

# JUDO A LA MAISON

SEANCE ADOS ADULTES DE PREPARATION PHYSIQUE

**DOMINANTE ENDURANCE**  
**2 A 3 FOIS PAR SEMAINE**

ENCHAÎNER 1 CIRCUIT DE 10 EXERCICES PENDANT 5 MINUTES  
PRENDRE 2 MINUTES DE REPOS APRES 5 MN D'EFFORT  
FAIRE 5 OU 7 FOIS 5 MINUTES SOIT 25MN OU 35 MN D'EFFORT  
ECHAUFFEMENT DYNAMIQUE 10 A 15 MINUTES A FAIRE AU PREALABLE  
10 REPETITIONS PAR EXERCICE

POUR LES **EXERCICES 2 4 6 8 9 ET 10**, ALTERNER UNE REPETITION  
A DROITE ET A GAUCHE  
INTENSITE : 50 à 80% DE FREQUENCE CARDIAQUE MAXI  
PREVOIR CHRONO/MINUTEUR

EXERCICE : 1 POMPES

**EXERCICE 2** : SEOI APRES DEPLACEMENT SUR 2 PAS CHASSES

EXERCICE 3 : ABDOS

**EXERCICE 4** : O SOTO GARI SUR 1 PAS

EXERCICE 5 : TRICEPS EN PLANCHE DORSALE

**EXERCICE 6** : O UCHI GARI SUR 1 PAS

EXERCICE 7 RAMEUR

**EXERCICE 8** : UCHI MATA SUR 1 PAS

**EXERCICE 9** : PONTER SUR LE DOS

**EXERCICE 10** : O KURI ASHI BARAI SUR 2 PAS CHASSES

#### EXERCICE : 1 POMPES



Bien gagner le corps et fléchir les bras pour descendre à ras du sol, souffler en tendant les bras

#### EXERCICE 2 : SEOI APRES DEPLACEMENT SUR 2 PAS CHASSES



Déplacement latéral à droite en 2 pas chassés et rentrer Seoi  
Alternier le déplacement à droite puis à gauche  
Jambes toujours légèrement fléchies

#### EXERCICE 3 : ABDOS



Relevés de jambes tendues en soufflant dans la montée et en inspirant dans la descente (ne pas descendre trop bas les jambes au risque de relâcher le bas du dos entre autre...)

#### EXERCICE 4 : O SOTO GARI SUR 1 PAS



Lancer le mouvement dans le vide en recherchant le meilleur équilibre possible

#### EXERCICE 5 : TRICEPS EN PLANCHE DORSALE



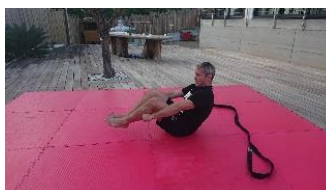
En planche dorsale, gagner tout le corps (uniquement pieds et mains touchent le sol), plier et tendre les bras, souffler en tendant les bras

#### EXERCICE 6 : O UCHI GARI SUR 1 PAS



Lancer le mouvement dans le vide, effectuer un mouvement circulaire avec la jambe libre en recherchant le meilleur équilibre possible

#### EXERCICE 7 RAMEUR



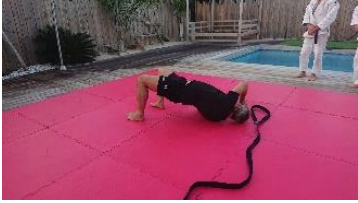
En équilibre sur les fesses, plier les bras et tendre les jambes et enchaîner. Ne pas bloquer la respiration.

#### EXERCICE 8 : UCHI MATA SUR 1 PAS



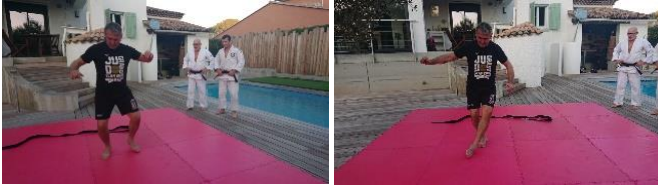
Lancer le mouvement dans le vide en recherchant le meilleur équilibre possible

### EXERCICE 9 : PONTER SUR LE DOS



Monter sur une épaule et effectuant une légère rotation du haut du corps, les bras suivent pour effectuer une action de poussée, la tête suit le mouvement en direction de l'épaule en regardant loin derrière. Les pieds bien ancrés dans le sol. Revenir au centre en descendant le bassin et enchaîner de l'autre côté ainsi de suite

### EXERCICE 10 : O KURI ASHI BARAI SUR 2 PAS CHASSES



Déplacement latéral à droite en 2 pas chassés et venir balayer (adduction de la jambe) avec la jambe gauche (petit orteil vient effleurer le sol)

BONNE SEANCE !

CHALLENGE!

SUR 5 MINUTES COMPTER LE NOMBRE D'EXERCICES REALISES SELON L'ORDRE DU CIRCUIT (EXERCICES 1 A 10)