



Covid-19 : restons chez nous et entretenons notre judo



- Semaine 4 -

Tachi Waza : Techniques de projection - Te waza : techniques de bras et épaule

Ippon Seoi Nage:



Projection d'épaule par un côté, en japonais : 一本背負投

| | |
|--------------|--|
| C'est quoi ? | https://www.youtube.com/watch?v=8tTSQa7tE3I |
| Explications | https://www.youtube.com/watch?v=qme3cDTKDK8 En japonais mais avec points importants bien mis en valeur. |
| Compétition | https://www.youtube.com/watch?v=JdkqNHKTL_k TOSHIHIKO KOGA: « LE » spécialiste de Ippon SN ...mais pas que... |

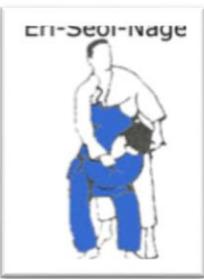
Morote Seoi Nage:



Projection d'épaule avec les deux mains

| | |
|--------------|---|
| C'est quoi ? | https://www.youtube.com/watch?v=ioVYXB7Z-sw |
| Explications | https://www.youtube.com/watch?v=eWEW9Sfl5xg |
| Compétition | https://www.youtube.com/watch?v=y-UXd8oaZ4I |

Eri Seoi Nage:



Projection par l'épaule et le côté

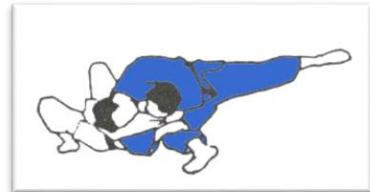
| | |
|--------------|---|
| C'est quoi ? | https://www.youtube.com/watch?v=vww2YKjCZr0 |
| Explications | https://www.youtube.com/watch?v=K-0XOlbF84o |

| | |
|---|---|
| Variations Seoi Nage -1- | https://www.youtube.com/watch?v=FZaVbpENNfQ |
| Variations Seoi Nage -2- | https://www.youtube.com/watch?v=SIJ_Ra1R-Vg |
| Récapitulons pour ces 3 techniques: en français | https://www.youtube.com/watch?v=jxWzjF6reTc |

Ne Waza : Techniques de Contrôle

Osaekomi Waza : Immobilisations

Kuzure Gesa Gatame forme Makura :



Contrôle en oreiller par le travers

Explications

<https://www.youtube.com/watch?v=HxefZxY5D-M>

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

Ne Waza : Techniques de Contrôle

Kansetsu Waza : Luxations

Ude Gatame:



Contrôle avec les deux bras

Explications

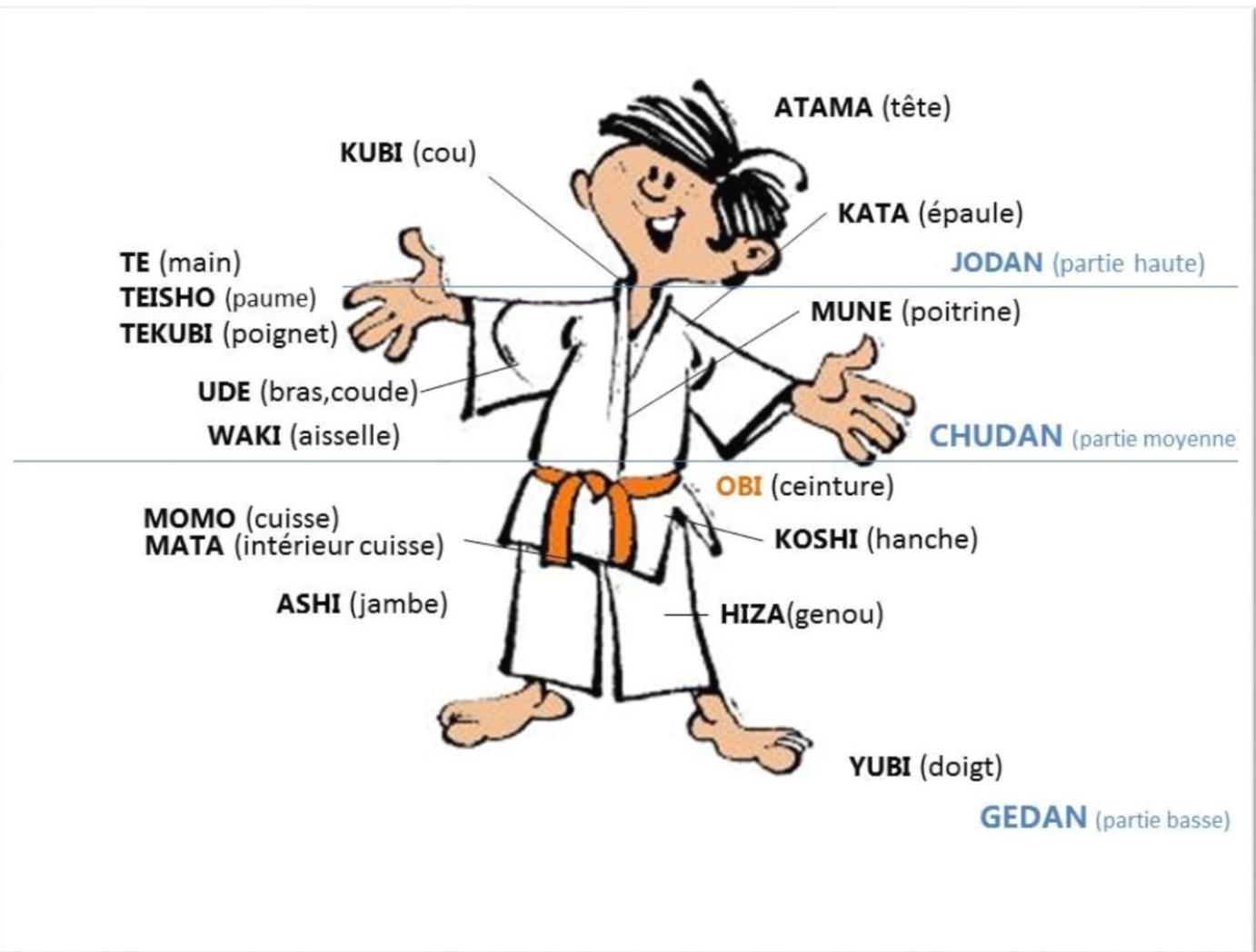
<https://www.youtube.com/watch?v=DNoXiXFtNjc>

Et pour clôturer notre semaine d'entraînement : un petit cours de japonais

➤ Le nom des principales parties du corps

➤ Comptons jusqu'à dix





Chiffres japonais

| | | | | |
|------|------|-------|--------|------|
| 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
| un | deux | trois | quatre | cinq |
| ichi | ni | san | shi | go |
| 六 | 七 | 八 | 九 | 十 |
| six | sept | huit | neuf | dix |
| roku | nana | hachi | kyuu | juu |