Activité : Judo compétition

La performance en judo repose sur des qualités techniques et stratégiques mais elle exige également une préparation physique rigoureuse pour tenir un haut niveau d'intensité pendant les combats.

L'objectif de ce cours est de développer l'ensemble des qualités physiques et physiologiques inhérentes à la performance en judo.

Type de pratique :

Une pratique de l'activité axée prioritairement sur l'approche de la compétition.

Contenus d'apprentissage :

-Exercices visant l'optimisation des qualités de force, de vitesse et d'explosivité.

-Perfectionnement de la technique en forme compétition.

-Préparation physique à travers de circuits training ou séquences d'uchi komi, nage komi, yaku soku geiko sous différentes intensités.

-Travail sur des séquences d'attaque (saisie, déplacement, technique)

-En randori, gérer ses ressources et s'engager dans un projet tactique et/ou stratégique.

Pour qui ?

Ce cours s'adresse aux judokates et judokas qui souhaitent perfectionner leur judo et participer aux compétitions FFSU.

Niveau requis : à partir de la ceinture verte jusqu'à noire. (NB : il existe également des championnats pour les ceintures de couleur)

Organisation :

Les séances se déroulent au dojo des installations sportives du Suaps (15 bis rue Poncillon à Clermont-Ferrand)

Matériel/Equipement :

Prévoir une paire de tongs (ou sandalettes, chaussons) pour se rendre des vestiaires au dojo (salle de judo).

Règles de sécurité : Sont interdits : bagues, montre, bracelet (tissu ou métal), boucles d'oreille, piercing ou tout autre accessoire pouvant mettre en danger sa sécurité et/ou celle des autres.

Programmation :

Cycle d'enseignement annuel les mercredis de 20h à 21h45.