

JUDO CONTACT

Poussins Benjamins

Bonjour jeune ami(e) judoka. Merci d'être à cette 4ème Édition pour parcourir le Monde du judo.

L'attitude au Judo

Anecdote : « Il y a 30 ans, mon ami Jean-Jacques, accompagne notre professeur Pierre Hulin à un stage de judo dans l'Oise. L'intervenant est Maître Shozo AWAZU, japonais. « Vite, il faut être à l'heure ! » dit Pierre ... du coup, malgré l'arrêt pour boire un petit café, ils sont tous 2 présents, en judogi, sur le tatami bien avant l'arrivée de tout le monde...
....Et monsieur AWAZU est aussi déjà prêt pour le Judo ! »

Pratiquer le **judo est une attitude**, un comportement. Ainsi le professeur étant là pour moi et mes copines et copains, je dois faire attention à ne pas être en retard pour mes cours de JUDO, dès mon arrivée, je me mets en judogi, enfiler mes zoories... et j'attends au bord du tatami. Mentalement tu mets en place ce qu'on appelle de **la rigueur** comportementale.

Arbitrage : lors d'une compétition, pour chaque combat, nous avons vu précédemment que le judoka portant la ceinture rouge, se présente à la droite de l'arbitre. Et comment cela se passe-t-il ensuite ? Coche les bonnes réponses :

A l'appel de mon nom :

- Je salue et rentre sur la surface de combat
- J'attends l'invitation de l'arbitre, salue et rentre sur la surface de combat
- Je ne dois pas saluer pour rentrer sur la surface de combat



En fin de combat :

- J'attends que l'arbitre désigne le vainqueur pour saluer tout de suite mon adversaire
- Je salue de suite mon adversaire
- Je lui serre la main de suite pour le féliciter, il a gagné !



En début de combat :

- j'attends le signal de l'arbitre pour saluer mon adversaire
- J'attends le salut de l'arbitre pour saluer
- Les 2 judokas se saluent dès leur position pour le combat



Technique Judo. Dans le « Gokyo » plusieurs familles avons-nous vu : « Ashi Waza » édition n° 2, « Koshi Waza » édition n° 3. Nous abordons aujourd'hui la famille « Te Waza »...

En japonais, « Te » désigne la



par extension la famille « Te waza » comprend toutes les techniques où interviennent dans la projection les mains (Te) ou aussi les épaules (seoi)

La technique la plus connue est « **ippon seoi nage** » :

« **projection par (dessus) l'épaule** » en français et « **一本 背負投** » en japonais écrit !



Quelles sont les techniques ci-dessous où les mains ou épaules interviennent (interdit en compétition aujourd'hui) dans la projection (regarde bien !) :



Yoko tomoe nage



Kibusu gaeshi



Ko uchi sutemi



Uchi mata



Kuchiki daoshi



Te guruma



O soto gari

Voilà c'est terminé pour cette édition n° 4. A bientôt pour notre prochaine édition de **JUDO CONTACT**.

Dis bien à maman ou papa de surveiller ses mails.

D JP Culture Judo Aisne