

# JUDO CONTACT

Eveil Judo

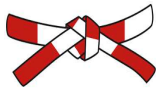
Mini poussins

Edition 5  
7 avril 2020

Bonjour mon ami judoka, nous nous retrouvons ce jour pour évoquer le monde du Judo.  
Tu es prêt ?



**Mercredi de l'Equipe de France** » : est une animation ( depuis 25 ans ! ) destinée à promouvoir le judo à échelle régionale et départementale. Des représentants de la Fédération Française de Judo se déplacent accompagnés d'athlètes de l'équipe de France, en région ou département, proposant entre autre un entraînement de masse ouvert à tout enfant licencié à la F.F.J.D.A. Ci-contre, les intervenants du 28 novembre 2019 au de l'Aisne à Tergnier :



Retrouve les 5 photos ci-dessus

Dans ce rassemblement d'un Mercredi de l'Equipe de France



**Un peu de technique Judo** : puisque le Judo vient du Japon, tu entends beaucoup de mots bizarres, normal c'est du japonais. Quand tu fais du judo debout, on dit : **Nage Waza** (travail du judo des projections). Quand tu fais du judo au sol, c'est le **Ne Waza** (travail du judo des contrôles au sol). Aujourd'hui, **Ne Waza** et les immobilisations. Celles où Tori (au fait qui est Tori ?) est plutôt assis, les **Keza Gatame**, et celles où Tori est à « 4 pattes » (quadrupédie), les **Shiho Gatame**. Montre moi ces **kezas** ou **Shiho** :



Uke se joint à nouveau à moi, Tori, et te donnons rendez-vous pour la prochaine édition de **JUDO CONTACT**.  
Dis bien à maman ou papa de surveiller ses mails.

D JP Culture Judo Aisne