

DES VIDÉOS POUR AIDER LES JUDOKAS À MÉMORISER LEURS TECHNIQUES DE JUDO !

Pendant la saison 2003-2004, le club s'est lancé dans la production de diverses informations destinées à aider le jeune judoka dans sa progression.

Le « carnet du débutant » a été le déclencheur, suivi de près par d'autres (vocabulaire, ...) (disponible sur www.judoclubmosanmobile.be) puis par diverses vidéos sur support DVD.

Ces vidéos étaient des productions « live », avec *enregistrement audio*, reproduisant exactement les explications données durant les cours de judo.

En 2010, la création du site internet du club a amené tout naturellement l'idée de placer ces vidéos sur internet.

Le caractère « *mondial* », donc toutes langues du support de diffusion se devait de transformer les anciennes vidéos avec audio en nouvelles *vidéos muettes*, où des flèches et des images remplacent les explications audio.

En parallèle, de *nouvelles productions filmées en Full HD* avec un appareil reflex (DSLR) étaient en chantier.

En avril 2013, enfin, *toutes nos vidéos sont sur Youtube*, les anciennes comme les nouvelles, au lien :

<http://www.youtube.com/user/judoclubmosan/featured>

On peut y trouver un ensemble *très complet* de vidéos illustrant le programme du jeune judoka, de la ceinture blanche à la ceinture bleue :

- Nage Waza : techniques de projections debout : conservées volontairement avec l'audio :
 - o De Ashi Barai
 - o Hiza Guruma
 - o Uki Goshi
 - o O Soto Gari
 - o Sasae Tsuru Koomi Ahsi
 - o Seoi Nage : 3 formes
 - o O Goshi
 - o O Ushi Gari
 - o Ko Ushi Gari
 - o Ko Soto Gari
 - o Koshi Guruma

- Osae Komi Waza : immobilisations au sol : version muette :
 - o Geza Gatame
 - o Kuzure geza gatame
 - o Kata gatame
 - o Yoko shiho gatame
 - o Kami shiho gatame
 - o Kuzure kami shiho gatame
 - o Tate Shiho Gatame

- Les dégagements = Kaiho Sareru : version muette :
 - o Dégagements des Geza
 - o Dégagements des Kuzure
 - o Dégagements des Kata
 - o Dégagements des Yoko
 - o Dégagements des Kami
 - o Dégagements des Kuzure Kami
 - o Dégagements des Tate

- Un « carnet vidéo » : pour une vision plus immobile des détails :
 - o Les Nage Waza 5^{ème} Kyu : ceinture blanches et jaunes.

Les nouvelles vidéos en Full HD :

- Hadaka Jimé : étranglements à mains nues : en Full HD et « Full DH+3D ». Pour les voir en HD, réglez les paramètres de qualité de Youtube sur 1080p. Pour les voir en 3D, munissez-vous de lunettes rouge/bleu et réglez les paramètres avec le bouton « 3D » présent sous chaque film 3D dans Youtube.
- Kata Ha Jime.
- Kata Juji Jime

Bien d'autres suivront bien sûr, en Full HD. Restez branchés sur notre chaîne TV-Youtube, qui est là à votre disposition, totalement gratuitement.

A noter :

Plus 70000 fois ouverts, nos films intéressent les clubs de judo du monde entier. Ne soyez pas en reste. À bientôt.

Judo Club Mosan (JCM) Asbl

Avenue Roquebrune cap martin 56, 5170 Profondeville

<https://sites.google.com/site/judoclubmosanmobile/>

Pierre Auspert