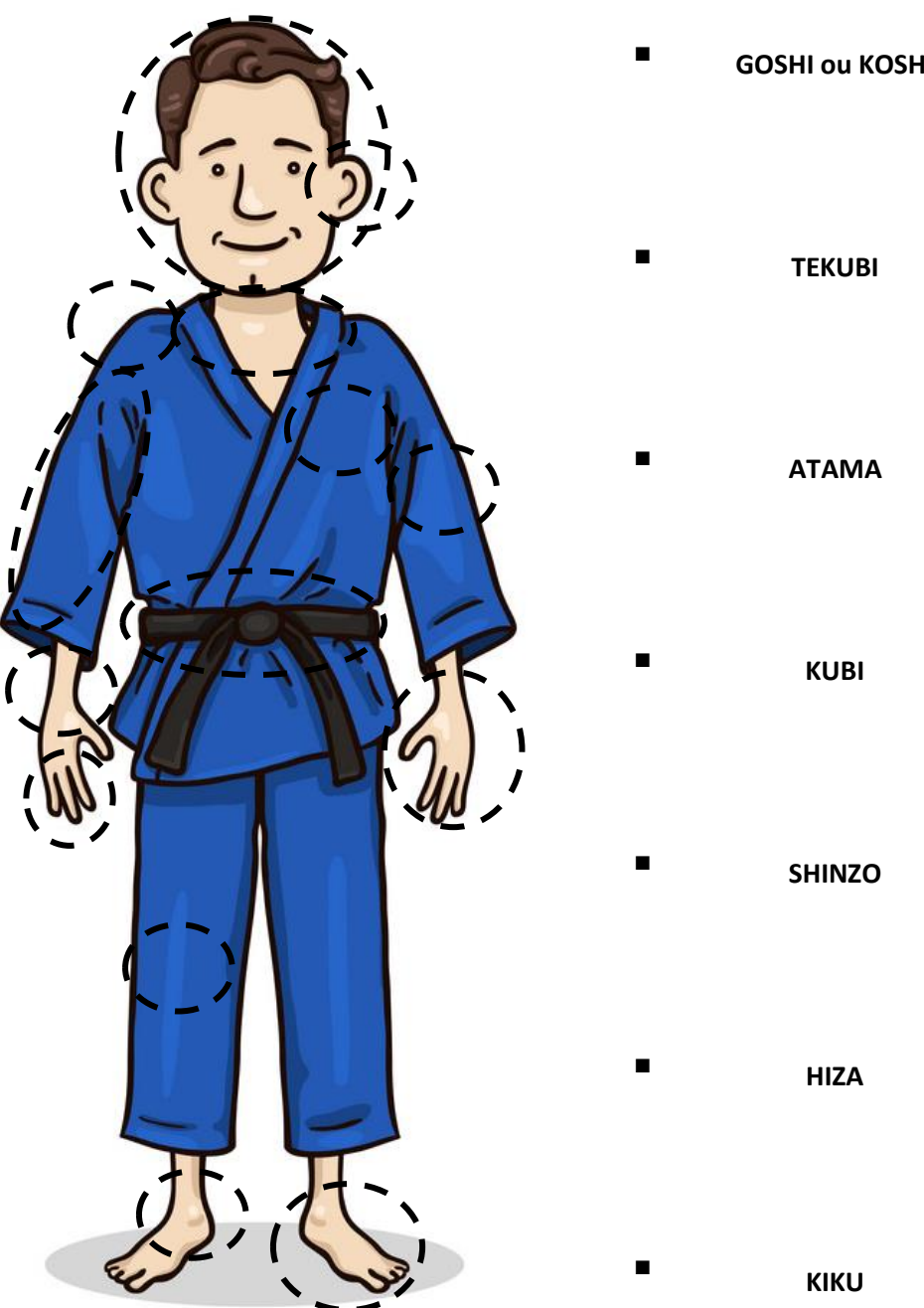


FICHE TECHNIQUE N°4

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 : Relie les parties du corps à leur traduction en Japonais.

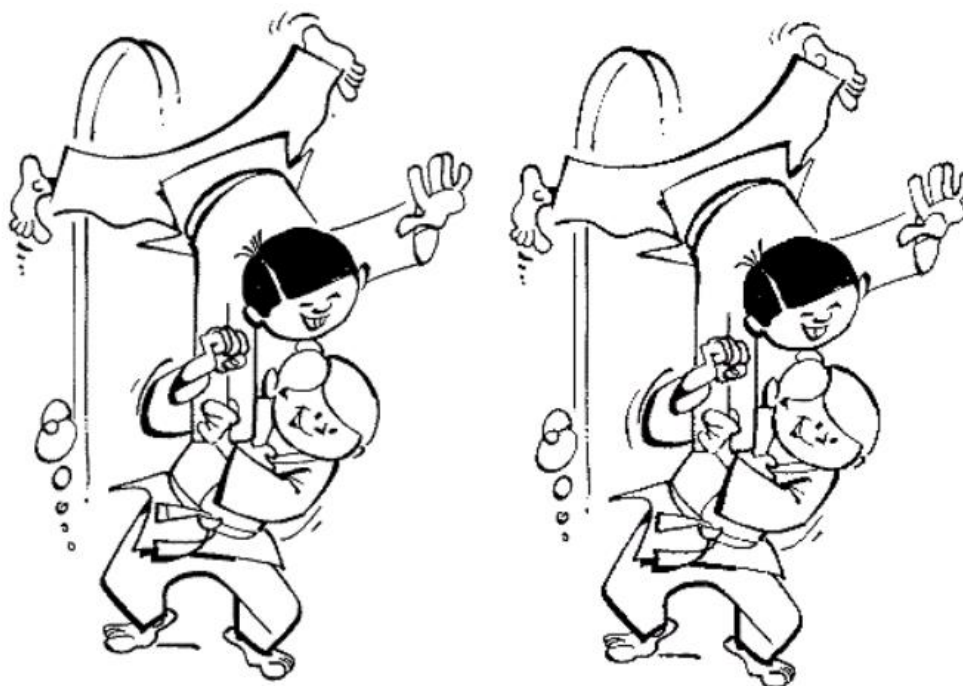


| | | | |
|----------|---|---|----------------|
| ASHI | ■ | ■ | GOSHI ou KOSHI |
| YUBI | ■ | ■ | TEKUBI |
| TE | ■ | ■ | ATAMA |
| KATA | ■ | ■ | KUBI |
| ASHIKUBI | ■ | ■ | SHINZO |
| HIJI | ■ | ■ | HIZA |
| UDE | ■ | ■ | KIKU |

JEU 2 : Dessine le nombre de médaille qu'ont ces champions aux championnats d'Europe, du monde et aux jeux olympiques

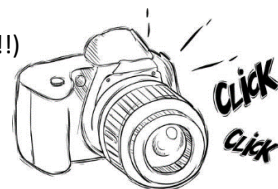
| | EUROPE | MONDE | JEUX OLYMPIQUES |
|---|--------|-------|-----------------|
|  TEDDY RINER | | | |
|  CLARISSE AGBEGNENOU | | | |
|  DAVID DOUILLET | | | |
|  LUCIE DECOSSE | | | |

JEU 3 : Retrouve les 7 erreurs sur cet IPPON SEOÏ NAGE (Projection d'épaule à un bras)



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 :

- Tate Shiho Gatame (contrôle à 4 pattes à cheval sur le partenaire ou Technique du « Cheval »)
 - O Soto Gari (Grand Fauchage extérieur vers l'arrière) 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 : Double pas chassés : Je fais 6 aller/retour avant de passer à l'exercice 2 Effectuer 2 pas chassés d'un côté puis de l'autre le plus vite possible, bien bas sur les appuis, sans croiser les pieds et sans sauter. En gardant le dos droit, je touche le sol.</p> | |
| <p>- Exercice 2 : 10 Montées de bassin Commencer en position allongée sur le dos. Bien monter le bassin pour avoir le dos droit, comme une planche.</p> | |
| <p>- Exercice 3 : 10 Montées de Genoux pour chaque jambe En courant sur place, monter les genoux le plus haut possible</p> | |
| <p>- Exercice 4 : Planche pendant 30s Positionne-toi face au sol, en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds et maintiens cette position pendant 30s. Essaie dans la mesure du possible de garder le bassin parallèle au sol</p> | |
| <p>- Exercice 5 : 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> | |

| Mon temps | | | | | |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Tour 1 | Tour 2 | Tour 3 | Tour 4 | Tour 5 | Tour 6 |
| | | | | | |