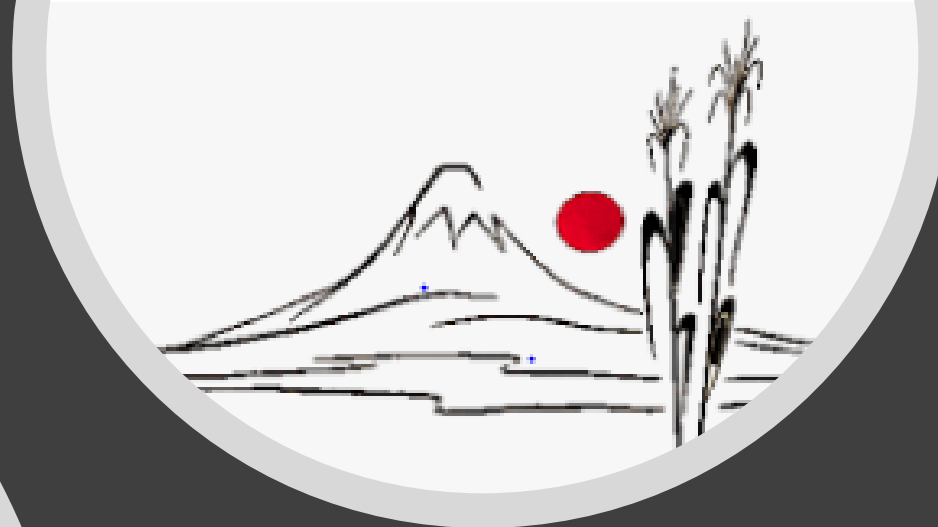




SI T'ES CAP? ON GARDE LE CAP !

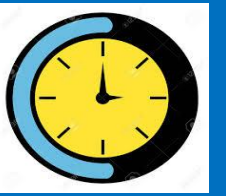
Séance JUDO/ PPG à « emporter»

Semaine 3

Mercredi 18 Nov. 2020

Jamel Elqali

ECHAUFFEMENT



15 mn

Ci-dessous les exercices à intégrer à votre échauffement dans la mesure du possible (durée min:10mn/max 15mn)

Mise en train (rythme régulier et progressif)

1. Trottiner (En fonction de l'espace disponible)
2. Pas chassés (classique puis pas chassés alternés :droite/gauche)

Dynamique (alterner les exercices 1 à 4 dans l'ordre de votre choix)

1. Tai Sabaki droite puis gauche (30'')
2. Piétinement (30'')
3. Flexions (30'')
4. Saut de singe (5 répétitions)

WATER TIME



UCHI KOMI SEUL EN DEPLACEMENT

1) Sur recul du « partenaire imaginaire» droite /gauche (4 passages)

Se déplacer en s'appliquant à réaliser la bonne ouverture et le bon placement (faire des longueurs)

- O Uchi Gari
- Ko Uchi Gari

2) Latéral droite/Gauche (4 passages)

Se déplacer en s'appliquant à réaliser la bonne ouverture et le bon placement (faire des longueurs)

- Ippon Seoi Nage
- Kubi Nage ou Tai Otoshi

EXERCICES SEUL / TANDOKU RENSHU

&

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

VOS COACHS

1) SENSEI



2) BOB



VOTRE MATERIEL

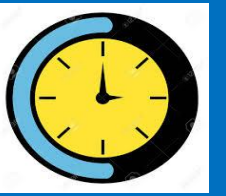
1) Bâton
ou
Manche à balais



Habileté Technique fondamentale 1^{ère} Partie

Enchaîner les 2 exercices 30 '' de travail, puis récupération 30''

2 Passages puis récupération 1'



4 mn

1) Bondissement Avant/Arrière (30'')



2) Bondissement latéral (30'')



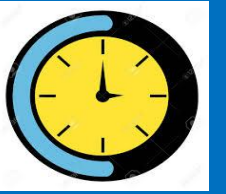
WATER TIME



Habilité Technique fondamentale 2ème Partie

Enchaîner les 2 exercices 30 '' de travail, puis récupération 30''

2 Passages puis récupération 1'



4 mn

**1) Bondissement
Avant/Arrière/Latéral
(30'')**



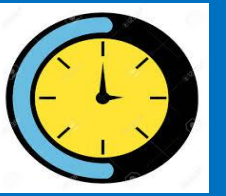
**2) Bondissement
Avant/Arrière/Latéral
Avec ouverture
(30'')**



WATER TIME



Habilité Technique fondamentale 3^{ème} Partie



2 mn

Faire l'exercice complet
Enchaîner les séquences pour une durée total de 2mn



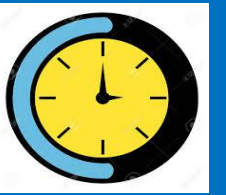
WATER TIME



EDUCATIFS Ko Uchi Gari Bâton 1^{ère} Partie

Enchaîner les 3 exercices 30'' de travail, puis récupération 30''

2 Passages puis récupération 1,30'



5 mn

**1) Ko Uchi Gari
Droite/Gauche
Déplacement Tsugi Ashi: Avant
(30'')**



**2) Ko Uchi Gari
Droite
Déplacement
Droite/Gauche/Droite :Avant
(30'')**



**3) Ko Uchi Gari
Gauche
Déplacement
Gauche/Droite/Gauche: Avant
(30'')**

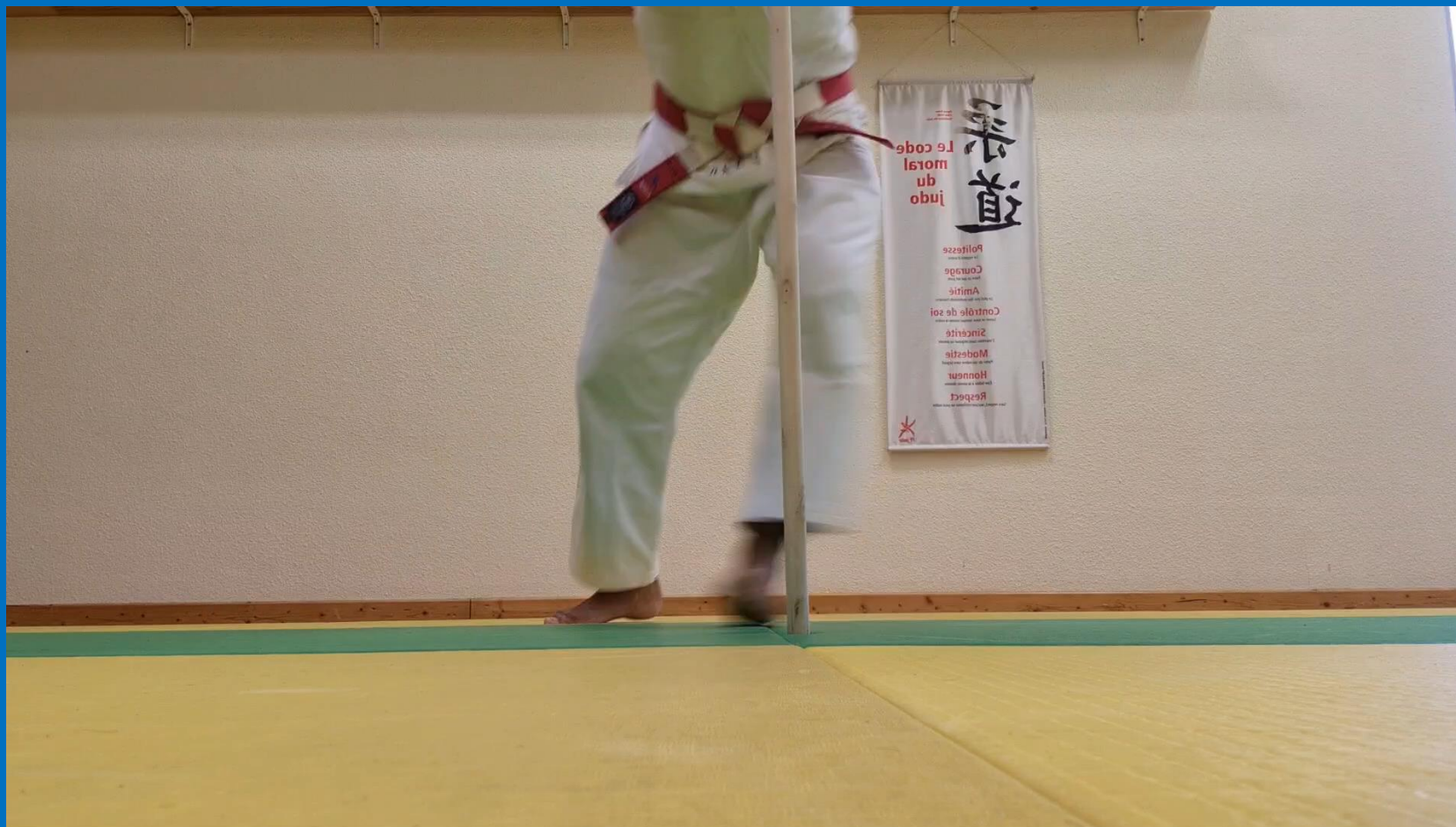


EDUCATIFS Ko Uchi Gari Bâton 2^{ème} Partie



2 mn

Faire l'exercice complet
Enchaîner les séquences pour une durée total de 2mn



CIRCUIT CARDIO DYNAMIQUE

30'' de travail

2 Passages

1,30' de récupération entre les passages

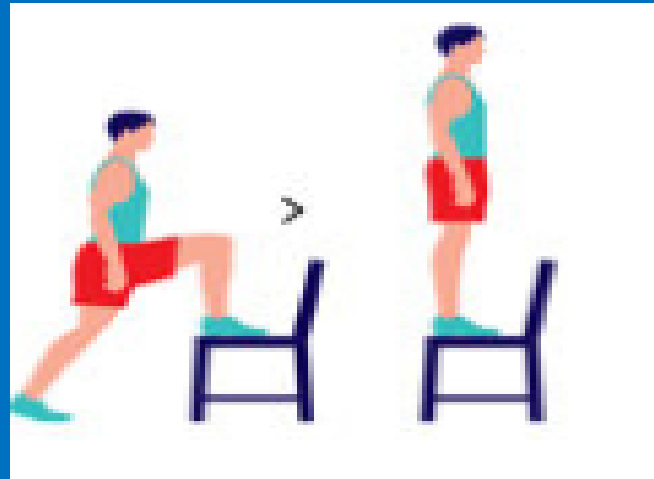


4 mn 30

1) Japan test
(30'')



2) Alternier les montées
Jambes droite
Jambe gauche (30'')



3) Le saut de singe
(30'')

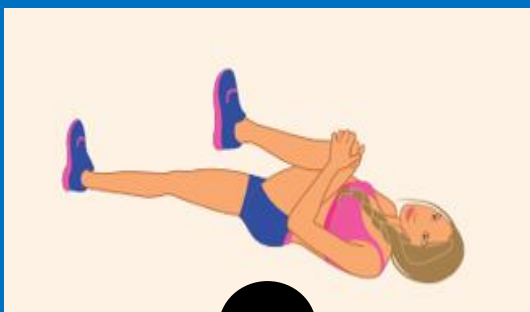


ASSOUPPLISSEMENT ETIREMENT RETOUR AU CALME

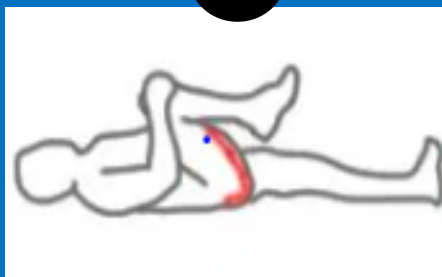


15 min

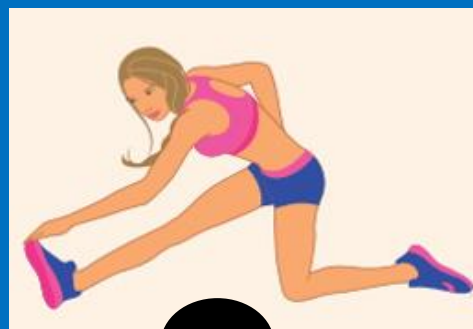
(2X 1' 30'')



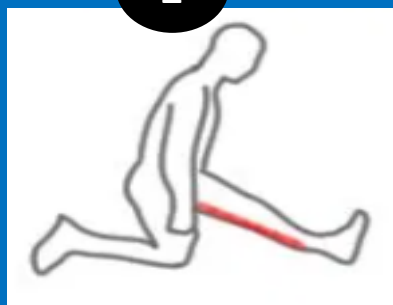
1



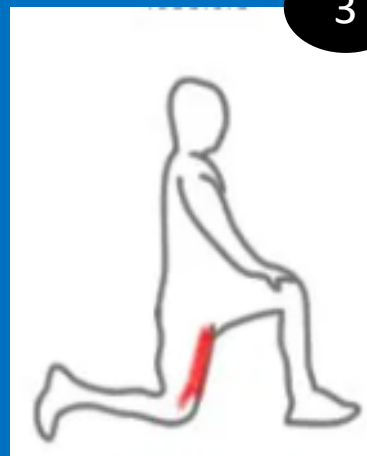
(2X 1' 30'')



2

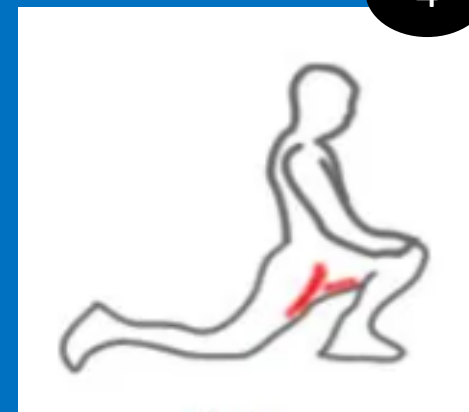


(2X 1' 30'')



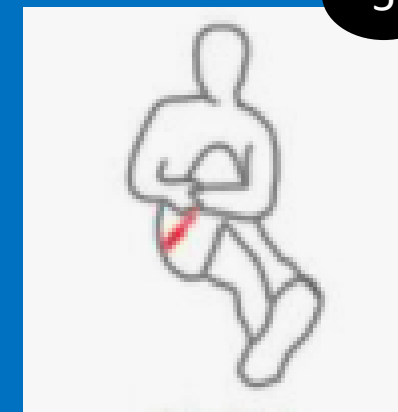
3

(2X 1' 30'')



4

(2X 1' 30'')



5



SOREMADE

« ARIGATÔ GOZAIMASU »
Merci à tous
pour votre participation

