

# STAGE DES FORMATEURS JUDO 2019

## CADRE DES INTERVENTIONS JUDO POUR LES SNR

Thème communiqué : Travail du kusushi, tsukuri

### TACHI WAZA

En fonction des familles de techniques :

#### 1. Montrer le travail du déséquilibre :

- avec les mains et les bras (importance du kumi kata, rôle de la main à la manche, celle au revers)
- avec le corps (travail de tout le corps)
- avec différents déplacements (utiliser le déplacement pour favoriser le déséquilibre)

#### 2. Montrer le travail du placement :

- Etre équilibré

☞ **Démonstration de ces principes avec comme objectif, la recherche d'une technique de qualité.**

### NE WAZA

1. Le thème sera illustré à travers le travail d'appui sur le partenaire, afin de favoriser le placement juste:

☞ travail d'appui sur uke dans des situations différentes : uke position quadrupédique, en liaison debout/sol, en osae waza...

2. Le déséquilibre sera illustré pour Tori à travers des situations d'actions/réactions

☞ Chercher à créer l'opportunité pour amener le bon contrôle

☞ **Démonstration de ces principes avec comme objectif, la recherche d'un contrôle de qualité.**