



JUDO A LA MAISON



Séance enfants 3/5 ANS



Hajime!

PARTIE 1 ECHAUFFEMENT LUDIQUE AVEC EXERCICES DE CONCENTRATION ET D'EQUILIBRE



1. COURIR PAS TROP VITE ET AU SIGNAL FAIRE LA STATUE



2. COURIR PAS TROP VITE ET AU SIGNAL FAIRE LA STATUE SUR 1 PIED



3. COURIR PAS TROP VITE ET AU SIGNAL FAIRE LA STATUE SUR 3 APPUIS (Sur 2 mains et 1 pied ou sur 2 pieds et 1 main)



4. COURIR PAS TROP VITE ET AU SIGNAL FAIRE LA STATUE SUR 2 APPUIS (1 PIED 1 MAIN)



A REPETER PLUSIEURS FOIS POUR CHAQUE SITUATION

Je fais le funambule, la grenouille, le kangourou et le coq!

PARTIE 2

1. **FUNAMBULE** sur la ceinture marcher en avant et en arrière

3 à 5 ALLERS/RETOURS



2. **SAUT DE GRENOUILLE OU KANGOUROU EN AVANT** PAR-DESSUS 1 CEINTURE OU 2 CEINTURES ESPACEES (l'espace entre les 2 ceintures est la rivière ! il ne faut donc pas tomber dedans !!)

GRENOUILLE



ET/OU
KANGOUROU



 **A REPETER PLUSIEURS FOIS**

3. **COMBAT DE COQ** (En position accroupie face à face, légers mouvements des cuisses avec opposition mains contre mains) **NE PAS METTRE LES FESSES OU LES GENOUX AU SOL**

A REPETER PLUSIEURS FOIS



PARTIE 3



1. **JEUX DU MIROIR** (face à face assis en tailleur, faire les mêmes gestes que le miroir et du bon côté)



Possibilité de faire les gestes de plus en plus vite !! Jouer le rôle du miroir chacun son tour !

2. **JEUX DES PINCES A LINGE** (prévoir 4 pinces à linge, 2 pinces par joueur. 1 joueur (le judoka) avec une pince disposée au revers droit de la veste du kimono, une autre disposée à la manche gauche du kimono. 1 joueur (papa ou maman) avec 1 pince au-dessus de chaque genou. Attraper les pinces à linge, le premier qui gagne doit lever les deux pinces, bras tendus !



ET MAINTENANT LE DEFI !

AVEC PAPA OU MAMAN



JEU D'ADRESSE !

Former une boule avec la ceinture ou autre (torchon...)
Chacun son tour, lancer la ceinture entre les jambes du partenaire et celui qui est devant avance d'un pas après chaque lancé des 2 joueurs.
Changer les rôles quand ça devient trop difficile (trop espacé)
Le but est de bien viser entre les jambes du partenaire de façon à ce que la ceinture passe entre les 2 jambes....
Option : Possibilité d'attraper la ceinture au moment où elle passe entre les jambes!

