

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

Band: 36 (1979)

Heft: 7

Rubrik: Notre leçon mensuelle

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

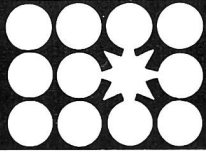
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 19.11.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



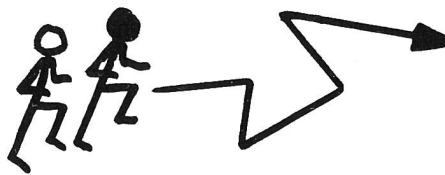
NOTRE LEÇON MENSUELLE

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

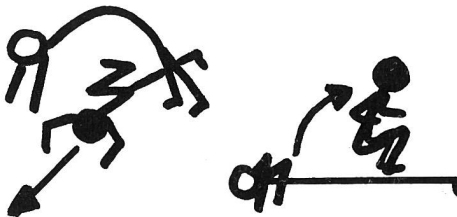
Préparation

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

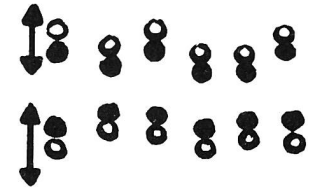


Marcher sur les pieds

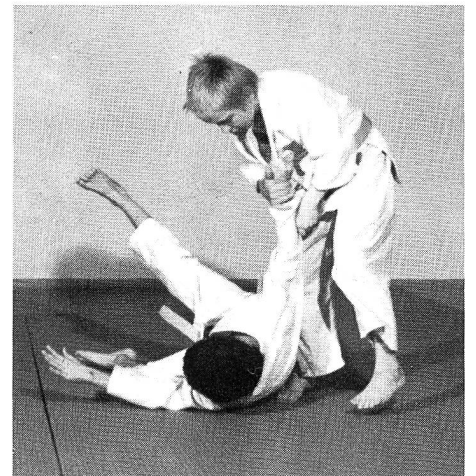
On essaie de se marcher sur les pieds

Yoko ukemi

avec De ashi barai g./dr.

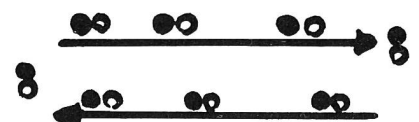


Du mouvement en arr. de tori dans le sens de la largeur du dojo



Yoko ukemi

avec Okuri ashi barai g./dr.



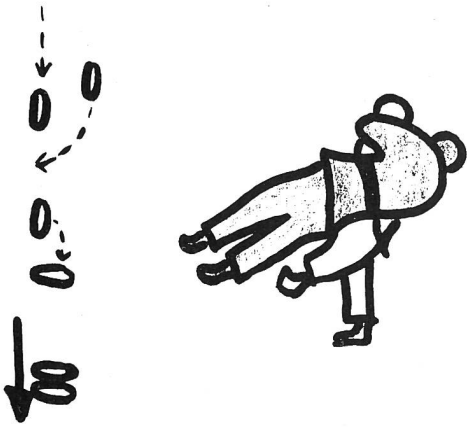
2 pas de côté, puis projection dans le sens de la longueur du dojo

Perfectionnement

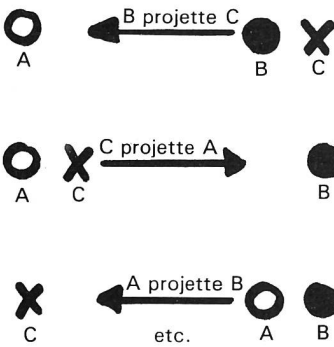
En 2 groupes de performance 4e kyu
3e/2e kyu (35 minutes)

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

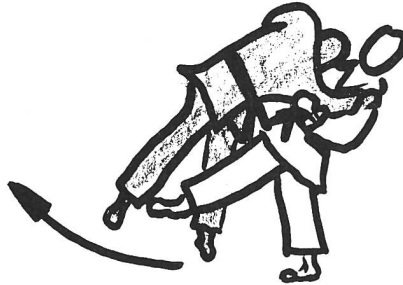
Déplacer la jambe de uke vers l'arrière; exécuter le sursaut en fléchissant la jambe



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.

