

10^e Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

Mercredi 4 et 5 septembre 2013

Lutte - sports de combat

Formateur : S. Aschwanden



Judo / Lundi 5 8h30

Septi Koshikawada

1. Trotter sur talons et s'accrocher le bras (carré) - passer au nasledari suivante

2. Trotter - se recamber et sauter face à face - païme

3. Idem - épaule droite / épaule gauche

4. " dos dos

5. Lien et "ruban" iaiti - valeur au nifflet = sauto-mouton...

6. Robot et guide des... Karpavale... Aile: 1/2 tour épaule 1/4 tour < d.

Idem en hokkari.

7. Je laisse cadaver pour fumes, nasledari des - pied à la suite -

Au nifflet - iaiti de j... , passer dessous et inverser rôle

8. Jeu de bulle - tenir un bras - s déséquilibre -> chute 3pts Inverser rôle...

9. Face à face : -> se déséquilibrer dans votre main - et pied - voir le main, fente...

10. Bulle - se poser épaule contre épaule et passer les bras derrière le nasledari et se toucher les mains



11. 1 ballon main : l'un des 2 le ~~ballon~~ ^{serait en premier}, l'autre doit le récupérer. 1 interdiction = toucher la tête

Position de départ chargé.

a) 4 pas en l'air

b) à plat ventre, tous les chevilles

Principe de départ du judo : recueillir une poche pour permettre rebondissement

c.) Assis face à face, pieds en l'air, yeux fermés - mains en l'air

K2.



A genoux, face à face, 1^{er} combat

3 crawl : m. gauche papet a)
m droite omoplate a) le passat
sous l'aisselle de a)

b) Ouvre jambe gauche →

Faire boucler a) du sol avec 1/4 tour

a) amortit avec bras et paume au tatami

b) appuie sa m droite au sol et entraîne passage de tête ; droite devant

b) fait le coussin avec m droite et immobilise a)

cherche sous : judo : sorte d'immobilisation
travail du corps

AB Autre immobilisation :

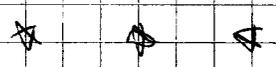
• 1^{re} main au sol

• la main qui tient le papet fait le coussin

• 2^{de} main passe par dessus dessous la jambe qui est contre soi
va chercher l'autre papet

Objectif : mettre nuque sur le dos - tenir 10"

(*) S'il ne s'agit que d'une initiation, pas de combat debout



CHUTES

1. Culbute et amortir avec les mains (paumes à plat)
2. Idem en se relevant
3. Dos au sol sur le dos - se relever
4. L'un des 2 en avant. L'autre s'assoit et roule (= mikkou)
5. Se laisser tomber en arrière avec 1/2 tour après le arrière
tenir la main par amortir
(rien me passe)

6. Chute en avant On peut commencer par la roulade
mais il faut toujours les 2.

les pieds au sol main (du même côté) glisse sur la paume
rotule droit (à en avant) sur l'épaule

+ s'arrête plat dos - toujours la paume
idem avec rotule (assolade)

7. A deux

saisir poignet - main ds le dos
rotule le poignet et le déposer au sol

8. Avec déplacement latéral

a) 1 main dos (épaule) 1 main poignet
3 pas arrière - faucher le bassin avec le
plat du pied et chute au sol
(pied fauché côté omoplate - déplacement côté poignet)

9. Chute arrière - tips même prix poignet / omoplate
On croûte le pied côté poignet et décrocher la
chute

Séquences rassemblées

10. Simulation d'une situation de vie → utiliser l'énergie
de l'autre

- a) sur b) b le fait tomber sur le dos
- a) seule deb - b le fait racher en avant
- a) latéral

11. Petit jeu avec balls mousses - Ballé assise - si touchés,
roulade avant (chute)

10-12 legs sur site des Kids