

# #JUDO À L'EXTERIEUR

8–10 ans SEANCE TYPE N°3/4

Durée : environ 60 min

- Les saluts collectifs se feront debout.
- Quand les enfants travaillent par deux (chacun dans leur espace), ils saluent avant et après le travail effectué

Cette séance doit être réalisée conformément aux mesures sanitaires préconisées par le gouvernement dans la lutte contre le COVID-19

**La séance 3 peut et doit être répétée pour fixer les acquis. D'où le titre de séances 3 et 4**

SITUATIONS	MATERIEL	DISPOSITION	TEMPS
Les enfants rejoignent leur espace d'évolution pour effectuer le salut collectif	Aucun	Espace réservé à chaque enfant <b>Il serait souhaitable que le centre de cet espace soit marqué</b>	2 MN
<b>SALUT COLLECTIF</b>			
<b>LOCOMOTION</b>			
<b>Marcher et/ou courir</b> , au signal du professeur, <b>faire demi-tour après appel deux pieds - déplacements latéraux</b> , vers avant et vers arrière	Aucun  Pastilles ou repères	Espace réservé à chaque enfant	3 MN
Les enfants marchent <b>en avançant</b> un pied de chaque côté du repère posé au sol. Arrivé au bout du repère l'enfant pose le pied droit sur la ceinture et <b>effectue un demi-tour afin que des deux pieds se retrouvent de chaque côté du repère</b> (TRAVAIL SUR 3 TEMPS) : /1- poser le pied droit en avançant et en travers du repère// 2- pivoter sur ce pied et ramener le pied gauche en arrière/ 3 -replacer le pied droit de l'autre côté du repère	Latte ou ceinture déroulée	<p style="text-align: center;"><b>ZONE DEMI-TOUR</b></p>	5 MN
<b>En miroir</b> Tori / Uke- Tori <b>avance</b> /Uke <b>recule</b> . Pivot autour du pied droit à droite Uke s'accroupit quand Tori a tourné le dos *Inverser les rôles	Latte ou ceinture déroulée		5 MN

Les enfants marchent <b>en reculant</b> un pied de chaque côté du repère posé au sol. Arrivé au bout du repère <b>l'enfant prend appel sur le pied droit</b> et effectue un demi-tour arrière afin que des deux pieds se retrouvent de chaque côté du repère (TRAVAIL SUR 3 TEMPS) : /1- poser le pied droit dans la même zone en reculant / 2- pivoter sur ce pied et ramener le pied gauche dans cette zone/ <b>3</b> -replacer le pied droit de l'autre côté du repère	Latte ou ceinture déroulée			7 MN
<b>En miroir</b> -Tori / Uke- Uke avance /Tori recule. Pivot autour du pied droit à droite Uke s'accroupit quand Tori a tourné le dos. *Inverser les rôles	Latte ou ceinture déroulée	D Uke avance	A Tori recule	5 MN
Les enfants, chacun dans leur espace, effectuent des déplacements latéraux. Arrivés à l'extrémité du repère <b>ils effectuent un balayage</b> (image du pied qui essuie la latte)	Latte ou ceinture déroulée			5 MN
<b>EQUILIBRATION</b>				
Enfants appairés -Uke <b>avance</b> ou <b>recule</b> sur la latte. Tori suit en sautillant sur un pied (pied droit, puis pied gauche)- Arrivé au bout du repère, Tori <b>effectue un demi-tour sur sa jambe d'appui</b>	Latte ou ceinture déroulée	D Uke avance	A Tori recule en sautillant sur un pied	5 MN
<b>PREHENSION</b>				
Les enfants jonglent <b>en laissant rebondir leur balle sur le sol.</b> Ils doivent la rattraper « <b>doigts vers le bas</b> » Effectuer 3/5/10 rebonds de suite	1 balle par enfant	Espace réservé à chaque enfant		5 MN
IDEM mais concours entre deux enfants appairés		X	*	5 MN

GEIKO				
<p>Les enfants sont appairés –TORI/uke chacun dans leur espace de travail) Uke se déplace dans toutes les directions. A un signal sonore donné par le professeur ? il recule ou il se déplace sur le côté</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Si Uke recule</b>, Tori doit avancer de 2 ou 3 pas et faire demi-tour pour se trouver dos à Uke. Uke s'accroupit pour signifier la « chute »</li> <li>• <b>Si Uke se déplace latéralement</b>, Toi doit se déplacer latéralement et effectuer un balayage (faire du bruit sur le sol). Uke s'accroupit pour signifier la « chute »</li> <li>• <b>Si Uke avance</b>, Tori recule et doit pivoter pour se placer de dos par rapport à Uke. Uke s'accroupit pour signifier la chute</li> </ul>	Aucun			4 MN
Travailler sur des périodes de 30 à 45 secondes				
<b>RETOUR AU CALME</b>				
EXERCICES DE RESPIRATION			Espace réservé à chaque enfant	3 MN
Les enfants doivent se déplacer lentement dans tout leur espace puis rejoindre leur place de salut sans faire aucun bruit !!!!			Espace réservé à chaque enfant	
<b>SALUT COLLECTIF</b>				
<b>FIN DE SEANCE</b>				