

Semaine 5

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



RENVERSEMENT :

1. Tu t'assoies sur tes fesses et ton partenaire est entre tes jambes, tes mains sur ses épaules.
2. Tu passes tes mains et bras par dessus ses épaules et tu saisies la ceinture du partenaire.
3. Tu le sers et le colles contre toi et tu bascules en arrière.
5. A peine ton dos touches le sol, tu roules sur le coté en le gardant contre toi et tu remontes en TATE SHIO GATAME : la technique du CHEVAL.

JUDO CLUB
CÔTE D'ALBATRE



Tes fesses très près de ton partenaire.



Passes tes bras par-dessus et attrapes la ceinture avec tes deux mains en serrant le partenaire contre toi



Laisse toi basculer en arrière en le gardant coller et serrer à toi. Dès que tu peux, roule sur le coté toujours avec ton partenaire



Avec de la vitesse remonte à cheval, pense à passer tes pieds sous ses jambes, une main sous sa tête et l'autre sous son bras.

MES PARCOURS DE CHAMPION



Tu commences dans le cerceau en roulant sur ton dos plusieurs fois.



Puis tu avances en t'aidant de tes mains et pieds, tu peux rouler de nouveau plusieurs fois.

JUDO CLUB
CÔTE D'ALBATRE



Arrivé au cerceau tu sers ton partenaire dans tes bras, tes pieds restent autour de ton partenaire. Tu roules en arrière et te renverse sur le coté, puis tu remontes sur ton partenaire.. Immobilisation en TATE SHIO GATAME

MON LANGAGE AU JUDO



JUDO CLUB
CÔTE D'ALBATRE



HON GESA GATAME

Technique de la voiture.



YOKO SHIO GATAME

Les pinces du crabe.



TATE SHIO GATAME

Le cheval.



KAMI SHIO GATAME

Le casque.

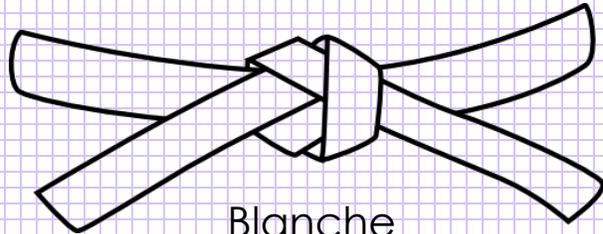


COLORIAGE JUDO

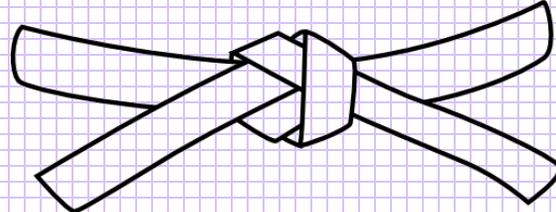
JUDO CLUB
GÔTE D'ALBATRE



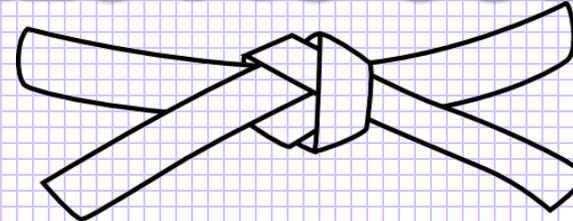
LE CEINTURES AU JUDO



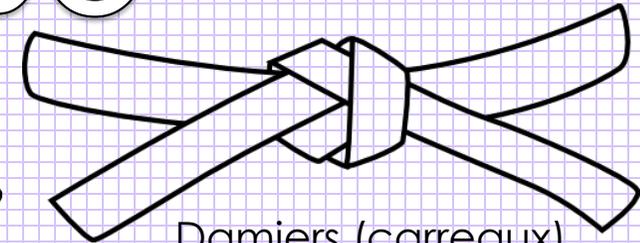
Blanche



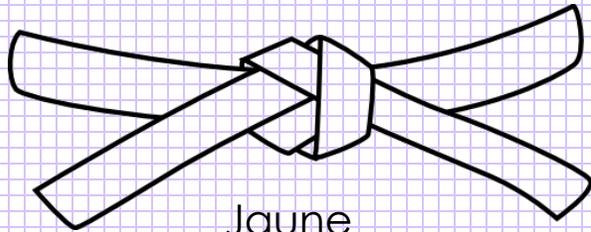
Blanche 1 ligne jaune



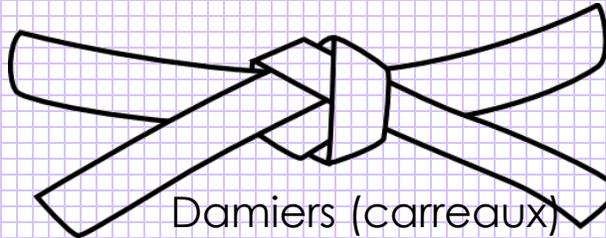
Blanche 2 lignes jaunes



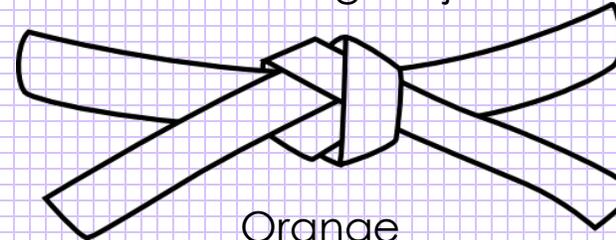
Damiers (carreaux)
Blanche / jaune



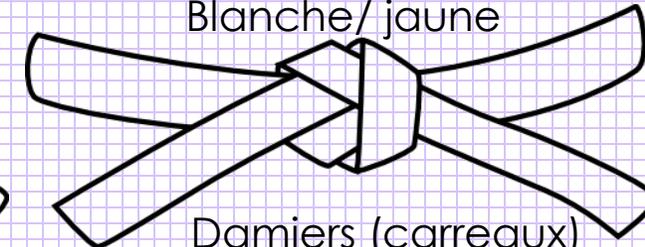
Jaune



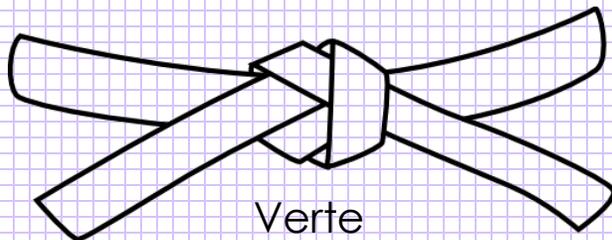
Damiers (carreaux)
jaune / orange



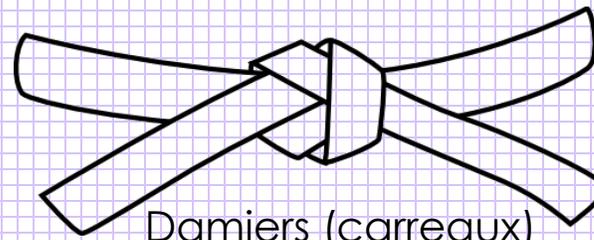
Orange



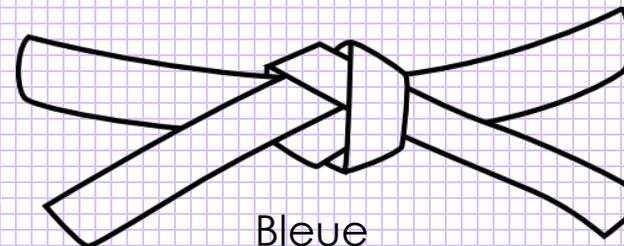
Damiers (carreaux)
orange / vert



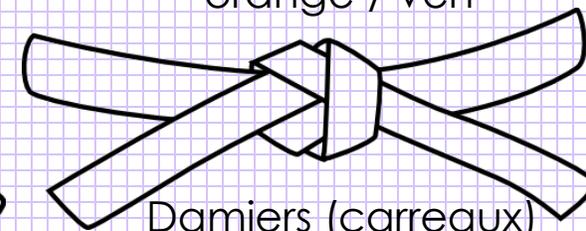
Verte



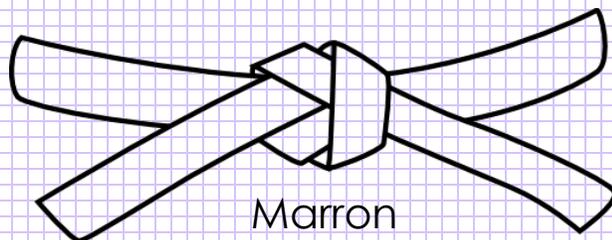
Damiers (carreaux)
vert / bleue



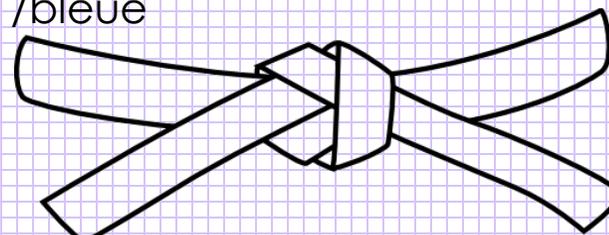
Bleue



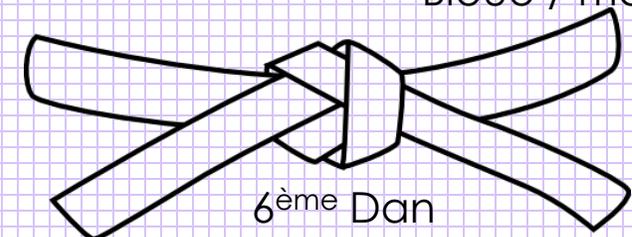
Damiers (carreaux)
Bleue / marron



Marron



Noire 1er Dan à 5ème dan



6ème Dan
Damiers (carreaux) Rouge / Blanc