

Semaine 7

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



O GOSHI :

1. Tu te places devant ton partenaire, Tu tiens sa manche et son col.
2. Tu lâches le col et tu fais glisser ta main dans son dos en passant sous son bras
3. En avançant dans le camp (la zone de ton partenaire) et surtout en lui tournant le dos.
5. Puis tu tires sur sa manche et tu tournes rapidement tes épaules pour basculer ton partenaire par-dessus ta hanche.



Mets toi dans ton camp .. Et regarde ton partenaire dans les yeux .



Tu attrapes son col et sa manche



Tu lâches le col de ton partenaire, tu glisses ta main dans son dos en passant sous son bras.



En même temps que tu passes ta main sous le bras,.



tu avanceras dans le camp de ton partenaire en te tournant.



Pour finir tu tournes rapidement tes épaules, en tirant sur la manche de ton partenaire. Retiens sa manche quand il tombe

MES PARCOURS DE CHAMPION



1.

Tu sautes et tu fais des demi-tours 5 ou 6 fois.



2.



Tu sautes en dehors du cerceau, et tu alternes tes sauts en te tournant, tu gardes toujours un pied de chaque côté de la ceinture .



3.

Arrivé au bout de la ceinture, tu fais la technique O GOSHI.



JUDO CLUB
CÔTE D'ALBATRE



MON LANGAGE AU JUDO



JUDO CLUB
CÔTE D'ALBATRE

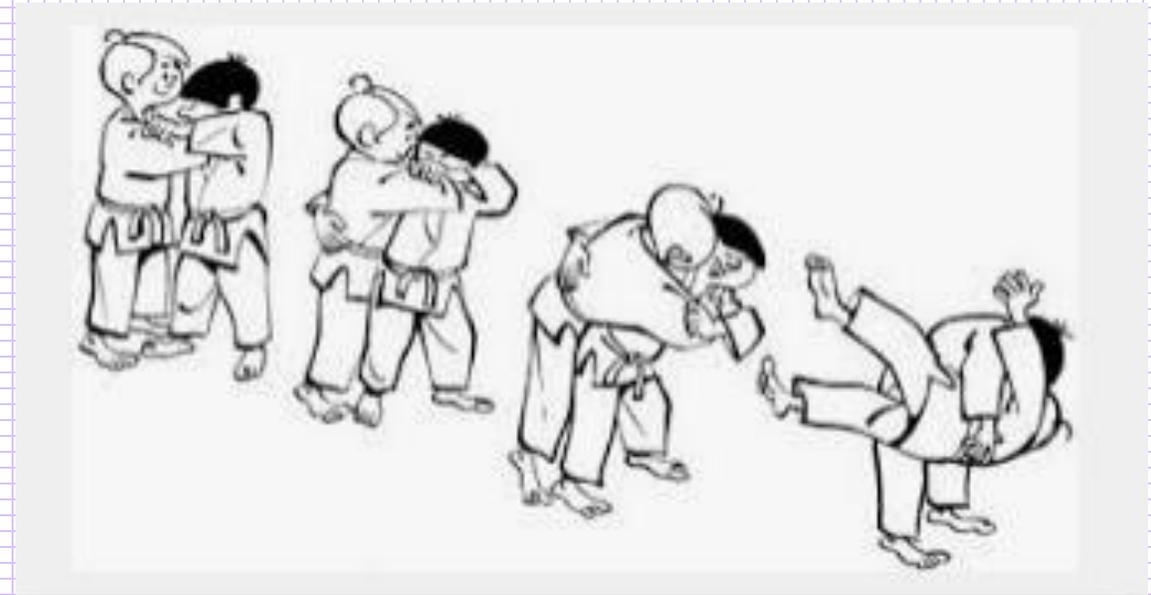


IPPON veut dire efficacité technique = VICTOIRE TOTALE

Les points les plus fort au JUDO.

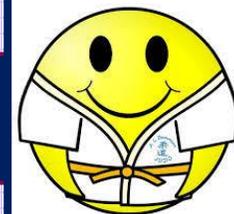
O GOSHI

Veut dire grande bascule de la hanche



COLORIAGE JUDO

JUDO CLUB
CÔTE D'ALBATRE



C'est savoir se taire lorsque monte la colère

« Ne pas s'énerver et rester calme »



C'est faire ce qui est juste

« Faire et agir malgré les difficultés »



C'est parler de soi-même sans orgueil

« ne pas dire qu'on est plus fort, que l'on gagne toujours, que l'on est supérieur à l'autre ».