



Le principe est copié sur les jeux de petits chevaux. Si on joue à plusieurs, il faut un 6 pour démarrer, En cours de jeu si un concurrent arrive dans une case déjà occupée, l'occupant est renvoyé à la case HAJIME.

Préalablement, on fait un échauffement collectif.

- Sautiller 30 secondes sur place,
- Monter les genoux à l'horizontale, 30 secondes sur place,
- Taper les talons dans les mains, 30 secondes sur place,
- Boire un peu d'eau!
- Jouer.

la première fois, Le dé propose un nombre qui correspond au nombre de cases à franchir à partir de la case 0.

Le challenge à exécuter est inscrit dans la case. On a 30 secondes pour le faire.

Ensuite le 2^{ème} joueur lance les dés et continue. Etc....

Le premier arrivé à la dernière case « YAME » a gagné.

Si on est arrivé à une case proche de YAME, et que l'on fait un nombre supérieur à celui nécessaire pour atterrir sur la case, on compte en aller et retour. On va jusqu'à la case YAME et on continue le comptage en revenant sur ses pas.



<p>Fais le salut</p> <p>HAJIME !</p>	<p>Sautille sur place pendant 20 secondes</p>	<p>Sautille sur place pendant 30 secondes</p>	<p>Fais des « sauts de grenouille » sur place pendant 30 secondes</p>	<p>Fais 15 sauts, le plus haut possible</p>	<p>Fais 10 « sauts de grenouille » suivis de 10 sauts très hauts</p>	<p>Sautille 30 secondes en montant les genoux</p>	 <p>Relance le dé</p>
---	---	---	---	---	--	---	--



Le parcours du petit panda



Fais un aller-retour en mode « petit chat » à 4 pattes mains et genoux

<p>Sur place, fais 10 fois le blocage « fermer la porte » (soto uke)</p>	<p>Sur place, fais 10 fois le mouvement « bloquer le coup de marteau » (age uke)</p>	<p>Sur place, donne 10 coups de poings de face (choku tsuki)</p>	 <p>Relance le dé</p>	<p>Fais un aller-retour en mode « serpent »</p>	<p>Fais un aller-retour en mode « sauts de lapin »</p>	<p>Fais un aller-retour en mode « sauts de grenouille »</p>	<p>Fais un aller-retour en mode « grand chien » à 4 pattes mains et pieds</p>
--	--	--	--	---	--	---	---

Sur place, fais 10 fois le blocage « sortir une épée » (uchi uke)

Règles du jeu : Lance le dé et avance ton pion dans le plateau de jeu. Réalise les exercices demandés dans chaque case que tu visites, jusqu'à la fin du parcours. Le premier qui termine pile sur la case « Yame » a gagné.



Merci à Pour cette excellente idée

<p>Passé ton tour</p> 	<p>En avançant, donne 10 coups de poings (oï tsuki)</p>	<p>En avançant, donne 10 coups de pieds (mae geri)</p>	<p>30 secondes, position NEKO ASHI DACHI</p>	<p>En avançant, donne 5 coups de poings et 5 coups de pieds (oï tsuki mae geri)</p>	<p>Reculé de 3 cases</p> 	<p>« seiza mokuso » Assis sur les genoux, fermer les yeux pendant 30 secondes.</p>	<p>YAME !</p> <p>Fais le salut</p>
---	---	--	--	---	--	--	---



Définitions des évolutions, déplacements :

Saut de grenouille : départ accroupi, sauter en longueur.

Petit chat : se déplacer à 4 pattes, sans à-coup, glisser le plus vite possible.

Mode serpent : ramper en ondulant. On avance le bras gauche le plus loin possible, puis on replie la jambe droite le plus possible en remontant le genou sur le coté. On continue par l'avancement du bras droit coordonné avec la jambe gauche, etc..

Sauts de lapin : sauts courts. Départ accroupi, on avance les bras loin devant, puis on se propulse en se penchant en poussant sur les jambes.

Grand chien : déplacement à 4 pattes, bras et jambes tendues, on se déplace bien en ligne, pas de travers....!

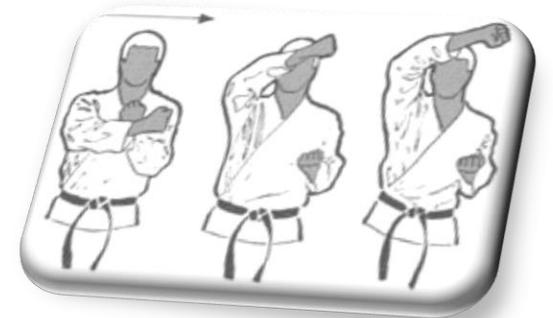
Définitions des techniques :

SOTO UKE : un bras tendu à l'horizontale devant soi, l'autre bras plié sur le coté, le poing à hauteur de l'oreille. Faire un déplacement circulaire horizontal du bras plié jusqu'à ce que celui-ci arrive devant le buste. Le bras tendu, se replie de façon à ce que le poing se positionne sur la hanche.

AGE UKE : bras gauche légèrement plié devant soi la main étant légèrement au dessus des yeux, l'autre bras partant de la hanche. Monter le bras droit en passant la main successivement au niveau des cotes coté gauche, continuer de monter en passant devant l'épaule gauche jusqu'à ce que la main atteigne le niveau du front.

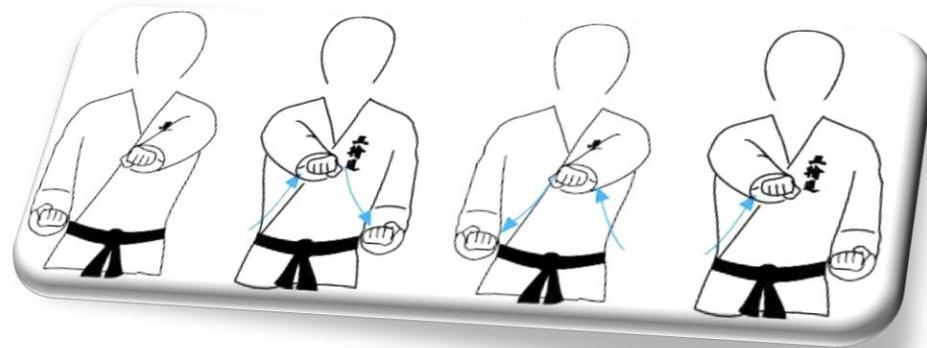
A ce stade, sortir le coude en l'avançant par un mouvement de rotation vers le haut, la main accompagnant avec une rotation. Le dessus de la main est orienté vers soi.

En Même temps l'autre bras descend, c'est à dire que le coude vient se placer contre la hanche, puis que le poing protège les cotes en tirant le coude en arrière.





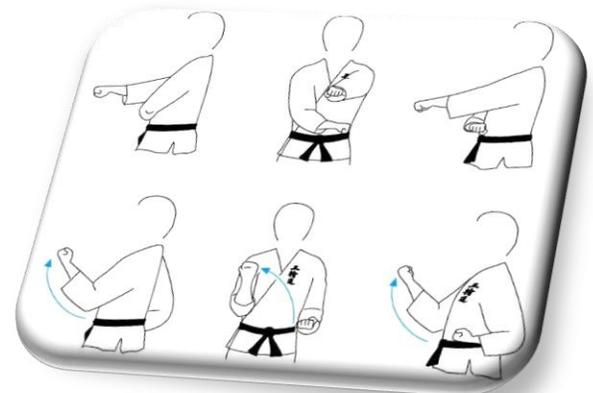
Choku tsuki : les 2 main sur les hanches, la paume tournée vers le ciel. Étendre alternativement les bras devant soi à l'horizontale. Le coude frotte les cotes le plus longtemps possible. A la fin de l'extension du bras, la main se tourne, la paume est tournée vers le sol. L'épaule ne doit absolument pas bouger, ni en hauteur (hausser les épaules) ni en avant (tourner le buste).



Uchi Uke : le bras gauche est tendu devant soi à l'horizontale. Le bras droit est plié, le coude bien en arrière, l'avant bras et le poing protégeant les cotes.

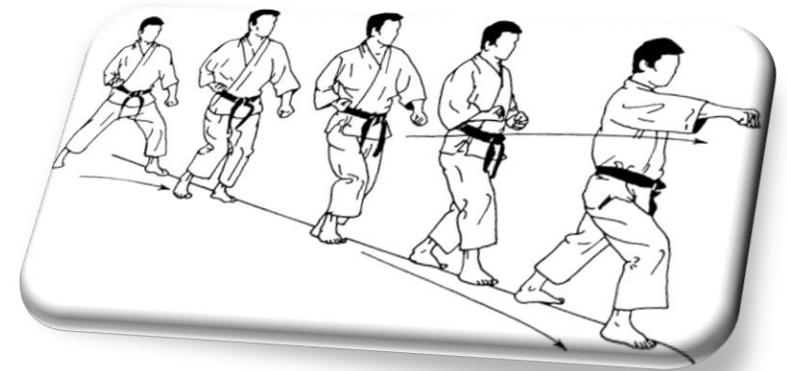
La main droite vient sur la hanche gauche, comme pour chercher quelque chose dans la ceinture, puis va se déplacer en rotation pour terminer devant soi.

La rotation s'effectue autour du coude qui reste devant soi au niveau de la ceinture.





OI TSUKI : « coup de poing en poursuite ». On fait la même chose que dans CHOKU TSUKI pour ce qui est des bras, mais le geste est exécuté en faisant un grand pas en avant. C'est pratiquement le même geste que si vous vous avanciez pour donner une poignée de main à quelqu'un!

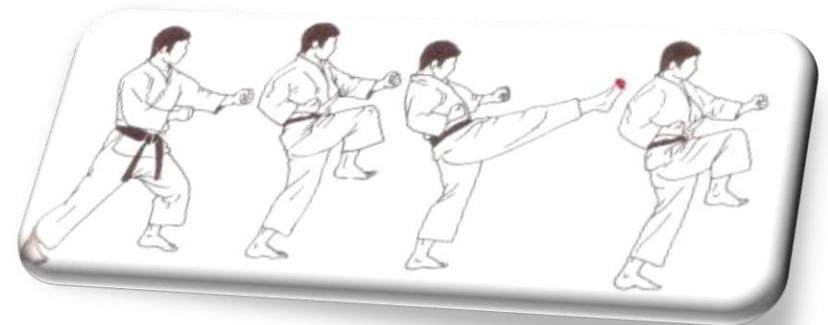


Mae Geri : coupe de pied de face. Départ pied joints, les bras ballants de chaque côté comme si vous vous appuyez sur des barres parallèles. Le coup de pied se développe en 3 temps et se termine à l'horizontale;

1^{er} temps : élévation verticale du genou droit coordonné avec un léger fléchissement de la jambe gauche que nous appellerons jambe d'appui;

2^{ème} temps : extension de la jambe droite à l'horizontale par un mouvement de balancier du pied;

3^{ème} temps : poussée de la fesse droite qui intervient quand la jambe droite est tendue à 90%; A ce stade la poussée est coordonnée entre la fesse et le pied pour que celui-ci atteigne la cible orteils retroussés.



NEKO ASHI DACHI : le poids du corps doit peser à 90% sur la jambe arrière. Ramener la jambe avant vers vous de telle manière que le pied repose sur les orteils retroussés. Les genoux doivent être resserrés de manière à protéger les parties génitales.

