



JUDO A LA MAISON



Séance 1 enfants 3/5 ANS

Hajime!

LE SALUT ET APPRENTISSAGE TECHNIQUES DE FAUCHAGE, D'ACCROCHAGE ET DE BALAYAGE

1. LE SALUT DEBOUT ET AU SOL

LE SALUT SE FAIT DEBOUT EN MONTANT SUR LE TAPIS (TATAMI) ET EN LE QUITTANT, EN DEBUT ET EN FIN DE SEANCE APRES LE SALUT AU SOL FACE AU PROFESSEUR, AVANT DE COMMENCER UN EXERCICE DEBOUT AVEC UN PARTENAIRE ET APRES L'EXERCICE, LE SALUT SE FAIT AU SOL EN POSITION A GENOUX FACE AU PROFESSEUR EN DEBUT ET FIN DE SEANCE, AVANT DE COMMENCER UN EXERCICE AU SOL AVEC UN PARTENAIRE ET APRES L'EXERCICE,

2. EDUCATIFS TECHNIQUES DE FAUCHAGE, D'ACCROCHAGE ET DE BALAYAGE MISE EN TRAIN (DELIMITER UN PETIT PERIMETRE)

1. FAIRE UN CERCLE AVEC MA CEINTURE

1.1 COURIR AUTOUR DE LA CEINTURE PAS TROP VITE 3 FOIS

- AU SIGNAL (HOP ! OU CLAQUER LES MAINS) CHANGER DE SENS 4 FOIS
- AU SIGNAL S'ARRETER ET METTRE UN PIED DANS LE CERCLE 3 FOIS
- IDEM DANS L'AUTRE SENS 3 FOIS



1.2 EN DEHORS ET FACE A LA CEINTURE

- AU SIGNAL METTRE UN PIED (TOUJOURS LE MEME PIED) DANS LE CERCLE 3 FOIS
- AVEC L'AUTRE PIED
- ALTERNER 1 PIED PUIS L'AUTRE



1.3 DANS LE CERCLE PIEDS SERRES

- AU SIGNAL METTRE UN PIED SUR LE COTE EN DEHORS DU CERCLE 3 FOIS
- AVEC L'AUTRE PIED 3 FOIS
- ALTERNER 1 COTE PUIS L'AUTRE 4 FOIS



2. REMETTRE SA CEINTURE ET EXERCICE AVEC PARTENAIRE (AVEC PAPA OU MAMAN OU FRERE OU SŒUR...)

2.1 PARTENAIRE EN POSITION DU CHEVALIER LE GENOU GAUCHE AU SOL ET L'AUTRE RELEVE (INVERSER LA POSITION DES GENOUX SI L'ENFANT EST GAUCHER)



SITUATION POUR DROITIER (A INVERSER SI L'ENFANT EST GAUCHER)

- 2.1.1 JE TIENS MON PARTENAIRE ET J'ACCROCHE AVEC MA JAMBE DROITE L'ARRIERE DE LA JAMBE DROITE (JAMBE AVANCEE) DU PARTENAIRE ET JE POUSSE 3 FOIS
- 2.1.2 JE TIENS MON PARTENAIRE ET J'ACCROCHE AVEC MA JAMBE GAUCHE L'ARRIERE DE LA JAMBE DROITE (JAMBE AVANCEE) DU PARTENAIRE ET JE POUSSE 3 FOIS
- 2.1.3 JE TIENS MON PARTENAIRE ET JE TOUCHE AVEC MON PIED GAUCHE LE PIED DROIT DU PARTENAIRE 3 FOIS



3. **JEU DE LA « CHAUSSETTE »** PENDANT 1 MINUTE OU 2 FOIS 30 SECONDES PAR EXEMPLE
LES 2 PARTENAIRES SONT DEBOUT ET SE RENVOIENT LA CHAUSSETTE D'UN MOUVEMENT DE BALAYAGE
AVEC LE PIED EN FAISANT FROTTER LE PETIT ORTEIL AU SOL



4. **JEU DE « TOUCHE MON PIED »**
LES 2 PARTENAIRES SONT DEBOUT ET ESSAYENT DE TOUCHER AVEC 1 PIED OU EN ALTERNANT LE PIED DE
L'AUTRE (EN FAISANT FROTTER LE PETIT ORTEIL AU SOL)



5. **PENDANT 1 MINUTE OU 2 FOIS 30 SECONDES**
PARTENAIRE EN CHEVALIER (IDEM 2.1), JE TIENS LE CHEVALIER ET JE VIENS ACCROCHER/TOUCHER LE
PLUS DE FOIS POSSIBLE LA JAMBE AVANCEE DU CHEVALIER EN APPLIQUANT LES 3 POSITIONS ABORDEES
2.1.1 /2.1.2/2.1.3



6. **SALUT (FIN DE SEANCE)**