

BOÎTE D'EXERCICES



**JUDO IN
SCHOOLS**



Contenu

Nombre	Âge	Format	Nom	Page
1.	4-5	Individuel / Groupe	Jeu des voitures	3
2.	4-5	Individuel	La promenade dans la forêt	5
3.	4-8	Individuel	Le professeur dit	7
4.	4-8	Individuel	Jeu des animaux	9
5.	Tous	Individuel	Jeu des statues	11
6.	4-5	Duo	Les routes	13
7.	4-5	Duo	La cuisinière et la saucisse	15
8.	6-12	Duo	Le jeu des valeurs	17
9.	Tous	Duo	Chat et la souris	19
10.	Tous	Duo	Prise de la Ceinture	21
11.	Tous	Duo	Retournez la tortue	23
12.	9-12	Duo / Groupe	Jeu de vitesse judo	25
13.	4-5	Groupe	Le loup et les lapins	27
14.	4-8	Groupe	jeu de mille-pattes	29
15.	6-12	Groupe	Mains et jambes	31
16.	6-12	Groupe	Le jeu du tunnel	33
17.	9-12	Groupe	L'horloge	35
18.	9-12	Groupe	Dodge Ball	37
19.	Tous	Groupe	Jeu de la bague	39
20.	Tous	Groupe	Les crocodiles et les crabes	41
21.	Tous	Groupe	Les pirates et les requins	43
22.	Tous	Groupe	Le chat congelé	45
23.	Tous	Groupe	Chaîne de chat	47
24.	Tous	Groupe	Jeu de commando	49
25.	Tous	Groupe	Le JU DO KA et JIGORO KANO	51
26.	Tous	Groupe	Jeu du serpent	53
27.	Tous	Groupe	Les ninjas et les tatamis magiques	55
28.	Tous	Groupe	Le jeu des tortues et des crabs	57
29.	Tous	Groupe	Le Monde	59
30.	Tous	Groupe	Chat roulant	61
			Le code moral	63
			Se connecter aux valeurs	64
			La méthode de la Ceinture Rouge	67
			La Méthode de feedback des ponce	68

JEU DES VOITURES



Âge

4 - 5

Individuel / Duo / Groupe

Individuel / Groupe

Opposition / coopération

-

Compétences

Coordination / locomotion

Technique de judo

-

Matériaux

-

But de l'exercice

Réchauffer les articulations ; apprendre les concepts de hajime et mate.

Situation de départ

Tous les enfants sont répartis sur le tatami.

Règles du jeu

1. L'enseignant appelle une activité, comme courir, ramper ou bouger comme un animal ;
2. Hajime signifie feu vert, ce qui signifie qu'ils peuvent commencer l'activité ;
3. Mate signifie feu rouge, ils doivent donc s'arrêter ;
4. Lorsque l'enseignant dit « parc », il doit se rendre au bord rouge du tatami ;
5. La voiture peut accueillir jusqu'à 5 passagers. Cela signifie que lorsque l'enseignant dit un numéro, les enfants doivent continuer à courir ensemble, mais également à coordonner (par exemple, le numéro 4, 2 personnes à l'avant, 2 personnes à l'arrière) ;
6. Il existe également un « bus » - ce qui signifie que les enfants doivent être alignés 2 par 2, dos à dos, face à face, formant ainsi un grand train duo (bus) ;
7. Pour rendre l'activité plus difficile, vous pouvez ajouter la règle selon laquelle les voitures ne peuvent se garer que en arrière, signifie aussi l'initiation de la course en arrière. Cela signifie que les enfants doivent se coordonner.



Variations

- Vous pouvez ajouter différentes activités, comme ramper ou bouger comme certains animaux.



Sécurité

- Assurez-vous que les instructions sont claires, indiquez toujours les limites du tatami ;
- Assurez-vous que les enfants se tournent toujours vers l'avant pour ne pas se cogner.

Conseils et remarques des enseignants

- Lorsque vous dites mate, assurez-vous également qu'ils sont complètement silencieux.

Valeurs



Honneur

Expliquez aux enfants qu'ils ont l'honneur d'accomplir les tâches convenues. Vous pouvez demander d'avance aux enfants: « Savez-vous ce qu'est l'honneur? ». Ensuite: « Si vous réalisez l'exercice comme convenu, vous le saurez ». Après qu'ils l'aient fait, vous pourrez leur dire: comme convenu, vous avez donc fait honneur. C'est ainsi que nous pouvons nous faire confiance. Dis-toi: bon travail!

La source

IJF Judo for Children Commission

LA PROMENADE DANS LA FORÊT



Âge

4 - 5

Individuel / Duo / Groupe

Individuel

Opposition / coopération

-

Compétences

Coordination, équilibre, locomotion, vitesse

Technique de judo

-

Matériaux

-

But de l'exercice

Imitez les mouvements de l'enseignant, écoutez et exécutez les différentes instructions dans un domaine spécifique (1 enfant par tatami).

Situation de départ

Les enfants sont répartis sur tout le tatami et font face à vous. Chaque enfant reste sur le tatami qu'il a choisi et ne peut pas quitter.

Règles du jeu

1. Vous raconterez une histoire aux enfants. L'histoire comporte certains mouvements, ce que vous ferez aussi en tant qu'enseignant ;
2. Les enfants doivent vous copier aussi vite que possible, mais ne peuvent pas quitter leur tatami ;
3. L'histoire: vous vous promenez dans la forêt. Cela signifie marcher sur votre place. Les enfants doivent également faire un pas à leur place. Soudain, vous regardez en arrière et voyez qu'il y a un chasseur! (Les enfants doivent vous imiter, alors regardez aussi en arrière et voyez le chasseur.) Les enfants doivent commencer à courir au même endroit, de plus en plus vite! Jusqu'à ce que le chasseur s'en aille ;
4. Après cela, il y aura des obstacles dans la forêt, par exemple un arbre pour pouvoir sauter, une rivière pour nager, etc. ;
5. Si les enfants ne parviennent pas à faire un mouvement ou si beaucoup sortent du tatami, l'histoire recommencera.



Variations

- Vous pouvez donner des défis aux enfants individuellement. Par exemple, demandez à un enfant de voir si le loup est parti avec des jumelles (qu'il imite avec ses mains).



Sécurité

- Il est interdit de changer de tatami.

Conseils et remarques des enseignants

- Lorsque vous donnez des instructions, utilisez toujours le récit. Il sera beaucoup plus facile de suivre vos instructions et de garder leur concentration ;
- Exemple d'histoire: ils se promènent dans la forêt. À un moment donné, ils voient un rocher, ils doivent donc sauter par-dessus pour continuer. Après cela, ils voient un loup, ils doivent donc courir plus vite. Pour échapper au loup, ils doivent traverser la rivière et nager ;
- Laissez tout le monde fermer les yeux quand le loup ou le chasseur est là. Un enfant peut aller regarder autour de lui pour voir s'il est parti. L'enfant décidera si le loup est parti ou non.

Valeurs



Respect

Si les enfants ont les yeux fermés, ils doivent faire confiance à leurs amis et ne pas l'ouvrir. Dès qu'ils l'ouvrent, ils ne respectent pas leur ami. Parce qu'ils ne respectent pas leur ami, la marche en forêt commencera du début à la fin.



Courage

Installez des moments de repos dans l'exercice pour vérifier comment tout le monde se débrouille. S'ils ne réussissent pas ou ne se débattent pas, expliquez-leur que s'ils continuent d'essayer, ils sont vraiment courageux et ont du courage. S'ils continuent d'essayer, ils finiront par aller mieux et réussir.



Contrôle de soi

Les enfants doivent rester dans un tatami. Expliquez-leur que quand ils ont beaucoup de Contrôle de soi quand ils restent concentrés sur le jeu et ne quittent pas leur tatami.

La source

IJF Judo for Children Commission

LE PROFESSEUR DIT



Âge

4-5-6-7-8

Individuel / Duo / Groupe

Individuel

Opposition / coopération

-

Compétences

Agilité, concentration, prise de décision, coordination, mobilité, locomotion

Technique de judo

-

Matériaux

-

But de l'exercice

Déplacez-vous et trouvez votre chemin dans l'espace sans toucher quelqu'un d'autre.

Situation de départ

Tous les enfants sont répartis sur le tatami.

Règles du jeu

1. Les enfants marchent ou courent sur le tatami sans se toucher ;
2. L'enseignant annonce une action et l'exécute également. L'action est annoncée par: "Le professeur dit..." Par exemple:
« Le professeur dit: touchez-vous la tête » ;
3. L'enfant qui obéit au dernier, est éliminé et s'assied sur le côté ;
4. Si l'enseignant dit seulement: « Touche ta tête », sans dire « L'enseignant dit... » d'abord, les enfants qui font le geste sont éliminés ;
5. Pour rendre le jeu plus amusant, vous pouvez annoncer une action et en créer une autre ;
6. Le dernier à rester debout est le gagnant du jeu.



Variations

- Vous pouvez ajouter des obstacles et des règles sur le tatami. Par exemple. Vous pouvez mettre des cerceaux sur le tatami. Les enfants ne sont pas autorisés à entrer dans les cerceaux. Cela rendra l'exercice plus difficile.

Sécurité

- Rappelez aux enfants de se surveiller pendant la partie. La vitesse peut causer des accidents.

Conseils et remarques des enseignants

- Jouez sans dire «Le professeur dit...» d'abord et en faisant les mauvais mouvements pendant que vous annoncez l'action ;
- Ne laissez pas le jeu prendre trop de temps. Surtout quand les enfants sont jeunes.

Valeurs

Contrôle de soi

Même si un enfant est vraiment excité, il doit toujours garder le contrôle de lui-même et faire attention aux autres enfants. S'ils ne se concentrent pas et ne se contrôlent pas, il peut y avoir des affrontements.

La sincérité

Les enfants qui durent sont éliminés et doivent être honnêtes à ce sujet. Si quelqu'un triche, les autres ne peuvent pas lui faire confiance. C'est moins amusant de jouer si les enfants trichent.

La source

IJF Judo for Children commission

JEU DES ANIMAUX



Âge

4-5-6-7-8

Individuel / Duo / Groupe

Individuel

Opposition / coopération

-

Compétences

Coordination, locomotion, agilité

Technique de judo

-

Matériaux

-

But de l'exercice

Traversez le tapis comme un animal.

Situation de départ

Le judoka se tiendra sur un côté du tapis, attendant que l'enseignant leur donne la tâche.

Règles du jeu

1. Les enfants traversent le tapis comme indiqué, par exemple ramper, sauter, cercher, courir, etc. ;
2. Le professeur demande au judoka de traverser le tapis comme un oiseau, un serpent, un gorille, etc.



Variations

- Vous pouvez demander aux enfants de former un animal avec un partenaire.

Sécurité

- Assurez-vous que les enfants regardent où ils vont et surveillez les autres enfants pour éviter les collisions.

Conseils et remarques des enseignants

- Demandez aux enfants de créer de nouveaux animaux.

Valeurs



Contrôle de soi

Demandez aux enfants d'attendre sur le côté jusqu'à la prochaine mission. Même s'ils sont enthousiastes, vous seriez fiers de pouvoir se contrôler et d'attendre que leurs amis aient fini.

La source

IJF Judo for Children Commission

JEU DES STATUES



Âge

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Individuel / Duo / Groupe

Individuel

Opposition / coopération

-

Compétences

Agilité, concentration, prise de décision, coordination, mobilité

Technique de judo

-

Matériaux

-

But de l'exercice

Restez debout et marchez aussi longtemps que possible. Apprenez le concept de hajime et de maté.

Situation de départ

Tous les enfants marchent sur le tatami dans toutes les directions.

Règles du jeu

1. Les enfants marchent sur le tatami et lorsque l'enseignant dit « mate », ils s'arrêtent ;
2. Avec « hajimé », ils peuvent bouger ;
3. Ceux qui bougent pendant l'accouplement sont éliminés ;
4. Les enfants éliminés peuvent soit s'asseoir sur les genoux, soit s'allonger sur le dos. Ils vont attendre en silence et les yeux fermés jusqu'à la fin du match ;
5. À la fin, l'enseignant fera asseoir ou allonger tous les enfants sur un tatami en silence ;
6. Après, l'enseignant touchera le pied de chaque enfant et à ce moment-là, l'enfant saura qu'il doit se rendre à la position initiale pour faire le salut.



Variations

- Ce jeu peut également être joué comme jeu d'échauffement. Vous pouvez changer les règles un peu. Les enfants courront et lorsqu'ils bougeront, ils devront faire quelques exercices, par exemple 3 ukemis.

Sécurité

Si vous jouez la variante, rappelez aux enfants de faire attention et de regarder en avant pour ne pas avoir d'accidents.

Conseils et remarques des enseignants

Rappelez aux enfants les règles de sécurité.

Valeurs



Contrôle de soi

Dites aux enfants que c'est vraiment un jeu de réaction et de contrôle. Vous pouvez jouer un peu en laissant un enfant un peu plus longtemps en position couchée et le complimenter lorsqu'il reste immobile.

La source

IJF Judo for Children commission

LES ROUTES

Âge	4-5
Individuel / Duo / Groupe	Duo
Opposition / coopération	La coopération
Compétences	Équilibre, locomotion, coordination
Technique de judo	Kumi kata
Matériaux	- Différents articles pour faire des obstacles sur les ceintures - Deux feux de croisement ou articles similaires

But de l'exercice

Se déplacer deux par deux en marchant sur les routes.

Règles du jeu

Placez deux ceintures en deux lignes côte à côte, comme deux routes. Les enfants sont deux par deux. Ils ont les pieds sur les routes posées à même le sol et tiennent un kumi kata classique (revers et manches). S'ils ont 4 ans, vous pouvez commencer avec eux en tenant les deux manches.

Règles du jeu

1. Les enfants sont deux par deux et ils ne peuvent jamais perdre l'adhérence quand ils sont sur la route ;
2. S'ils perdent l'adhérence ou la chute des routes, ils doivent recommencer ;
3. Si l'équipement est déplacé, les enfants doivent le remettre en place et recommencer.



Variations

- Modifiez la position des enfants les uns par rapport aux autres, par exemple face à face ou dos à dos ;
- Ajoutez des tatamis et autres obstacles sur le parcours ;
- Laissez-les parcourir les routes seules, par exemple les mains sur une route et les pieds sur l'autre ;
- Laissez-les parcourir la route en groupes plus importants ;
- Jeu d'opposition: laissez-les forcer leur partenaire à mettre un pied près de la route.

Sécurité

- Il est interdit de faire tomber votre partenaire ;
- Faites attention au matériau que vous utilisez (le matériau matelassé est le plus conseillé).

Conseils et remarques des enseignants

- Vous pouvez laisser les enfants faire les routes seuls d'abord ;
- Vous pouvez créer des groupes et faire une compétition sur route, avec des objectifs de temps ;
- Faites-en une histoire.

Valeurs



Honneur

Demandez aux enfants de promettre qu'ils ne poussent pas et ne font pas tomber leur partenaire. S'ils ne tiennent pas leur promesse, ils n'ont pas l'honneur et le partenaire ne peut pas leur faire confiance.



Amitié

Aidez vos amis à traverser les routes et félicitez-vous lorsque vous les traversez avec succès.

La source

IJF Judo for Children commission

LA CUISINIÈRE ET LA SAUCISSE



Âge

4-5

Individuel / Duo / Groupe

Duo

Opposition / coopération

Opposition

Compétences

Agilité, concentration, prise de décision, coordination, mobilité, locomotion

Technique de judo

-

Matériaux

-

But de l'exercice

Prenez le partenaire (saucisse).

Commencez à avoir des contacts et à vous confronter (compétences ne waza).

Situation de départ

La cuisinière sera à genoux. La saucisse se posera devant lui sur le dos (imaginez que vous êtes prêt à saisir un yoko shiho gatame).

Règles du jeu

1. Imagination pour les enfants: Vous pouvez demander à la cuisinière d'ajouter du sel et d'autres ingrédients; ils peuvent le faire avec leurs mains ;
2. Ensuite, la cuisinière doit regarder derrière pour voir où se trouvent la fourchette et le couteau pour manger la saucisse ;
3. A ce moment, la saucisse devient une saucisse magique et commencera à rouler pour ne pas être mangée ;
4. (En gros, les enfants jouant de la saucisse peuvent rouler.) La cuisinière poursuivra la saucisse et tentera de l'attraper pour la manger ;
5. (Faites attention aux consignes de sécurité).



Variations

- Si les enfants connaissent déjà certaines techniques de ne waza, vous pouvez les conseiller et leur donner des thèmes.
Ex. - maintenant vous devez essayer de faire yoko shiho gatame ou de continuer dans un randori ne-waza si vous réussissez à attraper la saucisse.



Sécurité

- Il est important d'être clair dans vos instructions et d'expliquer clairement le rôle de l'enfant.
- Lorsque la cuisinière mange la saucisse, assurez-vous qu'elle ne peut pas l'attraper dans le cou ou la tête, mais uniquement dans la poitrine et l'estomac.

Conseils et remarques des enseignants

- Rappelez aux enfants les règles de sécurité plus d'une fois pendant la partie.
- Ne permettez pas les techniques qui impliquent de saisir le cou.

Valeurs



Respect

Demandez aux cuisiniers de s'assurer qu'ils ne font pas mal aux saucisses. Même s'ils sont très excités, demandez-leur de ne saisir que l'estomac et la poitrine. Le jeu n'est amusant pour eux deux que s'ils respectent les règles.



Honneur

Vous pouvez demander aux cuisiniers de promettre de ne pas blesser les saucisses. Si cela ne va pas, vous pouvez prendre le duo de côté et expliquer qu'ils ne peuvent pas se faire confiance s'ils ne tiennent pas leurs promesses. Ce n'est que s'ils se font confiance que le jeu est amusant pour eux deux.

La source

IJF Judo for Children Commission

LE JEU DES VALEURS



Âge

6-7-8-9-10-11-12

Individuel / Duo / Groupe

Duo

Opposition / coopération

Opposition

Compétences

Équilibre; coordination, locomotion, agilité, force

Technique de judo

Osae komi waza

Matériaux

-

But de l'exercice

Attraper quelqu'un dans ne waza et apprendre le code moral.

Situation de départ

Les enfants sont deux à deux, à genoux face à face.

Règles du jeu

1. Les enfants vont essayer de pousser / tirer l'adversaire au sol, sur le dos ;
2. Le but est de attraper l'adversaire sur le dos assez longtemps pour dire une déclaration morale, par exemple, « honorer, c'est toujours tenir ses promesses ».



Variations

- Demandez aux enfants de faire une technique spécifique de ne waza, par exemple: « Si vous réussissez à faire yoko-shiro-gesa-gatame, vous gagnez 2 points. »

Sécurité

- Il est interdit de toucher le visage et de saisir les mains du partenaire ;
- Il est interdit de frapper l'adversaire au sol.

Conseils et remarques des enseignants

- Cet exercice permet aux enfants de s'accroupir et de s'épingler pendant plusieurs secondes ;
- Laissez les enfants prononcer le code moral à voix haute à chaque fois. Cela les rendra plus amusants et donnera parfois des conseils aux autres enfants ;
- Après l'exercice, vous pouvez demander aux enfants quelles valeurs ils ont données à leurs adversaires et leur faire part de leurs commentaires.

Valeurs



Politesse

Je suis bien instruit et gentil avec tout le monde.



Courage

C'est être courageux.



La sincérité

C'est dire la vérité.



Honneur

C'est tenir votre promesse.



Modestie

C'est féliciter votre adversaire après votre victoire car il ou elle a bien joué.



Respect

Ne faire pas de mal à personne.



Contrôle de soi

C'est garder le contrôle de vos émotions et de votre énergie.



Amitié

C'est s'entraider et partager des bons moments avec Épingler les copains.



Fun

C'est rire et s'amuser avec tout le monde.

La source

IJF Judo for Children Commission

CHAT ET LA SOURIS



Âge

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Individuel / Duo / Groupe

Duo

Opposition / coopération

-

Compétences

Agilité, concentration, prise de décision, coordination, mobilité

Technique de judo

-

Matériaux

Foulard ou morceau de corde

But de l'exercice

Essayer d'attraper la ceinture courte (foulard), qui se trouve à l'arrière de la souris ;
Améliorer le kumi kata et se déplacer sur le tatami avec un adversaire.

Situation de départ

Les enfants sont en duos. L'un est nommé «chat», l'autre «souris». La souris mettra la ceinture courte (foulard) sur leur dos. Les enfants sont face à face.

Règles du jeu

1. Le chat essaie de prendre la ceinture courte (foulard) de l'arrière de la souris et de la ramener à l'avant ou l'élever ;
2. Le rôle change toutes les 30 secondes.



Variations

- Permettez à la souris de saisir une manche du chat. Cela améliorera le kumi-kata.
- Si vous n'avez pas de ceinture de corde courte ou un foulard, vous pouvez laisser la souris poser le nœud de sa ceinture sur le dos. Le chat tente de ramener le nœud à l'avant.



Sécurité

- Donnez un exemple sur la façon de travailler avec le kumi kata. Expliquez aux enfants qu'ils doivent travailler avec le kumi kata et faire attention pour ne pas se cogner la tête.

Conseils et remarques des enseignants

- Laissez les enfants compter les points. S'ils attrapent la ceinture courte et la ramènent à l'avant, ils obtiennent un point. Les points comptent pour la méthode de la ceinture rouge à la fin. (Voir également la méthode de la ceinture rouge pour cela.) Cela maintiendra les enfants concentrés plus longtemps et les incitera à essayer de faire mieux. C'est aussi une méthode d'évaluation pour l'enseignant, ce sera un bon moyen de découvrir des duos plus équilibrés.

Valeurs



La sincérité

Demandez aux enfants après le match combien de points ils ont. Demandez-leur d'être honnête à propos de leurs points. Si le mensonge à ce sujet, ils vont perdre des points pour la méthode de la ceinture rouge.



Modestie

Les enfants peuvent être heureux d'avoir gagné, mais doivent aussi être modestes. Ils peuvent le faire en félicitant leurs partenaires pour avoir bien joué. Demandez aux gagnants de donner un pourboire à leur partenaire pour le prochain tour.

La source

IJF Judo for Children Commission

PRISE DE LA CEINTURE



Âge

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Individuel / Duo / Groupe

Duo

Opposition / coopération

Opposition

Compétences

Équilibre, agilité, coordination, force

Technique de judo

-

Matériaux

Une ou deux ceintures

But de l'exercice

Tirez l'adversaire sur la ligne ou essayez de faire lâcher le bout de la ceinture.

Situation de départ

Deux enfants sont face à face. Chaque enfant tient une extrémité de la ceinture. Entre eux se trouve une autre ceinture ou est la ligne du tatami ou vous pouvez jouer avec les lignes du tatami.

Règles du jeu

1. Les enfants essaient de se tirer mutuellement par-dessus la ceinture ou le tatami ;
2. En même temps, ils essaient de laisser leur adversaire perdre l'emprise de la ceinture ;
3. Celui qui réalise l'une ou l'autre de ces choses à un point.



Variations

- Au lieu d'une ceinture, les enfants peuvent tenir deux ceintures. Dans chaque main sera un bout de la ceinture ;
- Lorsque les enfants commencent à apprendre la rotation et à éviter les mouvements, au lieu d'utiliser une ceinture comme une ligne, vous pouvez également sélectionner une zone (1 ou 2 tapis). Maintenant, les enfants doivent essayer de se tirer et se pousser hors de la zone ;
- Quand ils sont avancés, vous pouvez laisser les enfants utiliser les techniques de tachi waza dans ce jeu.



Sécurité

- Il est interdit de faire tomber votre partenaire (except dans la variation).

Conseils et remarques des enseignants

- Faites attention au décompte des points. Lorsque vous changez de partenaire, vous pourrez choisir davantage de groupes équilibrés. Par exemple, mettez deux enfants ensemble qui ont marqué beaucoup de points.

Valeurs



Amitié

Si un enfant gagne tout le temps avec beaucoup de points, demandez-lui d'aider l'autre en lui donnant des conseils. Parce que les amis s'entraident pour aller mieux.



Modestie

Demandez à tous les enfants qui ont gagné le jeu de féliciter les autres. Ils ont également fait de leur mieux et ont fait de leur mieux.



Respect

Laissez-les s'incliner avant le match, se souhaiter bonne chance et dire aux autres qu'ils ne vont pas tricher. Après le match, laissez-les s'incliner à nouveau et souhaiter bonne chance à l'autre.

La source

IJF Judo for Children Commission

RETOURNEZ LA TORTUE



Âge

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Individuel / Duo / Groupe

Duo

Opposition / coopération

Opposition

Compétences

Agilité, concentration, prise de décision, coordination, mobilité

Technique de judo

Osae komi waza

Matériaux

-

But de l'exercice

Try to turn the partner on the back (into osae komi waza).

Situation de départ

The children are in duos. One lies on the stomach. The other child is on his knees, sitting beside the partner.

Règles du jeu

1. The child that is on the knees tries to turn the partner on their back ;
2. When the child succeeds, change roles. After trying for 30 seconds, also change.



Variations

- Si les enfants connaissent déjà certaines techniques de ne waza, vous pouvez les conseiller et leur donner des thèmes. Par exemple, vous devez maintenant faire Yoko-Shiho -Gatame.



Sécurité

- Il est interdit de toucher le visage ou le cou ;
- Ils ne peuvent qu'attraper l'adversaire dans le cou, seulement au niveau de l'estomac et la poitrine.

Conseils et remarques des enseignants

- Rappelez aux enfants les règles de sécurité plus d'une fois pendant la partie ;
- Ne laissez pas les enfants plus jeunes faire des techniques qui impliquent d'attraper l'autre par le cou ;
- Rappelez aux enfants qu'il est plus important que de gagner de suivre les règles.

Valeurs

✓ Contrôle de soi

Même lorsque les enfants deviennent très excités, dites-leur qu'ils doivent se contrôler et respecter les règles. S'ils ne réussissent pas, c'est bon, ils peuvent simplement réessayer au tour suivant. Plus important que de gagner, c'est de suivre les règles.

✓ Courage

Même si les enfants ne réussissent pas après 30 secondes, expliquez qu'ils ont été un peu moins chanceux. S'ils ont du courage et continuent d'essayer, ils seront plus chanceux la prochaine fois.

✓ Modestie

Laissez les enfants qui réussissent non seulement applaudir, mais aussi remercier leurs partenaires et leur donner des conseils.

La source

IJF Judo for Children Commission

JEU DE VITESSE JUDO



Âge

9-10-11-12

Individuel / Duo / Groupe

Duo / Groupe

Opposition / coopération

-

Compétences

Agilité, concentration, prise de décision, coordination, mobilité, équilibre

Technique de judo

Tokui waza

Matériaux

-

But de l'exercice

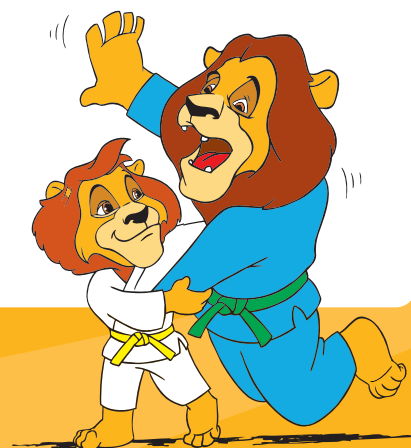
Améliorer les compétences techniques / amélioration cardio.

Situation de départ

Les enfants forment des groupes de 3. Chaque enfant reçoit un numéro (1,2,3). Le numéro 1 commence au milieu, les numéro 2 et 3 sont dans les côtés opposés de la personne du milieu.

Règles du jeu

1. L'enfant au milieu (numéro 1) court jusqu'au numéro 2 et le jette dans une technique de judo ;
2. Après ce numéro 1, passe au numéro 3 et fait la même chose ;
3. Vous pouvez répéter autant que nécessaire ;
4. Changer de position, le numéro 2 est maintenant au centre.



Variations

- Changer le kumi kata, l'enfant doit faire une technique différente ;
- S'ils ont été droitiers, ils peuvent maintenant lancer des techniques à gauche ;
- Après que le numéro 1 ait lancé le numéro 2, il doit créer une forme d'ukemi avant de se rendre au numéro 3 ;
- Vous pouvez changer le chemin du partenaire. Au lieu de courir vers le partenaire, les enfants doivent bouger comme des animaux (par exemple, comme un chien, un serpent, un crocodile, etc.).

Sécurité

- Les enfants doivent essayer de contrôler la chute du partenaire et tenir toujours à la manche.

Conseils et remarques des enseignants

- Rappelez aux enfants l'importance de tenir la manche du partenaire pendant la chute pour éviter les blessures ;
- Expliquez qu'il ne s'agit pas uniquement de vitesse, mais également d'amélioration de leur tokui-waza.

Valeurs



Courage

Si les enfants sont fatigués, dites-leur que s'ils continuent, ils sont vraiment courageux et ont du courage. De plus, si leur technique n'est pas parfaite, ils ont du courage s'ils essaient toujours.



Amitié

Demandez aux partenaires d'aider leur ami en leur donnant des conseils pour améliorer la technique de projection. S'ils s'entraident, ils s'amélioreront tous les deux en judo.

La source

IJF Judo for Children Commission

LE LOUP ET LES LAPINS



Âge

4-5

Individuel / Duo / Groupe

Groupe

Opposition / coopération

-

Compétences

Coordination / locomotion

Technique de judo

-

Matériaux

Cerceaux

But de l'exercice

Soyez le dernier lapin à avoir une maison (cerceau).

Améliorer la coordination avec les obstacles et améliorer la vitesse et la concentration.

Situation de départ

Les enfants sont assis les uns à côté des autres et forment une ligne. Chaque fois que vous appelez un nom, ils se lèvent, prennent un cerceau et trouvent une place sur le tatami. A partir de maintenant, c'est une maison de lapin (chaque cerceau). Chaque enfant (lapin) aura sa propre maison (cerceau) au début du jeu.

Règles du jeu

1. Le professeur explique que lorsqu'il dit hajime, chaque lapin doit marcher dans la forêt pour trouver des carottes. Mais dans la forêt, il y a des dangers ;
2. Il y a un grand loup qui aime emmener les lapins chez lui et les faire cuire pour le dîner ;
3. Lorsque l'enseignant dit: « Il y a le loup! », Les lapins doivent courir le plus vite possible vers une maison et former une boule de leurs corps pour se protéger ;
4. Aucun bruit ne se fait entendre et aucune tête ne se lève, car le loup est toujours dans la forêt et tente de trouver des lapins pour le dîner ;
5. Après quelques secondes, vous demandez à l'un des lapins de se lever et de vérifier avec des jumelles (que vous pouvez former avec vos mains) si le loup est parti. Si c'est le cas, ils peuvent recommencer à se déplacer dans la forêt ;
6. L'enseignant retirera quelques cerceaux pendant le jeu. Ainsi, chaque fois qu'un ou plusieurs enfants finissent sans maison, ils sont éliminés et doivent s'asseoir dans la maison des loups ;
7. S'il y a deux enfants dans un cerceau, celui qui est arrivé plus tard est éliminé ;
8. À la fin, il ne restera plus qu'un cerceau pour un enfant, il sera le vainqueur de la partie.



Variations

- Vous pouvez changer la façon dont les enfants bougent sur le tatami, en courant, sur le dos, sur les côtés, etc.

Sécurité

- Quand ils courent, leur dire de faire attention à ne pas se cogner. Ils doivent regarder devant et quand ils se heurtent au cerceau, ils doivent faire attention à leurs amis.

Conseils et remarques des enseignants

- Vous pouvez prendre ou mettre autant de cerceaux que vous le souhaitez ;
- Tu peux jouer avec les animaux. Par exemple. quand un papillon arrive, rien ne se passe. Ce n'est que lorsque le loup arrive qu'ils doivent retourner chez eux ;
- Vous pouvez laisser les enfants se mettre la main sur la tête, comme des oreilles de lapin.

Valeurs

Contrôle de soi

Même si un enfant est vraiment excité, il doit toujours garder le contrôle de lui-même et faire attention aux autres enfants. S'ils ne se concentrent pas et ne se contrôlent pas, il peut y avoir des affrontements.

La sincérité

S'ils arrivent dans le cerceau avec quelqu'un d'autre, demandez à chaque enfant de dire qui est arrivé le premier. Demandez-leur d'être honnête à ce sujet. S'ils ne coopèrent pas, ils seront tous les deux éliminés. Expliquez-leur qu'il est toujours préférable d'être honnête, car au moins un ami reste dans le match.

Amitié

Demandez aux enfants de féliciter le gagnant s'il gagne. De plus, si les enfants ont très bien joué, vous pouvez leur dire de se complimenter. Voir aussi la méthode des feedback .

La source

IJF Judo for Children Commission

JEU DE MILLE-PATTES



Âge

4-5-6-7-8

Individuel / Duo / Groupe

Groupe

Opposition / coopération

Coopération

Compétences

Agilité, concentration, coordination, mobilité

Technique de judo

-

Matériaux

-

But de l'exercice

Esprit d'équipe, amélioration de la coordination au sein du groupe et soyez le premier à franchir la ligne d'arrivée.

Situation de départ

Les enfants formeront des groupes de 2 ou 3 (ou plus si vous préférez) et s'assoient les uns derrière les autres sur leurs fesses. Chaque enfant tiendra les chevilles de l'enfant derrière eux.

Règles du jeu

1. Les enfants se déplaceront sur le tapis sur les fesses et en vitesse sans lâcher les copains ;
2. Vous pouvez le faire sous la forme d'une course compétitive avec une ligne de départ et une ligne d'arrivée.



Variations

- Lorsque le 'mille-pattes' est formé avec plus d'enfants, vous pouvez le transformer en un jeu de poursuite dans lequel le premier en ligne sera sur les genoux, chassant la dernière personne qui est la 'queue'. Découvrez le « jeu du serpent » - explication - La personne devant essaie de toucher la dernière personne dans la file ;
- Les autres en ligne doivent se déplacer pour protéger la « queue du serpent » ;
- Échangez la personne quand il réussit ou après 1 minute.

Sécurité

-

Conseils et remarques des enseignants

- Rappelez aux enfants qu'il est important de garder les chevilles du partenaire dans ce jeu et de rester coordonnés ;
- Quand une équipe est vraiment rapide, vous pouvez les bousculer pour que ce soit plus juste.

Valeurs



Amitié

Dans ce jeu, tout est question de coopération. Si les enfants coopèrent bien et s'entraident, ils iront plus vite.



Respect

Si les enfants lâchent les chevilles pour aller plus vite, ils ne respectent pas les règles. Dites-leur que ce ne sera amusant pour tout le monde que si tout le monde suit les mêmes règles. En outre, il vous sera impossible de dire qui est le gagnant si tout le monde suit des règles différentes.

La source

IJF Judo for Children Commission

MAINS ET JAMBES



Âge

6-7-8-9-10-11-12

Individuel / Duo / Groupe

Duo / Groupe

Opposition / coopération

Coopération

Compétences

Coordination, locomotion, agilité, équilibre

Technique de judo

-

Matériaux

-

But de l'exercice

Traverser le tapis en fonction de la tâche.

Situation de départ

Faites des groupes de 4 enfants. Les groupes attendront sur le côté que l'enseignant donne le travail.

Règles du jeu

1. Le groupe doit traverser le tapis comme indiqué par l'enseignant ;
2. L'enseignant donne différentes tâches et indique aux enfants combien de jambes et de mains doivent toucher le tapis lorsqu'il le croise ;
3. Missions :
 - 8 pieds
 - 4 pieds
 - 4 pieds, 4 mains
 - 2 pieds, 2 mains
 - 6 pieds, 2 mains
 - 4 pieds, 2 mains
 - 2 pieds, 6 mains
 - Etc.
4. La première équipe à traverser le tapis gagne.



Variations

-

Sécurité

- Assurez-vous que les enfants regardent où ils vont et surveillez les autres enfants pour éviter les collisions.

Conseils et remarques des enseignants

- Lorsque la tâche est difficile, donnez des conseils pour les aider. Comme s'asseoir à l'arrière ou lever les jambes de quelqu'un comme une brouette ;
- Expliquez aux enfants qu'ils doivent d'abord réfléchir un peu avant de commencer leur travail.

Valeurs



Amitié

Ce jeu concerne vraiment l'amitié et la coopération. Tous les enfants doivent traverser le tatami en équipe. Personne ne peut être laissé pour compte. S'ils communiquent bien et coopèrent, ils auront plus de chances de gagner.



Modestie

Demandez à l'équipe gagnante d'applaudir les autres équipes, car elles ont bien joué. Demandez également aux équipes comment elles ont résolu les problèmes et expliquez-leur qu'il existe de nombreuses façons de réussir.

La source

IJF Judo for Children Commission

LE JEU DU TUNNEL



Âge

6-7-8-9-10-11-12

Individuel / Duo / Groupe

Groupe

Opposition / coopération

Coopération

Compétences

Agilité, concentration, coordination, mobilité, équilibre

Technique de judo

-

Matériaux

-

But de l'exercice

Gardez le tunnel à la même longueur, traversez-le sans laisser personne tomber. C'est une question d'esprit d'équipe et de coordination.

Situation de départ

Tout le monde est en position de soulèvement, la tête pointée dans la même direction. Les enfants sont côte à côte et forment un 'tunnel'.

Règles du jeu

1. Les enfants mettent leurs fesses en l'air et la dernière personne de la file doit ramper dans toute la ligne de l'autre côté ;
2. Lorsqu'il a atteint l'autre côté, il doit adopter la position de montage pour maintenir le tunnel à la même longueur.



Variations

Si cet exercice est trop difficile, en fonction de l'âge des enfants, vous pouvez commencer avec les enfants debout avec un support large afin que leurs jambes forment le « tunnel ».

Si vous voulez un niveau intermédiaire, il est recommandé d'utiliser un tunnel de pont (avec les mains et les pieds baissés vers le tapis).



Sécurité

Lorsque les enfants empruntent le tunnel, les autres enfants doivent rester concentrés pour ne pas tomber et blesser l'enfant se trouvant dans le tunnel.

Conseils et remarques des enseignants

Rappelez aux enfants l'importance de rester concentré dans ce jeu.

Valeurs



Amitié

Demandez aux enfants de s'encourager mutuellement à garder le tunnel en paix. C'est vraiment un exploit de groupe.

La source

IJF Judo for Children Commission

L'HORLOGE



Âge

9-10-11-12

Individuel / Duo / Groupe

Groupe

Opposition / coopération

-

Compétences

Agilité, concentration, prise de décision, coordination, mobilité

Technique de judo

-

Matériaux

-

But de l'exercice

Améliorez votre concentration, votre agilité et votre coordination.

Situation de départ

Tous les enfants sont couchés sur le ventre en duo. Tous les duos formeront un grand cercle. Deux enfants sont debout. L'un est nommé 'chat', l'autre est nommé 'souris'.

Règles du jeu

1. Lorsque l'enseignant dit « hajim », le chat essaiera de toucher la souris ;
2. Le chat ne peut chasser la souris qu'en courant dans le cercle - en sautant par-dessus les duos - dans un sens, dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire des aiguilles d'une montre ;
3. Si le chat touche la souris, les rôles changent. Ainsi, le chat devient la souris et la souris devient le chat. Ils changent le sens de la course ;
4. La souris peut échapper au chat en s'allongeant à côté d'un duo ;
5. Si cela se produit, l'enfant du côté opposé se transforme en nouveau chat et doit pourchasser l'ancien chat, devenu souris ;
6. En outre, lorsque cela se produit, le sens de la marche change. Les enfants doivent donc faire très attention à la direction dans laquelle ils doivent courir !



Variations

- Il est également possible de laisser les enfants courir dans toutes les directions.
- Changement de rôle: vous ne pouvez changer de rôle que lorsque le chat marque la souris. Lorsque la souris se couche à côté d'un duo, l'enfant de l'autre côté devient la nouvelle souris.

Sécurité

- Les enfants couchés en duo doivent être très proches les uns des autres pour éviter de longues distances à ceux qui doivent sauter.

Conseils et remarques des enseignants

- Rappelez aux enfants les règles de sécurité plus d'une fois pendant le jeu, la vitesse peut causer des accidents.

Valeurs



Amitié

Si un chat met longtemps à marquer une souris, demandez aux autres enfants de l'encourager et de l'aider. Si vous êtes amis, vous aiderez et essayerez de vous motiver.



La sincérité

Les enfants qui sont marqués sont le nouveau chat et doivent être honnêtes à ce sujet. Si vous voyez un enfant en train de tricher, essayez d'en discuter au sein du groupe et énoncez des règles claires lorsque l'enfant est touché ou non. Si quelqu'un triche, les autres ne peuvent pas lui faire confiance. C'est moins amusant de jouer si les enfants trichent.

La source

IJF Judo for Children Commission

DODGE BALL



Âge

9-10-11-12

Individuel / Duo / Groupe

Groupe

Opposition / coopération

Opposition

Compétences

Agilité, concentration, prise de décision, coordination, mobilité

Technique de judo

-

Matériaux

Ballon

But de l'exercice

Éliminez tous les autres enfants et soyez le dernier à rester avec le ballon.

Situation de départ

Le tatami est divisé en deux zones. Par exemple, vous pouvez utiliser le jaune et le rouge du tatami comme dans le dessin. Vous aurez une zone au milieu (jaune) et une autour (en rouge). Les enfants sont tous sur la surface médiane (jaune). Une personne tient le ballon.

Règles du jeu

1. L'enfant avec le ballon essaie de frapper les autres avec le ballon ;
2. Si la balle vous touche, vous êtes éliminé ;
3. Les autres enfants tentent d'éviter cela en s'échappant ou en attrapant la balle (sans que la balle touche le sol);
4. Si les enfants touchent la zone extérieure (le rouge), ils sont éliminés ;
5. Si un enfant attrape le ballon, le lanceur du ballon est libre de courir. C'est maintenant lui (l'enfant qui a attrapé la balle) qui doit lancer la balle ;
6. L'enfant qui est le dernier à tenir le ballon gagne.



Variations

- Vous pouvez jouer à ce jeu avec des enfants « congelés ». Chaque fois que le ballon touche un enfant, il n'est pas éliminé mais reste gelé. Il peut être libéré si l'un des autres enfants le jette avec une technique de tachi waza.
- Une autre variante est qu'un enfant qui est touché par le ballon doit s'asseoir, rester immobile et se rappeler qui l'a attrapé. Lorsque le lanceur est touché lui-même, l'enfant est autorisé à revenir dans le match.



Sécurité

- Il est interdit de sauter. Ou jeter la balle sur le visage et tête des autres.

Conseils et remarques des enseignants

- Rappelez aux enfants les règles de sécurité plus d'une fois pendant le jeu, la vitesse peut causer des accidents.

Valeurs



La sincérité

Les enfants qui sont pris sont hors du jeu et doivent être honnêtes à ce sujet. Si vous voyez un enfant en train de tricher, essayez d'en discuter au sein du groupe et énoncez des règles claires lorsque l'enfant est touché ou non. Si quelqu'un triche, les autres ne peuvent pas lui faire confiance. C'est moins amusant de jouer si les enfants trichent.

La source

IJF Judo for Children Commission

JEU DE LA BAGUE



Âge

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Individuel / Duo / Groupe

Groupe

Opposition / coopération

Opposition

Compétences

Agilité, concentration, prise de décision, coordination, mobilité, équilibre, locomotion

Technique de judo

Ash waza

Matériaux

-

But de l'exercice

Soyez le dernier enfant debout. Faire tomber votre adversaire ou le mettre à genoux. Apprenez à pousser / tirer et à rester en équilibre.

Situation de départ

Les enfants forment un cercle en se saisissant les manches. S'il vous plaît, ne faites pas la bague trop grande. Si vous avez un grand groupe, divisez-vous en plusieurs anneaux.

Règles du jeu

1. Les enfants doivent essayer de faire tomber leurs partenaires en les poussant et en les tirant ;
2. Ceux qui tombent sont éliminés et doivent quitter la bague ;
3. À la fin, il restera deux enfants. Faites un anneau autour d'eux et laissez-les faire un randori normal. Celui qui réussit à faire tomber son adversaire est le gagnant.



Variations

- Modifiez la position du kumi kata, c'est-à-dire une main sur le dos ou sur le revers.
- Commencez à utiliser les techniques d'ashi waza.

Sécurité

- Laissez les enfants contrôler toujours la chute de leurs collègues. Ils doivent toujours garder la manche pour le contrôler.

Conseils et remarques des enseignants

Rappelez aux enfants l'importance de garder la manche du partenaire pendant la chute.

Valeurs



Respect

Les enfants ne peuvent pas tricher en prenant une autre prise ou en utilisant d'autres techniques comme ils ont accepté de le faire. S'ils utilisent d'autres techniques ou poignées, ils trichent et ce n'est pas juste pour les autres enfants. Expliquez-leur que s'ils trichent, ils ne pourront jamais gagner.



La sincérité

Les enfants qui sont pris sont hors du jeu et doivent être honnêtes à ce sujet. Si vous voyez un enfant qui triche, essayez d'en discuter au sein du groupe et d'énoncer des règles claires lorsque l'enfant est éliminé. Par exemple, si un genou touche le sol, vous êtes éliminé. Si quelqu'un triche, les autres ne peuvent pas lui faire confiance. C'est moins amusant de jouer si les enfants trichent.

La source

IJF Judo for Children Commission

LES CROCODILES ET LES CRABES



Âge

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Individuel / Duo / Groupe

Groupe

Opposition / coopération

-

Compétences

Agilité, concentration, prise de décision, coordination, mobilité

Technique de judo

-

Matériaux

-

But de l'exercice

Soyez le dernier crabe debout.

Bouger et trouver votre chemin, je m'éloigne sans toucher les autres dans une zone spécifique.

Situation de départ

Tous les enfants sont des crabes et ne peuvent pas courir, mais ne se déplacent que sur le côté. Deux enfants sont nommés crocodiles, ils se mettent à quatre pattes. Ils ne peuvent pas se lever. Vous nommez une zone spécifique du tapis où les crabes peuvent se déplacer. (Par exemple, avec un tapis jaune et rouge, ils ne peuvent se déplacer que dans la zone jaune du milieu.

Règles du jeu

1. Les crocodiles doivent essayer de chasser les crabes. Chaque fois que le crocodile touche un crabe, le crabe devient un crocodile ;
2. Si les crabes sortent de la zone restreinte, ils deviennent également un crocodile ;
3. si les crabes effectuent un mouvement qui n'est pas latéral, ils deviennent également des crocodiles ;
4. La partie est terminée lorsqu'il ne reste plus qu'un seul crabe. Il est le gagnant du jeu.



Variations

- Changer les règles pour les enfants plus âgés. Si son âge est de 9-10 / 11-12, vous pouvez faire ce jeu, mais la différence est que les crocodiles ont besoin de mettre les crabes dans le sol, et pas seulement de toucher. Cela améliorera la prise et l'ukemis.



Sécurité

- Il est interdit de sauter.

Conseils et remarques des enseignants

- Rappelez aux enfants les règles de sécurité plus d'une fois pendant le jeu, la vitesse peut causer des accidents.

Valeurs

✓ Contrôle de soi

Même si un enfant est vraiment excité, il doit toujours garder le contrôle de lui-même et faire attention aux autres enfants. S'ils ne se concentrent pas et ne se contrôlent pas, il peut y avoir des affrontements.

✓ La sincérité

Les enfants étiquetés doivent être honnêtes à ce sujet. Si vous voyez un enfant en train de tricher, essayez d'en discuter au sein du groupe et énoncez des règles claires lorsque l'enfant est touché ou non. Si quelqu'un triche, les autres ne peuvent pas lui faire confiance. C'est moins amusant de jouer si les enfants trichent.

✓ Amitié

Pour les enfants plus âgés, lorsqu'un crocodile tente d'abattre un crabe sans y parvenir, dites aux autres crocodiles d'aider leur ami. S'ils coopèrent, ils auront plus de succès.

La source

IJF Judo for Children Commission

LES PIRATES ET LES REQUINS



Âge

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Individuel / Duo / Groupe

Groupe

Opposition / coopération

-

Compétences

Agilité, concentration, prise de décision, coordination, mobilité

Technique de judo

Ukemi

Matériaux

-

But de l'exercice

Les requins essaient de toucher et de geler tous les pirates. Amélioration de l'ukemi.

Situation de départ

Tous les enfants sont répartis sur le tatami et sont des « pirates », ce qui signifie qu'ils ne peuvent se déplacer que dans des mouvements latéraux (mouvements de crabe). Deux enfants sont nommés « requins ». Ils sont à quatre pattes.

Règles du jeu

1. Les requins ne peuvent bouger que sur leurs mains et leurs genoux; ils doivent essayer de toucher les pirates ;
2. Les pirates ne se déplacent que sur le côté comme un crabe. Ils ne peuvent pas sauter ;
3. Chaque enfant touché doit se lever en « position congelé ». Dans cette position, ils se tiennent les bras pointés vers l'avant ;
4. Si les pirates veulent libérer leurs amis de la « position congelé », ils doivent toucher leurs mains et descendre ensemble pour faire un ukemi (se replier sans que la tête ne touche le tapis) ;
5. L'ukemi doit être fait parfaitement. Si la tête de l'un des enfants touche le tatami ou si les bras touchent le tatami dans le mauvais sens, ils sont tous les deux gelés et doivent attendre qu'un autre pirate vienne les relâcher ;
6. Pour éviter les ukémis rapides et de mauvaise qualité, appliquez une règle pour le moment de la libération : lorsqu'un pirate arrive chez son ami congelé, il dispose d'un ballon magique qui le protégera des requins. Les requins ne peuvent pas les toucher au moment de l'ukemi.



Variations

- En variante, les pirates gelés sont assis ou accroupis. Pour libérer un pirate, les enfants doivent pousser leur ami sur les épaules. Le pirate assis ou accroupi doit faire un ukemi seul ;
- Une autre variante consiste à laisser le pirate congelé s'asseoir avec les jambes tendues. Pour le relâcher, leur ami doit ramasser les jambes. Le pirate gelé est repoussé par cela et fait un ukemi ;
- Une autre variante pour le pirate en position gelée est qu'il est en position accroupie ou grenouille. Pour le relâcher, l'ami doit poser ses mains sur les genoux et les repousser. Le pirate qui est repoussé doit faire un ukemi.
- Vous pouvez également faire ce jeu avec ukemis en avant ou de côté selon les âges ;
- Utilisez votre imagination pour créer de nouveaux postes de délivrance. (Par exemple, ukemi avant - le pirate gelé est à genoux en forme de ballon, et l'autre pirate qui doit libérer le besoin de sauter et de faire un ukemi avant).



Sécurité

- Insister sur les bons ukémis, en particulier sur la position des bras et de la tête ;
- N'ayez pas peur d'arrêter le jeu si les enfants ne peuvent pas se concentrer suffisamment pour faire l'ukemis correctement ;
- Il est interdit de sauter.

Conseils et remarques des enseignants

- Rappelez aux enfants les règles de sécurité plus d'une fois pendant la partie ;
- Vous pouvez déjà commencer l'entraînement avec des exercices d'ukemi pour qu'ils se souviennent correctement ;
- La vitesse peut causer des accidents, alors expliquez la règle de la balle magique plus d'une fois ;
- Utilisez les variantes du jeu, donnez aux enfants différents noms, par exemple le ninja et le judoka, etc.

Valeurs

✓ La sincérité

Les enfants qui sont touchés doivent être honnêtes à ce sujet. Si quelqu'un triche, les autres ne peuvent pas lui faire confiance. C'est moins amusant de jouer si les enfants trichent.

✓ Amitié

Dans ce jeu, vous devez vraiment aider vos amis. Les pirates doivent travailler ensemble pour rester dans le match. Si personne ne s'entraidait, le jeu serait terminé à un certain point. C'est pourquoi l'entraide vous aide à réussir. Pas seulement dans ce jeu, mais dans toutes les choses de la vie.

La source

IJF Judo for Children Commission

LE CHAT CONGELÉ



Âge

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Individuel / Duo / Groupe

Groupe

Opposition / coopération

-

Compétences

Agilité, concentration, prise de décision, coordination, mobilité, équilibre

Technique de judo

-

Matériaux

-

But de l'exercice

Essayez de geler tous les enfants.

Déplacez-vous et trouvez votre chemin dans l'espace sans toucher quelqu'un d'autre.

Situation de départ

Tous les enfants se répandront sur le tatami. Un ou deux enfants sont nommés chats. L'enseignant limite le champ de jeu pour les enfants.

Règles du jeu

1. Un ou deux chats tentent de « geler » autant d'enfants que possible ;
2. Si un enfant sort de la zone spécifiée, il est automatiquement gelé ;
3. Les enfants gelés peuvent être libérés si un enfant glisse entre leurs jambes par derrière.



Variations

- Vous pouvez changer les règles pour les enfants les plus âgés. Pour les 9-12 ans par exemple, vous pouvez modifier la libération des enfants congelés. Au lieu de ramper dessous, ils doivent sauter par-dessus comme un cheval ;
- Vous pouvez également laisser les enfants gelés choisir la position à libérer eux-mêmes.

Sécurité

- Rappelez aux enfants de toujours passer l'autre de l'arrière en avant pour éviter les collisions ;
- Dites que quand un enfant libère un ami, le chat ne peut pas le toucher.

Conseils et remarques des enseignants

- Rappelez aux enfants les règles de sécurité plus d'une fois pendant le jeu, la vitesse peut causer des accidents.

Valeurs



Contrôle de soi

Même si un enfant est vraiment excité, il doit toujours garder le contrôle de lui-même et faire attention aux autres enfants. S'ils ne se concentrent pas et ne se contrôlent pas, il peut y avoir des affrontements.



La sincérité

Les enfants étiquetés doivent être honnêtes à ce sujet. Si vous voyez un enfant en train de tricher, essayez d'en discuter au sein du groupe et énoncez des règles claires lorsque l'enfant est touché ou non. Si quelqu'un triche, les autres ne peuvent pas lui faire confiance. C'est moins amusant de jouer si les enfants trichent.



Amitié

Dans ce jeu, vous devez vraiment aider vos amis. Les enfants doivent travailler ensemble pour rester dans le jeu. Si personne ne s'entraidait, le jeu serait terminé à un certain point. C'est pourquoi l'entraide vous aide à réussir. Pas seulement dans ce jeu, mais dans toutes les choses de la vie.

La source

IJF Judo for Children Commission

CHAÎNE DE CHAT



Âge

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Individuel / Duo / Groupe

Groupe

Opposition / coopération

Coopération

Compétences

Agilité, concentration, prise de décision, coordination, mobilité, prise de décision

Technique de judo

-

Matériaux

-

But de l'exercice

Essayez de marquer toutes les souris et de les transformer en chats.

Se déplacer et se repérer dans l'espace + coordination avec un ou plusieurs partenaires.

Situation de départ

Tous les enfants sont 'souris'. Un est nommé le 'chat'.

Règles du jeu

1. Le chat tente de toucher les autres enfants ;
2. Une fois que le chat a tagué une souris, celle-ci se transforme en chat. Les deux chats doivent rester ensemble en tenant les manches et taguer la souris suivante ;
3. La souris suivante transformée en chat doit également se joindre en tenant les manches ;
4. À la fin, vous aurez une chaîne faite par des chats ;
5. La dernière personne à durer est le gagnant du jeu.



Variations

- Vous pouvez limiter le groupe de chats à 5 personnes. S'ils attrapent une 6ème souris qui se transformera en chat, le dernier chat démarrera une nouvelle chaîne. De cette façon, il y a plus de groupes de chats à surveiller.

Sécurité

- Limite l'aire de jeu ;
- La vitesse peut provoquer des accidents, donc rappelez toujours aux enfants de regarder devant eux ;
- Rappelez aux enfants de surveiller leur coordination et d'utiliser leur agilité pour éviter les blessures.

Conseils et remarques des enseignants

- Rappelez aux enfants les règles de sécurité plus d'une fois pendant le jeu, car la vitesse peut provoquer des accidents.

Valeurs



Contrôle de soi

Même lorsque les enfants deviennent très excités, dites-leur qu'ils ont besoin de se contrôler. Quand ils sont chats, ils doivent tenir leurs manches.



Amitié

Les chats doivent vraiment travailler ensemble et se coordonner afin de se déplacer dans la même direction et d'attraper les souris. Mieux ils communiquent et s'entraident, mieux ils peuvent jouer.

La source

IJF Judo for Children Commission

JEU DE COMMANDO



Âge

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Individuel / Duo / Groupe

Groupe

Opposition / coopération

Coopération

Compétences

Réaction, coopération, agilité, concentration

Technique de judo

-

Matériaux

-

But de l'exercice

Se déplacer et se repérer dans l'espace. Contact avec les autres enfants.

Situation de départ

Tous les enfants courent seuls sur le tatami dans toutes les directions.

Règles du jeu

1. L'enseignant donne un commando aux enfants: 1, 2, 3 ou 4. Si les enfants entendent un 3, ils doivent trouver un groupe de 3 le plus tôt possible et se réunir en groupe ;
2. Les enfants courent à nouveau et l'enseignant donne un autre commando ;
3. Le jeu peut être joué avec des conséquences. Par exemple, les enfants qui ne peuvent pas trouver de groupe ou qui constituent le dernier groupe doivent faire un exercice.



Variations

- Donnez-leur des défis, c'est-à-dire, faites des pyramides s'ils sont avec 3 ;
- Vous pouvez également introduire les chiffres en Japonais (ichi, ni, san, shi...).

Sécurité

- Rappelez aux enfants les règles de sécurité plus d'une fois pendant le jeu, car la vitesse peut provoquer des accidents.

Conseils et remarques des enseignants

- Rendez le jeu amusant et stimulant en donnant aux enfants de gros chiffres ;
- Vous pouvez faire ce jeu pendant toute la leçon. Lors de chaque exercice, vous pouvez crier un chiffre et ils doivent mettre fin à leurs activités et se rassembler en groupes.

Valeurs



La sincérité

Pour les enfants, il est très important de rester sincère dans cet exercice. S'il y a des groupes de 3 et que l'enfant est le 4ème, il doit être honnête à ce sujet. Si l'enfant triche, c'est moins amusant pour les autres enfants.



Politesse

C'est aussi une question de politesse dans cet exercice. Encore une fois, s'il y a des groupes de 3 et qu'un enfant est le 4ème, il ne peut pas pousser un autre enfant hors du groupe. Il doit rester poli et trouver un autre groupe ou admettre qu'il est le dernier.



Contrôle de soi

Même si les enfants peuvent être vraiment excités, il est important de rester vigilants et de rester polis. Ils ne peuvent pas pousser ou crier aux autres enfants simplement parce qu'ils sont excités.

La source

IJF Judo for Children Commission

LE JU DO KA ET JIGORO KANO



Âge

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Individuel / Duo / Groupe

Groupe

Opposition / coopération

-

Compétences

Agilité, concentration, prise de décision, coordination, mobilité, locomotion

Technique de judo

-

Matériaux

-

But de l'exercice

Soyez l'enfant le plus rapide du jeu.

Déplacez-vous et trouvez votre chemin dans l'espace sans toucher quelqu'un d'autre.

Concentration et amélioration de la vitesse.

Situation de départ

Chaque côté du tatami aura un nom différent: JU, DO, KA et JIGORO KANO. Un coin du tapis est nommé une maison de loup.

Règles du jeu

1. Lorsque l'enseignant annonce une direction, les enfants courent de ce côté ;
2. Le dernier arrivé est éliminé ;
3. Ceux qui tombent sont également éliminés ;
4. Ceux qui se déplacent sans l'ordre des enseignants sont également éliminés ;
5. Le dernier enfant à rester dans le jeu est le gagnant.



Variations

- Changer les règles pour les plus grands enfants. Pour les enfants âgés de 11 à 12 ans, vous pouvez augmenter la vitesse et changer de direction au milieu du parcours (faire attention au moment de changement de direction pour ne pas se cogner ;
- Vous pouvez changer les noms pour que les enfants apprennent de nouveaux termes de judo.

Sécurité

- Il est interdit de sauter, de tomber, de pousser ou de toucher les partenaires ;
- Pour le jeu de variantes, assurez-vous que les enfants ne se cogneront pas.

Conseils et remarques des enseignants

- Rappelez aux enfants les règles de sécurité plus d'une fois pendant le jeu, la vitesse peut causer des accidents.

Valeurs

Contrôle de soi

Même si un enfant est vraiment excité, il doit toujours garder le contrôle de lui-même et faire attention aux autres enfants. S'ils ne se concentrent pas et ne se contrôlent pas, il peut y avoir des affrontements.

La sincérité

Les enfants qui durent sont éliminés et doivent être honnêtes à ce sujet. Si quelqu'un triche, les autres ne peuvent pas lui faire confiance. C'est moins amusant de jouer si les enfants trichent.

La source

IJF Judo for Children Commission

JEU DU SERPENT



Âge

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Individuel / Duo / Groupe

Groupe

Opposition / coopération

Opposition

Compétences

Agilité, concentration, coordination, mobilité, équilibre

Technique de judo

-

Matériaux

-

But de l'exercice

Améliorer l'esquive, l'esprit d'équipe.

Situation de départ

Tous les enfants forment une longue file, se tenant l'un derrière l'autre et tenant la taille ou la ceinture de la personne devant eux. Une personne se tient devant la ligne et fait face à la première personne de la ligne.

Règles du jeu

1. La personne devant essaie de toucher la dernière personne de la ligne ;
2. Les autres en ligne doivent se déplacer pour protéger la « queue du serpent » ;
3. Échangez la personne quand elle réussit ou après 1 minute.



Variations

Les enfants peuvent aussi être regroupés les uns derrière les autres et tenir les chevilles de la personne derrière eux. La personne poursuivant la "queue" sera sur la main et les genoux. Vérifiez également le jeu de mille-pattes.

Sécurité

Essayez de contrôler les mouvements pour éviter les blessures. Par exemple, si l'un se déplace à gauche et l'autre à droite, il peut y avoir des secousses soudaines.

Conseils et remarques des enseignants

Rappelez aux enfants l'importance de rester concentré dans ce jeu.

Valeurs



Courage

Si une personne ne réussit pas et devient un peu fatiguée, dites-lui de ne pas abandonner. De plus, s'ils ne réussissent pas mais qu'ils essaient pendant une minute, ils ont du courage et acquièrent des compétences.



Amitié

Lorsqu'un enfant atteint la queue et réussit, les autres enfants peuvent le féliciter pour sa victoire et être heureux pour lui. Si un enfant ne réussit pas, les autres enfants peuvent essayer de l'aider un peu en donnant des conseils.

La source

IJF Judo for Children Commission

LES NINJAS ET LES TATAMIS MAGIQUES



Âge

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Individuel / Duo / Groupe

Groupe

Opposition / coopération

-

Compétences

Agilité, concentration, prise de décision, coordination, mobilité

Technique de judo

-

Matériaux

-

But de l'exercice

Congelez tous les tatamis magiques.

Déplacez-vous et trouvez votre chemin dans l'espace sans toucher quelqu'un d'autre.

Situation de départ

Tous les enfants sont des tatamis magiques. Deux enfants ou plus sont nommés ninjas. Les enfants sont debout et ne peuvent bouger que sur le côté. Les ninjas sont à quatre pattes et ne sont pas autorisés à se lever.

Règles du jeu

1. Les ninjas essaient de toucher les tatamis magiques ;
2. Une fois qu'un tatami magique est touché, il devient gelé et doit s'asseoir sur les genoux et les coudes, comme une petite table ;
3. Pour libérer un ami congelé, le tatami magique doit s'asseoir sur le tatami gelé et se laisser tomber pour faire ukemi, sans que sa tête touche le tatami ;
4. L'ukemi doit être fait parfaitement ;
5. Si la tête de l'un des enfants touche le tatami ou que les bras touchent le tatami de la mauvaise façon, ils sont tous les deux gelés et doivent attendre qu'un autre tatami magique les libère ;
6. Afin d'éviter les incidents rapides et violents, appliquez une règle au moment de la libération: lorsqu'un enfant arrive chez son ami tatami magique congelé, un ballon magique le protégera des ninjas ;
7. Les ninjas ne peuvent pas les toucher au moment de la sortie.



Variations

- Le jeu peut être joué avec l'avant ukemis ;
- Pour les plus petits, une table peut être trop haute. Les tatamis congelés peuvent également se déposer sur le ventre, ce qui réduit le recul.

Sécurité

- Rappelez aux enfants de se surveiller pendant la partie. La vitesse peut causer des accidents ;
- Il est interdit de sauter ;
- Assurez-vous que les enfants utilisent l'Ukémis correctement, en particulier en mettant l'accent sur la position de leurs bras et de leur tête. N'ayez pas peur d'arrêter le jeu si les enfants ne peuvent pas se concentrer suffisamment.

Conseils et remarques des enseignants

- Rappelez aux enfants les règles de sécurité plus d'une fois pendant la partie ;
- Intégrez déjà ukemis à l'échauffement pour que les enfants s'en souviennent et soient prêts ;
- La vitesse peut causer des accidents, alors expliquez la règle de la balle magique plus d'une fois.

Valeurs



La sincérité

Les enfants étiquetés doivent être honnêtes à ce sujet. Si vous voyez un enfant en train de tricher, essayez d'en discuter au sein du groupe et énoncez des règles claires lorsque l'enfant est touché ou non. Si quelqu'un triche, les autres ne peuvent pas lui faire confiance. C'est moins amusant de jouer si les enfants trichent.



Amitié

Dans ce jeu, vous devez vraiment aider vos amis. Les enfants doivent travailler ensemble pour rester dans le jeu. Si personne ne s'entraidait, le jeu serait terminé à un certain point. C'est pourquoi l'entraide vous aide à réussir. Pas seulement dans ce jeu, mais dans toutes les choses de la vie.

La source

IJF Judo for Children Commission

LE JEU DES TORTUES ET DES CRABS



Âge

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Individuel / Duo / Groupe

Groupe

Opposition / coopération

Opposition

Compétences

Agilité, prise de décision, coordination, mobilité, locomotion

Technique de judo

Ne waza position (des genoux à la position à l'envers)

Matériaux

-

But de l'exercice

Traversez les tatamis d'un côté à l'autre sans vous faire attraper par les crabs.

Situation de départ

Divisez le tapis en deux zones. Une moitié du tapis est en sable, l'autre moitié est la mer. Tous les enfants sont des tortues qui viennent de sortir de leur coquille. Ils sont sur leurs mains et leurs genoux. Quelques enfants sont nommés 'crabs. Ils sont au milieu du tatami et sont debout.

Règles du jeu

1. Les tortues viennent de naître et doivent se rendre à la mer, sans être touchées par les crabs ;
2. Les tortues ne peuvent bouger que sur leurs mains et leurs genoux ;
3. Les crabs seront au milieu du tatami et ne peuvent se déplacer latéralement comme un crabe ;
4. Les crabs vont essayer de toucher les tortues sur leur dos ;
5. Les tortues ont deux possibilités: soit se rendre à la mer, soit se protéger en se cachant dans leur coquille. Ils le font en se retournant ;
6. Les tortues peuvent rester à l'envers pendant 10 secondes, après quoi le crabe peut les toucher à nouveau ;
7. Si les tortues sont touchées, elles sont éliminées ;
8. Une fois que les tortues sont entrées dans la mer, elles doivent à nouveau atterrir pour trouver de la nourriture, etc. ;
9. La dernière tortue du jeu est le gagnant.



Variations

- Au lieu d'être éliminées, les tortues peuvent également devenir des crabes ;
- Lorsque les enfants commencent à connaître certaines techniques d'inversion en judo, vous pouvez modifier les règles. Au lieu de toucher uniquement la tortue, le crabe doit maintenant effectuer une technique de retournement pour éliminer la tortue ;
- Vous pouvez jouer avec le temps que les enfants peuvent allonger sur le dos. Faites-le seulement 5 secondes en un match ;
- Une autre variante est lorsque le crabe touche la tortue, la tortue est gelée et les autres tortues doivent les remettre en marche en les retournant et en restant dans l'osae-komi pendant 5 secondes.



Sécurité

- Les crabes ne peuvent toucher que le dos de la tortue ;
- Ils ne peuvent jouer que dans la zone autorisée.

Conseils et remarques des enseignants

- Comptez jusqu'à 10 à voix haute si vous constatez que les tortues ne bougent pas ;
- Les crabes ne peuvent pas attendre à côté de la tortue avant la fin des 10 secondes. Ils doivent retourner au milieu.

Valeurs



Honneur

Demandez aux tortues de ne se coucher que 10 secondes. S'ils ne le font pas, ils ne tiennent pas leurs promesses et ce n'est pas agréable pour les crabes de jouer.



Courage

S'il ne reste plus beaucoup de tortues, dites-leur qu'elles doivent être courageuses. Quand les tortues arrivent à la fin, expliquez-leur que même si cela semble parfois très difficile, elles peuvent quand même le faire. De plus, s'ils ne réussissent pas, dites-leur qu'ils ont vraiment eu le courage d'essayer.



La sincérité

Les enfants qui sont pris sont hors du jeu et doivent être honnêtes à ce sujet. Si vous voyez un enfant en train de tricher, essayez d'en discuter au sein du groupe et énoncez des règles claires lorsque l'enfant est touché ou non. Si quelqu'un triche, les autres ne peuvent pas lui faire confiance. C'est moins amusant de jouer si les enfants trichent.

La source

IJF Judo for Children Commission

LE MONDE



Âge

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Individuel / Duo / Groupe

Groupe

Opposition / coopération

Coopération

Compétences

Concentration

Technique de judo

Mitori Geiko, connaissance

Matériaux

-

But de l'exercice

Acquérir des connaissances.

Situation de départ

Tous les enfants forment un grand cercle et font du jogging à leur place.

Règles du jeu

1. L'enseignant pose une question relative au judo. C'est à dire. « Qui est le fondateur? », « Où le judo a-t-il été fondé? », « Que signifie randori? », Etc. ;
2. Chaque bonne réponse leur donne des points. Vous pouvez utiliser cela pour la méthode de la ceinture rouge, à la fin du cours ;
3. Les enfants peuvent choisir d'aider leurs copains et leur donner quelques conseils pour trouver la bonne réponse.



Variations

- Vous pouvez activer ce jeu au début ou au retour au calme à la fin de la leçon. Comme jeu d'échauffement, les enfants font leur jogging à leur place. Quand ils ont une bonne réponse, ils peuvent continuer à faire du jogging, mais s'ils ont une mauvaise réponse, ils doivent faire des pompes ou un autre exercice choisi par l'enseignant. En tant que jeu de retour au calme, vous pouvez laisser les enfants s'asseoir en cercle.

Sécurité

-

Conseils et remarques des enseignants

- Rappelez aux enfants que le fait d'aider leurs amis avec quelques astuces pourrait leur donner plus de points pour la méthode de la ceinture rouge que pour se répondre eux-mêmes ;
- Pour les plus jeunes enfants (4-5-6), essayez toujours de raconter une histoire sur l'histoire du judo impliquant des personnages.

Valeurs



Politesse

L'enseignant pose une question à un enfant. Les enfants doivent être polis et laisser d'abord l'enfant réfléchir et lui laisser le temps de donner la bonne réponse. Ce n'est pas poli de crier déjà la réponse s'ils le savent.



Courage

Même si un enfant donne la mauvaise réponse, c'est bien parce qu'il a essayé. C'est comme ça qu'ils apprennent. Après quelques autres questions, vous pouvez poser à nouveau la même question au même enfant. Expliquez-leur qu'ils ont le courage d'essayer et qu'ils apprennent. C'est bien de faire des erreurs au début.



Contrôle de soi

Les enfants doivent se contrôler et ne pas crier la réponse s'ils le savent. Si tout le monde se contentait de crier, il est vraiment difficile de se parler.



Amitié

Les enfants peuvent vraiment aider leurs amis en leur donnant des conseils pour trouver la bonne réponse. Demandez spécifiquement à ce sujet. Et récompenser les enfants qui ont donné les conseils aussi. C'est ce que l'amitié est à propos.

La source

IJF Judo for Children Commission

CHAT ROULANT



Âge

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Individuel / Duo / Groupe

Groupe

Opposition / coopération

-

Compétences

Agilité, concentration, prise de décision, coordination, mobilité

Technique de judo

Ukemi

Matériaux

-

But de l'exercice

Se déplacer et se repérer dans un domaine spécifique.

Situation de départ

Les enfants sont répartis sur tout le tatami. Un ou deux joueurs sont désignés comme 'chats'.

Règles du jeu

1. Les enfants pointés comme des chats essaient de toucher les autres enfants ;
2. Tous les enfants ne peuvent bouger qu'en faisant des sauts périlleux.



Variations

- Vous pouvez faire des endroits spéciaux (dans les coins) du tapis, où les enfants doivent faire différentes formes d'ukemi.

Sécurité

- Avant de faire le saut périlleux, sachez s'il n'y a pas de risque de conflit avec des collègues.

Conseils et remarques des enseignants

- Rappelez aux enfants les règles de sécurité à plusieurs reprises pendant le jeu, la vitesse peut causer des accidents ;
- Donnez aux enfants un moment de repos. Quand ils font beaucoup de sauts périlleux, cela peut les rendre étourdis.

Valeurs



Honneur

Laissez les enfants promettre qu'ils veilleront avant de faire un saut périlleux ou un ukemi. En cas de conflit entre les enfants, dites-leur qu'il est important de tenir leurs promesses et de faire très attention.



Contrôle de soi

Même si un enfant est vraiment excité, il doit toujours garder le contrôle de lui-même et faire attention aux autres enfants. S'ils ne se concentrent pas et ne se contrôlent pas, il peut y avoir des affrontements.

La source

IJF Judo for Children Commission

LE CODE MORAL

Expliqué par les adultes:

Expliqué par les enfants:



Politesse

C'est du respect envers les autres

Je suis gentil et gentil avec tout le monde.
Nous nous disons bonjour et au revoir.
Avec le judo, je ne peux pas chatouiller,
pincer, mordre ou donner un coup de pied
à quelqu'un.



Courage

C'est faire ce qui est juste

Je suis courageux.
J'essaie toujours / ose faire.



La sincérité

C'est dire la vérité

Je dis ce que je préfère ou aime faire
je dis la vérité
Je ne mens pas



Honneur

Être fidèle à ta parole

Je fais ce que j'ai dit je ferais.
Je tiens mes promesses.



Modestie

C'est parler de vous sans arrogance ni
impatience

Quand je gagne, je félicite mon partenaire
car il / elle a bien joué.



Respect

Sans respect il n'y a pas de confiance

Je ne fais de mal à personne.
Je m'incline toujours devant mon
partenaire et donne toujours une poignée
de main.
Je ne triche pas, car les tricheurs ne
peuvent jamais être vainqueurs.



Contrôle de soi

Il faut garder le silence lorsque des
sentiments négatifs apparaissent

Je garde le contrôle de moi-même, de mes
émotions et de mon énergie.



Amitié

C'est le sentiment humain le plus pur

Quand j'ai un ami, je l'aide.
Je soutiens mon ami s'il est dans le besoin.
Je suis heureux s'il / elle réalise quelque
chose.



Fun

Rire et s'amuser

Je ris et m'amuse avec tout le monde.

SE CONNECTER AUX VALEURS

Pendant toutes les leçons, jeux et exercices, essayez de toujours de vous référer aux valeurs. Si vous êtes constant, ils vous feront confiance et feront preuve d'un comportement exemplaire. Vous pouvez le faire avec le groupe.

Un exemple venant d'Olaf van Geel, qui est un « Entertrainer » aux Pays-Bas :

Lorsque vous jouez à un jeu de marquage, il y a des enfants qui trichent. Exemple de conversation dans laquelle un enfant est marqué mais continue à courir :

Enseignant : « Avez-vous été tagué? »

Enfant : « Non, à peine »

Enseignant : « Alors, cela signifie que vous avez ressenti quelque chose. Demandons aux autres »

Enfants : « vous pensez qu'il devrait s'asseoir quand il sent à peine quelque chose? »

Enfants : « Oui, c'est vrai! »

Enseignant : « Soyons tous d'accord maintenant sur cela. Si vous sentez quelque chose, vous êtes tagué et vous vous assoyez. C'est comme ça qu'on peut se faire confiance. S'il vous plaît respecter les règles en ne trichant pas. »

Maître, quand l'enfant s'assied : « Tu me lèves encore! »

Enfant : « Pourquoi? »

Enseignant : « Parce que tu as fait preuve de politesse en s'asseyant et en gardant le contrôle de soi parce que tu n'étais pas en colère. Bien joué! »

POLITESSE

Par...

- Toujours s'incliner avant et après un exercice et une poignée de main à la fin de chaque jeu / exercice.
- ne pas chatouiller, pincer, mordre, donner des coups de pied, etc.
- Prendre en compte les souhaits et les capacités (in) de chacun, ajuster les activités si nécessaire

COURAGE

Par...

- Réessayer ou essayer différemment ; persévérer et répéter ;
- ne pas s'attarder sur les émotions ; lorsque vous perdez, regardez aussi ce qui a bien fonctionné (être plus rapide, plus intelligent, plus fort, mieux).

LA SINCÉRITÉ

Par...

- Donner de la prévisibilité avec la structure (démarrage, arrêt, expiration, placement sur le tapis)
- Se défendre et définir clairement ses limites ;
- Réflexion et clarté, concentration, positif.

HONNEUR

Par...

- Effectuer des tâches avec décence et comme convenu ;
- Ne pas tricher, même s'il peut ajouter des points à votre victoire.

MODESTIE

Par...

- Toujours dire que votre adversaire a bien joué, même après qu'il ait perdu ;
- Apprendre et accepter ce que vous êtes et ce que vous pouvez et ne pouvez pas encore faire, et comment vous vous sentez et agissez; se donner mutuellement de (nouvelles) chances et opportunités.

RESPECT

Par...

- Faire preuve de prudence et de compréhension (pour les limites de chacun) ;
- Prendre en compte les souhaits et les capacités (in) de chacun, ajuster les activités si nécessaire ;
- Accepter que nous sommes tous différents.

CONTRÔLE DE SOI

Par...

- Restreindre les émotions, s'adapter au niveau ;
- effort de dosage, (contre) force, tempo et contrôle ;
- Faire face à l'attention retardée, remettre les questions à plus tard; arrêter, penser et faire ;
- Prendre le temps de calmer les sentiments de mécontentement. Pas de discussions.

AMITIÉ

Par...

- Participation basée sur le désir et la capacité, s'aidant et se renforçant mutuellement, en mettant l'accent sur le maximum de résultats, à la fois individuellement et en groupe ;
- Trouver des compromis en pratiquant la collaboration ;
- Consultez, discutez et ajustez si nécessaire.

FUN

Par...

- Ne pas rire aux dépens de quelqu'un. Si tout le monde rit, tant mieux. Si on ne rigole pas, alors ne rigolez pas et vérifiez ce qui se passe. Ayez du respect pour la personne et considérez ses sentiments. Sinon, il n'y a pas de confiance dans le groupe ;
- Faire / avoir des amis au judo à l'école.

LA MÉTHODE DE LA CEINTURE ROUGE

Impliquer les enfants : la méthode de la Ceinture Rouge

La méthode de la ceinture rouge est issue du club de judo Sainte Geneviève Sport en France et a été développée par Gomes Rogério, professeur de judo. Le but de cette méthode est d'essayer d'attirer l'attention des enfants et de les motiver à surmonter leurs faiblesses et à devenir de meilleurs enfants.

Tout au long de l'année, vous avez une (ou plusieurs) ceinture rouge en votre possession. Vous expliquerez aux enfants qu'à la fin de chaque leçon, vous donnerez la ceinture rouge en récompense.

Les critères pour obtenir la ceinture est facile. Faites attention en classe, aidez vos amis s'ils en ont besoin, ne faites pas de bruit, levez la main avant de parler, dites merci, bon travail, soyez respectueux, etc. En d'autres termes, appliquez les valeurs du judo pendant la leçon.

L'enfant qui aura la ceinture à la fin de la leçon pourra s'asseoir à côté de vous à la fin de la leçon et la prochaine leçon au début (il / elle gardera également la ceinture pendant toute la leçon). À la fin de la leçon, il vous aidera à donner la ceinture à un autre enfant.

Le rituel :

1. À la fin de la leçon, tous les enfants sont dans la position du zareï;
 2. L'enseignant choisit un (ou plusieurs) des enfants. L'enfant viendra à vous, tandis que les autres enfants applaudiront parce qu'il / elle a fait du bon travail ce jour-là.
 3. L'enfant reste à côté de vous et fait le salut avec vous;
 4. Après le salut, l'enfant reste avec vous. Tous les autres enfants forment une ligne et serrent un à un la main haute et la main de l'enfant avec une ceinture rouge, avant de quitter le tatami.
- Avec cet exercice, vous impliquez les enfants. Vous leur donnez la responsabilité et la possibilité de vous aider à faire un choix.

Essayez de vous assurer à la fin de l'année que tous les enfants ont reçu la ceinture rouge au moins une fois. Encouragez-le à choisir l'enfant qui est le meilleur exemple d'utilisation des valeurs et non l'un de ses amis.

Cette méthode les aidera non seulement à appliquer les valeurs de chaque leçon, mais aussi à les motiver davantage pour assister et participer aux cours.

LA MÉTHODE DE FEEDBACK DES POUCES

La méthode de feedback des pouces provient de Schooljudo aux Pays-Bas et a été développée par Yos Lotens, professeur de judo, éducateur et rédacteur de plusieurs livres sur le judo. La méthode a reçu beaucoup de commentaires positifs et est souvent appliquée en dehors des cours de judo.

La méthode de rétroaction des pouces a trois objectifs principaux :

1. apprendre à réfléchir ;
2. Apprenez à vous exprimer et comment vous vivez un exercice ou un cours ;
3. Apprenez à vous féliciter et à féliciter les autres et à recevoir des compliments.

Comment ça marche?

En tant qu'enseignant, vous indiquez que le prochain exercice sera directement suivi d'un moment de réflexion au cours duquel vous vous ferez mutuellement un pouce. Vous comptez « 1, 2, 3 TOMBANTS! » Et tout le monde montre un pouce (en haut, en bas ou à mi-chemin) en même temps. Comment vous tenez votre pouce, indique si :

1. Tout le monde a travaillé ensemble avec respect, en tenant compte des forces et des limites de chacun ;
2. L'exercice s'est déroulé comme prévu et chacun a pratiqué et joué comme convenu. Juste après vous être montré les pouces, vous saluez. Par expérience, nous savons que ce type de rétroaction directe, associé à des exemples de réussite, à des améliorations positives et à la participation de compagnons d'exercice, a un effet motivant.

Réflexion pendant les activités de groupe

La réflexion est également un outil important d'apprentissage pendant ou après les activités de groupe. Il fait progresser le climat pédagogique, améliore et accélère le processus d'apprentissage. Cela permet également aux enfants de donner leur avis sur les règles du jeu. Leurs suggestions peuvent être testées de manière démocratique en posant des questions telles que : « Comment pouvons-nous rendre le jeu plus excitant? Quelle règle doit être ajustée, ajoutée ou supprimée? » De cette façon, un jeu peut fonctionner beaucoup mieux pour un groupe que pour un autre. Pour l'animateur ou l'enseignant, le défi consiste à explorer les limites du groupe et à décider de ce qui favorisera la croissance.

Astuce supplémentaire : le pouce peut être utilisé de nombreuses manières. Laissez les enfants utiliser leur pouce pour indiquer ce qu'ils ressentent au début du cours. Cela vous permettra de savoir tout de suite s'il ya quelqu'un à qui vous devez simplement rester pour aujourd'hui. Vous pouvez utiliser votre pouce pour le renforcement non verbal. Soyez aussi précis que possible, maintenez un contact visuel tout en levant le pouce et expliquez ce que vous pensiez bien aller.

Utilisation de l'index

Index – pouce

Pointez brièvement votre (vos) index (s) sur l'élève, rétractez-vous rapidement et donnez immédiatement un coup de pouce de la même main. Une main complimente un judoka spécifique, deux mains complimentent un duo.

Pat dans le dos - Pour la confiance en soi, la confirmation, les compliments

Une tape dans le dos pour vous-même

En croisant les bras sur la poitrine, en vous tapotant deux fois sur le dos et les épaules, puis directement les deux pouces vers le haut - car vous êtes fier de vous pour avoir bien fait.

Une tape dans le dos pour quelqu'un d'autre

En croisant les bras sur la poitrine, en vous tapotant deux fois sur le dos et les épaules, puis en étirant les bras devant vous et en levant les deux pouces vers le haut, puis en pointant la personne que vous complimentez.

- une épaule cogne pour une autre ;
- Une tape sur l'épaule pour le groupe.

Remarque : les enfants ont besoin de se sentir en sécurité lorsqu'ils donnent le pouce. Ne désapprouvez jamais de leur donner un coup de pouce. Ne vous engagez pas tout de suite, mais discutez avec votre enfant en privé, par exemple lors du prochain exercice (attention retardée). De cette façon, l'élève obtiendra l'attention qu'il mérite, tout en évitant que les enfants cèdent leur pouce pour attirer immédiatement l'attention. Vous évitez également de ralentir votre classe.



Pouce levé - enthousiaste!

"Un compliment! Je pense que vous m'avez traité avec respect et que j'ai aimé pratiquer avec vous. Cela s'est passé exactement comme je l'avais espéré! Je vous remercie!"

**Remarque : si deux enfants se lèvent la main, il est possible de doubler le nombre de coups par cinq (en utilisant à la fois la gauche et la droite) avant de continuer à saluer.*



Pouce horizontal - modéré!

"Une petite note! Je pense que vous devriez me traiter plus respectueusement la prochaine fois et / ou que vous devriez mieux suivre les instructions. Il y a place à amélioration! Espérons que ça ira mieux la prochaine fois.

Cela peut nécessiter une brève déclaration d'accompagnement pour clarifier le point focal exact. Commencez toujours par un « top » (ce qui s'est bien passé), puis par un « pourboire » (ce qui devrait être amélioré).



Le pouce vers le bas - critique!

"Un avertissement! Je me sentais comme s'il n'y avait pas assez de respect mutuel et je me sentais incapable de faire l'exercice comme je l'aurais souhaité. Je ne veux plus pratiquer avec vous pendant ce cours. Dommage, mais essayons encore une fois (prochain cours)! N'abandonnons pas!"

Cela peut nécessiter une brève déclaration d'accompagnement pour clarifier le point focal exact. Commencez toujours par un « top » (ce qui s'est bien passé), puis par un « pourboire » (ce qui devrait être amélioré).