

## Judo: La lutte pour l'équilibre

Un combat peut durer plusieurs minutes. Cette donnée spécifique peut s'entraîner sous forme ludique, avec des accents techniques ou tactiques.

### Combat immobile

**Pourquoi?** Amélioration de l'équilibre sur une jambe et renforcement de la musculature des cuisses.

**Comment?** Deux athlètes se tiennent épaule gauche contre épaule gauche, chacun regardant dans une autre direction. Avec la main gauche, ils saisissent (par dessous le cou) l'épaule droite de leur adversaire. Ils crochent leur jambe gauche et la soulèvent. De cette position, qui parvient à déséquilibrer l'autre?

**Remarque tactique:** trouver le bon dosage entre attaque et stabilisation.

### Forte tête

**Pourquoi?** Renforcement de la musculature du dos et de la nuque.

**Comment?** Face à face, les deux adversaires se tiennent mutuellement la nuque avec la main gauche. Au signal, ils engagent la deuxième main et essaient de faire pencher l'adversaire vers l'avant (tête en avant).

**Remarque tactique:** une position bien droite garantit la stabilité. C'est la meilleure défense.



### Les déracinés

**Pourquoi?** Attaquer intelligemment et défendre.

**Comment?** Par deux, face à face, sans contact préalable. Au signal, chacun essaie d'encercler, avec les deux bras, le buste de son adversaire. Interdiction de bloquer le bras. Si cela arrive, on relâche et on reprend au début.

**Remarque tactique:** celui qui perd le contact au sol ne peut plus se défendre.

### A la laisse

**Pourquoi?** Positionner ses hanches correctement.

**Comment?** Les deux adversaires se font face. Chacun entoure l'autre avec une corde ou une ceinture qu'il tient à une main (l'autre bras est libre). Au signal, les athlètes essaient de placer la ceinture en dessous des fesses de l'adversaire pour le soulever.

**Remarque tactique:** si l'adversaire bascule son bassin vers l'arrière, cela devient plus facile à contrôler avec la ceinture.



## Attaquer et défendre sans arrêt

Pour solliciter l'endurance spécifique qui prévaut en judo, les adversaires sont en même temps des partenaires pour garantir la fluidité durant tout l'exercice. Les duels (attaque et défense) durent au moins deux minutes. Les athlètes veillent à ne jamais interrompre le jeu avant la fin du temps: dès qu'un point est marqué, ils reprennent tout de suite au départ. Le changement d'un exercice à l'autre ne prendra pas plus d'une minute. Prévoir jusqu'à 5 séries entrecoupées de pauses de 3 à 5 minutes.