

PRÉPARATION PHYSIQUE ET APPROCHE TECHNIQUE

SEMAINE 1: 6/10 ANS

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

ECHAUFFEMENT

1. Sautille sur place pendant une minute !
2. Monte les genoux 10 fois puis tape tes fesses avec les talons 10 fois (fais le 3 fois)
3. Fléchis tes jambes, dos droit, et relève-toi (fais le 3 fois)
4. Sur le ventre, en appui sur tes deux mains, réalise 10 pompes (fais le 3 fois)
5. Sur le dos, pédale 15 fois (fais le 3 fois)
6. Marche en canard (fais 3 tours de table)
7. Déplace-toi en appui sur les mains et les pieds, les fesses vers le plafond (fais 3 tours de table)

TECHNIQUES AU SOL SUR UN LIT/TAPIS AVEC UN GROS OREILLER/PELUCHE

Commence par combattre tranquillement avec ton oreiller : retourne le pour débiter l'immobilisation Révise les 4 immobilisations :

HON GESA GATAME – la voiture

TATE SHIHO GATAME – le cheval

YOKO SHIHO GATAME – le crabe

KAMI SHIHO GATAME – les écouteurs

DÉFI : Savoir faire les 4 immobilisations en tournant sans relâcher l'oreiller. Dans un sens, puis dans l'autre !

TECHNIQUES DEBOUT TANDOKU RENSHU

Dans ta chambre ou dans le salon, imagine que tu as un partenaire en face : tu répètes en bougeant seul 15 fois (uchi-komi = répétition de mouvement) :

IPPON SEOI NAGE – Technique Avant | Astuce : Pense à bien tourner ton dos (3x15 répétitions)

O GOSHI – Technique avant | Astuce : Pense aussi à bien tourner ton dos (3x15 répétitions)

O SOTO GARI – Technique arrière | Astuce : Balance bien ta jambe semi fléchie de l'avant vers l'arrière (3x15 répétitions)

CONSEILS DIETETIQUES :

Adopte une très bonne hygiène alimentaire et hydrique :

- Dors suffisamment
- Pense à bien t'hydrater (au moins 10 verres d'eau chaque jour) et 2 verres pendant le sport.
- Evite les boissons sucrées (sodas, jus)
- Couvre tes besoins en vitamines en mangeant 3 fruits frais par jour et des légumes à chaque repas

MEILLEURS ENSEMBLE

FFJUDO