

FICHE TECHNIQUE N°3

POUSSINETS (6-7 ans) / POUSSINS (8-9 ans)

Cette fiche technique permet à chaque enfant de garder contact avec le judo et de pratiquer une petite activité physique. Elle doit être faite sous la surveillance des parents. Et avec leur aide. Il est évidemment possible de s'appuyer sur internet ! C'est de l'apprentissage pas une évaluation.

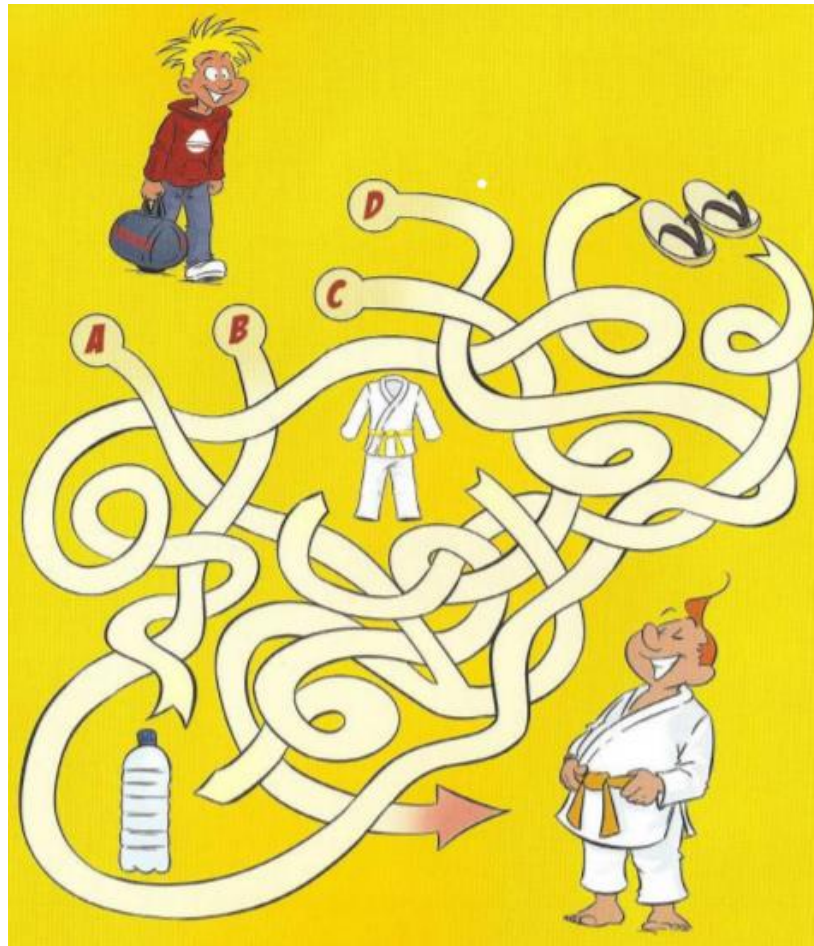
Une fois votre fiche terminée vous pouvez l'envoyer à l'adresse judoclubnazairien@gmail.com pour une correction. Le club notera également les participants afin de récompenser ceux qui auront fait toutes les fiches.

Vous pouvez bien sûr faire les fiches destinées aux autres tranches d'âge.

JEU 1 : Recopie ces Kanjis et entoure celui qui signifie judo

日本	漫画	柔道	空手

JEU 2 : Retrouve ton partenaire sans oublier de regrouper toutes tes affaires dans ton sac de Judo



JEU 3 : Mots mêlés - Retrouve les mots qui peuvent être écrit horizontalement, verticalement, en diagonale, de bas en haut ou de haut en bas

Avec les lettres restantes, forme un mot de 7 lettres : le temple du judo au Japon.

→ Mots à retrouver :

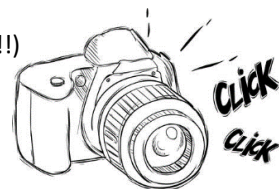
- DOJO
- JIGORO
- JUDO
- KANO
- KATA
- KIMONO
- TORI
- UKE

J	J	U	D	O	K
K	I	O	O	D	I
K	O	G	J	T	M
K	A	N	O	O	O
K	A	T	N	R	N
U	K	E	A	I	O

REPONSE : _ _ _ _ _

JEU 4 : Prend toi en photo en faisant une des 2 techniques demandée

Trouve un partenaire : maman, papa, frère ou sœur, ton chat / chien (Attention !! interdiction de leur faire mal !!) ou encore ton kimono tout simplement.



Prends-toi en photo en faisant :

- Kami Shiho Gatame (contrôle à 4 pattes par-dessus au niveau de la tête ou Technique du « Serpent »)
- Ippon Otoshi (Renversement par-dessus l'épaule avec un barrage ou Technique du « Casse noix ») ATTENTION : pas de chute !!! Tu simules juste la technique

Et demande à tes parents de joindre les photos à la fiche

PARCOURS SPORTIFS

<p>Choisir un espace sans risque. Faire attention que rien ne se trouve au sol pouvant couper, égratigner ou faire mal. En intérieur ou en extérieur peu importe mais il faut être à l'aise. Pense à prendre un chronomètre pour pouvoir noter ton temps. Les meilleurs temps seront affichés sur Facebook ! Enchaîne tous les exercices les uns après les autres (de 1 à 5) sans pause. Une fois le premier tour terminé je récupère. Je fais entre 3 et 6 tours en fonction du niveau.</p>	
<p>- Exercice 1 : je pose ma ceinture au sol. Je la tire bien pour qu'elle soit tendue. Je me mets à une extrémité de la ceinture. Je me mets Face à la ceinture, elle est en face de moi. Je saute d'un côté à l'autre de la ceinture tout en avançant pieds joints. Une fois arrivé au bout je fais le retour en marche arrière. 3 allers /retours = exercice 1</p>	
<p>- Exercice 2 : 5 Burpees. Commencer en position debout. Fléchir les jambes, les mains au sol. Lancer les pieds en arrière pour arriver en position de planche, tout en gardant les bras tendus et le dos droit. Ramener immédiatement les pieds pour revenir en position jambes fléchies. Se relever en sautant en l'air</p>	
<p>- Exercice 3 : 5 Star Jump Je plie légèrement les jambes avec les pieds serrés et les mains au sol ; je saute en l'air de manière explosive, jambes tendues et écartées avec les bras tendus et écartés à la hauteur des oreilles pour former une « étoile » ou un plutôt un X ; je reviens en position de départ</p>	
<p>- Exercice 4 : 10 planches Up and Down En position de gainage en appuis sur les mains, plie alternativement le bras droit puis le bras gauche pour te retrouver en gainage sur les avant-bras. Reviens dans la position de départ en faisant le chemin inverse. Essaie dans la mesure du possible de garder le bassin parallèle au sol</p>	
<p>- Exercice 5 : Même chose que l'exercice 1 mais à cloche pied. Aller pied gauche en avant, retour pied droit en avant. 3 allers / retours</p>	

Mon temps

Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 6