

II.20. Judo



Judo

Défiche 1

Top AS N° 57

Ekidem Ukemi

Promotionnel - *Sport Partagé*. Relais de chutes

Composition d'équipe

Collèges, Lycées & LP
Équipe de 4 : 2F et 2G.

Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.

Jeune Organisateur

Mise en place des équipes, gestion du matériel et de l'espace puis des rotations.

Jeune Arbitre

Déclenche et arrête de chronomètre.
Fait respecter la conformité du relais.

Jeune Coach - Jeune Capitaine

Prépare et conseille le concurrent avant sa prestation.

Jeune Reporter

Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.

Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 57

Temps de Relais chronométré.

Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

Illustration Graphique

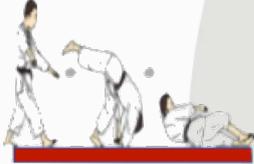
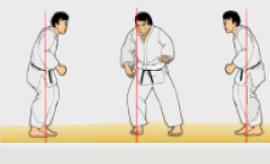
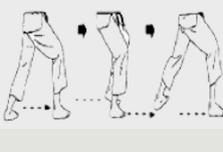
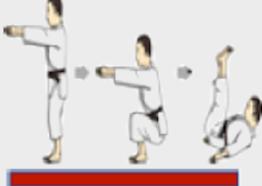
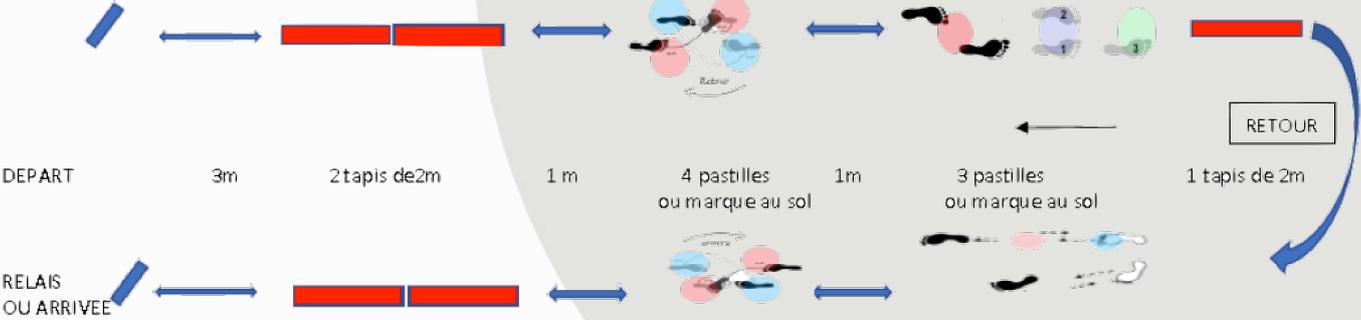
Départ	Chute avant (Mae ukemi)	Tourner le dos (Ta sabaki)	Pas chassés *5 (Tsug ashi)	Chute arrière (Ushiro ukemi)
				
 <p>DEPART 3m 2 tapis de 2m 1m 4 pastilles ou marque au sol 1m 3 pastilles ou marque au sol 1 tapis de 2m RETOUR</p> <p>RELAIS OU ARRIVEE</p>				
<p>Départ Courir 3 m.</p> <p>Passer le relais en franchissant la ligne ou arrivée.</p>	<p>Chute avant pied droit sur un tapis.</p> <p>Chute avant pied gauche devant pied droit.</p>	<p>Courir 3 m puis faire 5 demi-tours avec retour.</p> <p>Courir 3 m puis faire 5 demi-tours avec retour, pied gauche d'abord.</p>	<p>Courir 3 m, puis 5 pas chassés de face avec retour, pied droit d'abord.</p> <p>Courir 3 m, puis 5 pas chassés de face avec retour, pied gauche d'abord.</p>	<p>3 m puis chute arrière, se relever et repartir.</p>

Illustration Vidéo

Vidéo 1 : installation

Vidéo 2 : exemple

Pour visionner le film Ekidem Ukemi cliquez sur le lien.

<https://1drv.ms/u/s!AtJmJGsrjd18dXvzNy4HoRKOf7s?e=Twg8HD>

Judo

Défiche 2

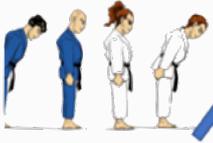
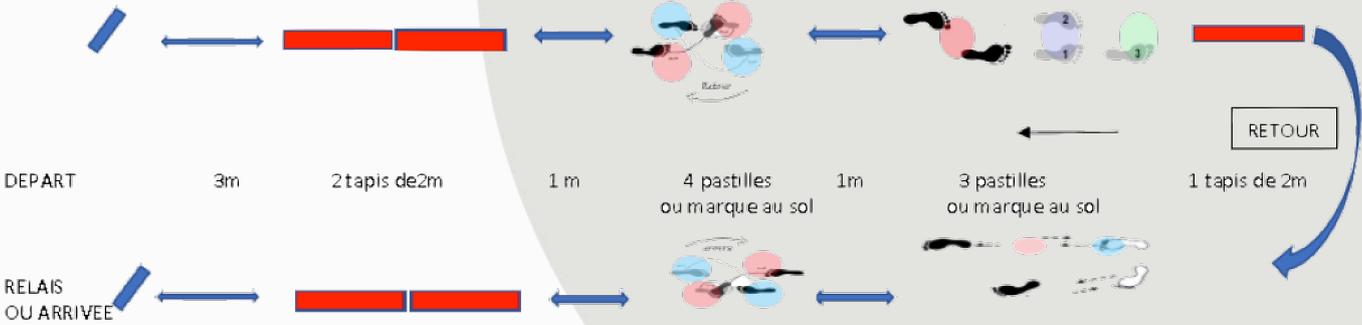
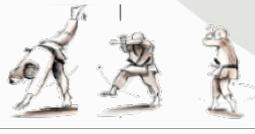
Top AS N° 58

Relais Cardio Tendoku Renshu¹

Composition d'équipe	Collèges, Lycées & LP. Équipe de 4 : 2F et 2G. Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes, gestion du matériel et de l'espace puis des rotations.
Jeune Arbitre	Déclenche et arrête de chronomètre. Fait respecter la conformité du relais.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Prépare et conseille le concurrent avant sa prestation.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 58	Temps de Relais chronométré. Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

¹ Le tandoku-rensushu est un domaine du judo s'intéressant à l'entraînement en solitaire sans l'aide d'un partenaire.

Illustration Graphique

Départ	10 x Jumping Jack	Tourner le dos (Ta sabaki)	Pas chassés x 5 (Tsug ashi)	10 x Murakami
				
 <p>DEPART 3m 2 tapis de 2m 1 m 4 pastilles ou marque au sol 1m 3 pastilles ou marque au sol 1 tapis de 2m RETOUR</p> <p>RELAIS OU ARRIVEE</p>				
Passer le relais en franchissant la ligne d'arrivée	Faire 10 « levers » de genou gauche - droite en alternance	10 Tendoku renshu sur mouvement de jambe vers l'avant	10 Tendoku su O soto gari	10 x Murakami
				

Judo	
<u>Défiche 3</u>	
Top AS N° 59	Judo Show
Composition d'équipe	Collèges, Lycées & LP. Équipes de 4 : 1F et 1G. Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes, gestion du matériel et de l'espace puis des rotations.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Prépare et conseille les concurrents avant leur prestation.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Attentes	Présentation d'une vidéo de 10 à 15" présentant 3 séquences de judo « acrobatique » réalisées en coopération avec son partenaire. <ul style="list-style-type: none"> - Les séquences pourront être soit liées soit distinctes. - Le travail pourra se faire soit en tachi-waza, soit en ne-waza soit inclure les deux phases. - Enchaînements, confusions, reprises d'initiative, contres, ken ken, liaison debout sol, esquives seront notamment de mise. - Une musique pourra accompagner la présentation. <p>À vous de jouer et d'être créatifs sur les tatamis !</p>
Illustration	https://www.facebook.com/watch/?ref=saved&v=311769519945278
Classement	<ul style="list-style-type: none"> - Les vidéos seront envoyées par We Transfer à l'adresse suivante : sr-strasbourg@unss.org - Les vidéos seront postées sur une page Facebook dédiée. - Les 10 vidéos qui posséderont le plus de « likes » seront retenues pour être ensuite départagées par un jury composé de membres de l'UNSS et de la FFJDA.