



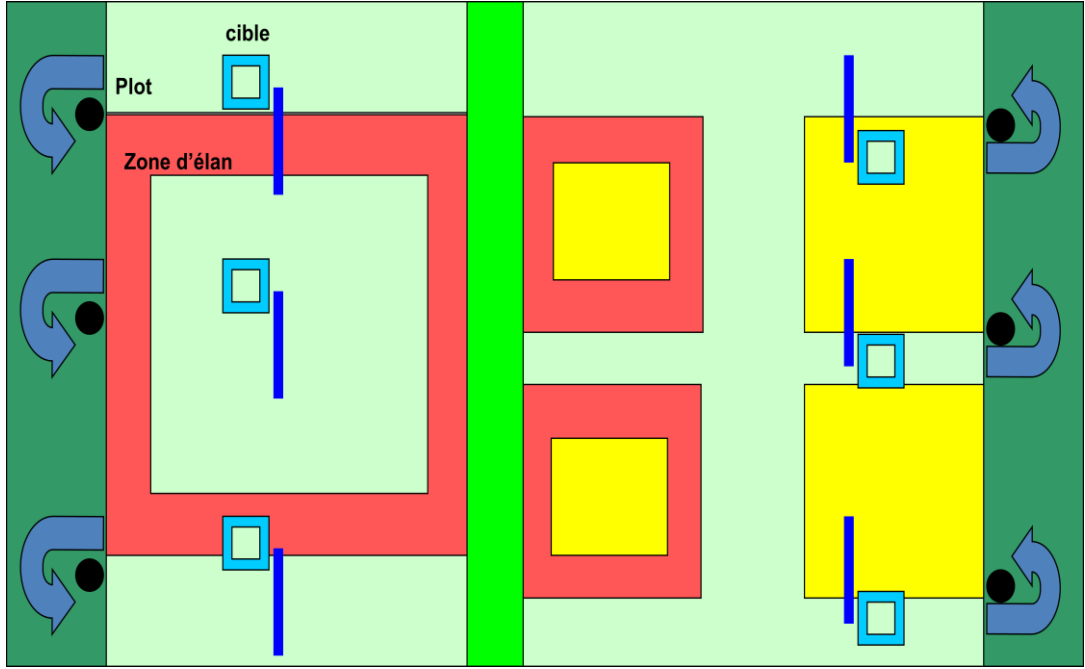




LE TIREUR D'ELITE

 <p>Objectif</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Développer la coordination ✓ Développer la dissociation ✓ Développer l'endurance
<p>par Hervé CHOUK DE/BE 1 JUDO JU JITSU AST JUDO châteauneuf hervechouk@orange.fr www.ast-judo.fr</p>	
 <p>Règles</p>	<p>Le TIREUR – LANCEUR doit</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ courir en faisant le tour des plots placés à chaque extrémité du Tatami ❖ en passant, il prend une balle de tennis posée par ses équipiers sur le plot (mis en hauteur 60 cm) ❖ Il doit lancer la balle dans la cible, dans la 'zone d'élan », avant d'avoir franchi la corde au sol <ul style="list-style-type: none"> ➢ 2 Points en étant dans la cible sans toucher le cadre ➢ 1 Point en touchant le cadre ➢ 0 si la balle touche le sol avant
<p>par Hervé CHOUK DE/BE 1 JUDO JU JITSU AST JUDO châteauneuf hervechouk@orange.fr www.ast-judo.fr</p>	
 <p>Matériel</p>	<p>POUR chaque atelier</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 CIBLES de 1 m X 1 m • 2 CORDES placées à 12 mètres des cibles (Voir utilisation du Tatami) • des VIES de couleurs • des Ceintures ROUGES pour les JOSEKI • 6 BALLEs de tennis (3 de chaque côté)
<p>par Hervé CHOUK DE/BE 1 JUDO JU JITSU AST JUDO châteauneuf hervechouk@orange.fr www.ast-judo.fr</p>	
 <p>Utilisation du TATAMI</p>	 <p>The diagram illustrates the setup for the 'Tireur d'Elite' activity on a tatami mat. It shows a central green area with a red border. On the left and right sides, there are plots (black dots) and targets (blue squares). A 'Zone d'élan' (run-up zone) is marked with a red line. The diagram also shows the placement of ropes and targets for the activity.</p>
<p>par Hervé CHOUK DE/BE 1 JUDO JU JITSU AST JUDO châteauneuf hervechouk@orange.fr www.ast-judo.fr</p>	
 <p>Ne pas oublier</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ PLACER 2 Equipiers au moins par cible Les équipiers doivent ✓ Récupérer les balles lancées par le TIREUR –LANCEUR sans gêner sa course ✓ « Alimenter » le plot avec une balle très VITE après le passage du TIREUR – LANCEUR ✓ Valider la précision du tir en comptant les réussites.
<p>par Hervé CHOUK DE/BE 1 JUDO JU JITSU AST JUDO châteauneuf hervechouk@orange.fr www.ast-judo.fr</p>	
 <p>Relances</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✎ DESIGNER des JOSEKI pour vérifier les TIRS ✎ MODIFIER / VARIER les types de DEPLACEMENTS . . . ✎ Imposer un NOMBRE de tirs ✎ MODIFIER / VARIER LES DIMENSIONS / LES TYPES des cibles ✎ MODIFIER / VARIER les DIMENSIONS des parcours . . . AVEC ou SANS obstacles ✎ MODIFIER les TEMPS de jeu . . .