

JUD'O 'SALON

Chacun chez soi, tous ensemble !

1



Mise en route...

Rotations bras, sens opposés (coordination !)

Kumikata - 2 / 3 * 20

Doigts - 1 / 3 * 60 (20 chaque position)

D/G = Droite et Gauche

A/R = Avant - Arrière

1 / 3 * 20 = 1 à 3 séries de 20 répétitions

Déplacements judo

Pas chassés - 10 longueurs - **avec flexions** - 10 longueurs / *2

Pas A/R - 10 longueurs - **avec flexions** - 10 longueurs / *2



Vitesse et précision

Piqué - 10 longueurs - **skieur** - 10 longueurs **avec fentes** - 10 longueurs

Déplacements et technique

Taï Sabaki (demi) *20 D/G - **avec balayage** - *20 D/G

Taï Sabaki (total) *20 D/G - **avec flexion complète (seoi)** - *20 D/G

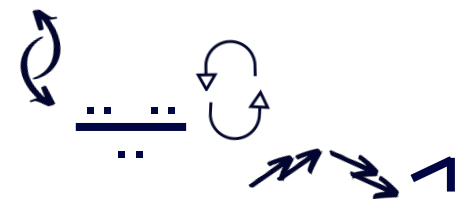


Le FINAL

Pas chassés aller-retour - **balayages** 4 D/G

piqué aller-retour - **seoi** 4 D/G

Pas A/R aller-retour - **o'soto** 4 D/G



[LE GROUPE FACEBOOK](#) pour pratiquer et échanger au quotidien !

[LA PAGE FACEBOOK](#) pour des ressources inspirantes

[LE BLOG](#) pour articles et podcasts 100% judo

Rejoins

