

## Liste d'exercices pour faire des entraînements individuels (Tendoku-renshu) à domicile ou dans un club

### Développement des habiletés motrices

Mise à jour : 2 juillet 2020

Vidéo explicatif	Origine	Durée du vidéo	Parties du corps ciblées					Clientèle ciblée		
			Haut du corps	Jambes	Abdominaux	Isométrie	Cardio / Circuit	Agilité	Adultes	Enfants
<a href="#">Lien</a>	France	00:47:09					X		X	
<a href="#">Lien</a>	France	00:42:52					X		X	
<a href="#">Lien</a>	France	00:28:47	X	X	X				X	
<a href="#">Lien</a>	France	00:35:05			X		X		X	
<a href="#">Lien</a>	France	00:38:19		X					X	
<a href="#">Lien</a>	France	00:37:40	X				X		X	
<a href="#">Lien</a>	France	00:31:42				X	X		X	
<a href="#">Lien</a>	France	00:12:46					X		X	
<a href="#">Lien</a>	FFJ		X	X	X	X	X	X		X
<a href="#">Lien</a>	FFJ		X	X	X	X	X	X		X
<a href="#">Lien</a>	FFJ		X	X	X	X	X	X	X	X
<a href="#">Lien</a>	Daniel Pires (Brésil)	00:03:00						X		X
<a href="#">Lien</a>	Antonio Hidalgo (France)	00:14:42	X	X	X			X	X	X
<a href="#">Lien</a>	FFSquash	00:01:08						X		X
<a href="#">Lien</a>	Simon Hamptaux	00:16:20	X						X	
<a href="#">Lien</a>	Know Minut	00:02:50		X					X	
<a href="#">Lien</a>	Matt d'aquino /AUS	00:02:28	X			X			X	
<a href="#">Lien</a>	Matt d'aquino /AUS	00:02:04	X				X		X	
<a href="#">Lien</a>	Matt d'aquino /AUS	00:02:26					X	X	X	
<a href="#">Lien</a>	Matt d'aquino /AUS	00:02:32	X	X	X	X			X	
<a href="#">Lien</a>	Vince Skillcorn Judo	00:03:34					X	X	X	X
<a href="#">Lien</a>	Thomas Kahl/GER	00:04:10	X	X	X				X	

## Exercices de judo généraux

Vidéo explicatif	Origine	Durée du vidéo	Tai Sabaki	Tachi-Waza	Ne-waza	Ukemis	Mobilité	Uchi-komis	Clientèle ciblée	
									Adultes	Enfants
<a href="#">Lien</a>	Nakano Judo Academy (USA)	00:15:47	X					X	X	
<a href="#">Lien</a>	Italie	00:09:31			X				X	
<a href="#">Lien</a>	Koto (Japon)	00:02:13				X			X	
<a href="#">Lien</a>	Japon	00:04:29				X			X	
<a href="#">Lien</a>	France	00:13:30			X		X		X	
<a href="#">Lien</a>	FFJ		X	X	X	X	x	x	X	X
<a href="#">Lien</a>	Antonio Hidalgo (France)	00:06:02	X	X	X		X	X	X	X
<a href="#">Lien</a>	Guillaume Billaud (France)	00:08:53	X				X			X
<a href="#">Lien</a>	El Idrissi Judo Academy (USA)	00:03:24			X				X	
<a href="#">Lien</a>	Travis Stevens (USA)	00:03:15	X				X		X	X
<a href="#">Lien</a>	Joichi Hirao (Québec)	00:10:11			X				X	
<a href="#">Lien</a>	Taka (GBR)	00:12:21					X	X	X	
<a href="#">Lien</a>	Taka (GBR)	00:11:36			X		X		X	
<a href="#">Lien</a>	Elizabeth & Kieran (GBR)	00:14:35			X					

## Exercices de judo technique

Vidéo explicatif	Origine	Durée du vidéo	Seoi-Nague	Tai-Otoshi	Uchi-Mata	Ouchi-gari	Osoto-Gari	Clientèle ciblée	
								Adultes	Enfants
<a href="#">Lien</a>	Joichi Hirao (Québec)	00:02:06	X	X	X	X			
<a href="#">Lien</a>	Joichi Hirao (Québec)	00:05:57			X			X	
<a href="#">Lien</a>	Joichi Hirao (Québec)	00:02:01	X					X	
<a href="#">Lien</a>	Joichi Hirao (Québec)	00:02:16		X					
<a href="#">Lien</a>	Joichi Hirao (Québec)	00:01:54	X			X	X	X	X
<a href="#">Lien</a>	Le coach Vince (France)	00:00:48	X				X		
<a href="#">Lien</a>	Le coach Vince (France)	00:00:44							
<a href="#">Lien</a>	Matt d'aquino /AUS	00:02:17	X	X	X	X	X	X	X
<a href="#">Lien</a>	Joichi Hirao (Québec)	00:09:37		X	X		X	X	X
<a href="#">Lien</a>	Taka (GBR)	00:04:29	X					X	X

## Exercices de judo avec élastique

Vidéo explicatif	Origine	Durée du vidéo	Cardio / Agilité	Uchi-komis	Uchi-komis / Force	Circuit	Clientèle ciblée	
							Adultes	Enfants
<a href="#">Lien</a>	Travis Stevens (USA)	00:05:56		X			X	
<a href="#">Lien</a>	Travis Stevens (USA)	00:12:18			X		X	
<a href="#">Lien</a>	Travis Stevens (USA)	00:15:32		X		X	X	
<a href="#">Lien</a>	Joichi Hirao (Québec)	00:03:07		X			X	X
<a href="#">Lien</a>	Neil Adams (GBR)	00:07:32		X	X		X	
<a href="#">Lien</a>	Neil Adams (GBR)	00:16:32	X	X		X	X	
<a href="#">Lien</a>	Neil Adams (GBR)	00:01:32		X			X	X

### Séance complète d'entraînement

Vidéo explicatif	Origine	Durée du vidéo	Cardio / Agilité	Uchi-komis	Uchi-komis/force	circuit	Clientèle ciblée	
							Adultes	Enfants
<a href="#">Lien</a>	Joichi Hirao (Québec)	00:10:27	X					X
Lien								

### Exercices d'étirements

Vidéo explicatif	Origine	Durée du vidéo	Généraux	Cervicale	Clientèle ciblée	
					Adultes	Enfants
<a href="#">Lien</a>	David Siegl - France	00:05:07	x		X	X
<a href="#">Lien</a>	Europeanjudo	00:41:44	x		X	X
<a href="#">Lien</a>	Canadian Chiropractic	00:02:29		x	X	