

FICHE TECHNIQUE N°4

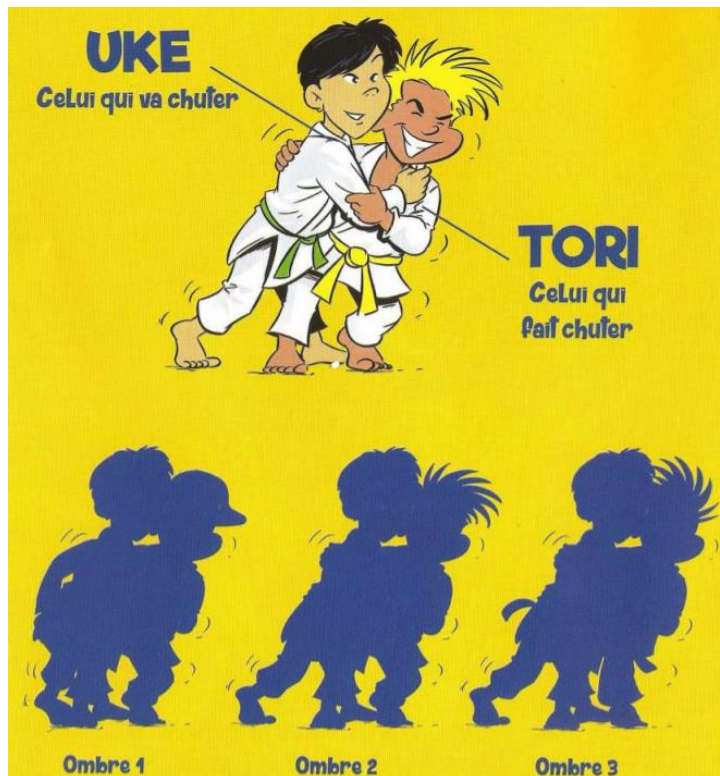
BABY JUDO (4-5 ans)

Cette fiche technique permet à chaque enfant de garder contact avec le judo et de pratiquer une petite activité physique. Elle doit être faite avec les parents et sous leur surveillance. 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 et ceux qui auront rendu le meilleur contenu. Il est bien sûr possible de faire celles destinées aux plus âgés.

**JEU 1 : Entoure les photos où tu vois TEDDY RINER.**



**JEU 2 : Jeu des Ombres – Une seule des 3 ombres est la bonne, seras-tu la reconnaître ?**



**JEU 3 : Entoure la bonne réponse**

■ Qui a inventé le judo ? *Petit indice, son portrait est affiché dans la salle où tu pratiques le judo*



**SHOZO AWAZU**



**MIKINOSUKE KAWAISHI**



**JIGORO KANO**

■ Comment s'appelle le lieu où l'ont fait du judo ?

**Un DOJO**

**Un JIIN**

**Un JIMU**

■ Quel est le nom officiel de la tenue de judo ?

**Un KIMONO**

**Un JUGOGI**

**Un PYJAMA**

#### JEU 4 : Prend toi en photo en faisant la technique 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 :

- HON GESA GATAME (contrôle à 4 pattes sur le côté du partenaire ou Technique du « CANAPE »)

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



##### Comment faire HON GESA GATAME (ou la technique du « Canapé ») ?

1. Prendre la main proche du partenaire (« la couverture ») pour la soulever et la poser au-dessus de la tête du partenaire.
2. S'asseoir sur le côté du partenaire.
3. Passer la main sous la tête du partenaire (« l'oreiller ») et venir pincer le col avec la main.
4. Reprendre « la couverture » et venir la coller sur son ventre.
5. Se mettre assis sur une fesse en tournant son corps pour regarder la tête du partenaire.



#### PARCOURS SPORTIF

Encore des petits jeux afin de continuer le développement de la motricité !

Le mieux est de pouvoir les faire dans un grand espace mais tout est possible en fonction des capacités.

1- Jeu « Hajime / Matte » :

Au « hajime », trottine sur place pendant 20s.

Au « Matte », arrête-toi et tiens en équilibre sur 1 pied pendant 10s puis sur l'autre pied (10s)

Répète l'exercice 5 fois

2- Jeu des 3 positions.

Au signal « hajime », trottine sur place puis écoute le numéro annoncé pour se mettre dans la position qui va avec :

Numéro 1 : Statue debout

Numéro 2 : Se mettre à plat ventre

Numéro 3 : Se mettre à plot dos

3- Motricité déplacement sur 3m :

Sur le ventre, se déplacer en rampant normalement à l'aide des bras et des jambes (en avant l'aller, en arrière le retour)

En position assis sur les fesses, déplace-toi à l'aide de tes mains et de tes jambes (en avant l'aller, en arrière le retour)

4- Exercice en binôme sous la surveillance d'un adulte.

Le partenaire n°1 est en position assise / Le partenaire n°2 est debout devant lui

L'objectif du n°2 est de toucher le dos du n°1

L'objectif du n°1 est de garder son partenaire face à lui et de le repousser.

Inverser les rôles au bout de 20s et répétez l'exercice 2 fois chacun.

Amusez-vous bien !!!