

EN ATTENDANT LA REPRISE, ON RESTE ACTIF!

Séance JUDO/ PPG à « emporter»

Semaine 6

Mercredi 10 Mars 202&

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. 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 l'avant (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) L'arrière (4 passages)

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

- O Uchi Gari
- O Soto Gari

EXERCICES SEUL / TANDOKU RENSHU

&

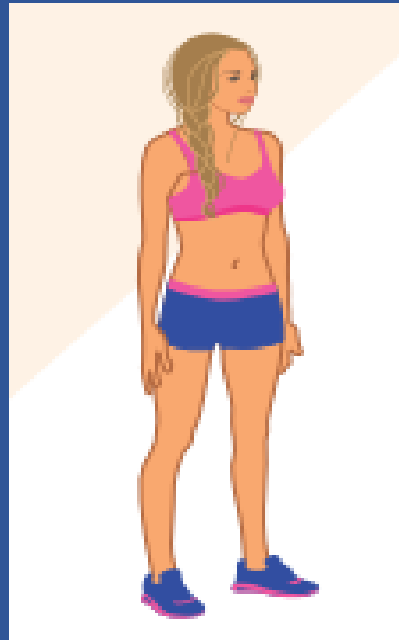
RENFORCEMENT MUSCULAIRE

VOS COACHS

1) SENSEI



2) JENNY

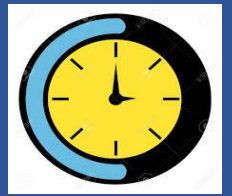


3) L'AUTRE TYPE



EDUCATIFS

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



5 mn

**1) Bondissement
Ko Uchi Gari
(30'')**

**2) Bondissement
O Uchi Gari
(30'')**

**3) Bondissement
Ko Uchi Gari / O UCHI Gari
(30'')**

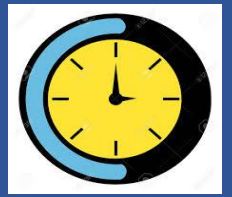


WATER TIME



Habilité Technique fondamentale 1^{ère} Partie

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



7mn

1) Ko Uchi Gari
Déplacements latéral
Droite/Gauche (1')

2) Ko Uchi Gari
Sur recul
Droite/Gauche (1')

1) Tsubame Gaeshi
Déplacements latéral
Droite/Gauche (1')

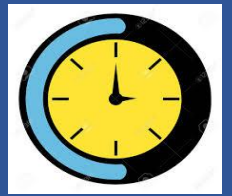


WATER TIME



Habilité Technique fondamentale 2^{ème} Partie

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



5mn

1) Ko Uchi Gari
Déplacements latéral
Droite/Gauche sur 2 pas(1')

2) Ko Uchi Gari
Sur recul
Droite/Gauche sur 2 pas (1')



Habilité Technique fondamentale 3^{ème} Partie



2 mn

Faire l'exercice complet et pour chaque séquence :2 fois à droite /2 fois à gauche X 2 répétitions (idem séquence vidéo)
Enchaîner les séquences pour une durée total de 2mn



WATER TIME



CIRCUIT CARDIO DYNAMIQUE

30'' de travail

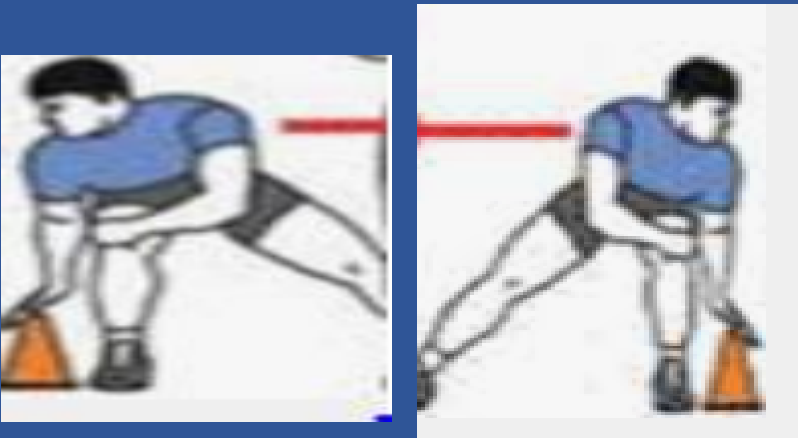
2 Passages

1,30' de récupération entre les passages



4 mn 30

**1) Japan test
(30'')**



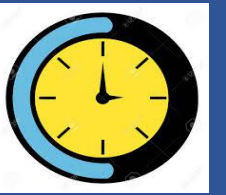
**2) Position Pompes
Le touché épaules
(30'')**



**3) Piétinement
(30'')**



ASSOUPPLISSEMENT ETIREMENT RETOUR AU CALME



15 min

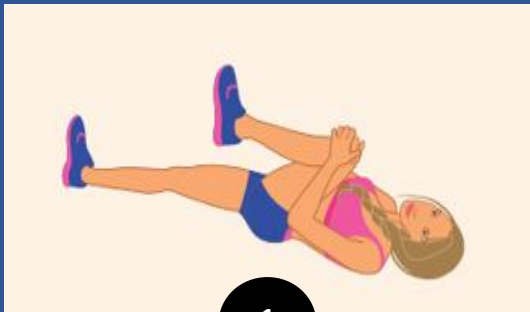
(2X 1' 30'')

(2X 1' 30'')

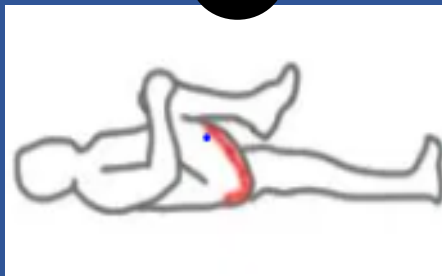
(2X 1' 30'')

(2X 1' 30'')

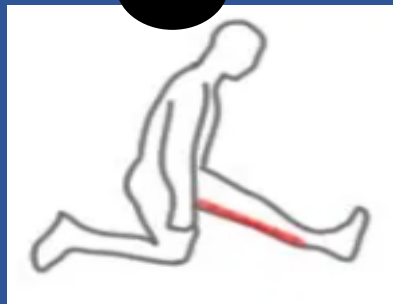
(2X 1' 30'')



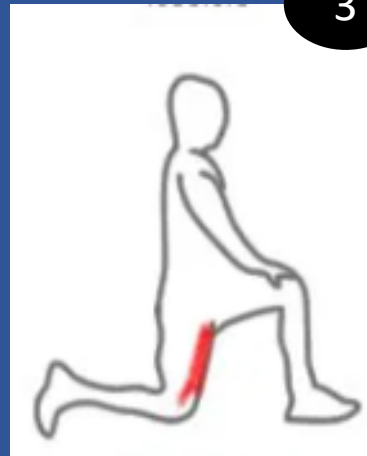
1



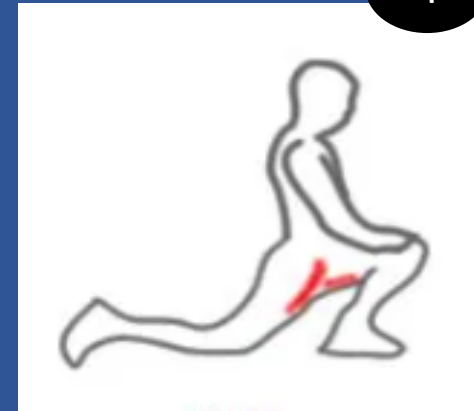
2



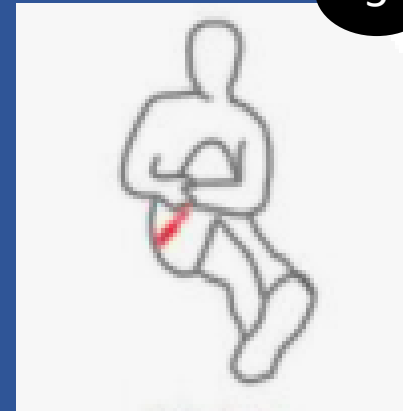
3



4



5





SOREMADE

« ARIGATÔ GOZAIMASU »
Merci à tous
pour votre participation

