

Activité : Judo tous niveaux

Un des grands principes du judo est celui de non résistance. Cela signifie d'utiliser la force et les intentions de l'adversaire contre lui-même. L'atteinte de cet objectif demande d'agir au bon moment avec un juste placement du corps et une parfaite utilisation de l'énergie employée.

Type de pratique :

Une pratique de l'activité axée principalement sur le développement des habiletés techniques fondamentales du judo.

Contenus d'apprentissage :

Accent mis sur la précision du placement du corps
Aide à la construction d'un judo personnel efficace
Amélioration des formes de contrôle et de soumission au sol.
Etude de formes de corps dans des situations de plus en plus complexes.
Travail sur les principes d'attaque : action/réaction, enchaînement, confusion...
Liaisons debout/sol et liaisons saisies/attaques
Etude des différentes formes de saisies.
Randoris.

Pour qui ?

Ce cours s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent perfectionner leur technique et progresser dans l'aspect stratégique du judo. Niveau requis : ceintures de couleur (à partir du grade jaune).
Cours ouverts aux ceintures noires qui souhaitent parfaire leurs techniques.

Cours accessible aux déficients visuels et malentendants.

Organisation :

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

Matériel/équipement :

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 :

Une séance par semaine les jeudis de 20h à 21h30 au premier et second semestre.