



Covid-19 : restons chez nous et entretenons notre judo



- Semaine 2 -

Fabriquer son partenaire : <https://www.youtube.com/watch?v=LdFPT1n2OtA>

Tachi Waza : Techniques de projection- Koshi waza : technique de hanche

Uki Goshi :



Hanche flottante, en japonais : 浮腰

Démonstration	https://www.youtube.com/watch?v=5jVF6r366Kg
Explications	https://www.youtube.com/watch?v=NtlPELRNQC0
Compétition	https://youtu.be/DYVmy51kVuE

O Goshi :



Grande bascule de hanche, en japonais : 大腰)

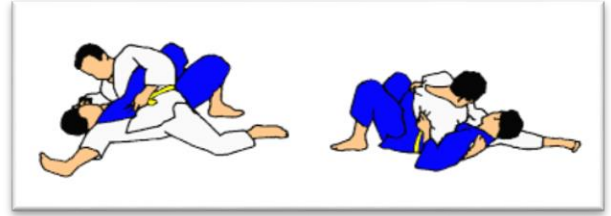
Différences Uki/O Goshi	https://youtu.be/DW8A0ZZY9IQ
Démonstration	https://www.youtube.com/watch?v=UBNaj4E-qVg
Explications	https://www.youtube.com/watch?v=G_y0CycV8NQ
Compétition	https://www.youtube.com/watch?v=kf6ptwF0bXk

Ne-waza : Agilité au sol, exercices individuels : <https://www.youtube.com/watch?v=IPZxecf02jM>

Ne Waza : Techniques de Contrôle

Osaekomi Waza : Immobilisations

KUZURE GESA GATAME :



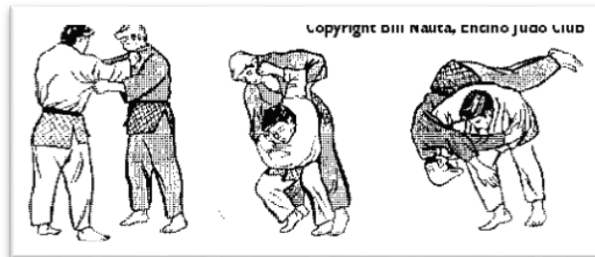
Contrôle par le travers

Démonstration	https://www.youtube.com/watch?v=Fo5gkVHAzkw
Démo + Entrées	https://www.youtube.com/watch?v=v4iOEjRjK0E
Dégagements	https://www.youtube.com/watch?v=n9ntHn7flko
Dégagt : points importants	https://www.youtube.com/watch?v=k3GVdx_0wHI

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

Tachi Waza : Techniques de projection- Koshi waza : technique de hanche

Tsuri Komi Goshi :



Hanche pêchée, en japonais : 釣込腰

Démonstration	https://www.youtube.com/watch?v=73bThxi0q0s
Explications	https://www.youtube.com/watch?v=s9gPn-bC2lo

Tachi Waza : Techniques de projection- Koshi waza : technique de hanche

Sode Tsuri Komi Goshi :



Projection de la hanche en tirant et soulevant, en japonais : 袖釣込腰)

Démonstration	https://www.youtube.com/watch?v=v1fsnjDwLDo
Compétition	https://www.youtube.com/watch?v=BKLOug7E26Y

Ne Waza : Techniques de Contrôle

Kansetsu Waza : Luxations

JUJI GATAME :



Contrôle en croix

Variantes et applications

<https://www.youtube.com/watch?v=qJSWIMY3qX4>

En compétition

<https://www.youtube.com/watch?v=HOOSxtw7IRI>

Et pour clôturer votre semaine d'entraînement :

Retour au calme et étirements :

https://www.youtube.com/watch?v=yrPEil_C9CE&list=PL5f75vipwam2AnYEh3W3HIbGcG1Y6YzMb&index=3

Un peu d'histoire :

https://fr.wikipedia.org/wiki/Jigor%C5%8D_Kan%C5%8D