



## Première animation Mini-Poussins saison 2009-2010

- Rappel enseignants:
- faire vivre l'animation en étant dynamique, démonstratif et à l'écoute
  - faire en sorte que tous les jeunes s'amuse et "transparent"
  - faire respecter le code moral du judo

Grade minimum : ceinture blanche avec 2 liserés

DUREE TOTALE MAXI 40 MIN

<b>ECHAUFFEMENT EN COMMUN</b>			
<b>MOBILITE</b>	Déplacements variés (seul, à deux)	<b>7-8 min</b>	
	Roulade avant et arrière		
	Chutes...		
<b>NE-WAZA</b>			
<b>Jeux de contrôle du partenaire au sol</b> (tori pendant 30"/Uké pendant 30")	Forme d'immobilisation 1	<b>10 min</b>	
	Forme d'immobilisation 2		
	Uke est tenu en immobilisation et doit en sortir Tori doit maintenir l'immobilisation		
Randori N°1 : 1x1'	Situations de départ	Dos à dos	<b>7-8 min</b>
Randori N°2 : 1x1'		Assis face à face	
Randori N°3 : 2x30"		l'un à 4 pattes et l'autre en position supérieur avec main installées	
<b>TASHI-WAZA</b>			
<b>EXPRESSION TECHNIQUE</b>	UKE avance, TORI recule (Sécurisation contrôle de la manche du partenaire)	<b>7-8 min</b>	
	UKE recule, TORI avance (Sécurisation contrôle de la manche du partenaire)		
<b>JEUX DU SUMO</b>	Les judokas passent à tour de rôle dans le cercle avec salut et prise de kumi kata libre (en dessous clavicule), faire évoluer les règles selon leur niveau: possibilité de faire chuter, liaison debout sol...	<b>7-8 min</b>	
<b>GOUTER</b>			