



POUR LES 10 / 14 ans

ECHAUFFEMENT 1



NIVEAU 2



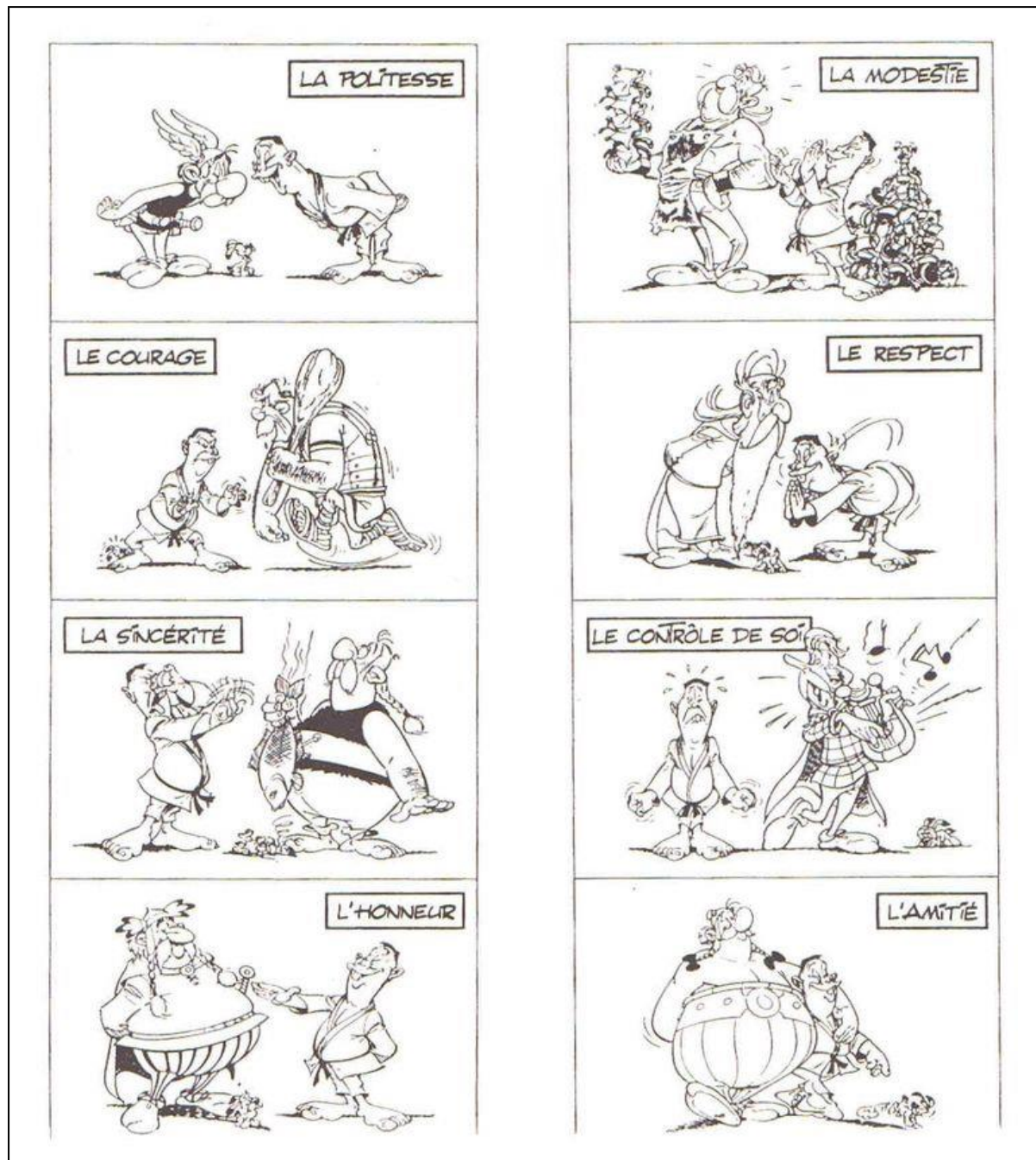
Horizontal

Vertical

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------|
| 1 professeur | 2 Fin du combat |
| 3 la hanche | 4 synonyme de victoire |
| 5 variante de | 5 saisie du kimono |
| 8 pénalité | 7 match nul |
| 9 Il en faut deux pour faire un ippon | 11 début d'immobilisation |
| 10 fin d'immobilisation | |
| 12 la jambe | |
| 13 la main, le bras | |
| 14 la ceinture | |

ECHAUFFEMENT 2

Merci de RETROUVER la phrase qui va avec chaque critere du CODE MORAL



Réponses :

LA POLITESSE : C'EST LE RESPECT D'AUTRUI

LE COURAGE : C'EST DE FAIRE CE QUI EST JUSTE

LA SINCERITE : C'EST S'EXPRIMER SANS DEGUISER SA PENSEE

L'HONNEUR : C'EST ETRE FIDELE A LA PAROLE DONNEE

LA MODESTIE : C'EST PARLER DE SOI MEME SANS ORGUEIL

LE RESPECT : SANS RESPECT AUCUNE CONFIANCE NE PEUT NAITRE

LE CONTROLE DE SOI : C'EST SAVOIR SE TAIRE QUAND MONTE LA COLERE

L'AMITIE : C'EST LE PLUS PUR DES SENTIMENTS HUMAINS

TECHNIQUE JUDO DEBOUT

ENTOURE : En VERT les techniques de projections AVANT

En ROUGE les techniques de projections ARRIERE

En BLEUE ma (ou mes) Techniques PREFEREES

MEMO - TECHNIQUE - JUDO



Uchi-mata



O-GOSHI



IPPON-SEOI-NAGE



KAMI-SHIHO-GATAME



Tai-otoshi



KUSURE - GESA-GATAME



Morote-seoi-nage



Harai-Goshi



DE-ACHI-BARAI



YOKO-SHIHO-GATAME



Koshi-guruma



HIZA GURUMA



UKI-GOSHI



USHIRO-GESA-GATAME



TATE-SHIHO-GATAME



Eri-seoi-nage



O-soto-gari



Ko-soto-gari



O-uchi-gari

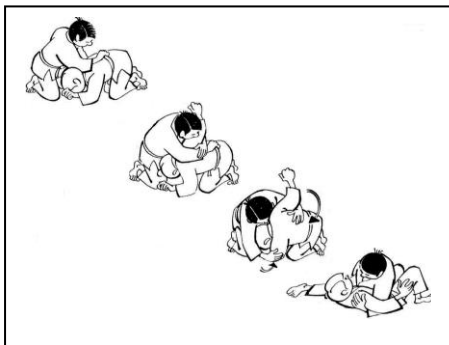


Ko-uchi-gari

TECHNIQUE JUDO SOL 1

Sur ces 3 positions de départ, repondez à la phrase :

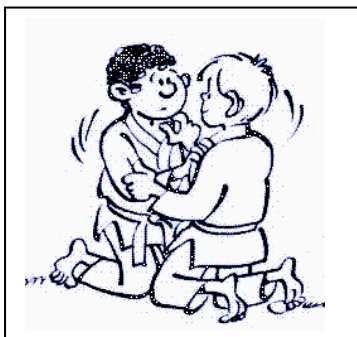
Pour mettre mon adversaire sur le dos je : (à compléter suivant le modele ce dessous)



Explications : (EXEMPLE) :

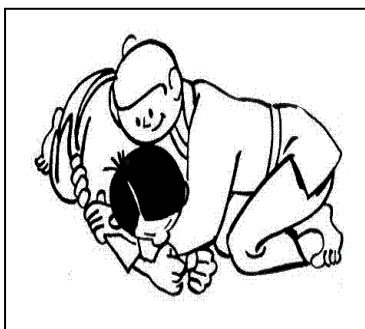
Pour mettre mon adversaire sur le dos je :

- Lui prends son bras droit avec mon bras gauche
- Je lui lève le bras
- Je me décale du coté ou j'ai levé son bras
- Je pousse
- Je prends l'immobilisation : KUZURE GESA GATAME



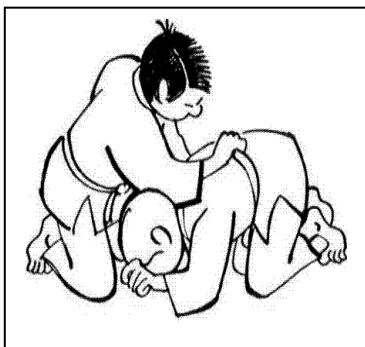
Explications : Pour mettre mon adversaire sur le DOS je :

- Avec ma main qui est au col, j'entoure sa tête
- Tout en gardant sa tête, je fais un demi tour
- Je Tire fort sur la manche et je fais tomber mon adversaire sur le sol
- J'arrive en position de la VOITURE (Hon Gesa Gatame)



Explications : Pour mettre mon adversaire sur le DOS je :

- J'ai une main qui passe sous le ventre et une main qui passe devant son nez.
- Mes 2 mains prennent le bras le plus loin (au niveau du coude), avec mon petit doigt qui reste en contact avec le sol
- Je tire mes 2 mains en même temps et je pousse avec mon torse.
- Mon adversaire roule et je prends l'Avion (Yoko Siho Gatame)



Explications : Pour mettre mon adversaire sur le DOS, je :

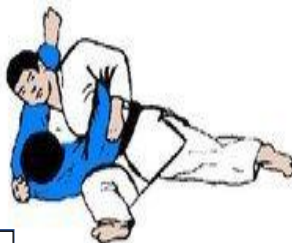
C'est l'exemple ci-dessus 😊

TECHNIQUE JUDO SOL 2

Retrouve l'ordre d'enchainements des 10 immobilisations.



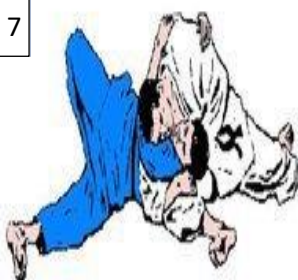
1 Hon Kesa Gatame



2 Kuzure Kesa Gatame



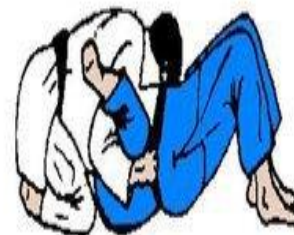
3 Kuzure Yoko Shiho



Makura Kesa Gatame



8



9 Kami Shio Gatame



10 Ushiro Kesa Gatame



Kuzure Kami Shio Gatame



6 Kata Gatame



4 Yoko Shiho Gatame



5 Tate Shiho Gatame

DESSINER

JOEL en Kimono BLEU et Jean-Manu en Kimono Blanc