

Fiche 1 : Arbitrage

Les gestes (Partie 4)

Les juges

2 juges accompagnent l'arbitre central pendant un combat.

Ces dernières années ils étaient assis à côté de la table d'arbitrage avec les commissaires sportifs. Depuis cette année et lors des championnats, ils sont de nouveau assis dans 2 des coins opposés de la surface de combat.

Les gestes de l'arbitre



APPEL DES JUGES



PREPARATION DECISION



HENTEI



KASHI

- L'appel des juges se fait lorsqu'ils doivent se mettre d'accord.
- Les trois derniers gestes d'effectuent lors d'une **décision** « Hentei » puis annonce de la **victoire** « Kashi »

Les gestes du juge :



POSITION DU JUGE



JONAI
(à l'intérieur)



JOGAI
(à l'extérieur)



SIGNAL DU JUGE



IPPON



WAZA-ARI



NON VALABLE



PREPARATION DECISION



HENTEI

Fiche 2 : Osaekomi waza

Ushiro gesa gatame

Contrôle en arrière par le travers



Consignes :

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

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**.

C'est un Kuzure gesa gatame inversé voir la fiche de la semaine 4

Exercice :



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

Fiche 3 : Retournement

Retournement « Riposte »

Révision de la semaine 4 afin de terminer en ushiro gesa gatame.



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.

Fiche 4 : Ashi/ Koshi-waza

Uchi mata

Fauchage par l'intérieur de la cuisse



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 Harai goshi vu la 3^{ème} semaine. **Tori** doit réaliser un demi-tour devant **Uke**, et lancer comme un fauchage sa jambe entre les jambes d'**Uke**.

Le demi-tour doit être réalisé en plaçant son pied d'appui entre la ligne des pieds d'**Uke**. (Voir les pas croisés)

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 enchaînements avec cette technique.
- 3- Cherche des contres à cette technique

Fiche 5 : Ashi waza

Sasae tsurikomi ashi

Blocage du pied en pechant



Consignes :

Uke se déplace latéralement en pas chassés au tour de **Tori**. **Tori** doit bloquer le pied d'**Uke** qui avance.

Tori doit tirer fortement sur la manche vers le haut avec la main au revers tirer sur le revers d'un geste similaire à celui du jet de la canne à pêche afin de déséquilibrer **Uke** vers l'avant.

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.
- 2- Trouve des enchainements avec cette technique.
- 3- Cherche des contres à cette technique

Fiche : Jeux

Jeu 1 : Colorie le dessin de la semaine :



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