

Parcours Baby judo & Mini-poussins

Ce parcours est plutôt à réaliser en extérieur (entre deux averses s'il le faut !!)

But de l'exercice : réaliser 4 fois le parcours puis habiller son propre « Uke »

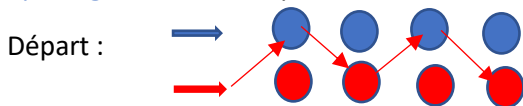
Matériel nécessaire :

- Pour le Uke (partenaire en judo) : des manches à balai ou piquets en bois, un coussin, un porte manteau et éventuellement la photo de son prof préféré pour le personnaliser ou plus simple une grosse peluche, voire un petit frère ou une petite sœur comme partenaire.
- Réaliser des échasses : il faut 2 boîtes de conserves vides et de la corde ou du fils plastifié de débroussailleuse
- Pour le parcours : 10 assiettes en carton peintes de 2 couleurs différentes, 4 chaises, une corde (12m), une planche et 2 supports (brique ou parpaing), boîtes de conserves, un tapis de gym (facultatif pour les roulades), des échasses, frites de piscine (2 minimum) ou grosse corde, une corbeille, une boîte ou un seau, 3 balles de tennis, un judogi, une ceinture de judo et une paire de tongs

Etape 1 - Les rochers sur la rivière

1^{er} passage : Passer rapidement en plaçant le pied droit sur les assiettes rouges et le gauche sur les bleues.

2^{ème} passage en croisé : le pied droit sur assiette bleue et le pied gauche sur assiette rouge



3^{ème} et 4^{ème} passage : A cloche pieds. Un passage pied droit, un passage pied gauche.
(pour les mini-poussins faire l'exercice sur un pied mais en croisé)

Etape 2 – Le méli-mélo

1^{er} et 2^{ème} passage : en marche avant, 3^{ème} et 4^{ème} passage : en marche arrière



Etape 3 – : La passerelle

1^{er} et 2^{ème} passage : en avant

3^{ème} et 4^{ème} passage : en arrière



Etape 4 – Le serpent

1^{er} et 2^{ème} passage : en avant

3^{ème} et 4^{ème} passage : en arrière



Etape 5 – L'ours et l'araignée

Passage tout en gardant les 4 appuis sur les frites

1^{er} et 2^{ème} passage : ours en marche avant puis en marche arrière

3^{ème} et 4^{ème} passage : Araignée en marche avant puis en marche arrière



Etape 6 – Roulades

1^{er} et 2^{ème} passage : roulade avant

3^{ème} et 4^{ème} passage : roulade arrière

Etape 7 : Les échasses

1^{er} et 2^{ème} passage : en avant

3^{ème} et 4^{ème} passage : passage en latéral



Etape 8 : Le panier de basket

Le but : à chaque passage, mettre une balle dans le panier pour prendre un élément de la tenue du judoka et la déposer à côté de son uke.

Si aucune balle n'atteint le panier, je dois recommencer le parcours en effectuant le passage correspondant (1^{er} / 2^{ème} / 3^{ème} ou 4^{ème})

Quand j'ai réuni tous les éléments (veste, pantalon, ceinture et tongs) j'habille mon uke et lui fait un joli nœud de ceinture !!!

Je peux en plus imprimer la photo de mon/ma prof préféré(e) et le personnaliser !!!



Vous trouverez une vidéo de ce parcours sur la page Facebook du club. Amusez-vous !



<https://www.facebook.com/groups/trtjudo82/>

Challenge supplémentaire pour les Mini-poussins

A vos kimonos !

Faites-vous filmer en train de faire votre nœud de ceinture et envoyez-nous la vidéo !

Le plus beau nœud de ceinture sera mis à l'honneur !

N'oubliez pas de réviser les immobilisations (technique de la voiture, etc...) et n'hésitez pas à nous envoyer des photos/vidéos de vos révisions !

On revient vers vous très rapidement au sujet du passage de ceinture et la fin de saison... ☺