

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 37 (1980)

**Heft:** 4

**Rubrik:** Notre leçon mensuelle

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

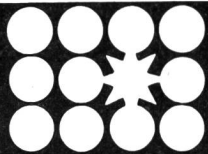
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# NOTRE LEÇON MENSUELLE

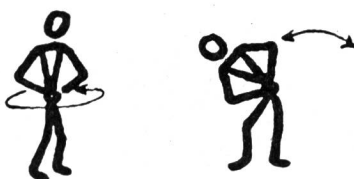
## Judo

Genre de leçon: travail de l'enchaînement  
Thème: utilisation de la réaction de Uke  
Participants: groupe mixte 3e et 2e Kyu  
Durée: 90 minutes  
Texte: André Arrigoni  
Dessins: André Arrigoni/Max Etter et MM (Walter Graf)

### Mise en train/préparation (30 minutes)



En déplacement: rotation de la nuque puis des bras et tirer les bras et coudes d'avant en arrière.



Sur place: rotation et flexion des hanches.



Sur place: rotation et flexion des genoux.



En déplacement: position accroupie – combat de coq.



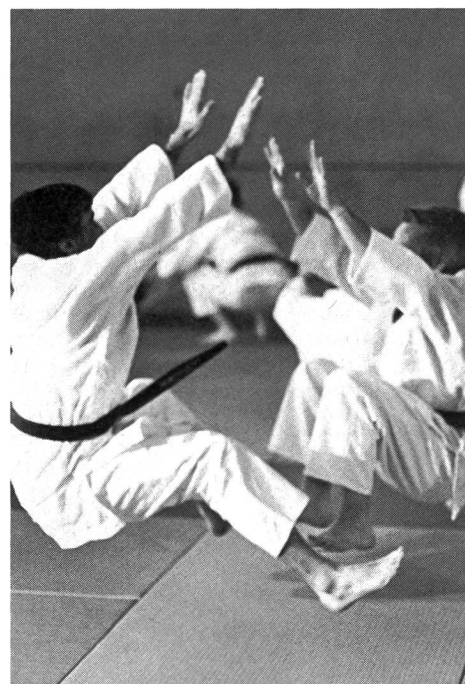
Assis: échauffement des poignets et des chevilles et exercices d'assouplissement. Roulades arrière et avant.

A quatre pattes: déplacement sur les tatamis  
a) slalomer sans se toucher, puis  
b) possibilité de se bousculer avec le derrière



Toupie

Abdominaux: flexions du torse en avant.

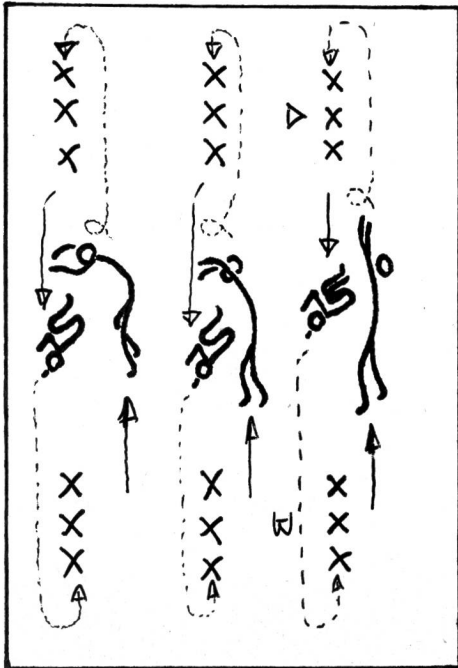


### Ukemis en déplacement

Déplacement libre sur tatami et chute lorsque le professeur tape dans les mains

- a) Ushiro-ukemi (brise-chute arrière)
- b) Yoko-ukemi (brise-chute latéral)
- c) mélange

Mae-ukemi (brise-chute avant) sous la forme suivante:



A et B partent simultanément.

A s'accroupit et B fait une chute avant au-dessus de A. Puis A se place derrière la colonne de B et vice-versa.

Pour terminer la phase de préparation: un peu de déplacement 2x2 et ensuite un peu de Yaku-soku-geiko et de Kakari-geiko (méthodes d'entraînement: sans faire opposition et compétition contre différents adversaires dans un laps de temps fixé à l'avance).

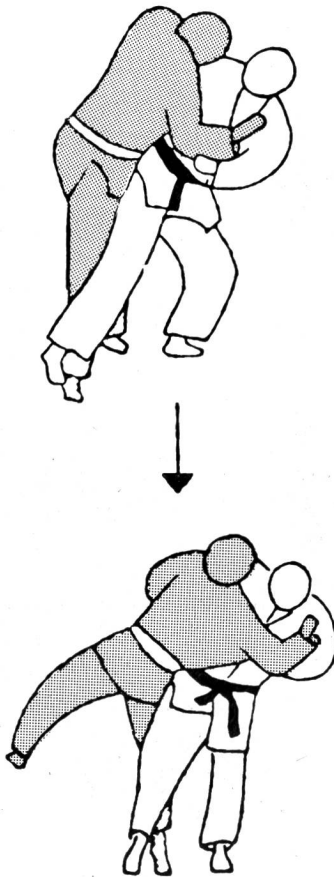


### Perfectionnement (30 minutes)

Dans une première phase, répétition des techniques suivantes:

Harai-goshi, O-soto-gari, Hon-gesa-gatame, Kata-gatame, Kesa-garami

Ensuite, insister sur le principe de l'action et de la réaction. Un déséquilibre avant produira une réaction sur l'arrière de Uke. C'est alors que nous pouvons démontrer l'enchaînement Harai-goshi - O-soto-gari.



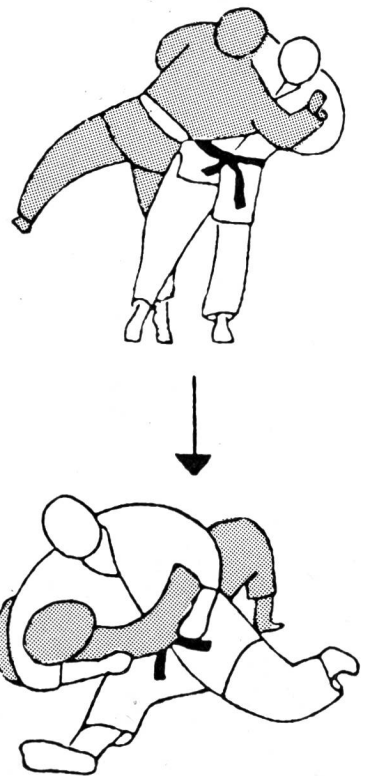
Après correction, démontrer un enchaînement *au sol*, soit

- a) Hon-gesa-gatame - Kata-gatame:  
Osae-komi à Osae-komi
- b) Hon-gesa-gatame - Kesa-garami:  
Osae-komi à Kansetsu-waza

Enchaînement lorsque Tori tient Uke en Hon-gesa-gatame et que celui-ci veut dégager son bras.

Après correction, démontrer un enchaînement *debout-sol* sur des techniques étudiées durant

la leçon, par exemple: O-soto-gari - Hon-gesa-gatame.



### Phase finale (30 minutes)

Entraînement du triple enchaînement:  
Harai-goshi - O-soto-gari -

Hon-gesa-gatame - Kesa-garami  
- Kata-gatame

Travail sous forme d'Uchi-komi (entrées).

Randori (exercices libres, en situation de compétition) souple debout, puis au sol en essayant d'appliquer les enchaînements étudiés.

Travail de recherche pour les élèves: chacun essaye durant 5-10 minutes de trouver et démontrer au professeur des enchaînements sur d'autres techniques.

Pour terminer: Randori

### Retour au calme

2 ou 3 exercices de décontraction et de respiration.

Douches.