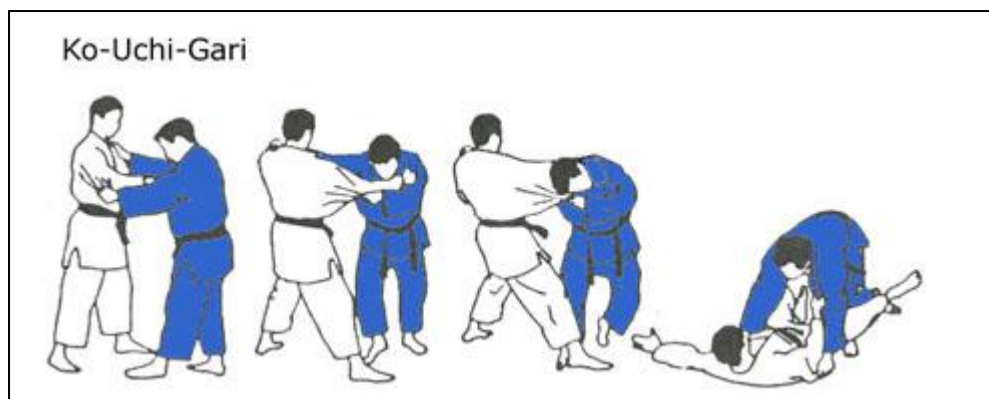
2



3



4



TECHNIQUE JUDO SOL

COLORIER le JUDOKA qui fait la
technique DE LA VOITURE



KAMI-SHIHO-GATAME
CONTRÔLE ARRIÈRE STERNAL



YOKO-SHIHO-GATAME
CONTRÔLE
LATÉRO-STERNAL



HON-GESA-GATAME
CONTRÔLE LATÉRO-COSTAL



KATA-GATAME
CONTRÔLE
LATÉRO-COSTAL

DESSINER

JOEL en Kimono BLEU et Jean-Manu en Kimono Blanc