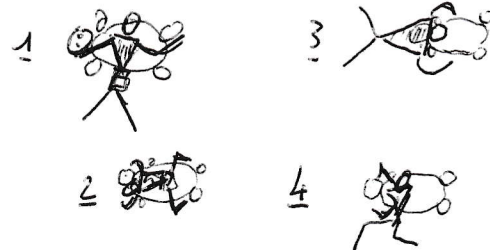


**Avec le plus gros nounours/coussins,**

Recréer les immobilisations : Crabe(Yoko shio gatame), 1  
Cheval(Tate shio gatame), 2  
Docteur (Kami shio gatame),3  
Canapé (Hon gesa gatame) 4



### Ados/Adultes

Vous pouvez vous amusez avec la fiche des jeunes aussi....

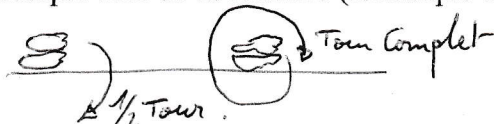
Ceinture au sol en ligne

avance/recul 2 pas devant, 2 pas derriere (plus en plus rapide) 1  
cloche pied droite gauche (pas trop rapide) en flechissant légèrement 2  
marche en singe aller retour  
pompe passer de droite à gauche en pompe sautées

O soto gari,

saute et fauche repose les pieds  
pas chassés et fauche

Faire des 1/2 tour de chaque coté de la ceinture (technique en 2 appuis au sol) avec légère flexions des genoux



Pas facile d expliquer le judo sur papier.....,

Ici un petit lien explicatif sur les differents procedés d entrainement

<https://www.facebook.com/1030276614/videos/10220340595438242/>

Tandoku renshu  
Uchi komi  
Nage komi  
Kakari geiko  
Yaku soku geiko  
Randori

Je vous ai trouvé un petit circuit training/cardio en forme Tandoku Renshu avec travail sur déséquilibre et placement.

Il ne sert a rien d aller vite si vous n avez pas le bonne gestuel, repeter des mouvements faux vous fera enregistrer, dans votre perception corporel, du faux....et c est dur de s en defaire ensuite !

Juste un chrono suffit

Vous pouvez aussi accrocher une ceinture (ou elastique) pour percevoir la saisie de vous mains,

[https://www.youtube.com/watch?v=3A92B\\_Yd4Rc&ab\\_channel=JUDOeducation](https://www.youtube.com/watch?v=3A92B_Yd4Rc&ab_channel=JUDOeducation)

*Amusez vous bien*