

JUDO CONTACT

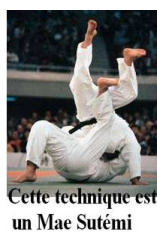
Poussins Benjamins

Bonjour jeune ami(e) judoka. Merci d'être à cette 5ème Édition pour parcourir le Monde du judo.

L' apprentissage des chutes : sujet important au Judo. le professeur doit insister sur les bonnes positions dans l' apprentissage des chutes. Avec cette maîtrise, l' étude du Judo est plus efficace et le judoka se protège quand il est projeté.

Travaillons le vocabulaire Japonais Comment dit-on « chute » en japonais : « Ukemi » ou « maki komi » ou encore « sutemi » ? Entoure la bonne réponse.

Tu dois maîtriser les 3 principales, **la chute arrière, latérale et avant sur le dos**. Oui, et ... **en japonais, ça donne quoi ?** Je vais te donner des indices pour trouver le bon mot, mais il va falloir chercher un peu. Voici trois techniques dans lesquelles figurent ces 3 mots recherchés....



maintenant si tu as trouvé inscrit chaque mot au bon endroit :



chute

Arrière :

Ukemi



chute

Latérale :

Ukemi



chute Avant

sur le dos :

Ukemi

Technique Judo. Donc, le « Gokyo » propose 4 familles « nage Waza » (judo de projection). Nous avons vu « Ashi Waza » techniques de ??? Rappelle moi s' il te plaît :, « Koshi Waza » techniques de ? et « Te Waza » les techniques de ?

La 4ème famille concerne des techniques plus complexes à étudier d' autant que la maîtrise de la chute est primordiale pour les pratiquer efficacement. C' est pourquoi les poussins et benjamins n' ont pas l' autorisation de les utiliser en compétition. Autorisé à partir des minimes. Il s' agit des « **Suté mis Waza** », techniques dites de sacrifice.

Celui qui fait un **suté mi**, **déséquilibre son adversaire puis se jette au sol pour le projeter** :

La technique emblématique est **Tomoe Nagé** (projection en cercle)....

Autrefois dans les débuts du Judo en France, on l' appelait la « **planchette Japonaise** » ! :



Tomoe Nage

Montre moi toutes les techniques qui sont des **suté mis** Attention aux pièges, rappelle toi que celui qui fait la technique se met en déséquilibre, « sacrifie son corps » pour se jeter au sol et projeter son adversaire.



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