

# EVEIL JUDO

Durant cette période, nous avons eu la chance de participer à des séances d'éveil judo avec un professeur de judo du club de Guéret.

Nous avons appris à faire le salut du judo, en début de séance pour se dire « bonjour » et en fin pour se dire « au revoir ».



Nous avons appris à nous déplacer comme un ours.



Et comme un crocodile !



Nous avons appris à faire la roulade en avant.



Nous avons appris la chute du judo : je tombe en arrière, je roule et je tape fort sur le tapis sans que ma tête ne touche le sol.



Et puis nous avons fait des vrais combats de judo ! Nous avons appris deux prises, il fallait retourner son camarade en utilisant sa grande pince ou sa petite pince !

La grande pince :

Je passe un bras sous les fesses du copain et j'attrape son pied, je passe l'autre bras sous sa tête et j'attrape son bras, et je pousse en avant pour le retourner.



La petite pince :

Je passe un bras sous la tête du copain, l'autre bras sous le ventre, j'attrape son bras, je pousse et le retourne.



Pour terminer, nous avons appris à immobiliser notre adversaire. Il fallait empêcher son camarade de bouger pendant 5 secondes et lui devait essayer de se dégager.



C'ÉTAIT SUPER CE CYCLE DE JUDO !