

APPRENTISSAGE TECHNIQUES AU SOL

Pour m'échauffer je recommence plusieurs fois

LE CRABE !!! Educatif Mobilité au sol



RETOURNEMENT AU SOL Avec un partenaire (Au choix avec papa, maman, frère, sœur...)

J'apprends à contrôler mon partenaire pour pas qu'il me prenne et à le retourner pour l'immobiliser !

Je place mes pieds sur le haut des cuisses contre le bassin de mon partenaire.
Et je tiens ses manches pour pas qu'il m'attrape avec ses mains.
Je garde donc une distance en pliant mes jambes et en bougeant plus ou moins mon buste



Je fais une action forte à l'aide de mes mains pour monter les bras de mon partenaire en tournant le haut de mon corps et tout en descendant ma jambe gauche au sol, en montant ma jambe droite et en l'appuyant contre le buste de mon partenaire.
Je continue l'action pour retourner mon partenaire sur le dos et pour le tenir en immobilisation...



4 IMMOBILISATIONS avec un partenaire (Au choix avec papa, maman, frère, sœur...)

1) Hon-gesa-katame Contrôle sur le côté



2) Kami-shiho-gatame Contrôle à 4 pattes par l'arrière



3) Kusura-yoko-shiho-gatame Contrôle à 4 pattes par le côté



4) Tate-shiho-gatame Contrôle par-dessus le partenaire (A cheval !)



Révisé les 4
immobilisations
au sol !



BRAVO !

Et maintenant tu
peux faire 2
JEUX !



1^{er} JEU

Tu dois faire une immobilisation pour tenir ton
partenaire pendant 20 secondes !
Tu as gagné si ton partenaire n'a pas réussi à sortir !!
Bien sûr tu dois faire les 4 immobilisations !!!

2^{ème} JEU

Tu dois enchaîner les 4 immobilisations (dans l'ordre) sans que
ton partenaire réussisse à sortir !
Tu as gagné si ton partenaire n'a pas réussi à sortir !!
Tu peux recommencer par l'autre côté ou bien en commençant
par une autre immobilisation !!!