

#JUDO À L'EXTERIEUR

8-10 ans SEANCE TYPE N°1

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 DE DEBUT DE SEANCE				
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 Ils reviennent à leur point départ de la même façon	Latte ou ceinture déroulée	D  A		3 MN
IDEM EN MIROIR Inverser les rôles	Latte ou ceinture déroulée	D TORI AVANCE TORI RECULE	A A Uke avance Uke recule	3 MN

<p>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 (<i>entrée classique de ippon seoi nage</i>)</p>	<p>Latte ou ceinture déroulée</p>	<p>D  ZONE A DEMI TOUR</p>		<p>6 MN</p>
<p>En miroir à deux Tori / Uke- Tori avance /Uke recule. Pivot autour du pied droit à droite et autour du pied gauche à gauche Uke s'accroupit quand Tori a tourné le dos Inverser les rôles</p>	<p>Latte ou ceinture déroulée</p>	<p>D  A Tori avance</p>	<p>D  A Uke recule</p>	<p>5 MN</p>
EQUILIBRATION				
<p>Les enfants courent dans tout leur espace. Au signal, ils doivent s'arrêter sur une jambe et tenir l'équilibre au moins 3 seconde Idem sur deux appuis (main/ pied)</p>	<p>Aucun ou repère au sol</p>			<p>4 MN</p>
<p>Par deux (chacun dans son espace) Uke avance ou recule sur la latte. Tori imite en sautillant sur un pied (pied droit, puis pied gauche)</p>	<p>Latte ou ceinture déroulée</p>	<p>D Uke avance A UKE recule</p>	<p>D TORI recule en sautillant sur un pied A TORI avance en sautant sur un pied</p>	<p>5 MN</p>
PREHENSION				
<p>Les enfants fixent 4 pinces à linge à différents endroits du corps Au deuxième signal, ils doivent se saisir des pinces à linge et les présenter au-dessus de leur tête.</p>	<p>4 pinces à linge par enfant</p>	<p>Espace réservé à chaque enfant</p>		<p>5 MN</p>
<p>Idem mais en concours par deux</p>	<p>4 pinces à linge par enfant</p>	<p>x</p>	<p>*</p>	<p>3 MN</p>

Les enfants se déplacent en marchant- en courant. Au signal du professeur, les enfants s'arrêtent et jonglent avec leur balle ou ballon (ils essaient de réaliser 5 puis 7 puis 10 jonglages avec la main droite puis la main gauche		Espace réservé à chaque enfant	6 MN
IDEM mais concours entre deux enfants apairés		X	* 5 MN
RETOUR AU CALME			
EXERCICES DE RESPIRATION. Il est important de travailler sur la respiration dès cet âge. Par exemple <ul style="list-style-type: none"> • avancer sur 2 pas - inspirer sur les 2 pas puis sur 3 ou 4 pas • reculer sur 2 pas - expirer sur les 2 pas puis sur 3 ou 4 pas ➤ s'accroupir – inspirer sur 2/3/4 temps ➤ se redresser – expirer sur 2/3/4 temps 		Enfants au centre de leur espace	5 MN
Les enfants se déplacent lentement dans tout leur espace puis rejoignent leur place de salut sans faire aucun bruit !!!!		Espace réservé à chaque enfant	
SALUT FINAL			
FIN DE SEANCE			