

LES POUSSINS 2007-2008

I. TORANO KO TAI KAI :

Deux animations sont programmées cette saison dans le département:

- une animation-entraînement poussins, co - gérée par les professeurs
- un torano ko tai Kai

LE CONTENU DE CETTE ANIMATION SE PRÉSENTE DE LA MANIÈRE SUIVANTE :

- A. Une expression technique sous la forme d'un Yaku Soku Geiko.
- B. Une expression efficacité traduite par des randori éducatifs.

ANIMATIONS	DATE / HORAIRES	REGLEMENTS
Animation Poussins /Torano Ko Tai Kai Dojo Régional	Samedi 14 janvier 2017	Echauffement en commun, puis répartition par atelier Le classement général est établi pour déterminer la couleur de l'écusson

FEUILLE DE NOTATION :

Epreuve randori : les judoka de toutes les catégories de grade termineront ainsi cette une activité commune

	Ippon 10	Waza-ari 7	Yuko 5	Kinza 3	
<u>5 CHUTES</u> (statique ou déplacement) <ul style="list-style-type: none"> • Avant droite / gauche (chutes bloquées) • Latérale droite / gauche • Arrière 					Note A : /10 Note B :/10
<u>NAGE KOMI</u> : sur 45 secondes chacun <ul style="list-style-type: none"> • 6 techniques démontrées en déplacement (la prestation doit comporter au moins une technique dans chaque famille de projection) • ashi waza • koshi waza • te waza 					Note A : /10 Note B :/10
<u>NE WAZA</u> : sur 45 secondes maximum chacun <ul style="list-style-type: none"> • proposer une réponse à partir de 3 situations d'étude : <ul style="list-style-type: none"> ○ à plat ventre ○ à 4 pattes ○ sur le dos 					Note A : /10 Note B :/10
<u>YSG</u> : sur 1 minute par couple Esquives, redoublement d'attaque, reprises d'initiatives, liaison debout - sol Eviter le nage komi, mais ne pas arriver au randori Même note pour les deux					Note A : /10 Note B :/10

Epreuve randori, les judoka de toutes les catégories de grade termineront ainsi cette une activité commune