






# Programme Baby Judo 1 et 2 Liserets

1. Les Chutes (Ukemi)			
Chute arrière (ushiro ukemi)			Chute Avant gauche et droite (mae ukemi)
Roulade avant	Roulade arrière	Equilibre sur la tête avec les mains et coude posés au sol: tenir 5 secondes minimum	Roulade par dessus une personne a 4 pattes en boule
2. Techniques debout (tachi waza)		3. Techniques au sol (ne waza)	
Ipon Seoi Nage	O Uchi Gari	Tai O Toshi	Hon Gesa Gatame
			Tate Shio Gatame
			

4. Situations debout	6. Culture générale du Judo
Savoir tenir le Kimono	Qui a inventé le Judo et dans quel pays ?
Savoir se déplacer en avançant avec son partenaire	Que veulent dire Mate et Hajime ?
Savoir se déplacer en reculant avec son partenaire	Que veut dire Randori ?
Savoir se déplacer en pas chassés	Comment s'appelle la tenue du Judoka ?
	Qui sont Tori et Uke ?
5. Situations au sol	Comment s'appelle le tapis de Judo ?
Face à face, savoir mettre mon partenaire sur le dos et l'immobiliser	Comment s'appelle la salle de Judo ?
Partenaire a 4 pattes, savoir le mettre sur le dos et l'immobiliser	Savoir faire un noeud de ceinture

