

Fiche 1 : Le salut

Rei : レイ

Le salut se fait de deux façons au judo, debout et à genou.

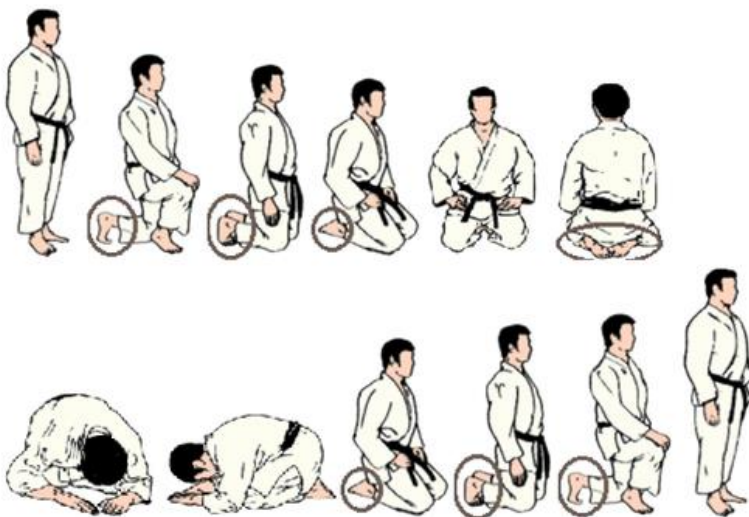
Le salut debout : **Ritsurei**



Il faut se tenir droit, les jambes serrées et les bras le long du corps.

Quand le maître « **Seinsei** » prononce le mot « **Rei** » pour saluer il faut incliner le buste vers l'avant.

Le salut à genou : **Zarei**



Pour descendre à genou il faut d'abord descendre la jambe gauche puis la jambe droite avec les orteils crochetés puis les décrocheter pour s'asseoir sur ses pieds.

Pour remonter debout c'est l'inverse !

Fiche 2 : Osaekomi waza

Kami shiho gatame

Contrôle des 4 points par le dessus



Vocabulaire :

Avant de continuer la lecture des fiches il est important de différencier les différents partenaires et leurs rôles.

Tori est celui qui fait l'action, la technique

Uke est celui qui subit l'action.

Pour la phonétique, le E de se prononce (é) et le U (ou)

Consignes :

Tori se place à genou derrière la tête de **Uke** et vient chercher avec ses mains la ceinture de **Uke** en passant sous ses bras.

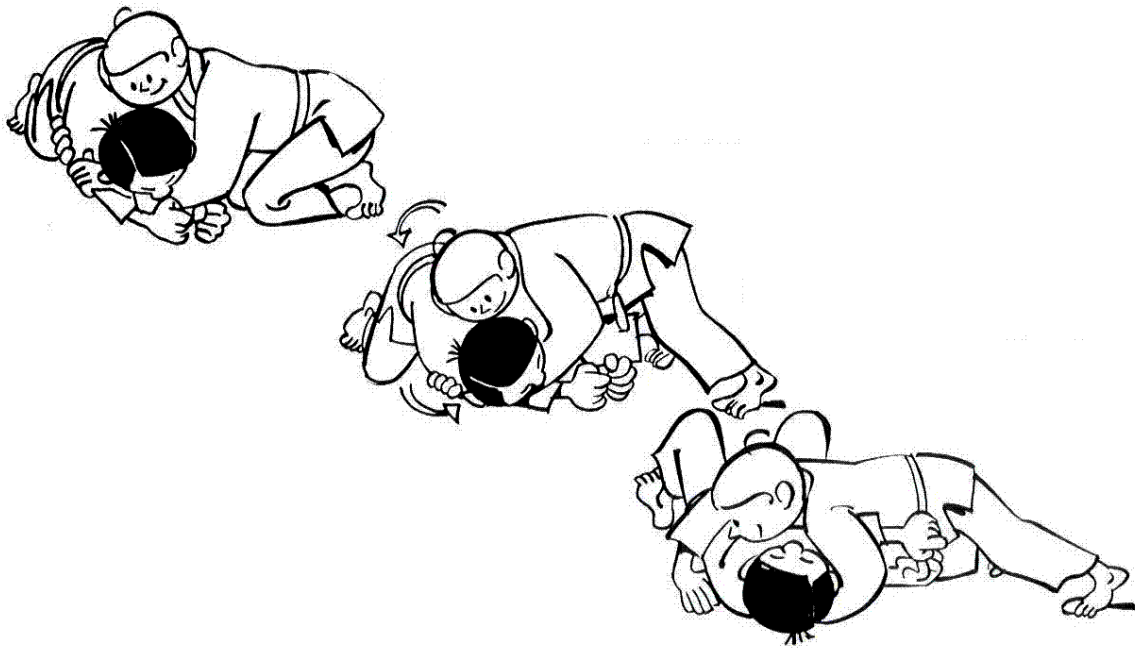
Les genoux doivent être légèrement écartés pour descendre son centre de gravité et bien contrôler **Uke**.



Colorie en bleu sur chaque technique le **judogi** ou le **kimono** de **Tori**

Fiche 3 : Retournement

Retournement quadrupédique de côté



Les retournements on généralement pas de nom.

Consignes :

Uke est en position quadrupédique et **Tori** à genou à côté de lui.

Une main passe devant la tête de Uke et l'autre sous le ventre, afin que les mains se rejoignent sur le bras opposé d'**Uke**.

Tori doit s'appuyer sur le dos de **Uke** et pousser avec son ventre pendant que ses bras tirent vers lui.

Variantes :

- 1- La main qui passe sous le ventre va attraper la cuisse opposée en passant derrière le genou
- 2- La main qui passe sous le ventre, va passer cette fois-ci par l'extérieur de **Uke**, derrière ses cuisses pour venir chercher la cuisse opposée.

Fiche 4 : Koshi waza

O goshi

Grande (bascule/projection) de la hanche



Consignes :

Tori doit lâcher le revers du kimono pour passer son bras sous le bras de son d'**Uke** et placer sa main dans le dos de celui-ci. **Tori** doit réaliser un demi-tour devant **Uke**, fléchir sur ses jambes et sortir la hanche.

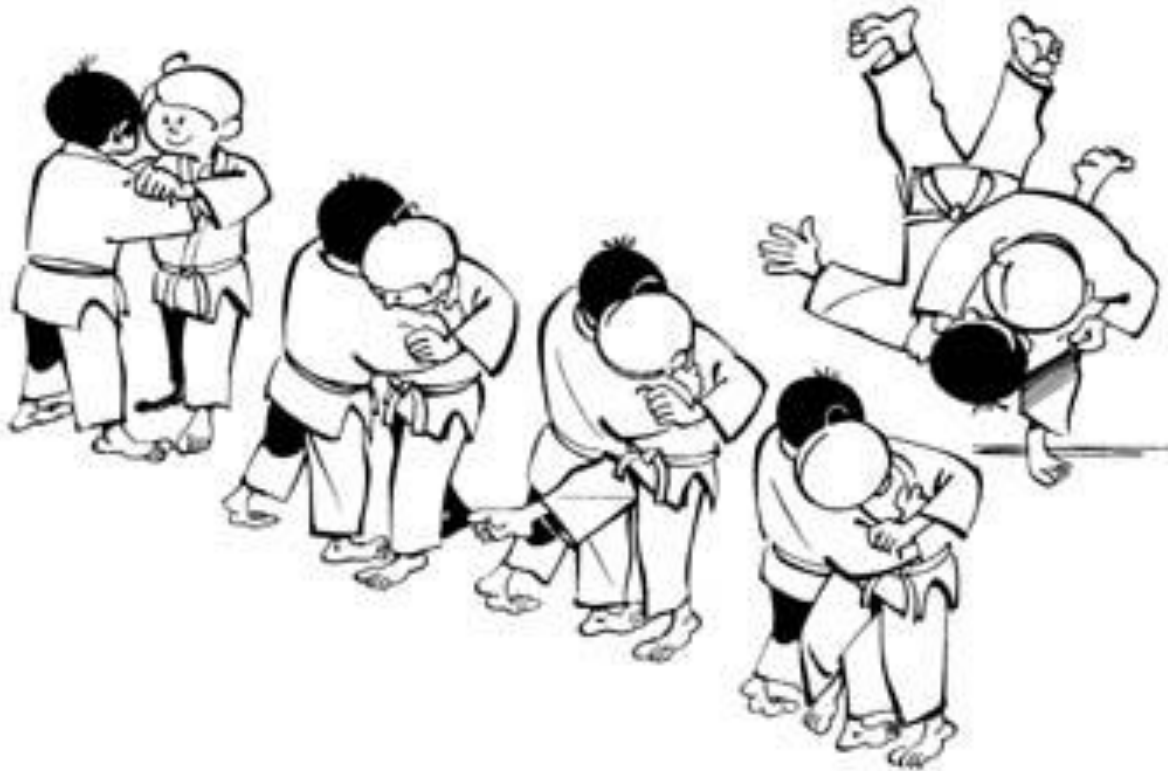
Exercices :

- 1- Réalise la technique en **Tandoku renshu** (travail en solitaire) et sous forme d'**Uchi komi** avec ou sans partenaire par série de 10.
Pense à ressortir de ta technique, c'est-à-dire de revenir à la position de départ, à chaque fois.
- 2- Trouve des enchainements avec cette technique.
- 3- Cherche des contres à cette technique

Fiche 5 : Ashi waza

O soto gari

Grand fauchage extérieur



Exercices :

- 1- Réalise la technique en **Tandoku renshu** (travail seul avec un partenaire imaginaire) et sous forme d'**Uchi komi** avec ou sans partenaire par série de 10.
Pense à ressortir de ta technique, c'est-à-dire de revenir à la position de départ, à chaque fois.
- 2- Trouve des enchainements avec cette technique.
- 3- Cherche des contres à cette technique

Fiche : Vocabulaire

Définition des termes spécifiques utilisés judo dans les fiches précédentes.

Rei = saluer

Ritsurei = salut debout

Zarei = salut à genou

Seinsei = maître

Tori = Celui fait l'action

Uke = Celui qui subit l'action

Judogi = Vêtement pour la pratique du judo, appeler familièrement Kimono

Ashi-waza = Technique de jambes

Koshi-waza = Technique de hanches

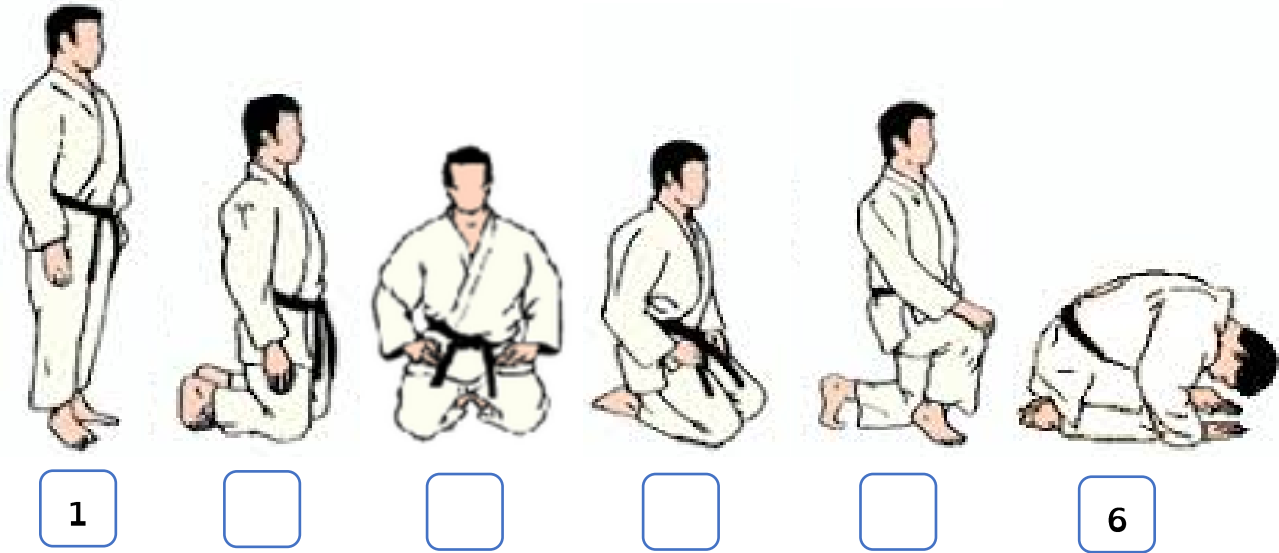
Osaekomi-waza = Technique de contrôle (d'immobilisation)

Tandoku-renshu = Réaliser un ensemble d'exercices (techniques) seul.

Uchi-komi = Répétition de mouvement sans faire chuter son partenaire.

Fiche : Jeux

Jeu 1 : Numérote les images pour avoir le salut dans le bon ordre :



Jeu 2 : Relie les techniques à leur nom :



O goshi



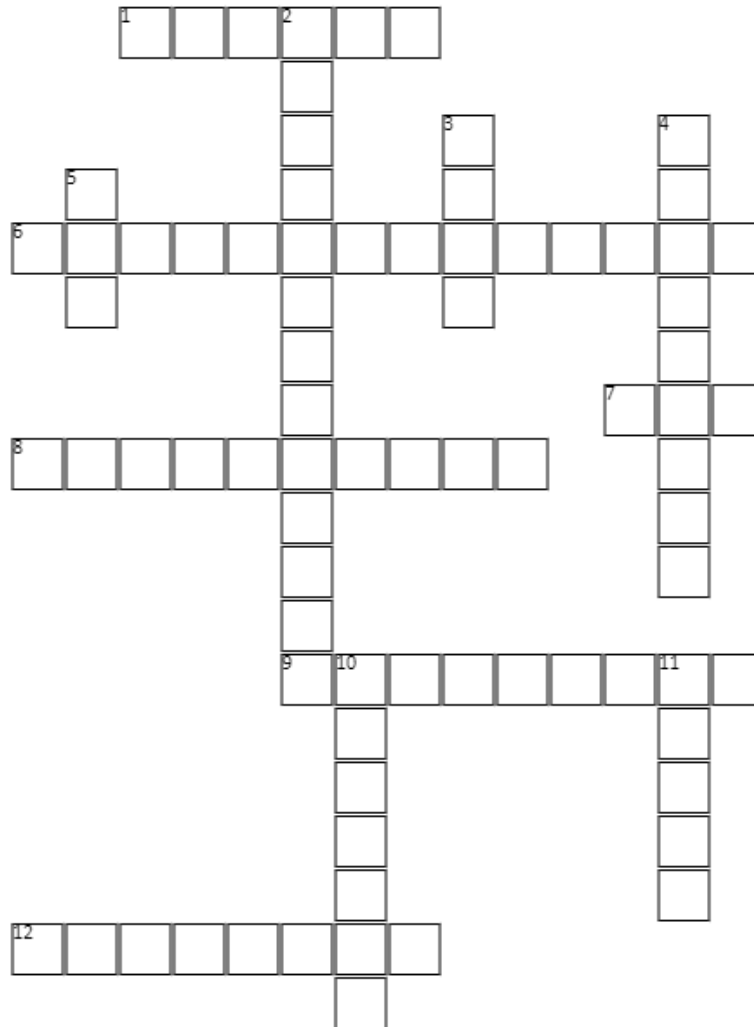
O soto gari



Kami shiho gatame

Fiche : Jeux

Jeu 3 : Mots croisés



Horizontal

- 1 Vêtement pour la pratique du judo
- 6 Réaliser un exercice seul
- 7 Celui qui subit l'action
- 8 Technique de hanche
- 9 Technique de jambes
- 12 Salut debout

Vertical

- 2 Technique d'immobilisation
- 3 Celui qui fait l'action
- 4 Répétition d'un mouvement sans projection
- 5 Saluer
- 10 Maître
- 11 Salut à genou