NOS EVEIL-JUDO EN ACTION

Ton livret d'activités JUDO te permettra de réviser, de progresser et de revenir plus fort au club !

COMITE Seine Maritime JUDO

Ligue de Judo de Normandie

COMITÉ EURE JUDO27

Qui va revenir plus fort au judo ?

Ce livret va te permettre de t'entrainer autour des techniques d'immobilisation, de t'amuser au travers de parcours et de revoir les mots japonais utilisés au JUDO.
Toutes les semaines tu recevras ce livret compléter de 4 autres fiches !
Alors HAJIME, entraine – toi on se retrouve au dojo très vite et tu me montreras tes progrès.

FICHE 1

Mes immobilisations

FICHE 2

Mes parcours futurs champions

FICHE 3

Mon langage au judo

FICHE 4

Mes créations

Semaine 1

FICHE 1

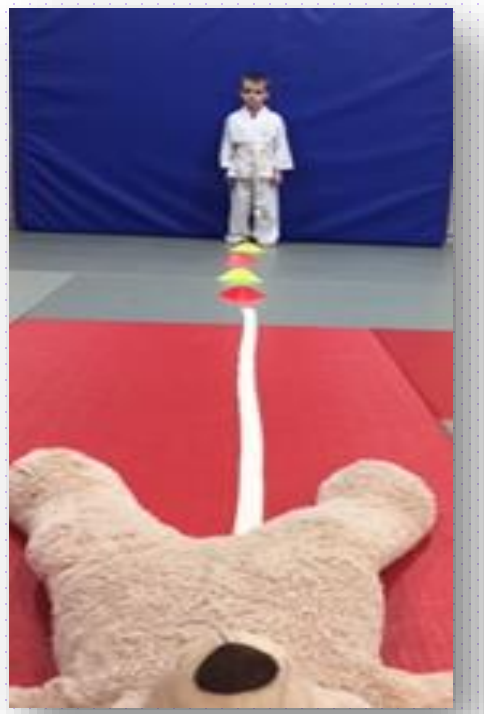
MES IMMOBILISATIONS

KAMI SHIO GATAME : LA TECHNIQUE DU CASQUE

1. Tu te positionnes derrière la tête
2. Tu passes tes mains et bras sous les bras de ton partenaire
3. Tu saisies la taille, s'il est en tenue de judo, tu saisies sa ceinture
4. tu le ramènes sous ta poitrine en le tirant et tu colles ta poitrine à la sienne

FICHE 2

MES PARCOURS DE CHAMPION



Slalom autour des plots : SUGI ASHI (pas chassés)
Toujours regarder les plots

Déplacement de l'éléphant
au dessus de la ceinture

Immobilisation en
TATE SHIO GATAME

FICHE 3

MON LANGAGE AU JUDO

ZOORI

Prononciation ZOURI.

Les chaussons du judoka pour circuler en dehors du tatami.

JUDOGI

Le JUDOGI est la tenue du JUDOKA.
Le KIMONO est la tenue traditionnelle japonaise.

OBI

La ceinture du judoka.

FICHE 4

COLORIAGE JUDO

Semaine 2

FICHE 1

MES IMMOBILISATIONS

HON GESA GATAME : LA TECHNIQUE DE LA VOITURE

1. Tu te positionnes sur le coté de ton partenaire, les pieds en direction de sa tête
2. Tu saisies le bras qui se trouve de ton coté et tu viens le placer sur ton ventre et ton bras
3. Tu passes ton autre bras par-dessus ton partenaire et tu viens le mettre sous la tête de ton partenaire
4. Tu penses à écarter tes jambes pour être stable et tu te penches sur l'avant en ramenant ton partenaire contre toi.
5. Tes petites « cotes » sont collées à celles du partenaire dont la traduction « contrôle costal ».

Tu te places à coté .

Tu ouvres la portière.

Tu t'assoies sur le siège avant, et prends la ceinture de sécurité (le bras de l'ours en regardant vers la route , les pieds orientés vers la tête de l'ours

Tu attrapes le volant (la tête de l'ours)

Tu attrapes le bras et le mets sur ton ventre et sous ton bras c'est la ceinture de sécurité.

Tu écartes tes jambes , un pied sur l'accélérateur et l'autre sur le frein.

FICHE 2

MES PARCOURS DE CHAMPION

Sauts par-dessus les plots : pieds serrés

Pas chassés le long de la ceinture : SUGI ASHI

Tu immobilises ton partenaire
Technique de la voiture
(HON GESA GATAME)

Un saut par-dessus et tu fais la même technique de l'autre coté

FICHE 3

MON LANGAGE AU JUDO

TATAMI

Surface d'entrainement.

JIGORO KANO

Fondateur du judo.

HAJIME

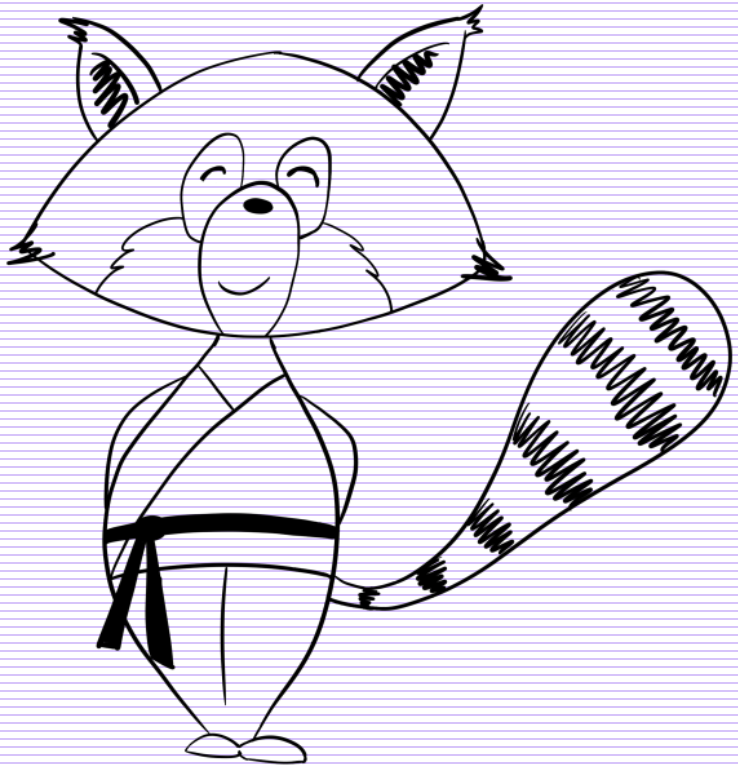
veut dire commencer

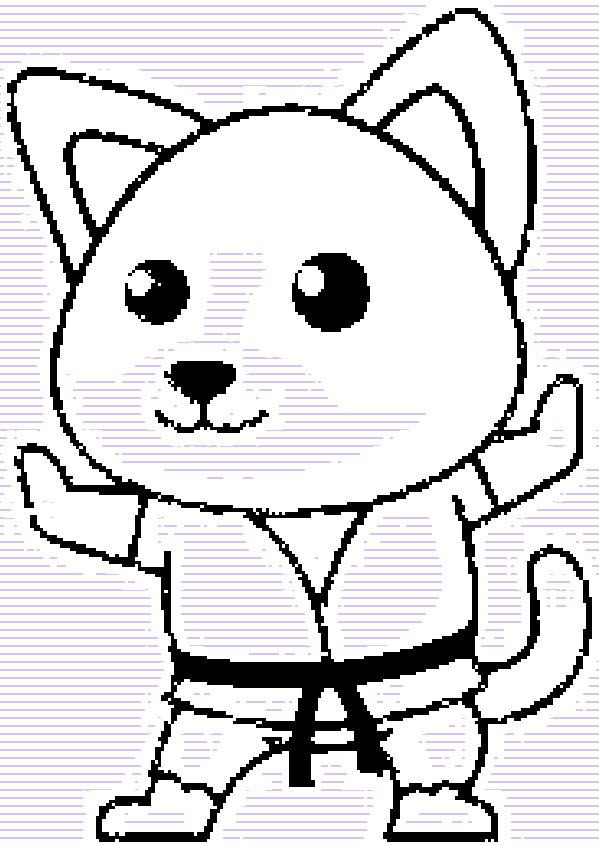
MATTE

veut dire arrêt momentané, pause

FICHE 4

COLORIAGE JUDO





Semaine 3

FICHE 1

MES IMMOBILISATIONS

YOKO SHIO GATAME : LA TECHNIQUE « LES PINCES DU CRABE »

1. Tu te positionnes à coté de ton partenaire.
2. Tu saisies et positionnes le bras de ton partenaire vers l'arrière, près de sa tête .
3. Tu places ton bras sous la tête et saisie le col s'il a un judogi, et l'autre bras dessus la 1ere jambe et sous la seconde. Ta main vient saisir la ceinture s'il porte un judogi et une ceinture.
4. Tu colles ta poitrine sur le corps de ton partenaire, tes genoux sont très écartés pour être près du sol et surtout stable. .

Tu te positionnes à coté de ton partenaire.

Tu allonges son bras vers la tête .

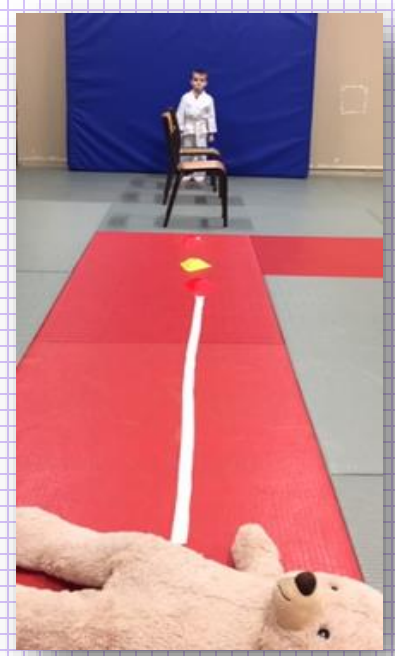
Tu descends ta poitrine sur le torse de ton partenaire tu écartes tes genoux au maximum pour être stable.

Tes bras comme des grosses pinces de crabe viennent l'un sous la tête et l'autre entre les jambes. Les pinces se serrent sur le col et la ceinture.

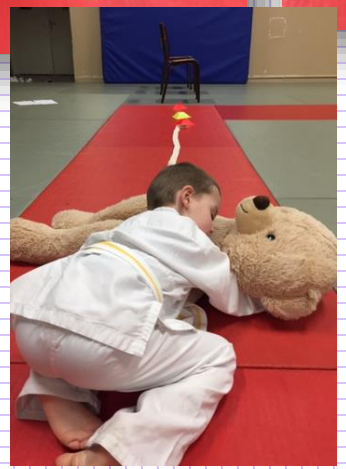
Le ventre du crabe est très prêt du sol pour cela écartes bien tes genoux

FICHE 2

MES PARCOURS DE CHAMPION



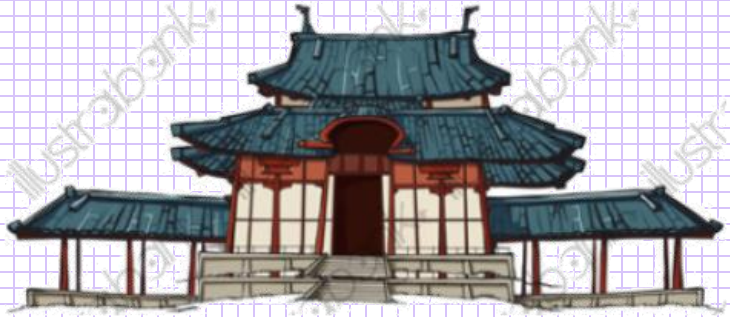
Tu vas ramper sous les chaises, tel un serpent.
Puis à cloche pied par-dessus les coupelles comme le Kangourou blessé au pied.
Tu te transformes araignée, elle pourra avancer ou reculer.



Quand tu arrives à ton partenaire , tu peux reprendre la technique étudié cette semaine « les pinces du crabe ».
Tu l'effectue d'un coté , tu saute par-dessus le partenaire et tu refais YOKO SHIO GATAME. Si es en forme tu refais le parcours pour revenir au point de départ.

FICHE 3

MON LANGAGE AU JUDO

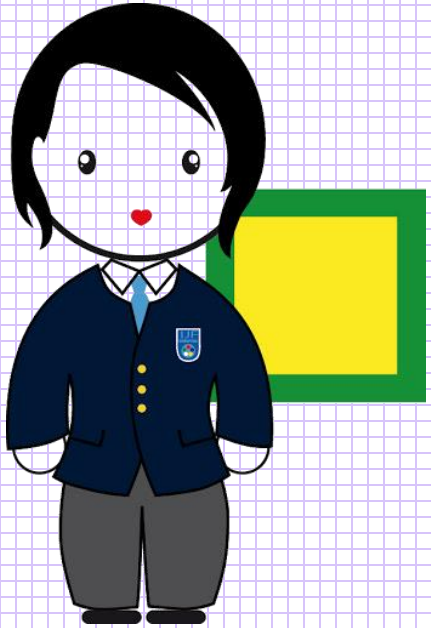


DOJO

Salle d'entrainement.

JOSEKI

Arbitre – juge en compétition
et passage de grade (ceinture) de judo



SONOMAMA

veut dire ne bouger plus : la statue

YOSHI

veut dire reprendre l'exercice

FICHE 4

COLORIAGE JUDO

Semaine 4

FICHE 1

MES IMMOBILISATIONS

TATE SHIO GATAME : LA TECHNIQUE DU CHEVAL

1. Tu te positionnes du coté des pieds de ton partenaire.
2. Tu prends appuis sur tes mains bras tendus et tes pieds (position de l'éléphant).
3. Tu avances dans cette position pour arriver au dessus de ton partenaire , au niveau du ventre.
4. Tu descends tes genoux au niveau des hanches, s'il porte un judogi et sa ceinture tes genoux seront au niveau de la ceinture .
5. Tu colles ta poitrine, l'un de tes bras passe son le cou de ton partenaire et l'autre sous son bras

Tu te positionnes au bout de ton partenaire, du coté de ses pieds

Tu te mets en appuis sur tes mains (bras tendus) et tes pieds et tu avances.

Tu descends au niveau du ventre de ton partenaire, tu poses tes genoux de chaque coté en pensant à bien les ecartés et tu glisses tes pieds sous les jambes de ton partenaire.

Tu passes un bras sous la tête de ton partenaire et l'autre bras sous le bras de ton partenaire.
Petit + Tu essayes de décoller les jambes de ton partenaire en reculant bien tes genoux et en levan tes pieds.

FICHE 2

MES PARCOURS DE CHAMPION

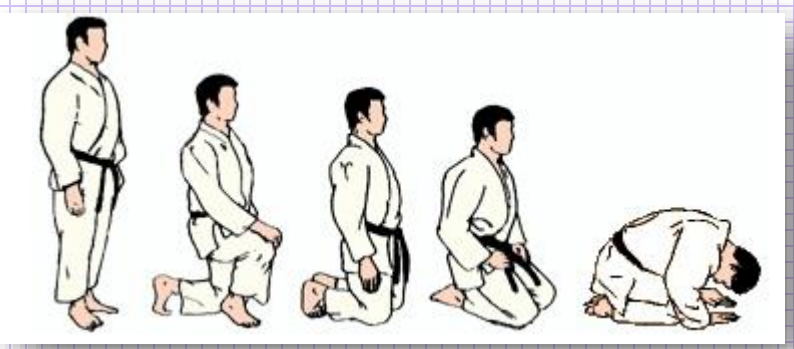
Slalom autour des plots : SUGI ASHI (pas chassés)
Toujours regarder les plots

Déplacement de l'éléphant
au dessus de la ceinture

Immobilisation en
TATE SHIO GATAME

FICHE 3

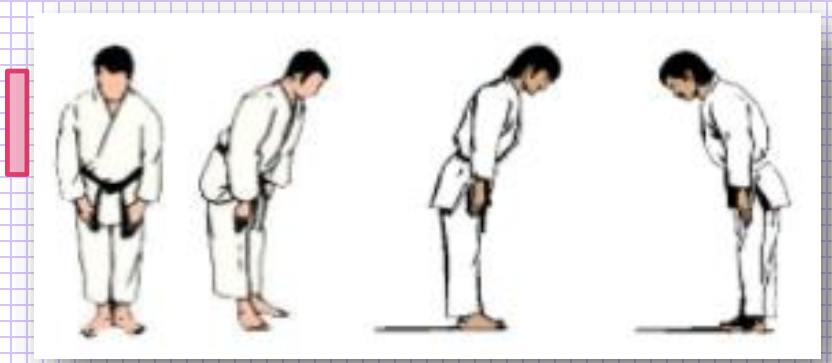
MON LANGAGE AU JUDO



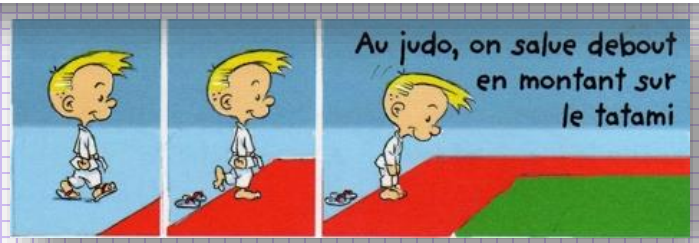
ZAREI

Le salut à genoux, en début et fin de séance et pour inviter un partenaire .

RITSUREI



Le salut debout , en montant et descendant du tatami.
Pour inviter un partenaire .



IPPON

veut dire efficacité technique = VICTOIRE TOTALE

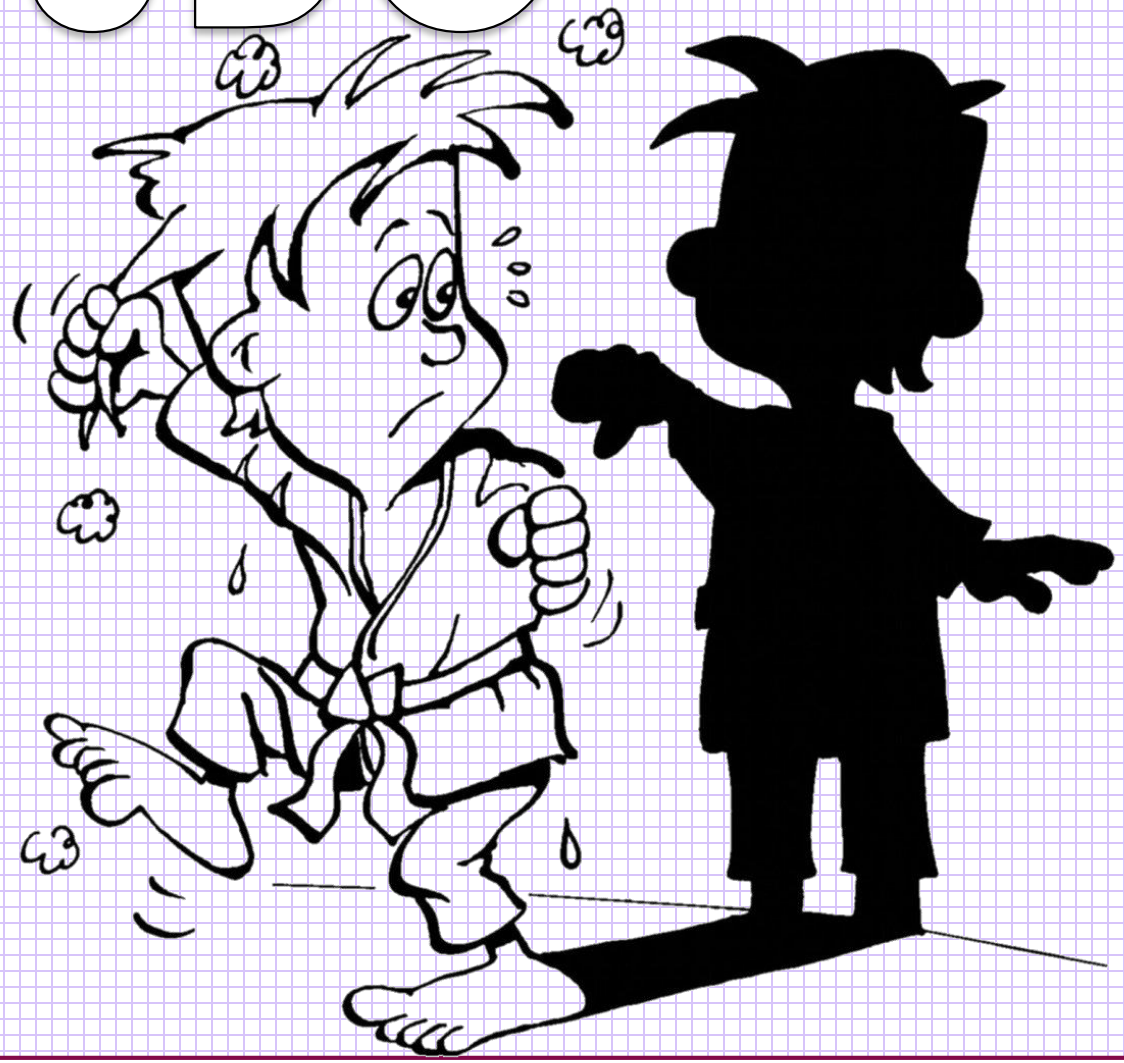
SOREMADE

veut dire fin de l'exercice

FICHE 4

COLORIAGE JUDO

J'AIME LE JUDO



Semaine 5

FICHE 1

MES IMMOBILISATIONS

RENVERSEMENT :

1. Tu t'assoies sur tes fesses et ton partenaire est entre tes jambes, tes mains sur ses épaules.
2. Tu passes tes mains et bras par dessus ses épaules et tu saisies la ceinture du partenaire.
3. Tu le sers et le colles contre toi et tu bascules en arrière.
5. A peine ton dos touches le sol, tu roules sur le coté en le gardant contre toi et tu remontes en TATE SHIO GATAME : la technique du CHEVAL.

Tes fesses très près de ton partenaire.

Passes tes bras par-dessus et attrapes la ceinture avec tes deux mains en serrant le partenaire contre toi

Laisse toi basculer en arrière en le gardant coller et serrer à toi. Dès que tu peux, roule sur le coté toujours avec ton partenaire

Avec de la vitesse remonte à cheval, pense à passer tes pieds sous ses jambes, une main sous sa tête et l'autre sous son bras.

FICHE 2

MES PARCOURS DE CHAMPION

Tu commences dans le cerceau en roulant sur ton dos plusieurs fois.

Puis tu avances en t'aidant de tes mains et pieds , tu peux rouler de nouveau plusieurs fois.

Arrivé au cerceau tu sers ton partenaire dans tes bras, tes pieds restent autour de ton partenaire. Tu roules en arrière et te renverse sur le coté, puis tu remontes sur ton partenaire.. Immobilisation en TATE SHIO GATAME

FICHE 3

MON LANGAGE AU JUDO

HON GESA GATAME

Technique de la voiture.

YOKO SHIO GATAME

Les pinces du crabe.

TATE SHIO GATAME

Le cheval.

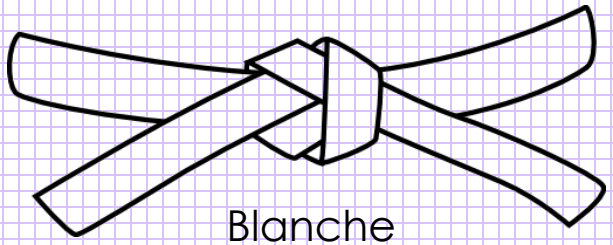
KAMI SHIO GATAME

Le casque.

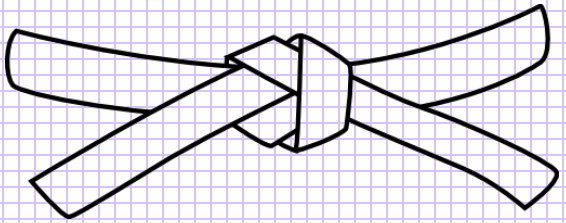
FICHE 4

COLORIAGE JUDO

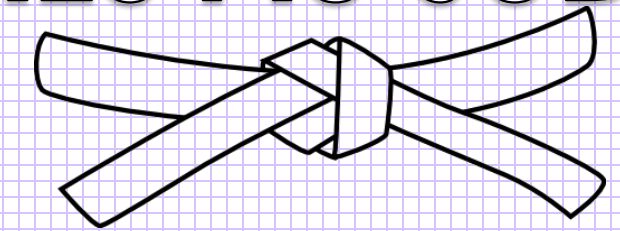
LE CEINTURES AU JUDO



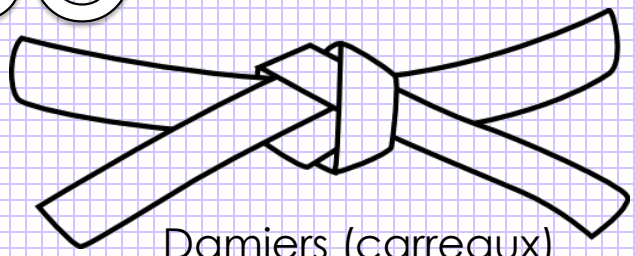
Blanche



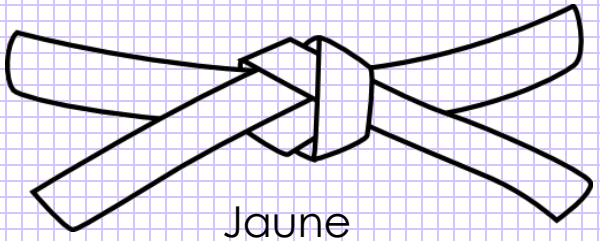
Blanche 1 ligne jaune



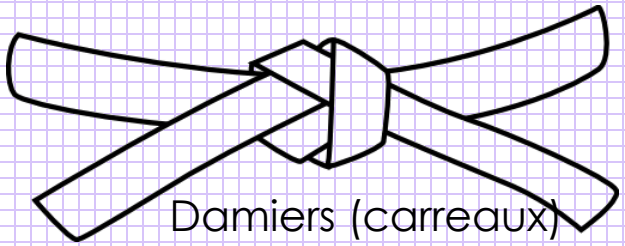
Blanche 2 lignes jaunes



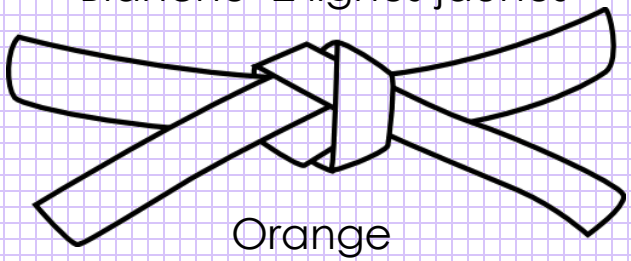
Damiers (carreaux) Blanche/ jaune



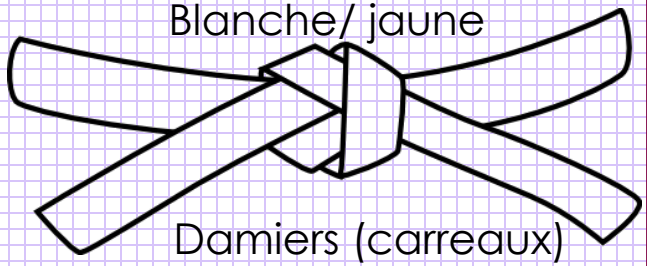
Jaune



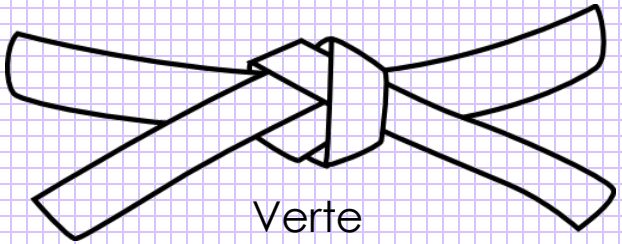
Damiers (carreaux) jaune /orange



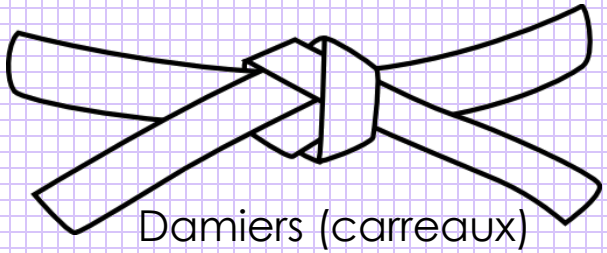
Orange



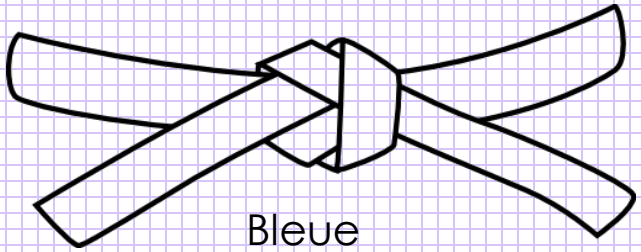
Damiers (carreaux) orange / vert



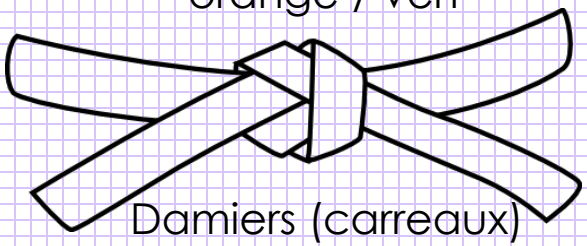
Verte



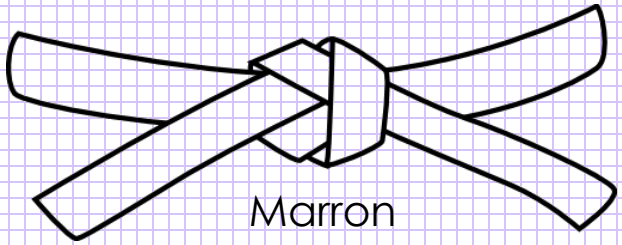
Damiers (carreaux) vert /bleue



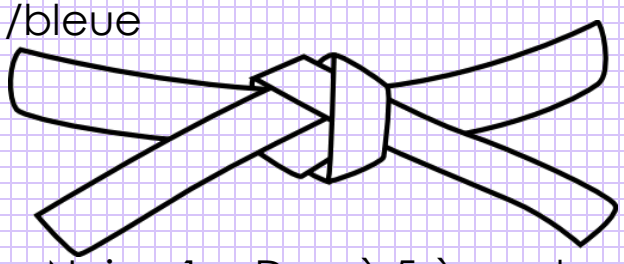
Bleue



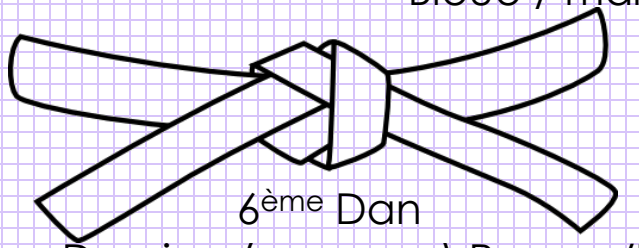
Damiers (carreaux) Bleue / marron



Marron



Noire 1er Dan à 5 ème dan



6ème Dan Damiers (carreaux) Rouge /Blanc

Semaine 6

FICHE 1

MES PROJECTIONS

O SOTO OTOSHI :

1. Tu te places devant ton partenaire, une main saisie le col et l'autre la manche.
2. Tu décales ton pied qui est sous la manche que tu tiens (une ceinture au sol pourra te donner des repères).
3. En passant à coté du partenaire, ton autre jambe vient se placer derrière la ceinture et entre les jambe du partenaire .
5. Tu tires sur la manche de ton partenaire et tu mets ton partenaire sur une jambe ensuite tu te penches légèrement en avant pour le renverser. N'oublie pas de bien tenir sa manche même pendant sa chute.

FICHE 2

MES PARCOURS DE CHAMPION

Tu sautes 5 à 6 fois dans le cerceau

Tu sautes sur un pied d'un plot à l'autre

Au 2eme cerceau , tu vas toucher le plot jaune avec ton pied 5 ou 6 fois et tu poursuit à l'autre cerceau

Au niveau de la ceinture tu sautes pieds serrés de chaque coté

Dès que tu arrives à ton partenaire tu reprends la technique O SOTO OTOSHI

FICHE 3

MON LANGAGE AU JUDO

USHIRO UKEMI

Chute arrière .

MAE UKEMI

Chute avant.

FICHE 4

COLORIAGE JUDO

LE BON COMPORTEMENT AU JUDO

« Bonjour, merci, au revoir, s'il te plait.. »
Sont des mots importants

« les copains et copines du judo »
ils sont aussi précieux que ceux de l'école

« toujours dire la vérité »
apprendre à dire ce que l'on pense

Semaine 7

FICHE 1

MES IMMOBILISATIONS

O GOSHI :

1. Tu te places devant ton partenaire, Tu tiens sa manche et son col.
2. Tu lâches le col et tu fais glisser ta main dans son dos en passant sous son bras
3. En avançant dans le camp (la zone de ton partenaire) et surtout en lui tournant le dos.
5. Puis tu tires sur sa manche et tu tournes rapidement tes épaules pour basculer ton partenaire par-dessus ta hanche.

Mets toi dans ton camp .. Et regarde ton partenaire dans les yeux .

Tu attrapes son col et sa manche

Tu lâches le col de ton partenaire, tu glisses ta main dans son dos en passant sous son bras.

En même temps que tu passes ta main sous le bras,.

tu avanceras dans le camp de ton partenaire en te tournant.

Pour finir tu tournes rapidement tes épaules, en tirant sur la manche de ton partenaire. Retiens sa manche quand il tombe

FICHE 2

MES PARCOURS DE CHAMPION

1.

Tu sautes et tu fais des demi-tours 5 ou 6 fois.

2.

Tu sautes en dehors du cerceau, et tu alternes tes sauts en te tournant, tu gardes toujours un pied de chaque coté de la ceinture .

3.

Arrivé au bout de la ceinture, tu fais la technique O GOSHI.

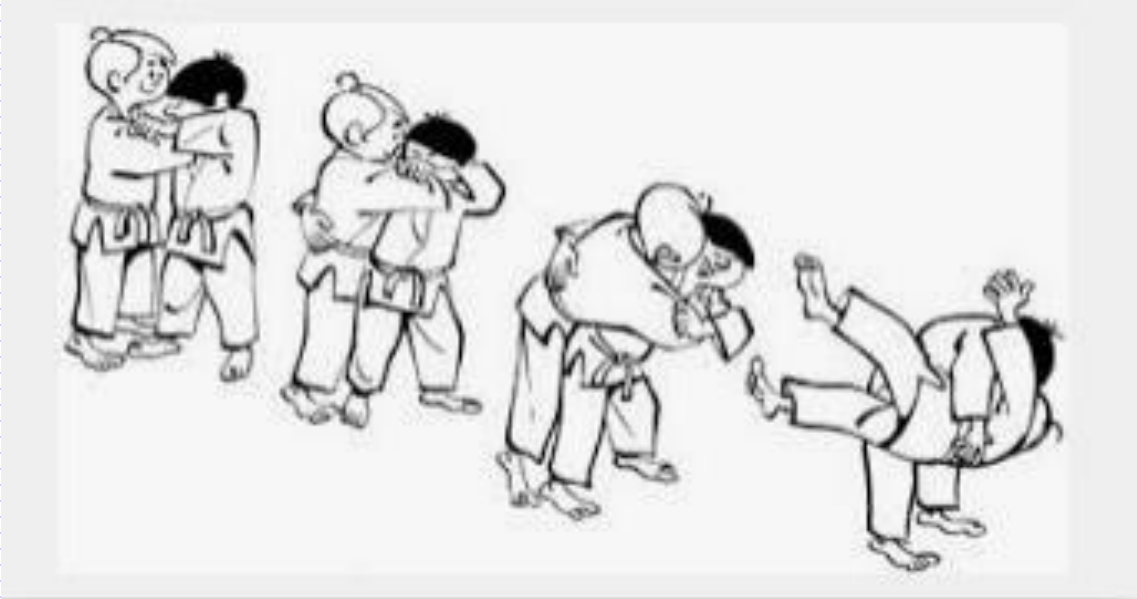
FICHE 3

MON LANGAGE AU JUDO

IPPON

veut dire efficacité technique = VICTOIRE TOTALE

Les points les plus fort au JUDO.



O GOSHI

Veut dire grande bascule de la hanche

FICHE 4

COLORIAGE JUDO

« Ne pas s'énerver et rester calme »

« Faire et agir malgré les difficultés»

« ne pas dire qu'on est plus fort, que l'on gagne toujours, que l'on est supérieur à l'autre ».