

## SÉANCE KODOMO NO KATA

Le document qui suit est un document destiné aux enseignants de judo de la F.F.J.D.A

L'idée est de proposer un personnage fantôme pour solliciter l'imagination des jeunes pratiquants.

Il reprend des situations empruntées au kodomo-no-kata et à la progression française à partir desquelles on peut construire des séances de 45'.

L'objectif de cycle est de connaître une ou plusieurs séries du kodomo-no-kata.

En utilisant les documents d'accompagnement ou vos propres documents, vous pouvez changer cet exemple et construire vos propres séances.

**Cette séance est réalisée conformément aux mesures sanitaires préconisées par le gouvernement dans la lutte contre le COVID-19.**

### OBAKE



### ● DÉBUT DE SÉANCE – SALUT



#### Consignes :

Fixer les limites spatiales en les matérialisant (plots, chatterton, craie, etc)

Rappel des consignes d'hygiène et la tenue

Les saluts Présenter le judo avec des anecdotes et des personnages.

Introduire l'ami fantôme judoka : Obake en japonais

#### Objectifs :

Mettre en place les bons comportements de conduite et d'étiquette.

Éduquer par le Judo à l'hygiène et le respect

Présenter le judo et introduire le fantôme du samouraï qui va les aider dans les exercices seuls

### DÉCOUPAGE PROPOSÉ



Taiso / Ukemi /  
Déplacements / Postures



Techniques associés à  
l'apprentissage de la mobilité



Tandoku-renshu sur les  
techniques du programme

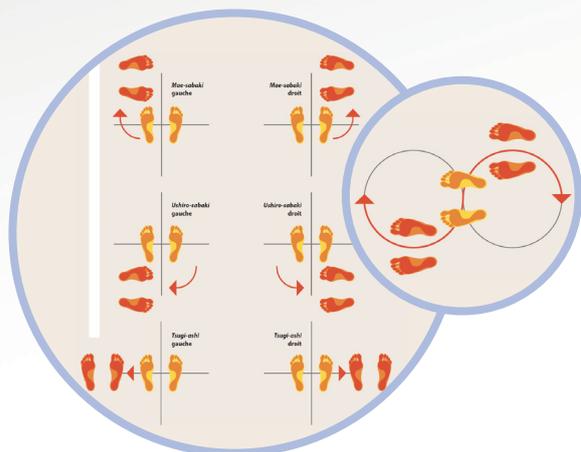
MEILLEURS ENSEMBLE

# FFJUDO



## SÉANCE KODOMO NO KATA

### ● DÉPLACEMENTS ET TAI SABAKI



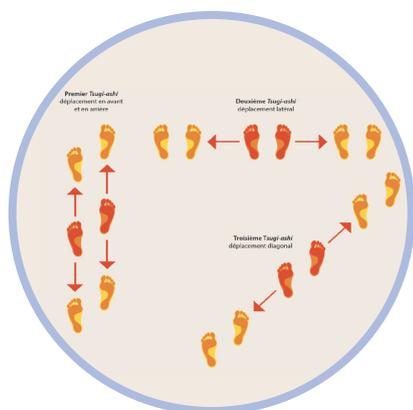
#### ● Exercice n°1

##### Consignes :

Face au professeur à distance de 2m les uns des autres, en ligne en quinconce  
Puis face à un partenaire en miroir à 2m de distance au moins.  
Echauffement avec ces déplacements on fait un Z ou un 4 etc..  
Idem en incorporant des arrêts en position shizen-hontai et jigotai.  
Peut être fait avec une paire de chaussettes sur la tête pour garder une attitude droite.  
Regarder Obake dans les yeux.

##### Objectifs :

Apprendre à se déplacer à la façon d'un judoka et les postures de base.  
Travail du maintien.



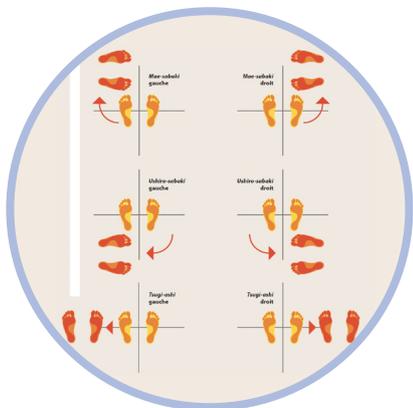
#### ● Exercice n°2

##### Consignes :

On apprend une « chorégraphie » judo. Musique possible  
Face au professeur à distance de 2M les uns des autres en ligne en quinconce

##### Objectifs :

Apprendre à se déplacer à la façon d'un judoka avec les tai-sabaki de base et construire une chorégraphie judo.



#### ● Exercice n°3

##### Consignes :

Passer d'une posture à l'autre : Jigotai/shizentai  
La présentation du sumo jigotai et lever une jambe.  
Shizentai et lever un pied en équilibre. Faire cet exercice en y associant un ou des déplacements.

##### Objectifs :

Travailler l'équilibre et les postures du judoka en les associant aux déplacements de base.

## SÉANCE KODOMO NO KATA



### ● Exercice n°4

#### Consignes :

*Obake joue à me faire peur je le repousse, si il essaie de me toucher une épaule je me déplace comme un judoka pour l' en empêcher.*

*Déplacements possibles en miroir avec le professeur qui fait le fantôme ou un camarade à distance.*

### ● USHIRO-UKEMI

#### ● Exercice n°1

#### Consignes :

*Si possibilité sur une surface gazonnée, sableuse ou tapis individuel. Exercices à effectuer seul à distance de ses camarades.*

#### Objectifs :

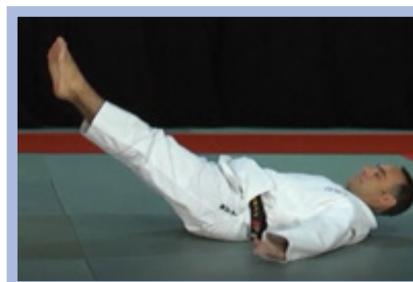
*Apprendre à chuter*



#### ● Exercice n°2

#### Consignes :

*Assis je pars en arrière et frappe les mains à plat en levant la tête et les jambes tendues. Je suis assis Obake me pousse je pars en arrière et frappe les mains à plat en levant la tête et les jambes tendues.*



## SÉANCE KODOMO NO KATA

### ● YOKO-UKEMI

#### ● Exercice n°1

##### Consignes :

Assis je roule sur le dos puis sur le côté et frappe le sol en yoko-ukemi. Je suis assis Obake me pousse pour me faire rouler sur le côté. Je fais yoko-ukemi.

##### Objectifs :

Apprendre à chuter



### ● OUTEN-UKEMI

#### ● Exercice n°1

##### Consignes :

En position quadrupédique je roule sur le côté et fait une « chute » en outen-ukemi. Je suis à quatre pattes Obake me pousse pour me faire rouler sur le côté. Je fais outen-ukemi.

##### Objectifs :

Apprendre à chuter



## SÉANCE KODOMO NO KATA

### ● FIN DE SÉANCE – RETOUR AU CALME



#### **Consignes :**

*Faire le point sur les éléments abordés, les saluts, la tenue, le respect.*

*Exemple : Mise en place d'un monde sur l'histoire du Judo.*

*Faire le salut.*

MEILLEURS ENSEMBLE

# FFJUDO