



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 ?	https://www.youtube.com/watch?v=g2oxwdGQUM4
Explications	https://www.youtube.com/watch?v=MViFm2zsd4c
Entraînement seul	https://www.youtube.com/watch?v=o_wvltCIMSA
En compétition	https://www.youtube.com/watch?v=yVKzyxrxiU

Ko Uchi Gari:



Petit fauchage intérieur, en japonais: 小内刈

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

Ne Waza : Techniques de Contrôle

Liaisons DEBOUT / SOL

Exemple :



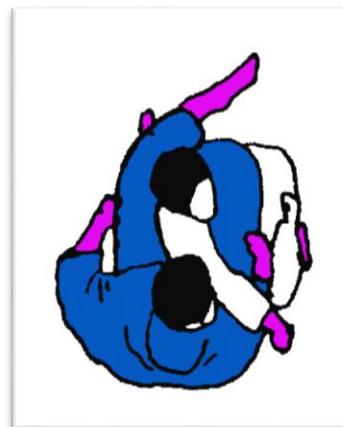
<https://www.youtube.com/watch?v=bawvzeGTSxs>

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>