

## *JUDO A LA MAISON*



**Séance enfants 6/11 ANS**

**Hajime!**



# SEANCE DOMINANTE RENFORCEMENT DES CUISSSES POUR ETRE FORT EN JUDO DEBOUT

## PARTIE 1 ECHAUFFEMENT

Je pose ma ceinture en cercle sur le sol et je cours



1. Alternier 3 tours en avant puis 3 tours en arrière puis 2 puis 1
2. Alternier 3 tours en pas chassés d'un côté puis 3 tours de l'autre côté puis 2 puis 1



3. Monter les talons aux fesses en courant 10 fois



4. Monter les genoux en courant 10 fois



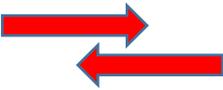
5. Marcher 3 tours

## PARTIE 2 EXERCICES POUR LES CUISSSES POUR AMELIORER LES APPUIS ET L'EQUILIBRE

Je me mets dans le cercle



1. Sauter pieds joints en avant pour sortir du cercle 5 fois
2. Sauter pieds joints en arrière pour sortir du cercle 5 fois
3. Alternier en avant et en arrière en repassant par le cercle sans marquer de temps d'arrêt (2 passages soit 6 petits sauts)



4. Sur 1 pied faire un petit bond d'un côté pour passer au-dessus de la ceinture puis revenir dans le cercle et faire le petit bond de l'autre côté (sans reposer les 2 pieds au sol) et revenir dans le cercle



Je me mets en dehors du cercle



1. Sur 1 pied, pencher en avant la main opposée au pied posé au sol, petit sursaut en suivant le cercle à l'aide de ma main qui touche la ceinture (Si droitier jambe droite et je pars côté droit inversement pour les gauchers) 1 tour



2. L'araignée dos au sol, les pieds dans le cercle et les mains en dehors, faire 1 tour



3. L'araignée face au sol, les mains dans le cercle et les pieds en dehors, faire 1 tour dans 1 sens puis dans l'autre et en allant plus vite



4. Sur les fesses, les jambes pliées et décollées du sol tourner 4 fois d'1 coté puis 4 fois de l'autre coté



### PARTIE 3 JEUX AVEC PAPA ET/OU MAMAN



1. Beret judo (avec une paire de chaussettes en boule par exemple) 1 main dans le dos, attraper les chaussettes. Le premier qui arrive à 5 points gagne !
  - à 2 le n°1 donne le départ en disant HAJIME pour commencer à tourner autour de la ceinture, faire au moins un tour avant d'attraper les chaussettes. Puis c'est le n°2 qui donne de départ.
  - A 3 c'est mieux ! un arbitre donne le départ en disant HAJIME et après le signal de l'arbitre (en tapant dans les mains par exemple), il faut attraper les chaussettes.



2. L'épervier dans le cercle à genoux le buste relevé, le partenaire se déplace autour du cercle à gauche à droite en pas chassés et l'épervier essaie de le toucher aux épaules 5 fois. A faire chacun son tour par exemple !



3. Face à face en dehors du cercle, se tenir par les manches ou par les poignets et tirer pour faire rentrer son partenaire (1 pied ou 2) dans le cercle. Le premier qui arrive à 5 points gagne !



## PARTIE 4 TECHNIQUES JUDO

Je me mets dans le cercle pour faire 3 mouvements



1. Les 2 partenaires tiennent la garde (la main droite au revers du kimono et la main gauche à la manche). Pour les gauchers c'est l'inverse !  
Celui qui fait la technique (TORI) EST DANS LE CERCLE et le partenaire (UKE) est en dehors du cercle.  
Déplacement en cercle de TORI vers sa gauche et porter Hiza guruma, koshi guruma, de ashi barai.  
Répéter 5 fois pour chaque technique !  
Si TORI est gaucher, il se déplacera sur sa droite...



**HIZA GURUMA**  
Roue autour du genou

**KOSHI GURUMA**  
Enroulement de hanche

**OKURI ASHI BARAI**  
Balayage des 2 pieds  
Le déplacement est comme les 2 premiers mouvements mais la difficulté est qu'il faut utiliser le pied droit pour balayer le pied gauche du partenaire dans le sens de son déplacement

**ET  
MAINTENANT LE  
DEFI !**



## 1<sup>er</sup> JEU

Je tiens la veste de kimono à bout de bras ! Le partenaire tend aussi ses bras pour mettre ses mains au-dessus de la veste, je lâche la veste et mon partenaire doit la rattraper à l'aide des 2 mains ! A faire chacun son tour plusieurs fois !!



## 2<sup>ème</sup> JEU

Comme le premier jeu mais cette fois-ci, il faut rattraper la veste avec une seule main et par le revers du kimono ! Changer de main ! A faire chacun son tour plusieurs fois !!