

Semaine 3

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



JUDO CLUB
CÔTE D'ALBATRE



YOKO SHIO GATAME : LA TECHNIQUE « LES PINCES DU CRABE »

1. Tu te positionnes à coté de ton partenaire.
2. Tu saisies et positionnes le bras de ton partenaire vers l'arrière, près de sa tête .
3. Tu places ton bras sous la tête et saisie le col s'il a un judogi, et l'autre bras dessus la 1ere jambe et sous la seconde. Ta main vient saisir la ceinture s'il porte un judogi et une ceinture.
4. Tu colles ta poitrine sur le corps de ton partenaire, tes genoux sont très écartés pour être près du sol et surtout stable. .



Tu te positionnes à coté de ton partenaire.



Tu allonges son bras vers la tête .



Tu descends ta poitrine sur le torse de ton partenaire tu écarter tes genoux au maximum pour être stable.



Tes bras comme des grosses pinces de crabe viennent l'un sous la tête et l'autre entre les jambes. Les pinces se serrent sur le col et la ceinture.



Le ventre du crabe est très prêt du sol pour cela écarter bien tes genoux

MES PARCOURS DE CHAMPION



JUDO CLUB
CÔTE D'ALBATRE



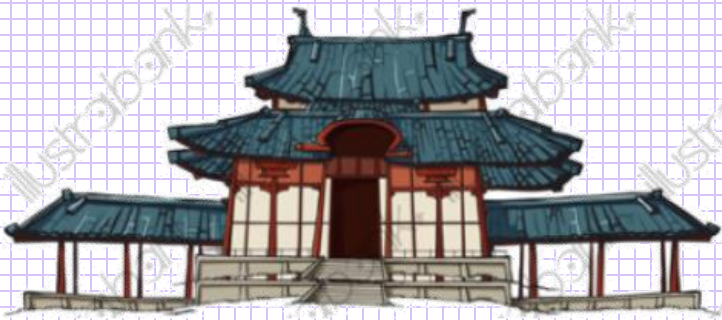
Slalom autour des plots : SUGI ASHI (pas chassés)
Toujours regarder les plots

Déplacement de l'éléphant
au dessus de la ceinture

Immobilisation en
TATE SHIO GATAME



MON LANGAGE AU JUDO

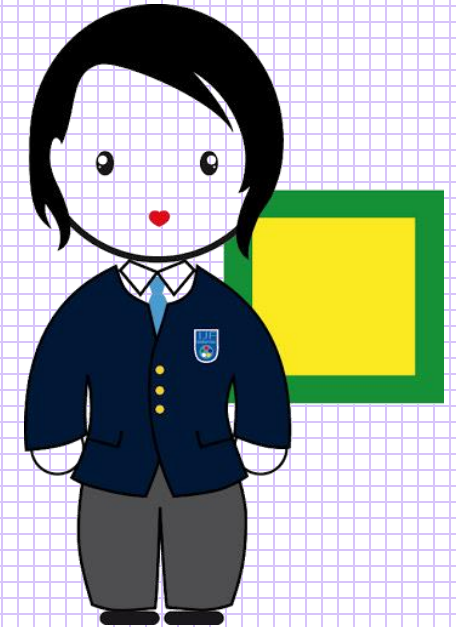


DOJO

Salle d'entraînement.

JOSEKI

Arbitre – juge en compétition
et passage de grade (ceinture) de judo



SONOMAMA
YOSHI

veut dire ne bouger plus : la statue

veut dire reprendre l'exercice

COLORIAGE JUDO



JUDO CLUB
CÔTE D'ALBATRE

