

JUDO CONTACT

Edition 2
26 mars 2020

Poussins Benjamins

Bonjour jeune ami judoka. Nous nous retrouvons pour cette 2ème édition. Nous allons continuer à parcourir le Monde du judo.

Quant tu arrives au Dojo, tu te changes dans le vestiaire et mets ton judogi. Pour l'hygiène, rester propre, tu dois ensuite te déplacer en portant de drôles de petites chaussures,  , dis moi leur nom japonais :

Ensuite, tu rejoins le Tatami. Tous les judokas s'habituent à un geste tout particulier, qu'ils vont répéter de nombreuses fois pendant le cours.



Comment s'appelle ce geste ? (en français) : Il se fait de deux manières, lesquelles :

Le Judo est l'art d'utiliser le déséquilibre de son partenaire pour le faire tomber facilement. Pour cela, tu dois d'abord saisir

son judogi, comment s'appelle cette saisie :

en japonais



Voici deux photos,   , un judoka fait une technique judo et l'autre l'aide à l'étudier. Chacun a donc un « rôle à jouer », celui qui subit la technique doit donner un peu d'opposition pour permettre à celui qui fait la technique d'être efficace.

Quel nom donne t'on à ces 2 judokas ? : en japonais T..... et U

Techniques Judo : Tu dois savoir que le Judo classe les techniques dans des familles : Le Gokyo.

Pour les projections (nage waza), il y a 4 grandes familles :

Dont celle où la jambe (Ashi en japonais) intervient pour la projection : **famille Ashi Waza**. Dont font parti O Uchi Gari et O Soto Gari revues dans la 1ère édition de Judo Contact.

Dans cette famille, il y a aussi :



son nom ? : Et



?

Un peu de Culture Judo : Jigoro Kano a créé le judo il y a plus de 100 ans (1882). Pour cela, il a créé la première école de judo à Tokyo. Il a loué un petit local de quelques mètres carrés près d'un temple



Cette école existe toujours, est devenue un bâtiment moderne de plusieurs étages où viennent s'entraîner les judokas japonais et aussi beaucoup d'étrangers.



quel est le nom de cette école de Judo :

Voilà c'est terminé pour cette édition n° 2. A bientôt pour notre prochaine édition de **JUDO CONTACT**. Dis bien à maman ou papa de surveiller ses mails.

D JP Culture Judo Aisne