

## Challenge des petits Samourai

Bonjour à tous, en attendant de vous retrouver sur les tatamis, nous vous proposons un petit challenge à faire à la maison.

Il faut répondre aux questions du quizz, noter le nombre de répétitions ou le temps mis pour réaliser l'exercice. Vous pouvez le réaliser en familles, faire des recherches etc. ...

Nom :

Prénom :

âge :

Désignations	Exercices ou questions	Réponses
Question 1	Quelle est la 1ère chose que je fais en montant sur le tatami ?	
Défi 1	Faire le plus de bonds de lapins possibles en longeant ma ceinture pendant 1 minute	Nbre de traversées :
Question 2	Comment s'appelle ma tenue de judo ?	
Défi 2	Faire son nœud de ceinture le plus rapidement possible	Temps :
Question 3	De combien d'éléments se composent ma tenue de judo ?	
Défi 3	Passer le plus grand nombre de fois possible de la position araignée à la position 4 pattes pendant 1 minute	Nbre de changement :
Question 4	Quelle est le nom de la salle de judo ?	
Défi 4	Sauter pieds joints le plus de fois possible par dessus ma ceinture pendant 1 minute	Nbre de passage par-dessus ma ceinture
Question 5	Dans quel pays le judo a-t-il été créé ?	
Défi 5	Passer le plus de fois possible de la position assis à la position 4 pattes face au sol	Nbre de passage
Question 6	Pourquoi on apprend à chuter au Judo ?	
Défi 6	Faire le plus de demi tour passible par-dessus ma ceinture	Nbre de demi-tour ?
Question 7	Ai-je le droit de quitter le tatami sans autorisations ?	
Défi 7	Tourner en pas chassés autour d'une chaise pendant 1 minute, bien changer de sens après tour	Nbres de tours
Question 8	Quand je fais un exercice avec un camarade, que dois-je faire ?	
Défi 8	Faire le plus d'allers et retour en courant en longeant ma ceinture	Nbre de traversés :
Questions 9	Citer une valeur du code moral du judo	
Défi 9	Faire des chutes arrière sur mon lit pendant une minute	Nbre de chutes :
Question 10	Est-ce que je peux marcher pieds nus en dehors du tatami ?	
Défi 10	Se déplacer le plus de fois possible le long de la ceinture	Nbre de passages :