

Semaine 6

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 PROJECTIONS

JUDO CLUB
CÔTE D'ALBATRE



○ SOTO OTOSHI :

1. Tu te places devant ton partenaire, une main saisie le col et l'autre la manche.
2. Tu décales ton pied qui est sous la manche que tu tiens (une ceinture au sol pourra te donner des repères).
3. En passant à coté du partenaire, ton autre jambe vient se placer derrière la ceinture et entre les jambe du partenaire .
5. Tu tires sur la manche de ton partenaire et tu mets ton partenaire sur une jambe ensuite tu te penches légèrement en avant pour le renverser. N'oublie pas de bien tenir sa manche même pendant sa chute.



MES PARCOURS DE CHAMPION

JUDO CLUB
CÔTE D'ALBATRE



Tu sautes 5 à 6 fois
dans le cerceau



Tu sautes sur un pied
d'un plot à l'autre



Au 2eme cerceau , tu vas toucher le plot jaune avec
ton pied 5 ou 6 fois et tu poursuit à l'autre cerceau

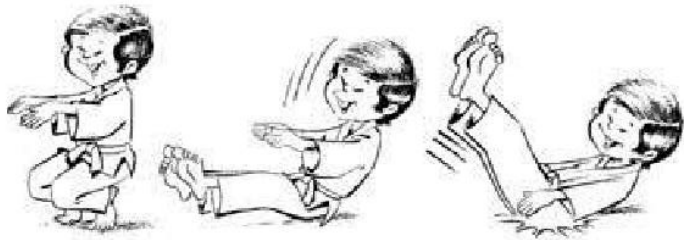


Au niveau de la ceinture tu sautes pieds serrés
de chaque coté



Dès que tu arrives à ton partenaire tu reprends la
technique O SOTO OTOSHI

MON LANGAGE AU JUDO



USHIRO UKEMI

Chute arrière .

JUDO CLUB
CÔTE D'ALBATRE



MAE UKEMI

Chute avant.

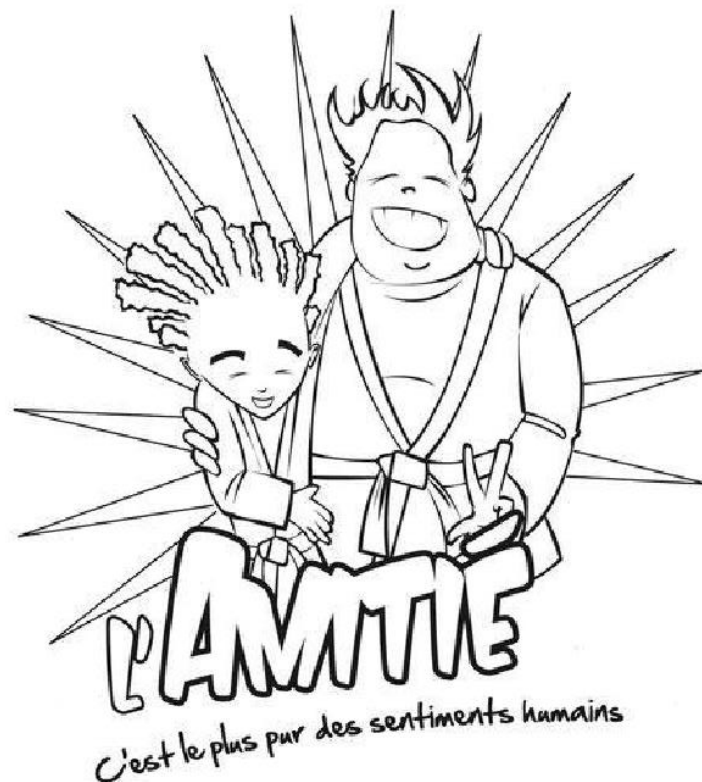
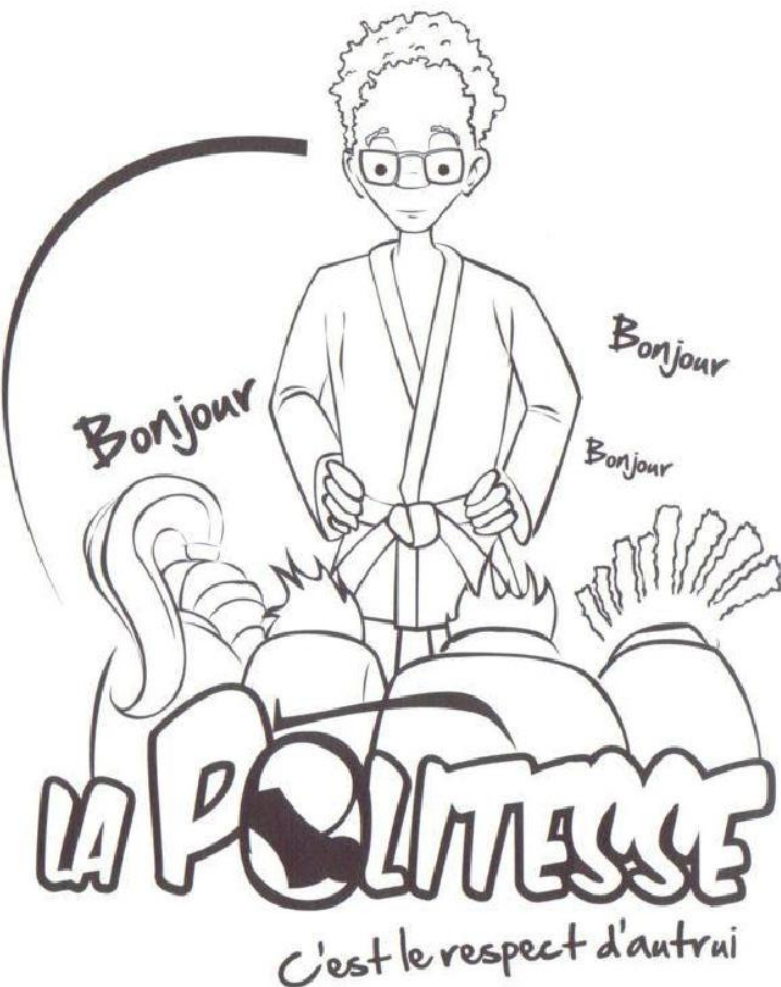


COLORIAGE JUDO



LE BON COMPORTEMENT AU JUDO

JUDO CLUB
CÔTE D'ALBATRE



« Bonjour, merci, au revoir, s'il te plait.. »
Sont des mots importants

« les copains et copines du judo »
ils sont aussi précieux que ceux de l'école

« toujours dire la vérité »
apprendre à dire ce que l'on pense