



## Deuxième 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>TAISO</b>  |   |   |                |
|---|---|---|----------------|
| <b>Connaissances</b>  | hajime/matte/soremade/osaekomi/toketa   |   |                |
| <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</b> du partenaire au sol (TORI pendant 30"/UKE pendant 30") | Uke à 4 pattes Tori doit le retourner pas de résistance (minimum 2 solutions)   | <b>10 min</b>                                 |                |
|   | Uke est tenu en immobilisation et doit en sortir Tori doit maintenir l'immobilisation (2 immobilisations différentes)   |   |                |
| Randori N°1 : 1x1'  | Situations de départ  | Dos à dos                                     | <b>7-8 min</b> |
| Randori N°2 : 1x1'  |   | Allongés côte à côte                          |                |
| Randori N°3 : 2x30"   |   | Partenaire entre les jambes de mon adversaire |                |
| <b>TACHI-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)  |   |                |
|   | UKE et TORI se déplacent sur le côté ou en cercle   |   |                |
| <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>   |   |   |                |