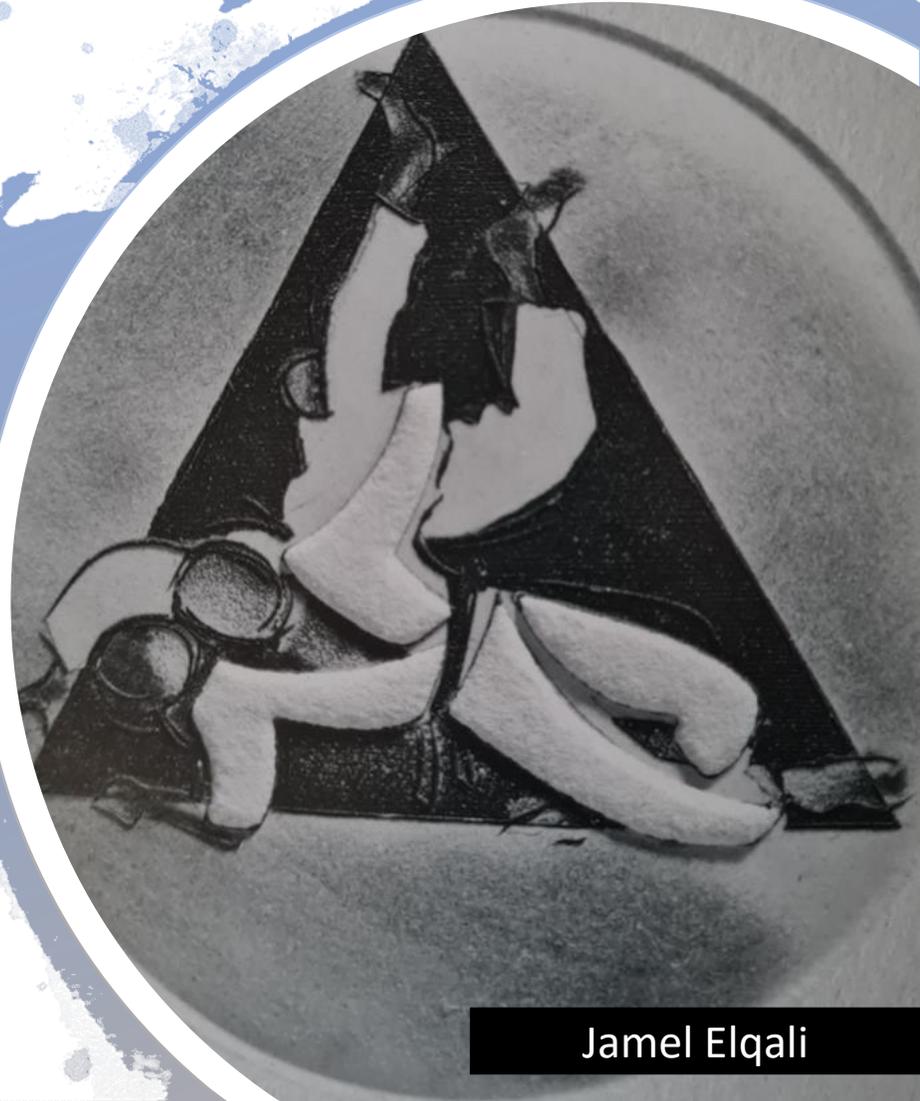


**EN ATTENDANT LA REPRISE ,  
ON RESTE ACTIF !**

Séance JUDO/ PPG à « emporter»

*Semaine 5*

**Mercredi 02 Mars 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. Piétinement (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
- O Soto Gari

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

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

- Ippon Seoi Nage
- Harai Goshi/Uchi Mata

EXERCICES SEUL / TANDOKU RENSHU

&

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

# VOS COACHS

1) SENSEI



2) BOB



# VOTRE MATERIEL

**1) Bâton  
ou  
Manche à balais**



# EDUCATIFS

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



5 mn

1) Tsugi Ashi  
Jambe Droite avancée  
(30'')



2) Tsugi Ashi  
Jambe Gauche avancée  
(30'')



3) Tsugi Ashi  
Total  
(30'')



# WATER TIME



# O Soto Gari 1<sup>ère</sup> Partie : Educatif

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



5mn

1) O Soto Gari  
Statique à droite



2) O Soto Gari  
Statique à gauche

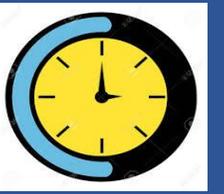


# WATER TIME



# O Soto Gari 2<sup>ème</sup> Partie: Habilité Technique fondamentale

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



5mn

1) O Soto Gari à droite  
Avec Tsugi Ashi

2) O Soto Gari à gauche  
Avec Tsugi Ashi

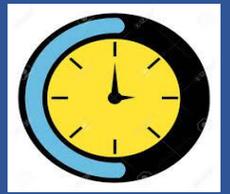


# WATER TIME



# EDUCATIFS BATON

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



5 mn

**1) O Soto Gari  
Droite  
(30")**



**2 O Soto Gari  
Gauche  
(30")**





2 mn

# RECAP EDUCATIF AVEC BATON

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) Oblique Pivot ( droite/gauche)  
(30'')

3) H T F  
Ne Waza  
(30'')

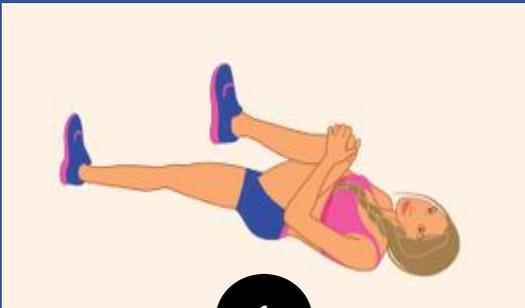


# ASSOUPPLISSEMENT ETIREMENT RETOUR AU CALME

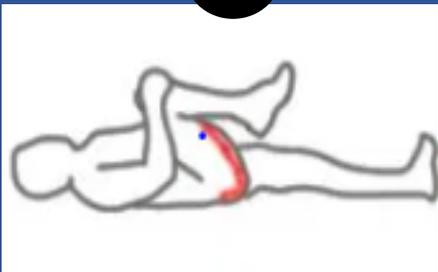


15 min

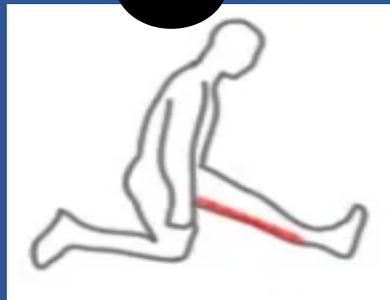
(2X 1' 30'')



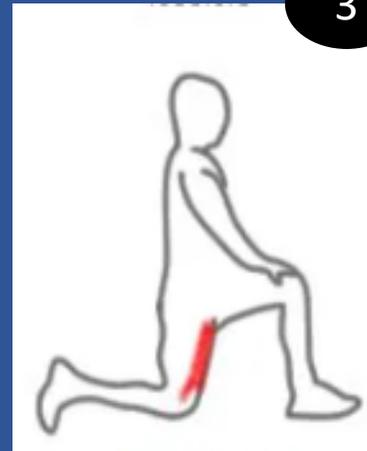
1



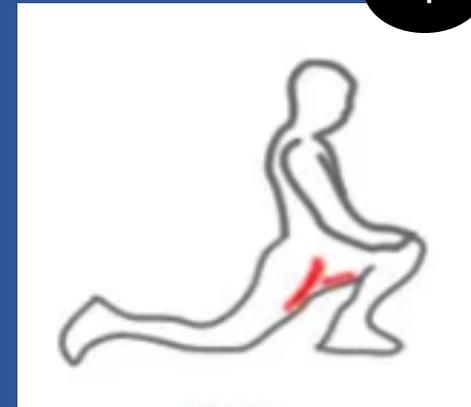
2



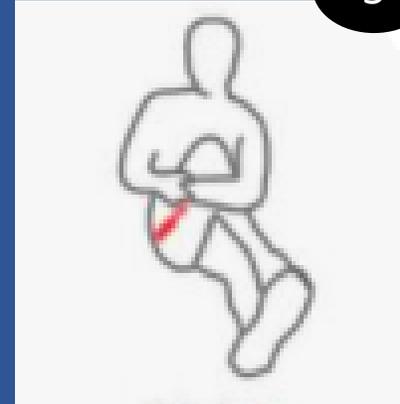
3



4



5





SOREMADE

**« ARIGATÔ GOZAIMASU »**

**Merci à tous  
pour votre participation**

