

Programme Baby Judo 1 et 2 Liserets

1. Les Chutes (Ukemi)			
<u>Chute arrière (Ushiro Ukemi)</u>			<u>Chute Avant gauche et droite (Mae Mawari Ukemi)</u>
Roulade avant	Roulade arrière	Equilibre sur la tête avec les mains et coudes posés au sol: tenir 5 secondes minimum	Roulade par dessus un partenaire à 4 pattes en boule
2. Techniques debout (Tachi Waza)		3. Techniques au sol (Ne Waza)	
<u>Ippon Seoi Nage</u>	<u>O Uchi Gari</u>	<u>Tai Otoshi</u>	<u>Hon Gesa Gatame</u>
		<u>Tate Shio Gatame</u>	
4. Situations debout		6. Culture générale du Judo	
Savoir tenir le Judogi (Kumi Kata)		Qui a inventé le Judo et dans quel pays ?	
Savoir se déplacer en avançant avec son partenaire		Que veulent dire Mate et Hajime ?	
Savoir se déplacer en reculant avec son partenaire		Que veut dire Randori ?	
Savoir se déplacer en pas chassés (Tsugi Ashi)		Comment s'appelle la tenue du Judoka ?	
		Qui sont Tori ? et Uke ?	
5. Situations au sol		Comment s'appelle le tapis de Judo ?	
Face à face à genou : Savoir mettre Uke sur le dos et l'immobiliser		Comment s'appelle la salle de Judo ?	
Uke est à 4 pattes : savoir le mettre sur le dos et l'immobiliser		Savoir faire un noeud de ceinture	