

# Semaine 4

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



## TATE SHIO GATAME : LA TECHNIQUE DU CHEVAL

1. Tu te positionnes du côté des pieds de ton partenaire.
2. Tu prends appuis sur tes mains bras tendus et tes pieds (position de l'éléphant).
3. Tu avances dans cette position pour arriver au dessus de ton partenaire , au niveau du ventre.
4. Tu descends tes genoux au niveau des hanches, s'il porte un judogi et sa ceinture tes genoux seront au niveau de la ceinture .
5. Tu colles ta poitrine, l'un de tes bras passe son le cou de ton partenaire et l'autre sous son bras

JUDO CLUB  
CÔTE D'ALBATRE



Tu te positionnes au bout de ton partenaire, du côté de ses pieds



Tu te mets en appuis sur tes mains (bras tendus) et tes pieds et tu avances.

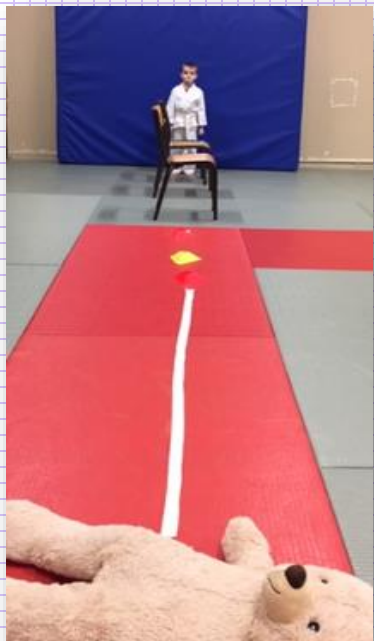
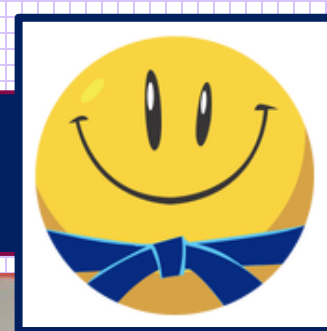


Tu descends au niveau du ventre de ton partenaire, tu poses tes genoux de chaque côté en pensant à bien les écartés et tu glisses tes pieds sous les jambes de ton partenaire.



Tu passes un bras sous la tête de ton partenaire et l'autre bras sous le bras de ton partenaire.  
Petit + Tu essayes de décoller les jambes de ton partenaire en reculant bien tes genoux et en levant tes pieds.

# MES PARCOURS DE CHAMPION



**JUDO CLUB**  
CÔTE D'ALBATRE



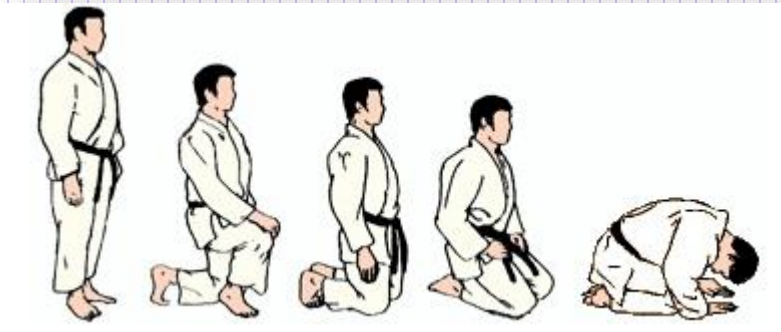
Tu vas ramper sous les chaises, tel un serpent.  
Puis à cloche pied par-dessus les coupelles comme le Kangourou blessé au pied.  
Tu te transformes araignée, elle pourra avancer ou reculer.



Quand tu arrives à ton partenaire, tu peux reprendre la technique étudié cette semaine « les pinces du crabe ».  
Tu l'effectue d'un coté, tu saute par-dessus le partenaire et tu refais YOKO SHIO GATAME. Si es en forme tu refais le parcours pour revenir au point de départ.



# MON LANGAGE AU JUDO



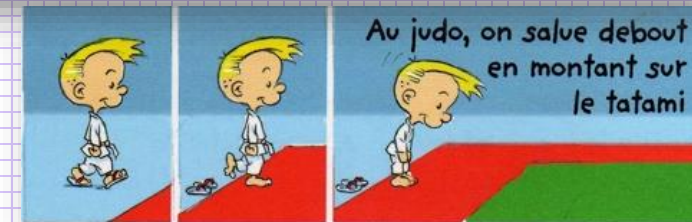
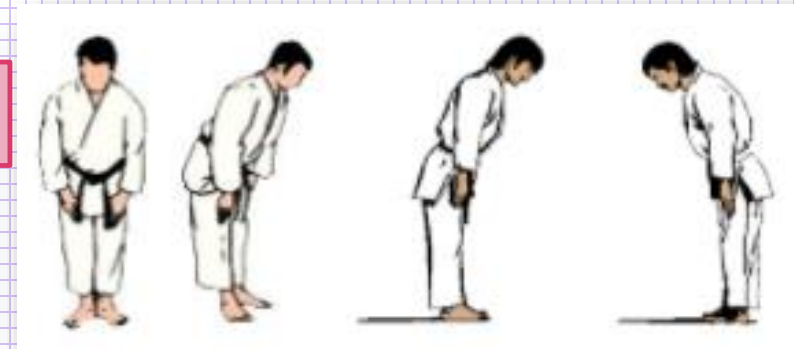
## ZAREI

Le salut à genoux, en début et fin de séance et pour inviter un partenaire .



## RITSUREI

Le salut debout , en montant et descendant du tatami.  
Pour inviter un partenaire .



## IPPON

veut dire efficacité technique = VICTOIRE TOTALE

## SOREMADE

veut dire fin de l'exercice

# COLORIAGE JUDO



JUDO CLUB  
CÔTE D'ALBATRE



# J' A I M E L E J U D O O

