

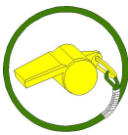


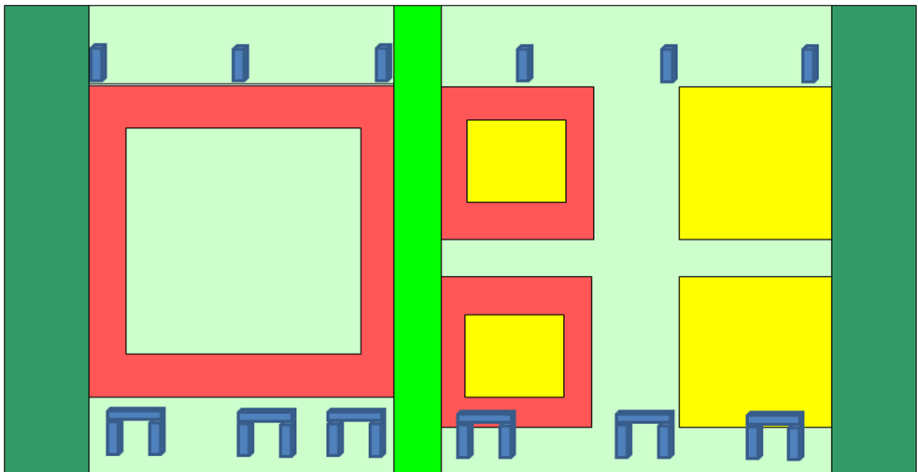





LA BALLE FILANTE

 <p>Objectif</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apprendre le « SALUT » pour « monter » sur le TATAMI ✓ Développer la dissociation Haut / Bas ✓ Développer les HTF pour le « Balayage » ✓ Développer les HTF pour les « SHIHO GATAME »
<p><i>par Hervé CHOUK</i> DE/BE 1 JUDO JU JITSU <i>AST JUDO châteauneuf</i> hervechouk@orange.fr www.ast-judo.fr</p>	
 <p>Transversalité</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ INITIER au vocabulaire JUDO ➤ « JOUER » en équipe = Développer la notion de coopération ➤ Développer des notions de stratégie ➤ Développer des notions d'anticipation (envisager le résultat du geste à venir . . .)
<p><i>par Hervé CHOUK</i> DE/BE 1 JUDO JU JITSU <i>AST JUDO châteauneuf</i> hervechouk@orange.fr www.ast-judo.fr</p>	
 <p>Règles</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✎ Effectuer un parcours sur le tatami en poussant aux pieds un ballon de rugby / une balle de tennis / un objet plat ✎ SI l'objet sort du tatami, effectuer un « salut » pour sortir ET un « salut » pour remonter sur le tapis. ✎ A chaque « signal » stopper l'objet <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ballon = avec le sternum en se positionnant en forme « SHIHO » ✓ Balle = avec un pied ✓ Objet plat = faire un tour complet autour de l'objet en « pas chassés »
<p><i>par Hervé CHOUK</i> DE/BE 1 JUDO JU JITSU <i>AST JUDO châteauneuf</i> hervechouk@orange.fr www.ast-judo.fr</p>	
 <p>Matériel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Des « vies » de différentes couleurs correspondant aux équipes • Des plots pour « matérialiser » les parcours • Des ceintures rouges pour les « joseki » • Des ballons de rugby / des balles de tennis / les objets plats
<p><i>par Hervé CHOUK</i> DE/BE 1 JUDO JU JITSU <i>AST JUDO châteauneuf</i> hervechouk@orange.fr www.ast-judo.fr</p>	
 <p>Utilisation du TATAMI</p>	 
<p><i>par Hervé CHOUK</i> DE/BE 1 JUDO JU JITSU <i>AST JUDO châteauneuf</i> hervechouk@orange.fr www.ast-judo.fr</p>	
 <p>Ne pas oublier</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Changer d'objets à chaque signal ✓ Donner des consignes de déplacement du « plus simple » au « plus précis » ✓ Imposer les déplacements à droite et à gauche
<p><i>par Hervé CHOUK</i> DE/BE 1 JUDO JU JITSU <i>AST JUDO châteauneuf</i> hervechouk@orange.fr www.ast-judo.fr</p>	
 <p>Relances</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ IMPOSER un circuit à faire ✓ MODIFIER les obstacles à contourner ✓ DISPOSER des vies de différentes couleurs sur les plots ✓ MODIFIER le temps de jeu ✓ MODIFIER les emplacements des plots pour « provoquer » la sortie des objets
<p><i>par Hervé CHOUK</i> DE/BE 1 JUDO JU JITSU <i>AST JUDO châteauneuf</i> hervechouk@orange.fr www.ast-judo.fr</p>	