



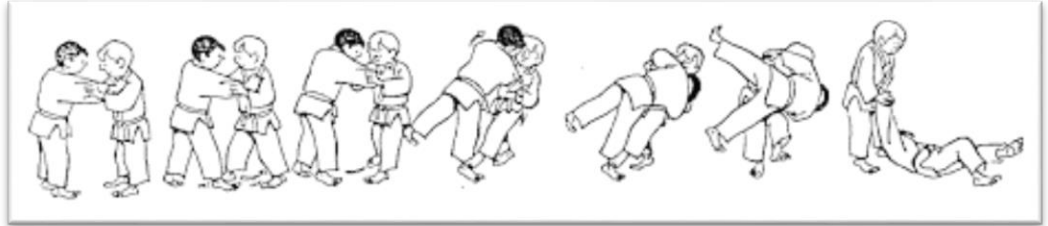
Covid-19 : restons chez nous et entretenons notre judo



- Semaine 7 -

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

Sasae Tsuru Komi Ashi :



Blocage du pied qui avance, en tirant et en soulevant

C'est quoi ?	https://www.youtube.com/watch?v=nrmtaMeVQd4
Explications	https://www.youtube.com/watch?v=PeZyT4dwudY
Autre situation	https://www.youtube.com/watch?v=6bNzuwACmsg
En compétition	https://www.youtube.com/watch?v=zow2y-cWMbM

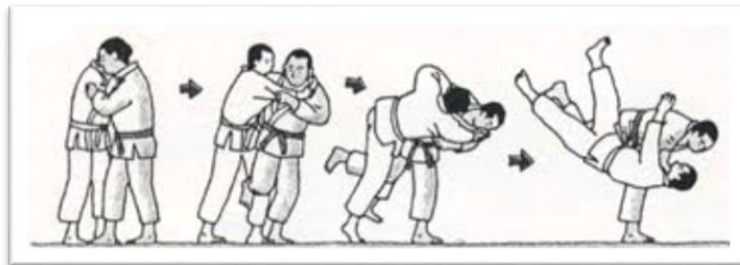
Ko Soto Gari:



Petit fauchage extérieur

C'est quoi ?	https://www.youtube.com/watch?v=c4w4pw-vj2E
Explications	https://www.youtube.com/watch?v=AdffYA9D3co

Uchi Mata :



Fauchage par l'intérieur de la cuisse, en japonais : 内股

C'est quoi ?	https://www.youtube.com/watch?v=N9lpgFLKqvE
Explications	https://www.youtube.com/watch?v=UPQcBwOsoBk
En compétition	https://www.youtube.com/watch?v=TkMpNgiwoE

Ne Waza : Techniques de Contrôle

Osaekomi Waza : Immobilisations

Tate Shiho Gatame :



Contrôle des quatre coins longitudinalement

C'est quoi ?

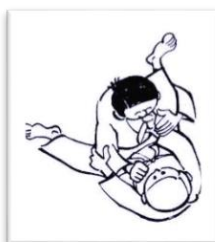
<https://www.youtube.com/watch?v=SuZNqSyCDuQ>

Dégagements

<https://www.youtube.com/watch?v=ERmMYtCmZN8>

Défenses au sol

Tori couché dorsal :



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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=soBFjIO5oTQ>

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

Ne Waza : Techniques de Contrôle

Shime Waza : Etranglements

Kata Ha Jime:



Etranglement en contrôlant un côté

Explications

<https://www.youtube.com/watch?v=u36sLI5xC8k>

Et pour clôturer notre semaine d'entraînement :

[Un TRES grand champion : Teddy Riner](#)

➤ Il ne peut être vaincu :

<https://www.youtube.com/watch?v=8aQv9ZUAIVl>

➤ Une idole:

<https://www.youtube.com/watch?v=bZlxBpDXL9g>