

MOTRICITÉ ET APPROCHE TECHNIQUE (PART. 1)

SEMAINE 1 : BABY JUDO

Chaque judoka doit être obligatoirement accompagné d'un des 2 parents. Parents, vous êtes le professeur à la maison !

ECHAUFFEMENT

- Jeu "Hajime-Matté", au "Hajime", trottine sur place pendant 20 secondes, au "Matte" arrête toi et tiens en équilibre sur un pied pendant 10 secondes puis sur l'autre (compter 10 crocodiles). Répète l'exercice 5 fois.
- Sur 3 mètres : Fais 6 aller-retours, pas chassés (les pieds doivent toujours toucher le sol, les jambes fléchies).
- Sur le carrelage ou le parquet ou un tapis, joue au jeu de mémoire et de positions, 3 numéros - n°1 position sur le ventre, n°2 positions sur le dos, n°3 positions assise.

MOTRICITÉ DÉPLACEMENT 3 NIVEAUX DÉPLACEMENT ALLERS-RETOURS SUR 3M

<ul style="list-style-type: none">● Ramper normalement à l'aide des bras et des jambes (aller en avant, retour en arrière).● Ramper uniquement avec les bras (aller en avant, retour en arrière).● Spider Man - Se déplacer à l'aide des avant bras et des orteils comme pour escalader un immeuble (aller en avant, retour en arrière).	Sur le Ventre
--	------------------

<ul style="list-style-type: none">● Recule en t'aidant de tes bras et de tes jambes, la tête relevée.● Recule en ne t'aidant que des jambes.● Recule en décalant les hanches d'un côté puis de l'autre (la langouste).	Sur le Dos
--	---------------

<ul style="list-style-type: none">● Déplace-toi en t'aidant de tes mains et pieds (aller en avant, retour en arrière).● Déplace-toi en ne t'aidant que des pieds (aller en avant, retour en arrière).● (Défi), essaies de te déplacer les mains et pieds en l'air (aller en avant, retour en arrière).	Position Assise
--	--------------------

● Niv. 1 ● Niv. 2 ● Niv. 3

Exercice en binôme toujours avec un parent : Partenaire n°1 est en position assise et le n°2 est debout devant lui. L'objectif du n°2 est de toucher le dos du n°1, l'objectif du n°1 est de garder son partenaire face à lui et le repousser. Inversez les rôles au bout de 20 secondes et répétez l'exercice 2 fois chacun.

MOTRICITÉ ET APPROCHE TECHNIQUE (PART. 2)

TECHNIQUE SUR LE LIT AVEC OBLIGATOIREMENT UN PARENT

2 rôles : Tori est celui qui exécute l'exercice, Uke est celui qui "subit" l'exercice.

UKE

Uke est sur le dos.

TORI

Tori monte à cheval au-dessus d'Uke. Tori place ses genoux au niveau de la ceinture d'Uke, ses pieds en dessous des cuisses d'Uke. Les 2 bras de Tori passent sous les épaules de son partenaire et Tori colle sa poitrine contre celle d'Uke.

Au début sans résistance, ensuite Uke aura 5 secondes pour essayer de sortir de l'immobilisation (se mettre donc sur le ventre).

ASTUCE : Pour ne pas compter les secondes trop vite, comptez en crocodile (1 crocodile, 2 crocodiles...) Répète l'immobilisation 5 fois.

Mise en pratique avec un exercice de réactivité :

Tori monte à cheval au-dessus d'Uke, place ses jambes comme décrit dans l'exercice précédent mais va se tenir droit sans utiliser ses bras. Dès que Tori et Uke entendront le "Hajime", l'exercice débutera. Le rôle d'Uke sera de se mettre rapidement sur le ventre et échapper à l'immobilisation de Tori. Le rôle de Tori sera quand à lui, d'immobiliser le partenaire et ne pas lui laisser le temps de réaction nécessaire pour sortir de son immobilisation

À répéter 5 fois

Retour au calme (Jeu de l'alphabet) :

Allonge-toi sur le dos, les yeux fermés. Dès que tu entends la première lettre de ton prénom, tu peux doucement t'asseoir, te lever et marcher.

MEILLEURS ENSEMBLE

FFJUDO