

# Semaine 1

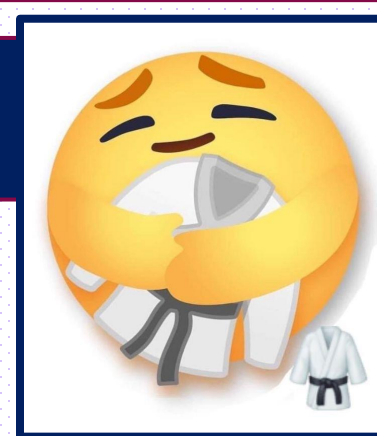
Ton livret d'activités JUDO te permettra de réviser, de progresser et de revenir plus fort au club !

**JUDO CLUB**  
**CÔTE D'ALBATRE**



**NOS EVEIL-JUDO EN ACTION**

# Qui va revenir plus fort au judo ?



Ce livret va te permettre de t'entraîner autour des techniques d'immobilisation, de t'amuser au travers de parcours et de revoir les mots japonais utilisés au JUDO.

Toutes les semaines tu recevras ce livret compléter de 4 autres fiches !

Alors HAJIME, entraîne - toi on se retrouve au dojo très vite et tu me montreras tes progrès.



**FICHE 1**

**Mes immobilisations**



**FICHE 2**

**Mes parcours futurs champions**



**FICHE 3**

**Mon langage au judo**



**FICHE 4**

**Mes créations**



**JUDO CLUB**  
**CÔTE D'ALBATRE**

# MES IMMOBILISATIONS



**JUDO CLUB**  
CÔTE D'ALBATRE



## KAMI SHIO GATAME : LA TECHNIQUE DU CASQUE

1. Tu te positionnes derrière la tête
2. Tu passes tes mains et bras sous les bras de ton partenaire
3. Tu saisies la taille, s'il est en tenue de judo, tu saisies sa ceinture
4. tu le ramènes sous ta poitrine en le tirant et tu colles ta poitrine à la sienne



# MES PARCOURS DE CHAMPION



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

JUDO CLUB  
CÔTE D'ALBATRE



## ZOORI

Prononciation ZOURI.

Les chaussons du judoka pour circuler en dehors du tatami.

## JUDO GI

Le JUDO GI est la tenue du JUDOKA.  
Le KIMONO est la tenue traditionnelle japonaise.



## OBI

La ceinture du judoka.



# COLORIAGE JUDO



JUDO CLUB  
CÔTE D'ALBATRE

