



Covid-19 : restons chez nous et entretenons notre judo



- Semaine 3 -

Tachi Waza : Techniques de projection - Ashi waza : techniques de jambe

Hiza Guruma:



Roue autour du genou, en japonais : 膝車

C'est quoi ?	https://www.youtube.com/watch?v=VDsiBURKj-s
Explications	https://www.youtube.com/watch?v=7sirC4t1Tdg
Compétition	https://www.youtube.com/watch?v=-H1SPIVjMo https://www.youtube.com/watch?v=_n_BzCxob6I

Ashi Guruma:



Roue autour de la jambe, en japonais : 足車

C'est quoi ?	https://www.youtube.com/watch?v=c7pqq2sC8Ng
Explications	https://www.youtube.com/watch?v=xY3SGpsJFVo
Compétition	https://www.youtube.com/watch?v=NDzAtU8RdyE

O Guruma:



Grande roue, en japonais : 大腰)

C'est quoi ?	https://www.youtube.com/watch?v=uJxkj6EJSb0
Explications	https://www.youtube.com/watch?v=pampv8bg-2g
Définition HIZA/ASHI/O Guruma	https://www.youtube.com/watch?v=UsgRdkwc8AI

Ne Waza : Techniques de Contrôle

Osaekomi Waza : Immobilisations

YOKO SHIHO GATAME :



Contrôle des 4 points par le côté, en japonais ; 横四方固

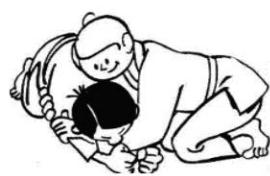
C'est quoi ?

<https://www.youtube.com/watch?v=1GJn6OEyuO4>

Explications

<https://www.youtube.com/watch?v=lO242VTTBL8>

Entrées au sol, Uké 4-i que :



En voici 7 :

<https://www.youtube.com/watch?v=MyadURX2-34>

Vous en voulez encore ?

https://www.youtube.com/watch?v=Ri_ot4T2Llo

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

Ne Waza : Techniques de Contrôle

Shime Waza : Etranglements

HADAKA JIME:



Traduction: Etranglement à mains nues, en japonais 裸絞.

Explications

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

Et pour clôturer votre semaine d'entraînement :

Les origines cachées du Judo !

... ou la recette pour les Parents d'enfants confinés ...

ainsi qu'un petit jeu qui vous permettra de maintenir votre condition physique.





Le judo



À l'origine, le judo a été inventé par les japonais, ça tout le monde le sait, mais plus particulièrement par une japonaise qui voulait coucher son petit garçon.



* traduit du japonais

Kumikata : prise du pyjama pour préparer le mouvement.

Sukui-Nage : technique de projection en cuillère

Mais si quelqu'un ne respecte pas la règle du respect, il se passe quoi ?

Ce n'est pas possible, c'est du judo !

Oui, mais si par exemple il refuse de se battre ?

Alors, dans ce cas, il y a des pénalités.

Je refuse le combat : je ne suis pas fatigué !

À la première pénalité, l'arbitre fait une moulinette.

Non ! Pas la moulinette !

Auparavant, l'arbitre donnait directement un koka mais les judokas devenaient obèses. Ça a été supprimé.

À la deuxième pénalité, l'arbitre donne un yuko.

Non ! Pas un yuko !

Ensuite, il y a le waza-ari puis le ippon. Le judoka est éliminé. Vaincu, il doit quand même saluer son vainqueur.

Bonne nuit mon chéri !

Bonne nuit maman.

Merci papa, j'ai tout bien compris !

Il ne faut pas hésiter à me demander !



DEPART

10 pompes



Avance de 2 cases



1 min chaise

40 montées de genoux



20 relevés

de bassin

45s

gainage latéral D/G



8 squats jump

12



20 élévations haut/bas inverses



30 fentes avant



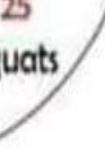
Rejoue

40 elevations bras



Recule de 2 cases

25 squats



Passe ton tour

15 crunches inversés



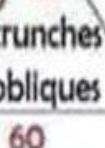
Retourne case départ

50 step tap



Passe ton tour

20 crunches obliques



30 crunches

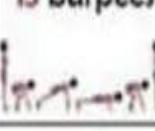


Recule de 3 cases

40 squats



15 burpees

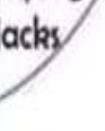


30s gainage inversé



Retourne à la chaise

60 jumping jacks



20 pompes



Avance de 3 cases

40 mountain climber



1 min planche



20 squats jump



Recule de 2 cases

ARRIVÉE

JEU DE L'OEIL DU SPORTIF