



Covid-19 : restons chez nous et entretenons notre judo



## - Semaine 5 -

Cette semaine, les « balayages » sont au menu. La première minute de cette vidéo va vous permettre d'en découvrir la philosophie : <https://www.youtube.com/watch?v=7pYVTmrKFcs>

### Tachi Waza : Techniques de projection -Ashi waza : techniques de Jambes

#### De Ashi Barai:



Balayage du pied qui avance, en japonais : 出足払

C'est quoi ?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7pYVTmrKFcs">https://www.youtube.com/watch?v=7pYVTmrKFcs</a>
--------------	---

Explications	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JUA4MpxB_tU">https://www.youtube.com/watch?v=JUA4MpxB_tU</a>
--------------	---

#### Okuri Ashi Barai:



Balayage des deux pieds : 送足払

C'est quoi ?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2WHtL7Rzwfs">https://www.youtube.com/watch?v=2WHtL7Rzwfs</a>
--------------	---

Explications	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ahkpNfF75ic">https://www.youtube.com/watch?v=ahkpNfF75ic</a>
--------------	---

Compétition De/Okuri Ashi Barai	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=68kQgqfgDmQ">https://www.youtube.com/watch?v=68kQgqfgDmQ</a>
---------------------------------	---

#### Harai Tsuri Komi Ashi :



Balayage du pied en pêchant

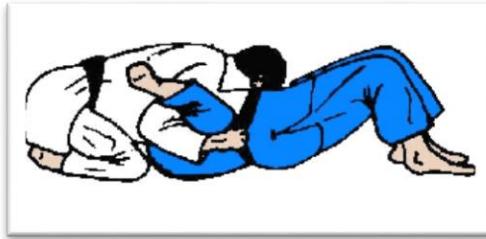
C'est quoi ?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=y0NlrTWemQY">https://www.youtube.com/watch?v=y0NlrTWemQY</a>
--------------	---

En compétition	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q59J0xpNYn8">https://www.youtube.com/watch?v=Q59J0xpNYn8</a>
----------------	---

## Ne Waza : Techniques de Contrôle

Osaekomi Waza : Immobilisations

### Kami Shiho Gatame :



Contrôle des quatre coins par le dessus.

Fondamentale et dégagements

[https://www.youtube.com/watch?v=E\\_UngW7ADzo](https://www.youtube.com/watch?v=E_UngW7ADzo)

Variantes et entrées

[https://www.youtube.com/watch?v=BuMQDE\\_O2hm](https://www.youtube.com/watch?v=BuMQDE_O2hm)

### Kuzure Kami Shiho Gatame :



Variante du contrôle des quatre coins par le dessus

Explications

<https://www.youtube.com/watch?v=l9WplWSDt9A>

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

## Ne Waza : Techniques de Contrôle

Shime Waza : Etranglements

### Okuri Eri Jime:



Etranglement en glissant les revers

Explications

<https://www.youtube.com/watch?v=vL1bOCKIweU>

**Et pour clôturer notre semaine d'entraînement :**

➤ Naoufal Ez Zerrad nous montre qu'il ne faut pas grand-chose pour s'entraîner : <https://youtu.be/EKESwhsrip8>

➤ Sourions avec Mister Bean :

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