



**Covid-19 : restons chez nous et
entretenez notre judo.**



Préambule

Chers Judokas,

Notre sport n'est pas un sport collectif, il serait plutôt un sport individuel mais un peu particulier car nous avons besoin d'un partenaire (Uké) pour nous permettre de nous entraîner dans à nos différentes techniques.

Cependant, notre discipline est riche et même l'entraînement seul a été prévu par son fondateur **Jigoro Kano**.

C'est ainsi que le **Tendoku Renshiu**, entraînement seul, permet au judoka de répéter ses techniques dans le vide, en imaginant la position de son adversaire. Cette phase d'entraînement est fondamentale car il faut des centaines de répétitions avant de commencer à « sentir » les composantes d'une technique afin d'acquérir automatisme et vitesse.

Voici deux vidéos qui illustrent ce mode de travail :

<https://www.youtube.com/watch?v=QQhB0RUcxuw>

<https://www.youtube.com/watch?v=Tt0txCSJGAg>

Ceci concerne principalement les techniques de projections mais pour les techniques au sol, n'hésitez pas à demander à vos frères, sœurs, parents, ... pour jouer le rôle de Uké **mais pas pour les techniques d'étranglements et de luxations** sauf si votre Uké est judoka au moins ceinture verte ou l'a été !

Nous comptons donc sur votre imagination pour adapter les séances d'entraînement que nous vous proposons.

À vous de puiser les informations qui correspondent à votre niveau dans les liens vidéos **que nous avons sélectionnés pour vous** car sur YouTube, on trouve de tout et même du pas très bon !

Ne manquez surtout pas de nous faire part de vos commentaires !

En attendant la réouverture de notre dojo, nous vous souhaitons de bons auto-entraînements.

Pour le Royal Judo Club Nivelles,

J-F. Munaut.