Comité Corrèze Judo

Première animation Mini-Poussins saison 2011-2012

Rappel enseignants:
- faire vivre l'animation en étant dynamique, démonstratif et à l'écoute
- faire en sorte que tous les jeunes s'amusent et "transpirent"
- faire respecter le code moral du judo

Grade minimum : ceinture blanche avec 1 liseré **DUREE TOTALE MAXI 40 MIN**

<table>
<tr><th colspan="4">ECHAUFFEMENT EN COMMUN</th></tr>
<tr><td rowspan="3">MOBILITE</td><td colspan="2">Déplacements variés (seul, à deux)</td><td rowspan="3">7-8 min</td></tr>
<tr><td colspan="2">Roulade avant et arrière</td></tr>
<tr><td colspan="2">Chutes…</td></tr>
<tr><th colspan="4">NE-WAZA</th></tr>
<tr><td rowspan="3">Jeux de contrôle du partenaire au sol (tori pendant 30"/Uké pendant 30")</td><td colspan="2">Forme d'immobilisation 1</td><td rowspan="3">10 min</td></tr>
<tr><td colspan="2">Forme d'immobilisation 2</td></tr>
<tr><td colspan="2">Uke est tenu en immobilisation et doit en sortir Tori doit maintenir l'immobilisation</td></tr>
<tr><td>Randori N°1 : 1x1'</td><td rowspan="3">Situations de départ</td><td>Un assis, un entre les jambes</td><td rowspan="3">7-8 min</td></tr>
<tr><td>Randori N°2 : 1x1'</td><td>A genou face à face avec garde installée</td></tr>
<tr><td>Randori N°3 : 1x1'</td><td>Assis dos à dos</td></tr>
<tr><th colspan="4">TASHI-WAZA</th></tr>
<tr><td rowspan="2">EXPRESSION TECHNIQUE</td><td colspan="2">Yaku soku geiko sur 1'30" faire chuter à tour de rôle</td><td rowspan="2">7-8 min</td></tr>
<tr><td colspan="2">Insister sur le contrôle du partenaire</td></tr>
<tr><td>JEUX DU SUMO</td><td colspan="2">Les judokas passent à tour de rôle dans le cercle avec salut et prise de kumi kata libre (en dessous clavicule), faire évoluer les règles selon leur niveau: possiblité de faire chuter, liaison debout sol…</td><td>7-8 min</td></tr>
<tr><th colspan="4">GOUTER</th></tr>
</table>