EN ATTENDANT LA REPRISE, ON RESTE ACTIF !

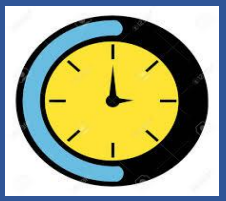
Séance JUDO/ PPG à « emporter»

Semaine 4

Mercredi 24 Février 2021

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 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)

- Ippon Seoi Nage
- Tai Otoshi ou Kubi Nage

2**En cercle droite/Gauche (4 passages)**

Se déplacer en s'appliquant à réaliser la bonne ouverture et le bon placement .

- O Uchi Gari ou Uchi Mata
- Tai Otoshi ou Kubi Nage

EXERCICES SEUL / TANDOKU RENSHU

&

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

VOS COACHS

1) SENSEI

2) BOB

VOTRE MATERIEL

1) Un mur

Educatifs et Habilité Technique fondamentale En appui sur un mur 1ère Partie

Enchainer les 3 exercices 30 ’’ de travail, puis récupération 30’’
2 Passages puis récupération 1,30’

5 mn

1) H T F Bondissements simple En appui sur un mur (30’’)	2) Educatif en appui sur un mur O Uchi Gari Droite (30’’)	Educatif en appui sur un mur O Uchi Gari Gauche (30’’)

WATER TIME

Educatifs et Habilité Technique fondamentale En appui sur un mur 2ème Partie

Enchainer les 3 exercices 30 ’’ de travail, puis récupération 30’’
2 Passages puis récupération 1,30’

5 mn

1) Educatif en appui sur un mur O Uchi Gari Droite/Gauche (30’’))	2)Educatif en appui sur un mur Sasae Tsuri Komi Ashi Droite (30’’))	3)Educatif en appui sur un mur Sasae Tsuri Komi Ashi Gauche (30’’))

WATER TIME

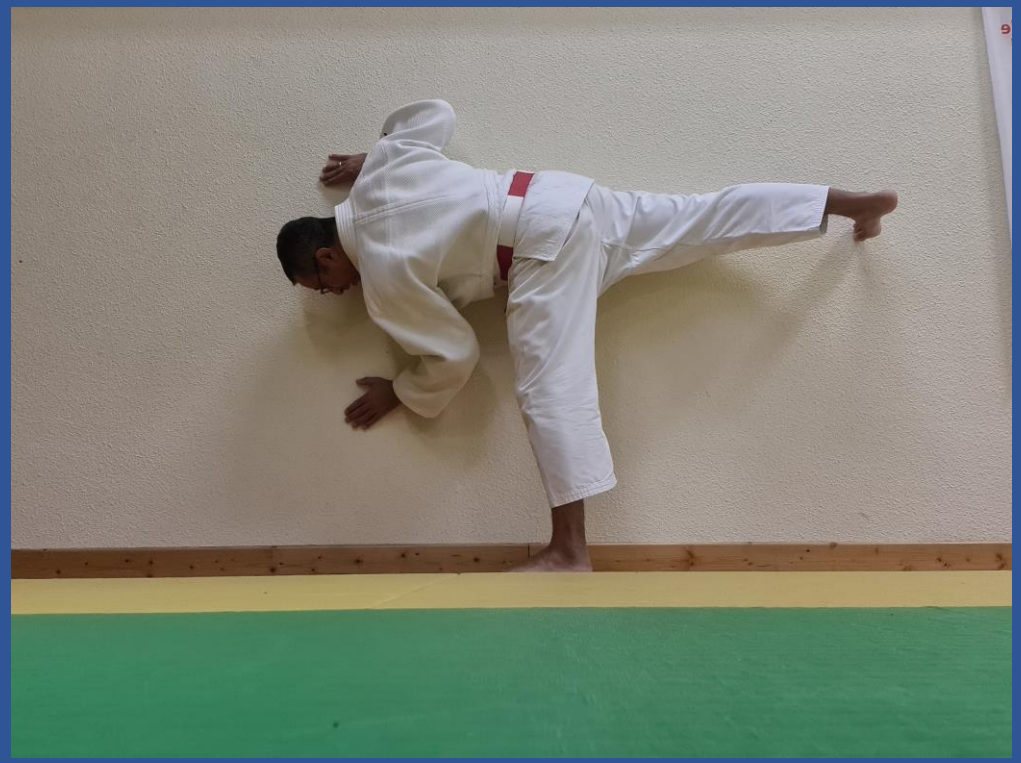
Habilité Technique fondamentale 3ème Partie

2 mn

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

WATER TIME

EDUCATIFS / UCHI MATA



EDUCATIFS UCHI MATA

Enchainer les 3 exercices 30 ’’ de travail, puis récupération 30’’
2 Passages puis récupération 1,30’

5 mn

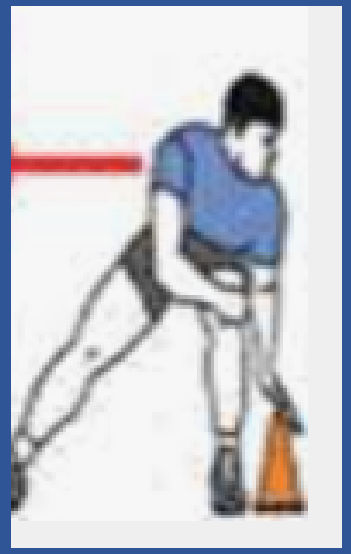
1) Uchi Mata droite (30’’)	2)Uchi Mata gauche (30’’)	3)) Uchi Mata droite/gauche Tsugi Ashi + Tai sabaki(30’’)

CIRCUIT CARDIO DYNAMIQUE

30’’ de travail
2 Passages
1,30’ de récupération entre les passages

4 mn 30

1) Japan test
(30’’)



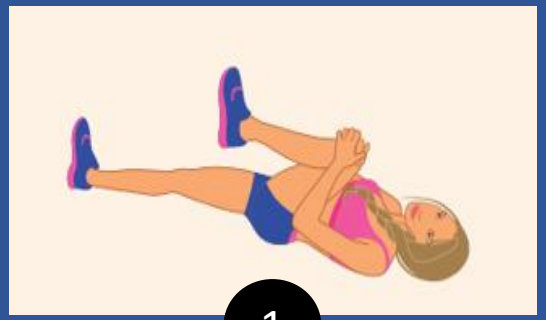
2) Fente droite/ extension fente gauche(30”)

3) Le saut de singe
(30’’)

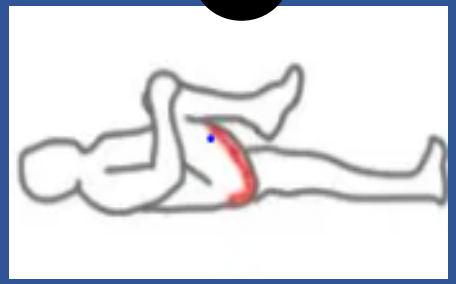
ASSOUPLISSEMENT ETIREMENT RETOUR AU CALME

15 min

(2X 1’ 30’’)

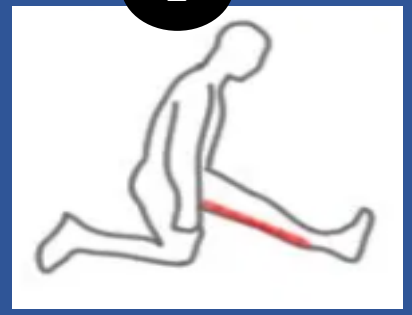


1



(2X 1’ 30’’)

2

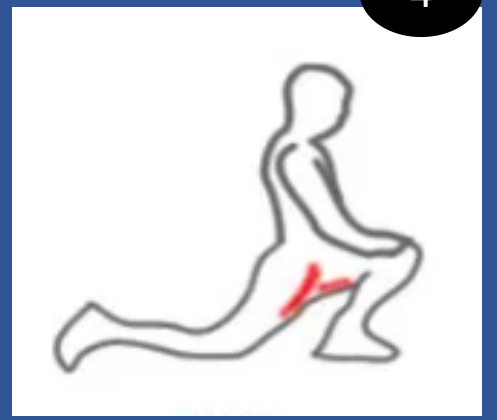


(2X 1’ 30’’)

3

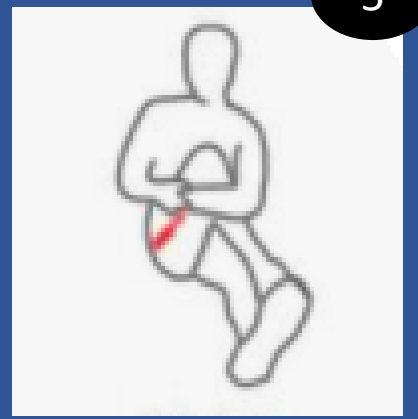
(2X 1’ 30’’)

4



(2X 1’ 30’’)

5



SOREMADE

« ARIGATÔ GOZAIMASU »
Merci à tous
pour votre participation