



Covid-19 : restons chez nous et entretenons notre judo



- Semaine 1 -

Tachi Waza : Techniques de projection

O SOTO GARI :



Grand fauchage extérieur

Description, Points Importants et Opportunités	https://www.youtube.com/watch?v=Rzv9Ugl_kYg
	https://www.youtube.com/watch?v=miPYam0F6yI
	https://www.youtube.com/watch?v=DTCuOWqfdx4
COMBINAISONS	Au départ de O Soto Gari: https://www.youtube.com/watch?v=wm1n4c9d1pE
	Avec O Soto Gari en finalité: https://www.youtube.com/watch?v=BlrhmaUkB_8

Ne Waza : Techniques de Contrôle

Osaekomi Waza : Immobilisations

HON GESA GATAME :



Contrôle fondamental par le travers

Description, Variantes et Dégagements	https://www.youtube.com/watch?v=6VHxW6Sr3qE
Entrée au sol	https://www.youtube.com/watch?v=cFoG1u4AgWc

ATTENTION : les techniques suivantes sont applicables à partir du grade de ceinture verte

Ne Waza : Techniques de Contrôle

Shime Waza : Etranglements

JUJI JIME :



Etranglement croisé

Nami Juji Jime	Mains en position normale	https://www.youtube.com/watch?v=08uvatbNN34
Gyaku Juji Jime	Mains en position renversée	https://www.youtube.com/watch?v=P-2qF5ws3o0
Kata Juji Jime	Mains en opposition	https://www.youtube.com/watch?v=LcM2LR2ffRI

Ne Waza : Techniques de Contrôle

Kansetsu Waza : Luxations

UDE GARAMI :



Enroulement des bras

Position fondamentale (important : voir jusqu'au bout)	https://www.youtube.com/watch?v=iSvnTY0peM0
Fondamentale + variantes	https://www.youtube.com/watch?v=3z67tCt3b00



Et pour clôturer votre semaine d'entraînement :

un petit divertissement: <https://www.youtube.com/watch?v=0tnxOLAM9Vc>

