

Fiche 1 : Arbitrage

1^{ers} Gestes

Apprenez les premiers gestes d'arbitrages :



Hajime !
...
Sore-made !



Matte !



Waza-ari !



Waza-ari,
awasate,
ippon !



Ippon !

Hajime = Commencer

Sore-made = Fin (du combat)

Matte = Arrêter (stop avant une reprise)

Waza-ari = Demi-point (gros avantage)

Ippon = Point entier (point de victoire)

Waza-ari, awasate, ippon, est un ippon par addition de deux waza-ari.

Fiche 2 : Osaekomi waza

Kuzure gesa gatame

Variante du contrôle 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** sous le bras de ce dernier. Avec son autre main, il saisit 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 « Riposte »



Consignes :

C'est **Tori** qui se place en position quadrupédique et **Uke** est à genou à côté de lui.

Uke vient entourer **Tori** avec son bras par le dessus.

La main de **Tori** entoure le bras d'**Uke**.

Tori roule sur le côté (comme une chute avant) puis immobilise se dernier.

Question :

Quelle immobilisation peut faire Tori sans avoir à changer de position à la fin de son retournement ?

Fiche 4 : Te waza

Tai otoshi

Renversement du corps par barrage



Consignes :

Tori fait un demi-tour pour se retrouver à côté de **Uke**. **Tori** s'appuie sur **Uke** et réalise un pas chassé devant **Uke** afin de déséquilibrer ce dernier le plus latéralement possible, puis il tire sur sa manche et projette **Uke**.

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 (Te waza)

Fiche 5 : Ashi waza

Ko soto gari

Petit fauchage extérieur



Consignes :

Tori doit se rapprocher d'**Uke**. **Tori** passe sa jambe (gauche pour les droitiers) à l'extérieur d'**Uke** et fauche derrière la jambe droite d'**Uke** avec le dessous du pied (pied en dos de cuillère).

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 !