



Livre

**Auteur(s)** : Rouche, Jérémy (Auteur) ;Barborini, Robert (Illustrateur)

**Titre(s)** : J'apprends le judo / Jérémy Rouche, illustration Robert Barborini.

**Editeur(s)** : Toulouse : Milan, 2017.

**Collection(s)** : (Mes docs sport).

**Résumé** : Le judo est l'art martial par excellence ! Ce livre décrit les premières leçons : le rituel du salut, le code moral du judo, les principales prises, les règles d'un combat... Pour mieux appréhender les étapes d'apprentissage, le livre s'organise en 5 parties : - les débuts : l'inscription, la découverte du dojo et du groupe ; - les règles : qu'elles soient règles de vie collective ou règles de conduite ; - la technique : les principaux mouvements décrits avec des pas-à-pas précis ; - le jeu : les exercices de base abordés lors de la première année ; - les champions : à travers les exemples de compétitions ou de judokas célèbres, l'enfant peut se projeter dans les progrès qu'il veut faire. A la fin de chaque partie, les "conseils du coach" abordent un ou deux points pratiques... en toute confiance. Un vrai bonus pédagogique.

**Notes** : documage.

**Indice(s)** : 796.81

Dès 6 ans



## Exemplaires

Support	Espace	Localisation	Cote	Situation	Utilisation	Retour prévu le
Livre	Documentaire	Documage	796 ROU	Disponible	prêt normal	