

Semaine 2

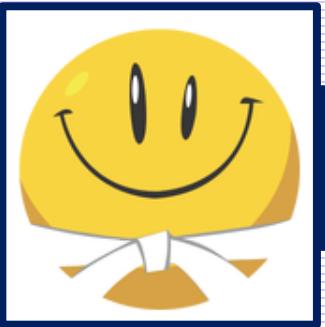
Ton livret d'activités JUDO te permettra de réviser, de progresser et de revenir plus fort au club !

**JUDO CLUB
CÔTE D'ALBATRE**



NOS EVEIL-JUDO EN ACTION

MES IMMOBILISATIONS



HON GESA GATAME : LA TECHNIQUE DE LA VOITURE

1. Tu te positionnes sur le côté de ton partenaire, les pieds en direction de sa tête
2. Tu saisies le bras qui se trouve de ton côté et tu viens le placer sur ton ventre et ton bras
3. Tu passes ton autre bras par-dessus ton partenaire et viens te mettre sous la tête de ton partenaire
4. Tu penses à écarter tes jambes pour être stable et tu te penses sur l'avant en ramenant ton partenaire contre toi.
5. Tes petites « cotes » sont collées à celles du partenaire dont la traduction « contrôle costal ».

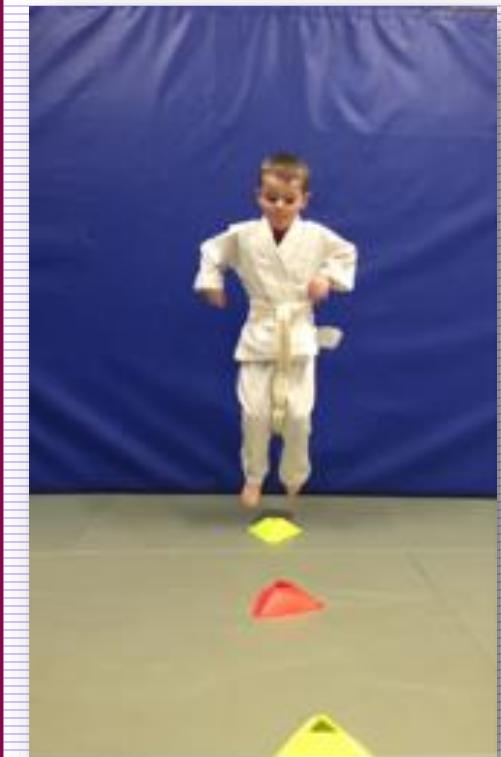
JUDO CLUB
CÔTE D'ALBATRE



MES PARCOURS DE CHAMPION



JUDO CLUB
CÔTE D'AUBATRE



Sauts par-dessus les plots : pieds serrés



Pas chassés le long de la ceinture :
SUGI ASHI

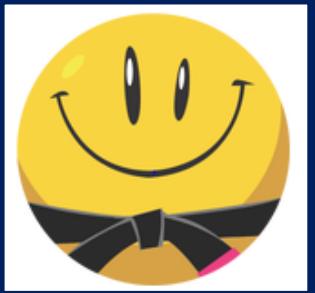


Tu immobilises ton partenaire
Technique de la voiture
(HON GESA GATAME)



Un saut par-dessus et tu fais
la même technique
de l'autre côté

MON LANGAGE AU JUDO



TATAMI

Surface d'entraînement.

JUDO CLUB
CÔTE D'ALBATRE



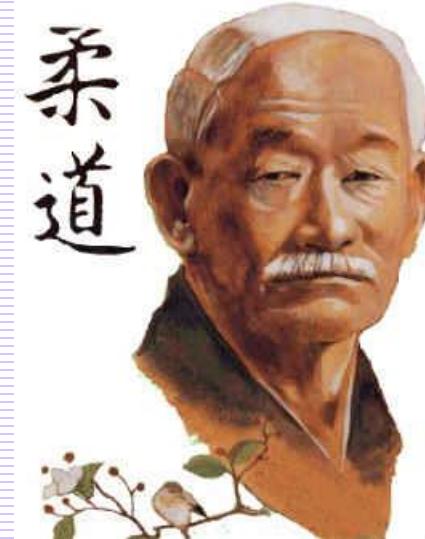
HAJIME MATTE

veut dire commencer

veut dire arrêt momentané, pause

JIGORO KANO

Fondateur du judo.



COLORIAGE JUDO



JUDO CLUB
CÔTE D'ALBATRE

