

FICHE TECHNIQUE N°5

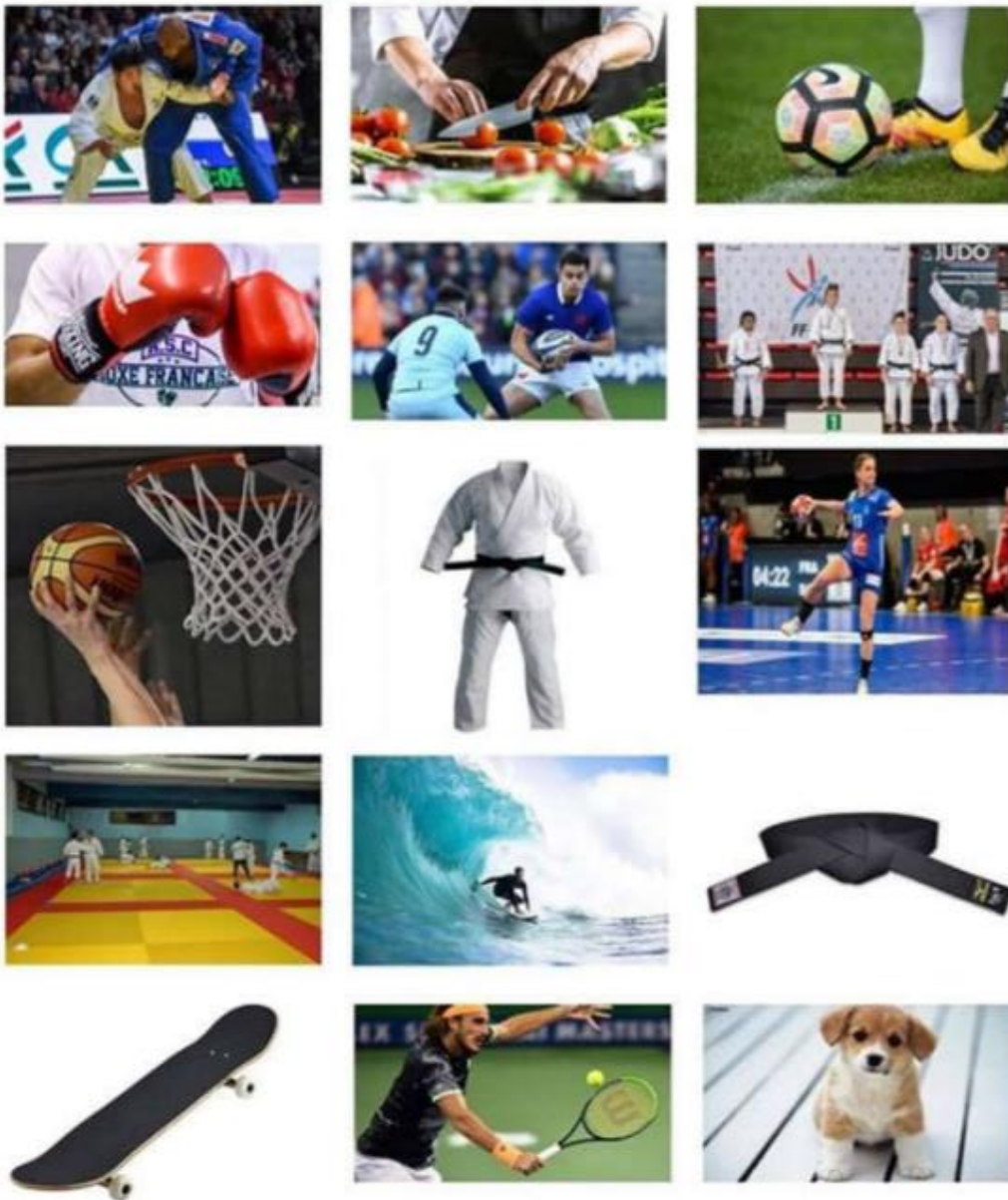
BABY JUDO (4-5 ans)

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.

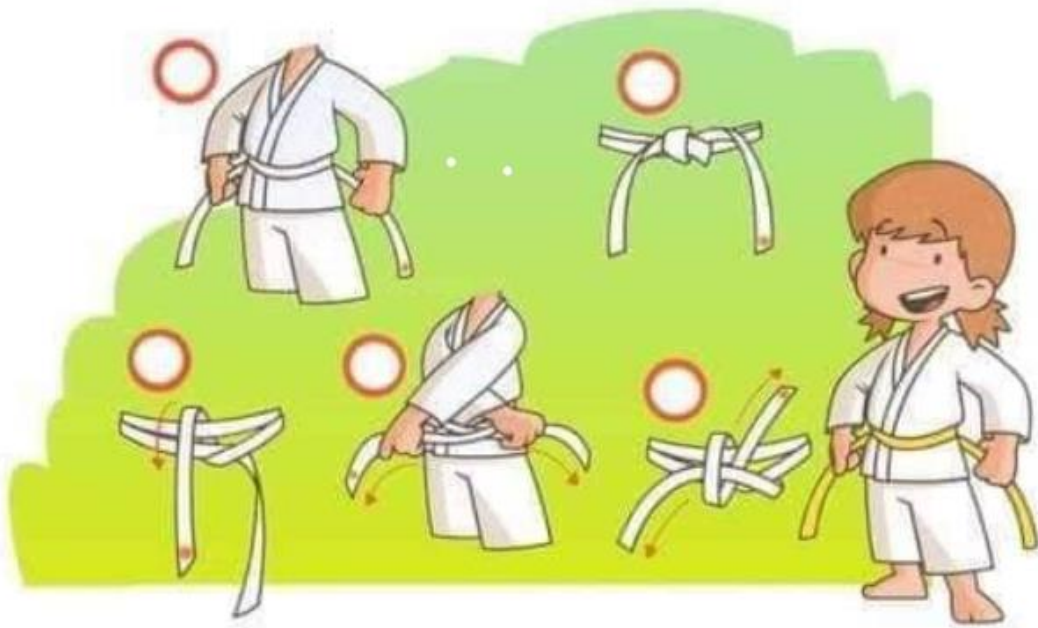
Une fois votre fiche terminée vous pouvez l'envoyer à l'adresse judoclubnazairien@gmail.com pour une correction.

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.

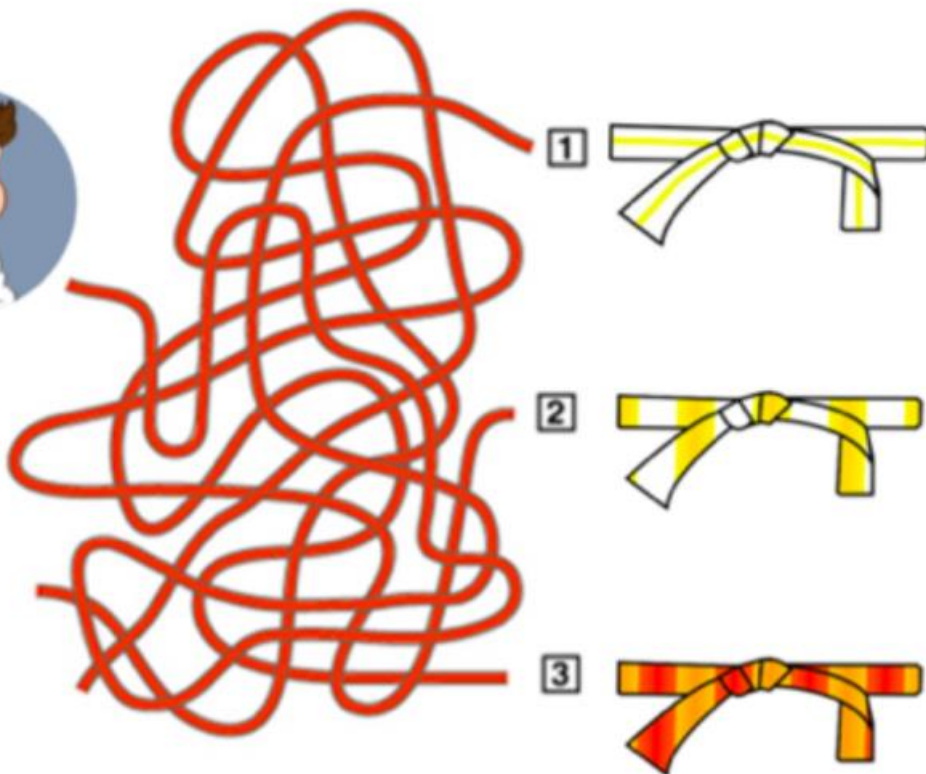
JEU 1 : Entoure les images qui concernent le judo



JEU 2 : Mets ta ceinture – Comment vas-tu nouer ta ceinture ? Numérote les images suivantes dans le bon ordre



JEU 3 : De quelle couleur est la ceinture du judoka ?



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 :

- KAMI SHIHO GATAME (contrôle à 4 pattes par-dessus au niveau de la tête du partenaire ou Technique du « SERPENT »)

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

Comment faire KAMI SHIHO GATALE (ou la technique du « Serpent ») ?

1. Se mettre à genoux au niveau de la tête du partenaire et coincer sa tête entre vos genoux
2. Passer vos bras sous les épaules du partenaire et venir pincer sa ceinture avec vos doigts
3. Coller votre ventre sur la poitrine du partenaire et écouter son ventre avec votre oreille.

Attention à ne pas décoller les fesses de vos pieds.



PARCOURS SPORTIF

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

Choisir un espace sans risque.

Faire attention que rien ne se trouve au sol pouvant couper, égratigner ou faire mal.

Définir une distance idéalement entre 05 et 10 mètres (possibilité d'adapter évidemment en fonction des contraintes).

Définir un point de départ et un point d'arrivée. Présenter la façon de se déplacer (en courant, en marche arrière, 4 pattes, etc...) et préparer un chronomètre.

C'est une course contre la montre ! Au Hajime votre enfant va le plus vite possible du point de départ au point d'arrivée, vous le chronométrez. Une fois la ligne passée vous lui annoncez son temps et lui proposez de refaire une course pour battre son temps (3 courses, c'est pas mal)

Vous pouvez choisir les déplacements de votre choix et continuer le jeu temps que votre enfant est motivé.

Exemple de déplacement :

- Courir en marche avant
- Courir en marche arrière
- Pas chassés (attention pas de saut et on ne croise pas les jambes)
- Baloo : Quatre pattes marche avant et marche arrière
- Lapin, marche avant et marche arrière
- Serpent : Ramping plat ventre marche avant et marche arrière
- Grenouille
- Pieds joints marche avant et marche arrière
- Cloche pieds marche avant et marche arrière
- Araignée (sur les mains et sur les pieds ventre vers le ciel) marche avant et marche arrière

Amusez-vous bien !!!