

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: 36 (1979)
Heft: 7

Rubrik: Notre leçon mensuelle

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

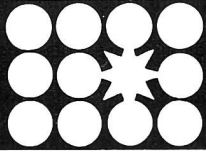
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

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



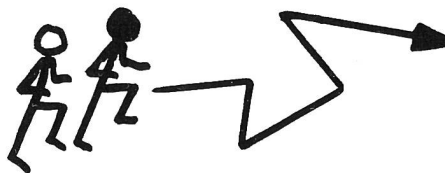
NOTRE LEÇON MENSUELLE

Judo

Genre de leçon: leçon de perfectionnement
Thème: utiliser le mouvement de l'adversaire
Participants: groupe mixte, 4e, 3e, 2e kyu
Durée: 90 minutes
Texte: René Mathys
Dessins: René Mathys/Walter Graf
Traduction: U. Hefti

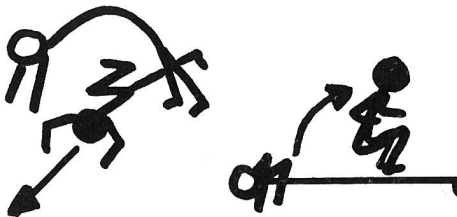
Préparation

Exercices avec partenaire (25 minutes)

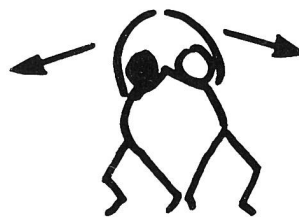


Course de poursuite

Suivre et rester le plus près possible du partenaire;
utiliser tout le dojo

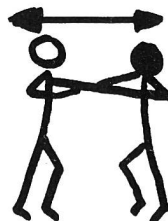


Ramper sous la porte/sautiller – appui facial



Flexion du torse avec mouvements de ressort

En position debout, l'un à côté de l'autre: se tenir les mains obliquement au-dessus de la tête.



Boxer

Tenir les mains à hauteur d'épaules: flexions et extensions opposées tout en courant sur place

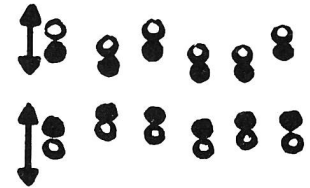


Marcher sur les pieds

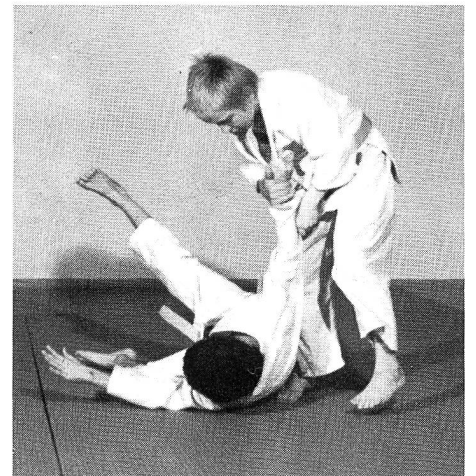
On essaie de se marcher sur les pieds

Yoko ukemi

avec De ashi barai g./dr.

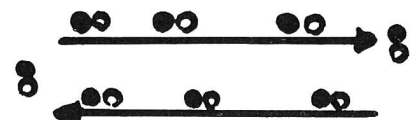


Du mouvement en arr. de tori dans le sens de la largeur du dojo



Yoko ukemi

avec Okuri ashi barai g./dr.



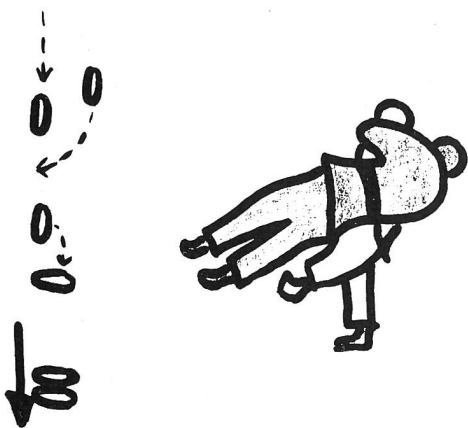
2 pas de côté, puis projection dans le sens de la longueur du dojo

Perfectionnement

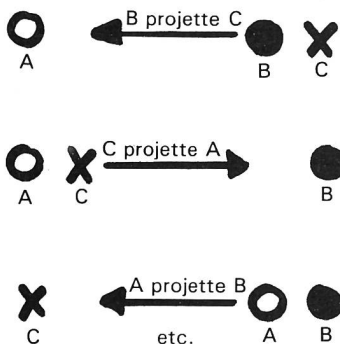
En 2 groupes de performance 4e kyu
3e/2e kyu (35 minutes)

Okuri ashi barai 4e kyu

Projection à partir d'un déplacement en arrière
avec $\frac{1}{4}$ de tour

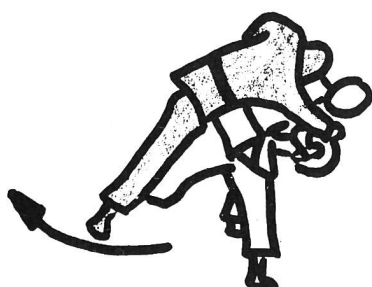


Projection par groupes de 3



Hane goshi 3e/2e kyu

Déplacer la jambe de uke vers l'arrière; exécuter le sursaut en fléchissant la jambe



Harai tsuri komi ashi 3e/2e kyu

La jambe de uke doit être déplacée vers l'arrière: à exécuter avec le pied à partir d'un déplacement en avant

Changer souvent de partenaire



Performance

Tachi randori (30 minutes)

Chacun choisit lui-même son partenaire et détermine la durée de l'exercice.

But:

Il s'agit d'appliquer les techniques entraînées précédemment.

Pour chaque exécution correcte, tori obtient 3 points positifs tandis que uke reçoit 1 point négatif.

«Qui obtient 30 points en 30 minutes?»

Retour au calme

Démonstration des 3 techniques par le maître.

