

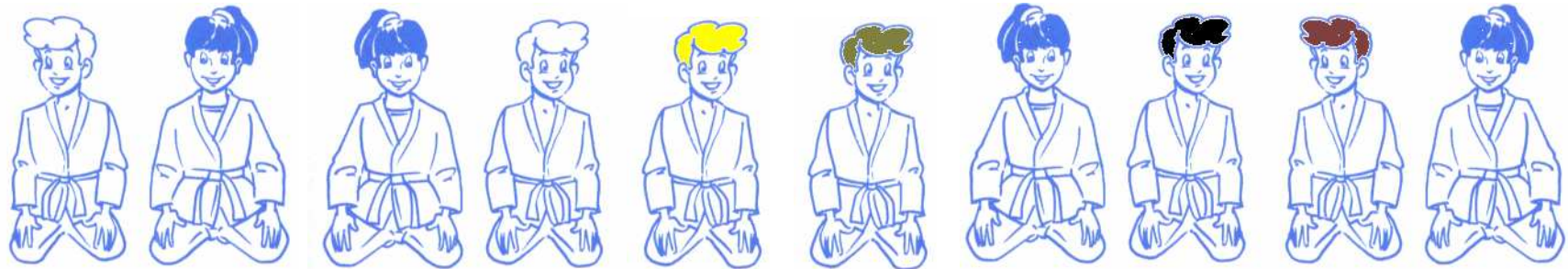
Les règles de mon jeu préféré ;

LE JUDO



Découverte de l'arbitrage à 6 ou 7 ans :
« qui sait compter sait arbitrer »

Vite en place !!! Ça commence, aujourd'hui on découvre l'arbitrage



Après le salut, nous
allons apprendre
comment arbitrer...
REI !!



Mettez vous par 3 ;
Un chasseur devra
retourner la tortue sur le
dos et l'arbitre comptera 1
point à chaque réussite.



REI
Saluez vous



Hajime !
Commencez



Tu as marqué
le 1er point !!



Après l'avoir retournée, je dois maintenir la tortue sur le dos durant 10'', cela vaut 1 point



Si je donne le nom de l'immobilisation, je marque 1 point de bonus, mais je ne peux la faire qu'une seule fois...

Hajime !!



Super !!!
1,2,...10
2 points !!



Je la tiens et c'est KAMI SHIO je crois...



C'est interdit !! Ce n'est pas une immobilisation, l'arbitre peut te retirer 1 point



Mate !! Arrêtez



Je ne peux pas compter car la jambe est prise, essaye de la dégager.



C'est très bien, ces techniques d'immobilisation s'appellent : Kami shio gatamé et Taté shio gatamé



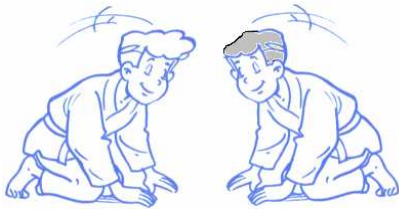
Tu as le droit de tenir ton partenaire ainsi, rappelle toi bien des noms ; Yoko Shio gatamé et Kuzuré gesa gatamé



Chaque judoka va pouvoir marquer des points en cherchant à immobiliser son partenaire, la situation débutera à genou face à face, au signal de l'arbitre.

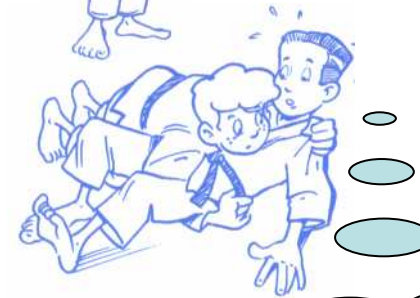
Le point sera validé par l'arbitre si l'immobilisation dure 20", un bonus peut être donné si le nom de la technique est annoncé, mais tu ne peux la refaire.

REI !!



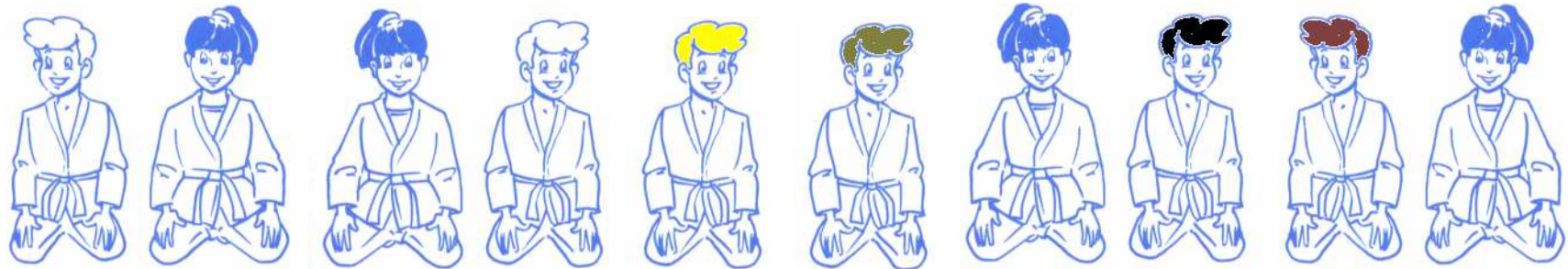
Je vais utiliser le chronomètre du professeur pour les 20"...

Encore un petit effort et je compte !!



Il me tient bien, je dois me retourner ou lui attraper une jambe avec les miennes avant 20"

SOREMADE !!!
C'est terminé, vous avez bien arbitré,



La prochaine séance nous
apprendrons comment
arbitrer le judo debout...
REI !!!





Le but du judo debout est de faire tomber le partenaire sans qu'il se fasse mal et pour cela vous avez appris à chuter dans plusieurs directions, mais l'essentiel est le contrôle de la technique en maintenant la manche du partenaire. Cette manche ne le lâche jamais !!!, elle est importante quelque soit ton Kumi kata ou garde fondamentale.



**Kumi Kata ou
garde à gauche**



**Kumi Kata ou
garde à droite**

Avec cette saisie du kimono, tu pourras créer les déplacements et déséquilibres de tes partenaires pour mieux les faire tomber, sans qu'il ne se fasse mal.



J'ai frappé en tombant et tu m'as bien retenu par la manche, je ne me suis pas fait mal.

Mais avant de faire tomber, il vous faut apprendre à utiliser les actions et réactions du partenaire pour ainsi pouvoir le déplacer dans toutes les directions. Mettez vous par trois et choisissez vous une zone, l'attaquant doit faire sortir le partenaire de la zone, l'arbitre, après avoir fait saluer, donne le signal et compte 1 point par réussite. Au bout de 1 minute vous changerez de rôle.



Amène le partenaire dans ton camp et tu marqueras 1 point !!



Sur l'action de tirer

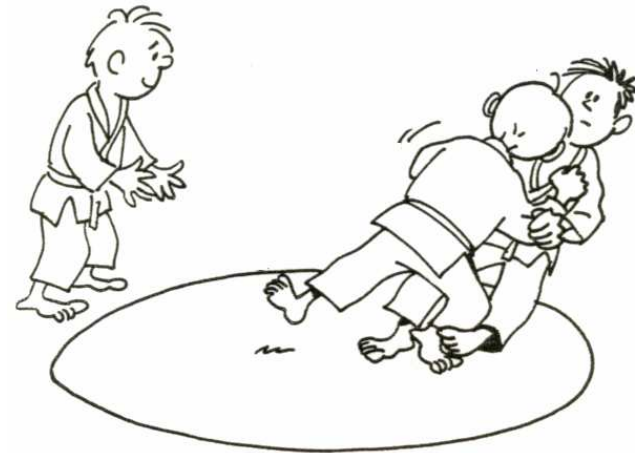
Pousse un peu plus et tu gagneras le 1er point !!



Sur l'action de pousser

Ces situations peuvent être réalisées par équipes, 2 en opposition et une en arbitrage

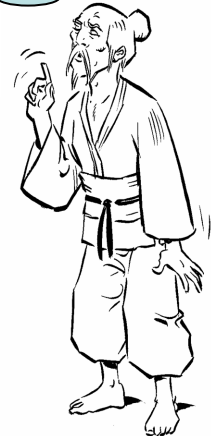
Cette fois, les 2 vont pouvoir marquer des points ; 1 en poussant hors du cercle son partenaire, l'autre en le faisant tomber dans le cercle.



C'est très bien !!
Tu as retenu ton partenaire en contrôlant sa manche.



Mais attention, certaines choses sont interdites, lorsque tu fais tomber ton partenaire ; ne tombe pas sur lui et ne lâche pas sa manche sinon ton point ne comptera pas. Les actions dangereuses sont également interdites, comme serrer le cou du partenaire.





Vous avez bien arbitré, dorénavant vous savez compter les points, l'année prochaine nous commencerons à utiliser les gestes d'arbitrage et nous donnerons des valeurs, variables selon la partie du corps entrant en contact avec le tapis, exemple le koka correspond à une chute sur les fesses ou à un certain temps d'immobilisation.

REI !!



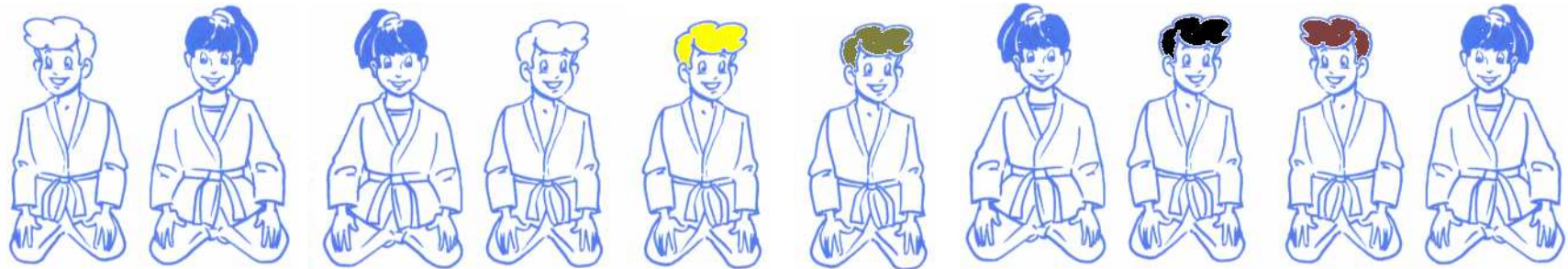
Les règles de mon jeu préféré ;

LE JUDO



Approfondissement de l'arbitrage à 8 ou 9 ans :
« Je fais la différence entre les diverses valeurs »

Cette année nous faisons parti de la catégorie des Poussins et allons participer aux « Animations poussins », des randoris éducatifs seront arbitrés, il vaut mieux bien connaître les mots de l'arbitrage.



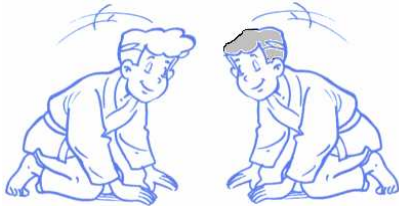
La séance débutera par l'échauffement, à mon signal vous courrez dans tous les sens sans vous toucher, lorsque j'annonce KOKA, vous devez vous asseoir sur les fesses, YUKO vous allonger sur le côté, WAZA ARI presque sur le dos et IPPON complètement sur le dos.



Chaque judoka va pouvoir marquer des points en cherchant à immobiliser son partenaire, la situation débutera à genou face à face, au signal de l'arbitre.

Le KOKA est une immobilisation ou OSAEKOMI d'une durée de 5" à – de 10" = 3 points, YUKO de 10 à – de 15" = 5 points, WAZA ARI de 15 à – de 20" = 7 points et IPPON de 20" = 10 points.

REI !!



TOKETA, tu as pris la jambe, le chrono donne 14", c'est un yuko et cela vaut 5 points !!!

Je vais utiliser le chronomètre du professeur pour la durée de l'OSAEKOMI...



Il me tient bien, je dois me retourner ou lui attraper une jambe avec les miennes avant 20"





Passons aux randoris éducatifs debout, vous savez que certaines techniques sont interdites, les contres, sutémis, makikomis, et toutes actions dangereuses pour votre partenaire. Votre objectif est de marquer 20 points au total en additionnant les valeurs, alors à vos places, nous demanderons aux arbitres les points obtenus par chacun.

REI !

