

EN ATTENDANT LA REPRISE, ON RESTE ACTIF!

Séance JUDO/ PPG à « emporter»

Semaine 3

Mercredi 17 Février 2021

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. Pompes (5 Répétitions)
3. Fentes (30'')
4. Abdos (5 répétitions) Mouvement au choix (relevé de buste/ramener de jambes....)

WATER TIME



UCHI KOMI SEUL EN DEPLACEMENT

1) Sur avance 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

2Latéral droite/Gauche (4 passages)

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

- Ippon Seoi Nage
- Tai Otoshi ou Kubi Nage

EXERCICES SEUL / TANDOKU RENSHU

&

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

VOS COACHS

1) SENSEI



2) BOB



VOTRE MATERIEL

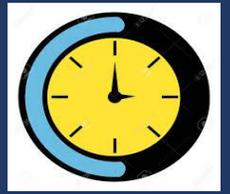
1) Bâton
ou
Manche à balais



Habilité Technique fondamentale 1^{ère} Partie

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

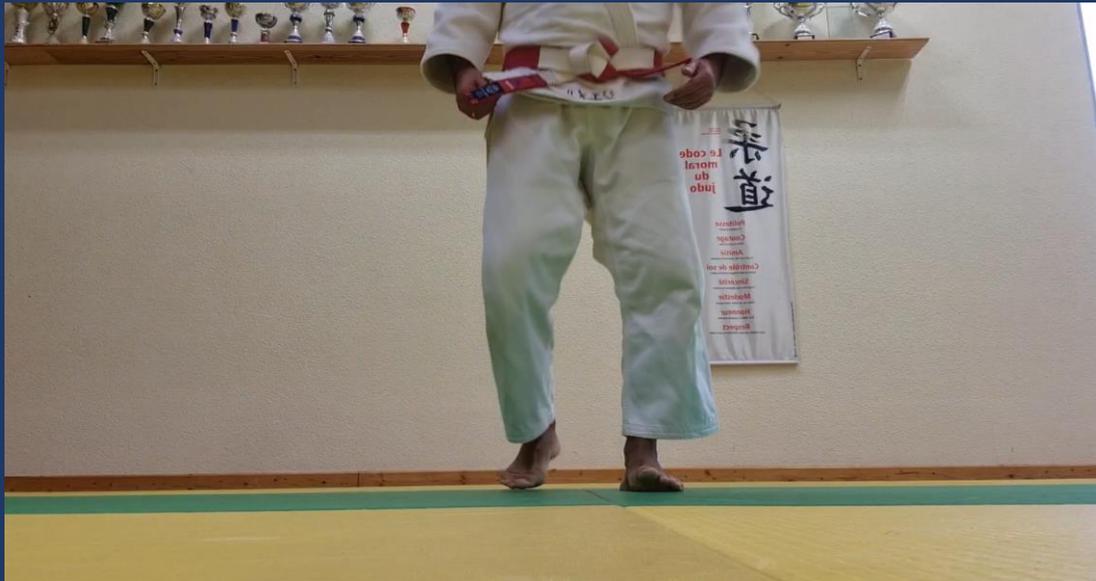
2 Passages puis récupération 1'



4 mn

1) Bondissement statique
Ushiro Sabaki Droite
(30'')

2)) Bondissement statique
Ushiro Sabaki Gauche
(30'')

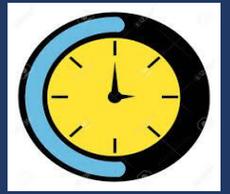


WATER TIME



Habilité Technique fondamentale 2ème Partie

Enchaîner les 2 exercices 30'' de travail, puis récupération 30''
2 Passages puis récupération 1'



4 mn

1) Bondissement statique
Ushiro Sabaki
Droite/Gauche (30'')



2) Bondissement en avançant /en reculant
Ushiro Sabaki Droite/Gauche
(30'')

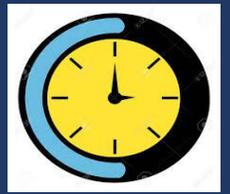


WATER TIME



EDUCATIFS O 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) O Uchi Gari
Droite
Déplacement Tsugi Ashi: Avant
(30'')

2) O Uchi Gari
Gauche
Déplacement Tsugi Ashi: Avant
(30'')

3)) O Uchi Gari
Droite/Gauche
Déplacement Tsugi Ashi: Avant
(30'')



WATER TIME



EDUCATIFS O Uchi Gari Bâton 2^{ème} Partie

Enchaîner les 3 exercices 30'' de travail, puis récupération 30''
2 Passages puis récupération 1,30'



5 mn

1) O Uchi Gari
Droite/Gauche
Déplacement
Gauche/Droite/Gauche + Droite
/Gauche/Droite
(30'')

2) O Uchi Gari
Droite/Gauche
Déplacement
Gauche/Droite/Gauche + Droite
/Gauche/Droite + Tsugi Ahshi

3)) O Uchi Gari
En combinaison (30'')



CIRCUIT CARDIO DYNAMIQUE

30'' de travail

2 Passages

1,30' de récupération entre les passages



4 mn 30

1) Japan test
(30'')



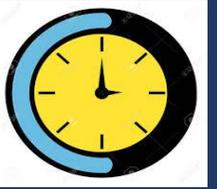
2) Appuie coude /Développé
bras
(30'')



3) Piétinement
(30'')



ASSOUPPLISSEMENT ETIREMENT RETOUR AU CALME

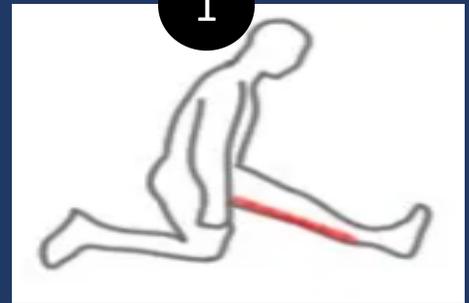


14 min

(2X 1')

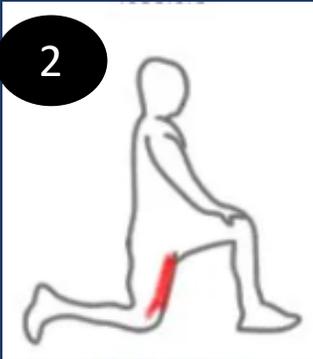


1



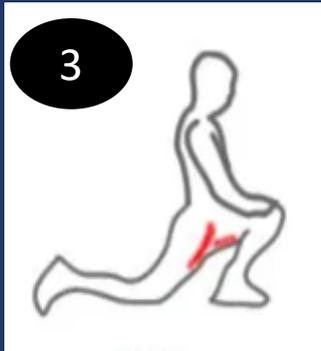
(2X 1')

2



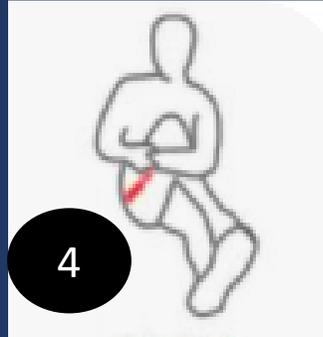
(2X 1')

3



(2X 1')

4

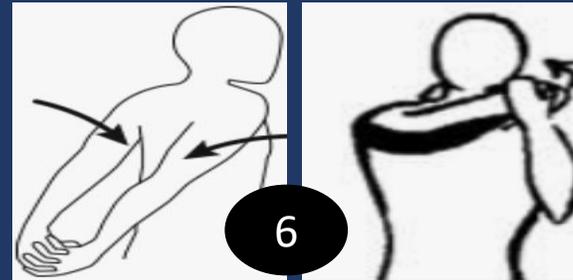


(2X 1')

5



(2X 1')

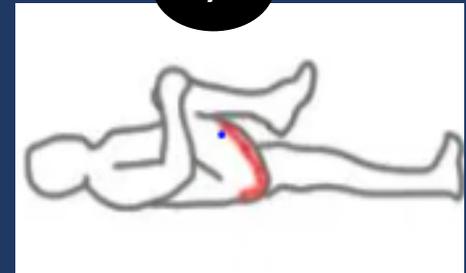


6

(2X 1')



7





SOREMADE

« ARIGATÔ GOZAIMASU »

**Merci à tous
pour votre participation**

