



Covid-19 : restons chez nous et entretenons notre judo



- Semaine 6 -

Cette semaine, les Koshi Waza sont de retour avec deux nouveaux mouvements de hanche.

Tachi Waza : Techniques de projection Koshi Waza : techniques de hanche

Harai Goshi:



Balayage de la hanche, en japonais : 払腰

C'est quoi ?	https://www.youtube.com/watch?v=cs_zkgefvgM
Explications	https://www.youtube.com/watch?v=WPzNirYSNRw
Opportunités et combinaisons	https://www.youtube.com/watch?v=hDhLjn1I44
TEDDY RINER	https://www.youtube.com/watch?v=dtBfVSKD24

Hane Goshi:



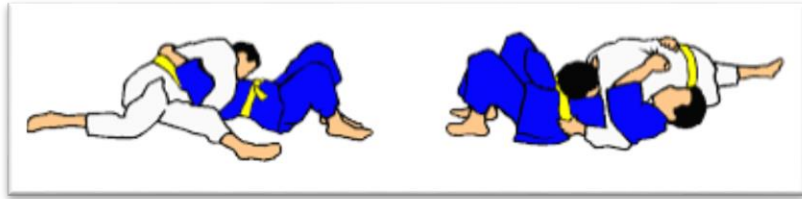
Hanche sautée, en japonais : 跳腰

C'est quoi ?	https://www.youtube.com/watch?v=n7GP5S41Os8
Opportunités et combinaisons	https://www.youtube.com/watch?v=sUvXz4BGD0k

Ne Waza : Techniques de Contrôle

Osaekomi Waza : Immobilisations

Forme Ushiro :



Contrôle par le travers

C'est quoi

<https://www.youtube.com/watch?v=orW87lzB0pl>

Forme particulière

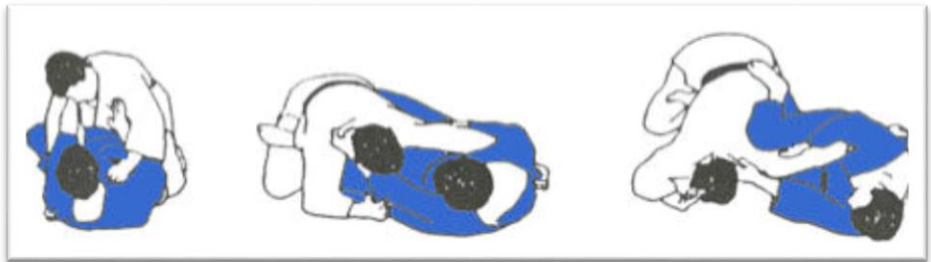
<https://www.youtube.com/watch?v=zCjEckP8h8o>

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

Ne Waza : Techniques de Contrôle

Kansetsu Waza: Clés de Bras

Hiza gatame:



Contrôle avec la genou

Explications et variantes

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

Et pour cette semaine d'entraînement : [Ma ceinture](#) :

- Echauffement : <https://www.youtube.com/watch?v=SXrivvknzWY>
- Défi : <https://www.youtube.com/watch?v=ZciYQOREHrk>