

# DOJO & JUDO



J'peux pas,  
j'ai JUDO !



Le mardi après-midi, direction le dojo de Bel Air pour la classe de CPB. Emmanuel nous attend pour la séance de judo ! Les enfants ont enchainé les exercices pendant 45 minutes pendant 6 semaines. D'abord c'est l'échauffement ! On rampe, on saute, en avant, en arrière, pas chassés, allongé, debout, sur le dos, sur le ventre, il faut savoir enchaîner les actions à toute vitesse !!

**HAJIME !**





Place ensuite à l'apprentissage de différentes techniques de combat au sol.  
Mais avant tout, il faut apprendre à chuter ... sans se faire mal ! Et sans faire mal à son adversaire !









YOKO-SHIHO-GATAME



KUZURE-GESA-GATAME



YOKO SHIHO GATAME





**On apprend à immobiliser l'adversaire et à se dégager pour ne pas perdre le combat.**



Hon-gésa-gatamé

Contrôle de base par le travers



Yoko-shiho-gatamé

Contrôle des 4 points par le côté



Mieux vaut être souple !







Après 6 séances, ça y est, on est prêt pour les « battles » !







Et voilà, c'est fini ! Un dernier salut avant de quitter le tatami .  
Merci Emmanuel !! C'était SUPER !

