

# Notre leçon mensuelle

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 7

PDF erstellt am: **27.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

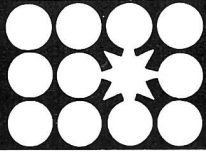
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



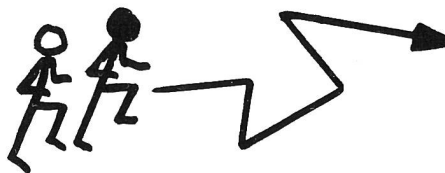
# NOTRE LEÇON MENSUELLE

## Judo

Genre de leçon: leçon de perfectionnement  
 Thème: utiliser le mouvement de l'adversaire  
 Participants: groupe mixte, 4e, 3e, 2e kyu  
 Durée: 90 minutes  
 Texte: René Mathys  
 Dessins: René Mathys/Walter Graf  
 Traduction: U. Hefti

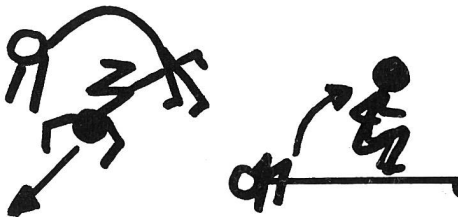
### Préparation

Exercices avec partenaire (25 minutes)



#### Course de poursuite

Suivre et rester le plus près possible du partenaire;  
 utiliser tout le dojo



#### Ramper sous la porte/sautiller - appui facial



#### Flexion du torse avec mouvements de ressort

En position debout, l'un à côté de l'autre: se tenir les mains obliquement au-dessus de la tête.



#### Boxer

Tenir les mains à hauteur d'épaules: flexions et extensions opposées tout en courant sur place

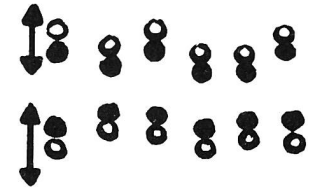


#### Marcher sur les pieds

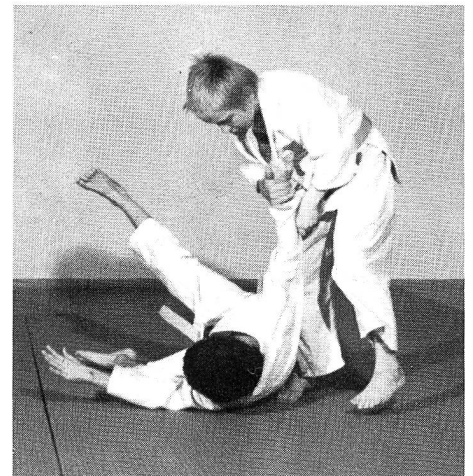
On essaie de se marcher sur les pieds

#### Yoko ukemi

avec De ashi barai g./dr.

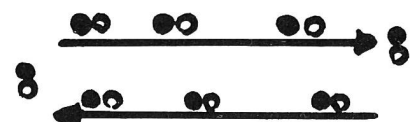


Du mouvement en arr. de tori dans le sens de la largeur du dojo



#### Yoko ukemi

avec Okuri ashi barai g./dr.



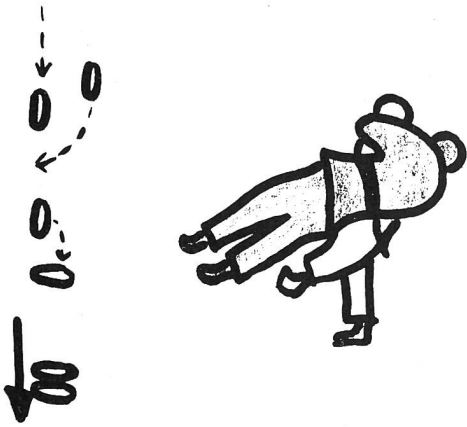
2 pas de côté, puis projection dans le sens de la longueur du dojo

**Perfectionnement**

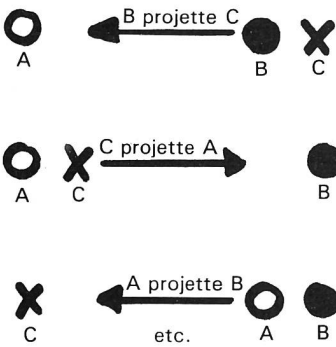
En 2 groupes de performance 4e kyu  
3e/2e kyu (35 minutes)

*Okuri ashi barai 4e kyu*

Projection à partir d'un déplacement en arrière  
avec ¼ de tour



*Projection par groupes de 3*



*Hane goshi 3e/2e kyu*

Déplacer la jambe de uke vers l'arrière; exécuter le sursaut en fléchissant la jambe



*Harai tsuri komi ashi 3e/2e kyu*

La jambe de uke doit être déplacée vers l'arrière: à exécuter avec le pied à partir d'un déplacement en avant

Changer souvent de partenaire



**Performance**

Tachi randori (30 minutes)

Chacun choisit lui-même son partenaire et détermine la durée de l'exercice.

But:

Il s'agit d'appliquer les techniques entraînées précédemment.

Pour chaque exécution correcte, tori obtient 3 points positifs tandis que uke reçoit 1 point négatif.

«Qui obtient 30 points en 30 minutes?»

**Retour au calme**

Démonstration des 3 techniques par le maître.

