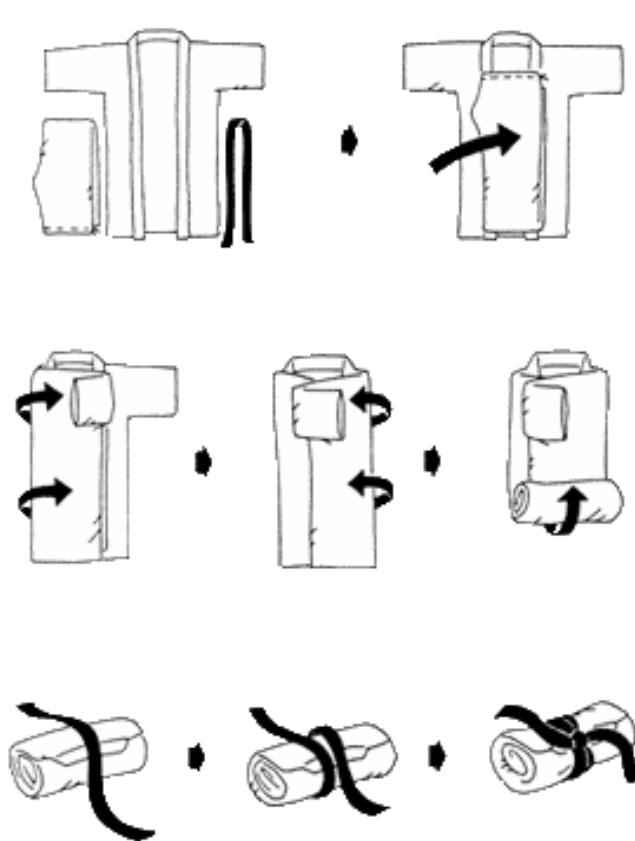
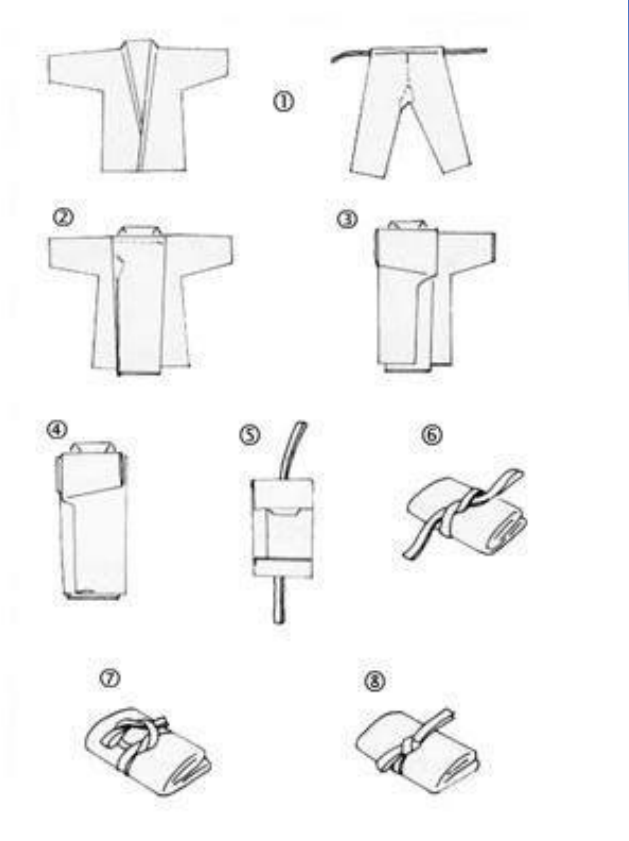


Fiche 1 : Plier sa tenue

Judogi

Plier ou rouler ? Voici deux méthodes



Vous pouvez regarder la vidéo réalisée par Abdelhak.

Fiche 2 : Osaekomi waza

Hon gesa gatame

Contrôle fondamental par le travers



Consignes :

Tori se place assis à côté de **Uke**. Le regard vers lui.

Tori place sa main situé entre lui et **Uke** autour de la tête de ce dernier. Avec son autre main, il saisie maintenant le bras d'**Uke** situé entre eux et la place devant son ventre.

Tori écarte les jambes et contrôle **Uke**.

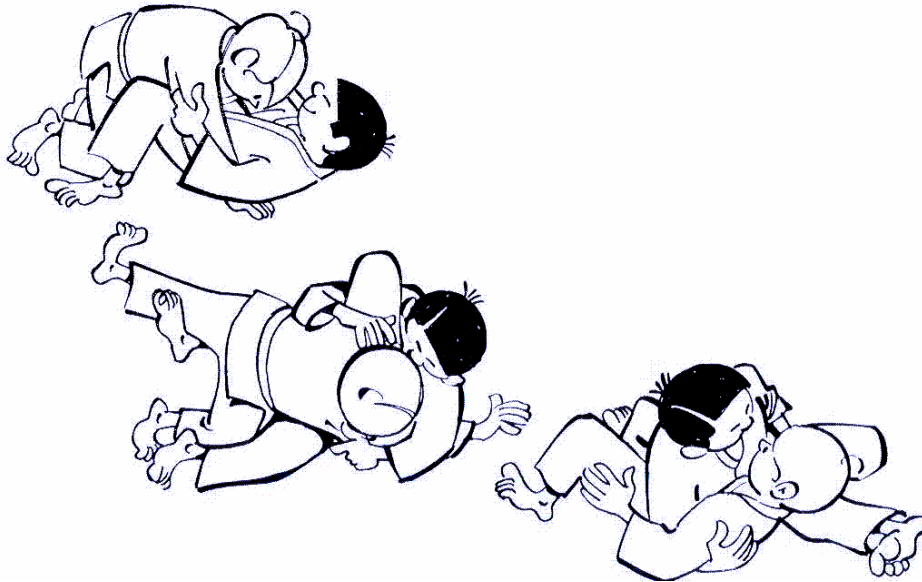
Il est important d'être assis haut, taille de **Tori** sous l'aisselle d'**Uke** pour avoir un meilleur contrôle.



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

Fiche 3 : Retournement

Retournement assis de face



Consignes :

Uke est en position quadrupédique ou à genou et **Tori** assis devant lui.

Les mains de **Tori** entourent les bras d'**Uke** et des pieds passent à l'intérieur des jambes (coupe de pied dans le creux du genou d'**Uke**)

Les genoux de **Tori** restent écartés (position en tailleur), puis il se rapproche d'**Uke** et bascule vers l'arrière et le côté pour renverser **Uke** et l'immobiliser.

Fiche 4 : Koshi waza

Harai goshi

Hanche balayée



Consignes :

Pour les plus jeunes **Tori** peut 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, comme pour O goshi vu la 1^{ère} semaine. **Tori** doit réaliser un demi-tour devant **Uke**, et lancer comme un fauchage sa jambe droite le long de la droite d'**Uke** pour les droitiers

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
- 4- Trouve un maximum de techniques de la même famille (Koshi waza)

Fiche 5 : Ashi waza

Ko uchi gari

Petit fauchage intérieur



Consignes :

Tori doit se rapprocher de son partenaire (nœud ceinture collé à celui d'**Uke**) en effectuant un pas vers l'avant. **Tori** passe sa jambe (droite pour les droitiers) entre les jambes d'**Uke** et fauche derrière la jambe droite d'**Uke** avec le dessous du pied (pied en dos de cuillère). **Tori** doit en même temps pousser sur le revers d'**Uke** et tirer sur la manche

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
- 4- Trouve un maximum de techniques de la même famille (Ashi waza)

Fiche : Jeux

Jeu 1 : Colorie le dessin de la semaine :



Les autres jeux sont disponibles en ligne, sur notre site !