

Projet Mon Judo

- MÉMORISATION :
 - Sans aucun outil pédagogique, chaque judoka doit inscrire le nom de toutes les techniques à maîtriser, sur une page blanche, correspondant au prochain passage de grade désiré. Refaire l'exercice tant et aussi longtemps que toutes les techniques soient inscrites d'un seul coup sans aide pédagogique. À la discrétion des judokas, ils peuvent indiquer aussi le Kyo relié à cette technique (exemple : O-Goshi : 1er Kyo).
 - À cette effet, notre club a déjà distribué cette saison un outil incroyable, préparé par M. Stéphane Palardy (merci). Ceci est un outil extraordinaire pour la progression de chaque judoka.
 - Des feuilles d'examens sont disponibles au dojo pour préparer les futures passages de grade.
 - Des tableaux du Nage-Waza sont installés dans notre dojo. Un tableau est aussi installé pour le Ne-Waza.
 - Des DVD et des livres peuvent être acquis pour la progression des judokas.
 - Il existe de bons sites de judo sur Internet.
- CATÉGORISATION :
 - La prochaine étape consiste à écrire dans cette colonne la catégorie de la technique.
Exemple : O-Goshi : Hanche.
- DESCRIPTION :
 - Par la suite, décrire en français cette technique. Par exemple, pour O-Goshi, indiquer : Grande projection de hanche.
- VISUALISATION :
 - Des judokas du club ont déjà commencé à travailler la visualisation des techniques depuis un certain temps. Celle-ci permet aux judokas à partir d'images mentales, de reproduire celles-ci dans leur tête et ainsi les améliorer. Seule une pratique assidue permet des améliorations notables.
- PARTICIPATION INDIVIDUELLE :
 - Pratiquer individuellement (seul) ses techniques à la maison.
- PARTICIPATION AU CLUB :
 - Pratiquer au club avec les autres judokas (avec assiduité). Choisir une ou un bonne Uke (partenaire) pour l'examen.
- IMPLICATION PERSONNELLE :
 - Il est fortement recommandé de suivre les stages que Judo-Québec offrent à ses membres.

Exemple complet :

O-Goshi (1er Kyo) - Hanche - Grande projection de hanche - Visualiser - Pratiquer individuellement - Pratiquer en groupe - Suivre des stages

sensei Claude
Directeur Technique