



**Covid-19 : restons chez nous et entretenons notre judo**



## - Semaine 9 -

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

### O Uchi Gari:



Grand fauchage intérieur, en japonais : 大内刈

C'est quoi ?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=g2oxwdGQUM4">https://www.youtube.com/watch?v=g2oxwdGQUM4</a>
Explications	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MViFm2zsd4c">https://www.youtube.com/watch?v=MViFm2zsd4c</a>
Entraînement seul	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=o_wvltCIMS_A">https://www.youtube.com/watch?v=o_wvltCIMS_A</a>
En compétition	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yVKzyrxhiU">https://www.youtube.com/watch?v=yVKzyrxhiU</a>

### Ko Uchi Gari:



Petit fauchage intérieur, en japonais: 小内刈

C'est quoi ?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5E20xuzaXNw">https://www.youtube.com/watch?v=5E20xuzaXNw</a>
Explications	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=25JmlUMsFuQ">https://www.youtube.com/watch?v=25JmlUMsFuQ</a>
Entraînement seul	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SH7TlpXZi6w">https://www.youtube.com/watch?v=SH7TlpXZi6w</a>
Compétition	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=knZbl0E5DjY">https://www.youtube.com/watch?v=knZbl0E5DjY</a>

## Ne Waza : Techniques de Contrôle

Liaisons DEBOUT / SOL

Exemple :



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

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

## Ne Waza : Techniques de Contrôle

Shime Waza : Etranglements

Sankaku Jime:



Etranglement en triangle, en japonais : 三角絞

Explications

<https://www.youtube.com/watch?v=dh0QSmL0pEY>

Autres possibilités

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

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

[Rien de tel qu'une petite séance d'étirement](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=un3Kmv4bkGs>