

Parcours Baby judo/ Mini-poussins spécial confinement

Ce parcours peut être réalisé en extérieur comme en intérieur si vous ne disposez pas de jardin.

Matériel nécessaire :

- Chaises (x3)
- Ceinture de judo
- Pack de lait/ d'eau
- Sac de courses
- Boîtes de conserves
- Tapis de gym pour extérieur/ lit ou canapé pour intérieur
- rouleaux de papier toilette ou ballon

Etape 1 - le serpent dans le tunnel :

Disposez les chaises côtes à côtes pour que l'enfant puisse faire le serpent en dessous (= ramper sur le ventre). Par la suite il peut recommencer le parcours en passant sur le dos ou à plat ventre avec les pieds en premier etc... laissez votre imagination s'exprimer...

Etape 2 – Le slalom :

Disposez les boîtes de conserves en ligne. L'enfant doit slalomer entre les boîtes de conserves. Il peut se déplacer en crabe (= pas chassés) ou bien en marchant normalement ou encore à cloche pied ; variez les plaisirs pour stimuler votre enfant.

Etape 3 – traversée de la rivière :

Dérouler la ceinture de judo au sol en ligne droite. L'enfant doit marcher sur la ceinture, qui est le rondin de bois permettant de traverser la rivière. S'il pose un pied en dehors de la ceinture, il est tombé dans l'eau et se fait manger par les crocodiles. Il doit alors recommencer.

Petit + : si vous avez des frères et sœurs, mettez-les à contribution pour jouer le rôle des crocodiles !!

Etape 4 – le rocher qui roule : **un parent doit se trouver à côté pour sécuriser l'enfant**

Sur le canapé ou le lit si vous êtes en intérieur ou bien sur le tapis de gym pour l'extérieur, l'enfant doit réaliser une roulade avant. Attention à ne pas poser le dessus de la tête par terre au risque de se faire mal aux cervicales. (demandez à votre enfant de vous rappeler les étapes de la roulade avant au préalable.)

Pour compléter le parcours, il peut effectuer une roulade arrière sur un prochain passage.

Etape 5 – Saut d'obstacles :

Déposer autant de pack de lait/d'eau que vous voulez, l'enfant doit sauter par-dessus à pieds joints.

Etape 6 – le panier de basket.

Accrochez un sac de courses à un arbre ou bien une poignée de porte. Matérialisez au sol une limite à ne pas franchir. L'enfant se place derrière celle-ci et doit lancer les ballons/rouleaux de papier toilette dans le sac. Il marque autant de points que de rouleaux mis dans le sac.

Vous trouverez une vidéo de ce parcours sur le groupe Facebook => Ajoutez-nous si ce n'est pas encore le cas !! → <https://www.facebook.com/groups/trtjudo82/>

Amusez-vous, et variez les plaisirs autant que vous voulez.

Le parcours peut aussi se faire par 2 s'il y a des frères/sœurs, ou avec une peluche à tenir tout le long du parcours, ou bien avec les parents !

Challenge éveil judo et Mini-poussins

A vos kimonos !

Faites-vous filmer en train de faire votre nœud de ceinture et envoyez-nous la vidéo ou publiez-les sur le groupe Facebook !

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

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

Challenge du code moral pour tous nos judoka de mini-poussins à benjamins

Choisissez une valeur du code moral et expliquez-là à votre façon (vidéo, dessins, écriture...).

Nous les publierons sur le Facebook du club.

Un bon moyen de réviser avant le passage de grade de fin d'année !!

Il est important pour les profs de garder le lien avec nos petits moussaillons et qu'ils révisent un peu pour le passage de ceintures 😊