

#JUDO À L'EXTERIEUR

8–10 ans SEANCE TYPE N°2

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

SITUATIONS	MATERIEL	DISPOSITION	TEMPS
Les enfants rejoignent leur espace d'évolution pour effectuer le salut collectif	Aucun	Espace réservé à chaque enfant Il serait souhaitable que le centre de cet espace soit marqué	2 MN
SALUT COLLECTIF			
LOCOMOTION			
Les enfants se déplacent au sein de leur espace attribué en marchant- en courant- en sautant pieds joints- accroupis etc... ils se déplacent sur le périmètre , sur la largeur , la longueur , la diagonale de leur espace...	Aucun	Espace réservé à chaque enfant	2 MN
Marcher et/ou courir, au signal du professeur, faire demi-tour après appel deux pieds Idem avec repère (prendre appel sur le repère/ retomber sur le repère)	Aucun Pastilles ou repères	Espace réservé à chaque enfant	3 MN
Le long d'une latte ou d'une ceinture déroulée Les enfants sautent sur leurs deux pieds en avançant et/ou en reculant (un pied de chaque côté du repère posé au sol)- arrivés au bout du repère, ils effectuent un demi-tour en sautant pour revenir à leur point de départ	Latte ou ceinture déroulée	D  A	3 MN
Idem en miroir	Latte ou ceinture déroulée	D  A A  D	3 MN
Les enfants marchent en avançant et/ou en reculant 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 effectue un tai sabaki arrière afin que des deux pieds se retrouvent de chaque côté du repère (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	D  A ZONE A DEMI TOUR	6 MN

<p>En miroir Tori / Uke- Tori avance /Uke recule. Pivot autour du pied droit à droite Uke s'accroupit quand Tori a tourné le dos *Idem à gauche</p>	Latte ou ceinture déroulée	D  A Tori avance	D  A Uke recule	5 MN
Les enfants, chacun dans leur espace, effectuent des déplacements latéraux le long d'une latte ou d'une ceinture déroulée (pas chassés)	Latte ou ceinture déroulée			3 MN
Idem mais arrivés à l'extrémité du repaire ils effectuent un balayage (image du pied qui essuie la latte)	Latte ou ceinture déroulée			3 MN
Même disposition avec un cône au bout de la latte (balayer le cône)	Latte + cône			
EQUILIBRATION				
Les enfants courent dans tout leur espace. Au signal, ils doivent s'arrêter sur une jambe et tenir l'équilibre au moins 3 secondes *Idem sur deux appuis (main/ pied)	Aucun ou repère au sol	Espace réservé à chaque enfant		4 MN
Uke avance ou recule sur la latte. Tori suit en sautant sur un pied (pied droit, puis pied gauche)- Arrivé au bout du repère, Tori effectue un demi-tour sur sa jambe d'appui	Latte ou ceinture déroulée	D  A Uke avance	D  A Uke recule en sautant sur un pied	5 MN
PREHENSION				
Les enfants fixent 4 pinces à linge à différents endroits du corps Au signal, ils doivent se saisir des pinces à linge et les présenter au-dessus de leur tête.	4 pinces à linge par enfant	Espace réservé à chaque enfant		5 MN
Les enfants jonglent en laissant rebondir leur balle sur le sol. Ils doivent la rattraper quand elle remonte « doigts vers le bas » Effectuer 3/5/10 rebonds de suite	1 balle par enfant	Espace réservé à chaque enfant		6 MN

IDEM mais concours entre deux enfants apairés		X	*	5 MN
GEIKO				
Les enfants sont apairés –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 <ul style="list-style-type: none"> • Si Uke recule, Tori doit avancer de 2 ou 3 pas et faire demi-tour pour se trouver dos à Uke • Si Uke se déplace latéralement, Tori doit se déplacer latéralement et effectuer un balayage (faire du bruit sur le sol) 	Aucun Travailler sur des périodes de 30 à 45 secondes	TORI	UKE	5 MN
RETOUR AU CALME				
EXERCICES DE RESPIRATION.	Aucun	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 !!!!	Aucun	Espace réservé à chaque enfant		
SALUT COLLECTIF				
FIN DE SEANCE				