

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): **37 (1980)**

Heft 4

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Nutzungsbedingungen

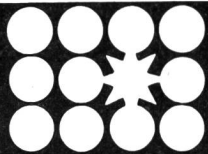
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

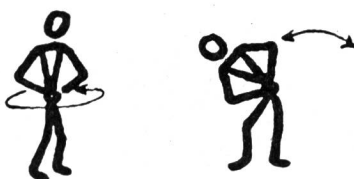
Judo

Genre de leçon: travail de l'enchaînement
Thème: utilisation de la réaction de Uke
Participants: groupe mixte 3e et 2e Kyu
Durée: 90 minutes
Texte: André Arrigoni
Dessins: André Arrigoni/Max Etter et MM (Walter Graf)

Mise en train/préparation (30 minutes)



En déplacement: rotation de la nuque puis des bras et tirer les bras et coudes d'avant en arrière.



Sur place: rotation et flexion des hanches.



Sur place: rotation et flexion des genoux.



En déplacement: position accroupie – combat de coq.



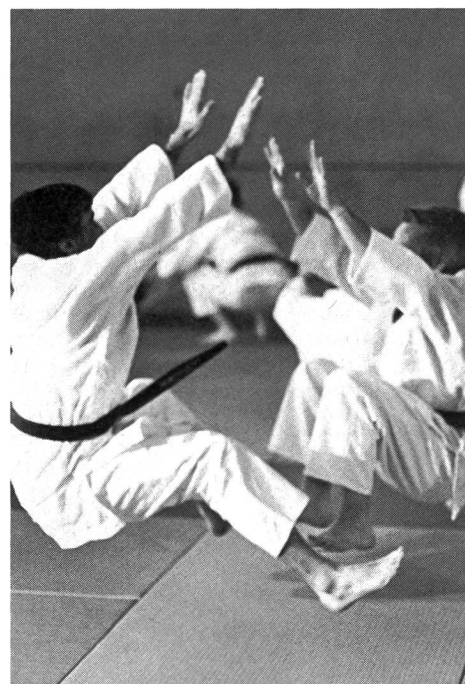
Assis: échauffement des poignets et des chevilles et exercices d'assouplissement. Roulades arrière et avant.

A quatre pattes: déplacement sur les tatamis
a) slalomer sans se toucher, puis
b) possibilité de se bousculer avec le derrière



Toupie

Abdominaux: flexions du torse en avant.

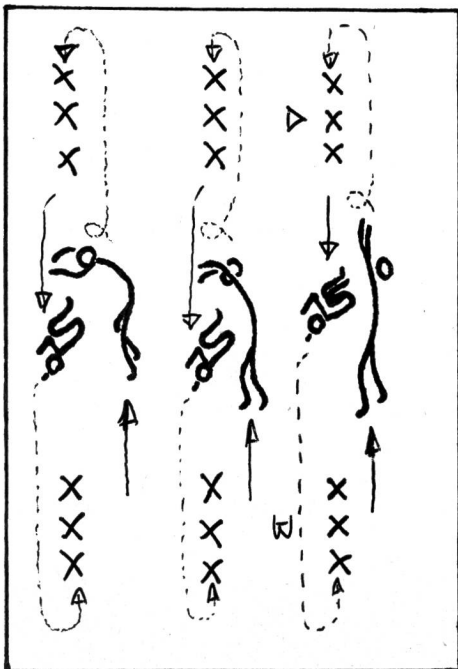


Ukemis en déplacement

Déplacement libre sur tatami et chute lorsque le professeur tape dans les mains

- a) Ushiro-ukemi (brise-chute arrière)
- b) Yoko-ukemi (brise-chute latéral)
- c) mélange

Mae-ukemi (brise-chute avant) sous la forme suivante:



A et B partent simultanément.

A s'accroupit et B fait une chute avant au-dessus de A. Puis A se place derrière la colonne de B et vice-versa.

Pour terminer la phase de préparation: un peu de déplacement 2x2 et ensuite un peu de Yaku-soku-geiko et de Kakari-geiko (méthodes d'entraînement: sans faire opposition et compétition contre différents adversaires dans un laps de temps fixé à l'avance).

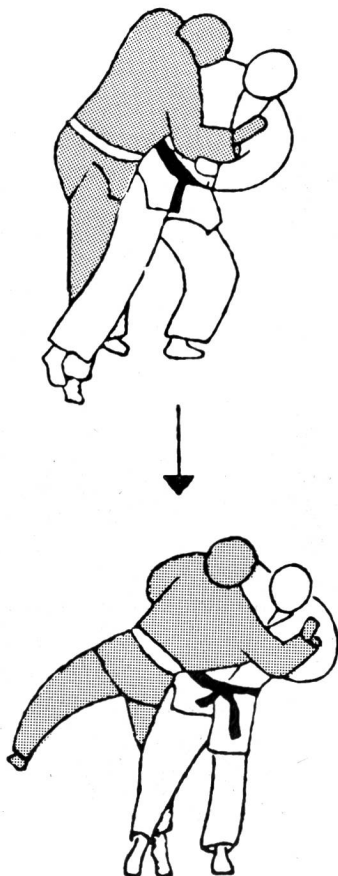


Perfectionnement (30 minutes)

Dans une première phase, répétition des techniques suivantes:

Harai-goshi, O-soto-gari, Hon-gesa-gatame, Kata-gatame, Kesa-garami

Ensuite, insister sur le principe de l'action et de la réaction. Un déséquilibre avant produira une réaction sur l'arrière de Uke. C'est alors que nous pouvons démontrer l'enchaînement Harai-goshi - O-soto-gari.



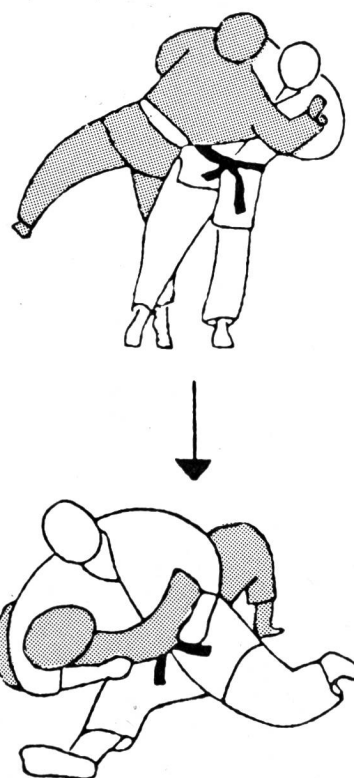
Après correction, démontrer un enchaînement *au sol*, soit

- a) Hon-gesa-gatame - Kata-gatame:
Osae-komi à Osae-komi
- b) Hon-gesa-gatame - Kesa-garami:
Osae-komi à Kansetsu-waza

Enchaînement lorsque Tori tient Uke en Hon-gesa-gatame et que celui-ci veut dégager son bras.

Après correction, démontrer un enchaînement *debout-sol* sur des techniques étudiées durant

la leçon, par exemple: O-soto-gari - Hon-gesa-gatame.



Phase finale (30 minutes)

Entraînement du triple enchaînement:
Harai-goshi - O-soto-gari -

Hon-gesa-gatame - Kesa-garami
- Kata-gatame

Travail sous forme d'Uchi-komi (entrées).

Randori (exercices libres, en situation de compétition) souple debout, puis au sol en essayant d'appliquer les enchaînements étudiés.

Travail de recherche pour les élèves: chacun essaye durant 5-10 minutes de trouver et démontrer au professeur des enchaînements sur d'autres techniques.

Pour terminer: Randori

Retour au calme

2 ou 3 exercices de décontraction et de respiration.

Douches.