

JUDO CLUB CELLOIS

Voici quelques explications sur le Judo afin que vous puissiez progresser depuis chez vous, en attendant le plaisir de vous retrouver sur les tatamis pour pratiquer !

Le Judo c'est s'adapter et bien utiliser son énergie...

Les Professeurs, Philippe, Guy, Alexandre

* * * * *

LE JUDO

Le **JUDO** a été créé au Japon par Maître **Jigoro KANO** en 1882



et fut introduit en France par Maître **KAWAISHI** en 1935



JU **柔** signifie la souplesse, l'adaptabilité et DO **道** signifie la voie, le chemin

Le JUDO **柔道** est la « voie de la souplesse »

Les deux maximes du Judo sont :

SEIRYOKU ZENYO

Le meilleur emploi de l'énergie

用
活
善
最
力
精

JITA KYOEI

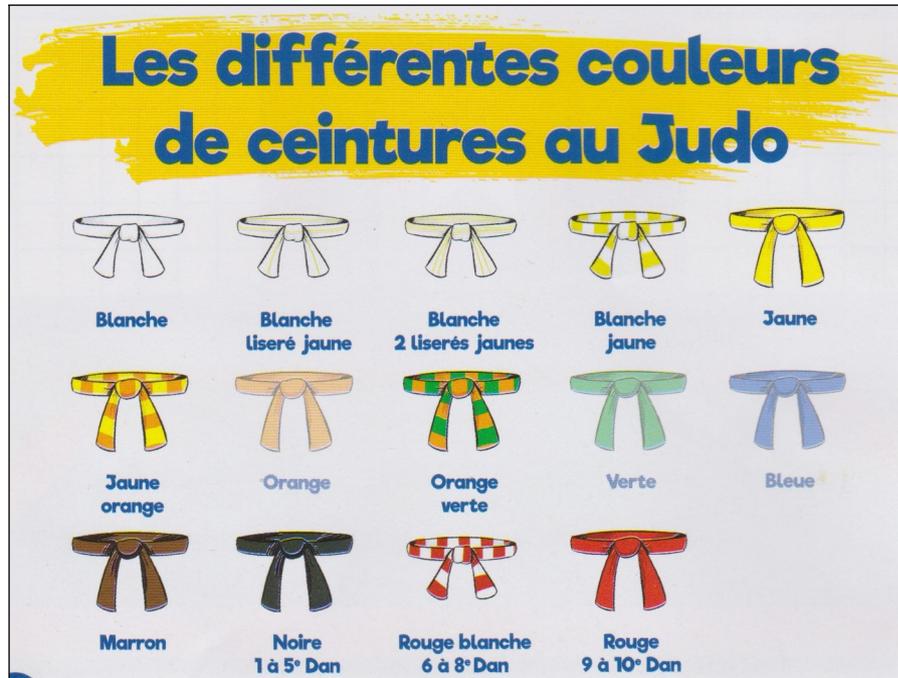
Amitié et prospérité mutuelle

榮
共
和
融
他
自

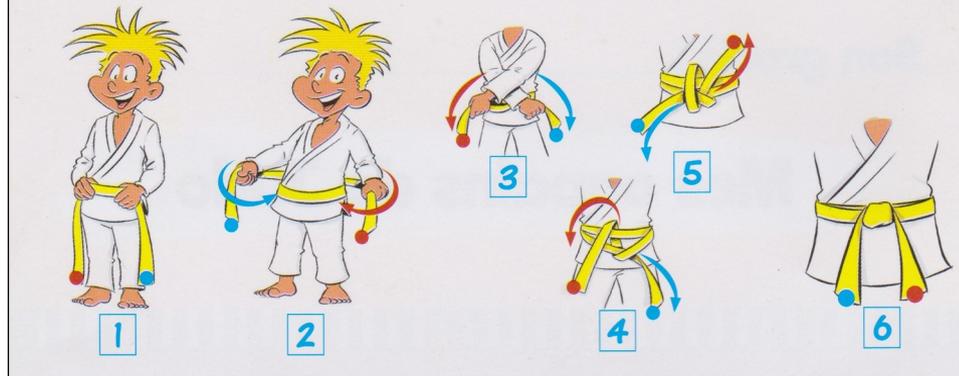
L'entraînement au Judo

Le JUDO se pratique dans une salle appelée « DOJO » sur un tapis, le « TATAMI ».

Chaque judoka porte un « JUDOGI » (tenue de judo) et une ceinture correspondant à son niveau :



Comment faire mon nœud de ceinture ?



Toute séance commence par le **REI** : le salut, effectué au début et à la fin de chaque cours pour se dire bonjour et au revoir, et lorsque l'on s'exerce avec un partenaire pour l'inviter, puis pour le remercier.

Au cours de l'entraînement de nombreuses **techniques** sont étudiées et permettent au judoka d'apprendre à se concentrer, à se maîtriser, et à développer des qualités physiques : souplesse, coordination, agilité, force, etc.

- **La chute** est une technique qu'il faut bien répéter de façon à pouvoir s'entraîner au JUDO sans se faire mal ; cela devient vite très amusant et procure beaucoup de plaisir.



Dans la méthode de Jigoro KANO Sensei la chute est une manière de se protéger lorsque le partenaire nous fait un mouvement , il faut donc accepter de chuter pour ne pas se blesser et ne pas tenter de se rattraper en posant la main au sol.

Les techniques de judo, utilisées en randori, sont classées en deux grandes catégories :

Les techniques debout, utilisées pour projeter correctement son partenaire.

Il existe plusieurs familles de techniques : mouvements de jambe Ashi Waza, de hanche Koshi Waza, d'épaule et de bras Te Waza, et en utilisant le poids du corps en arrière ou sur le côté Sutemi Waza.



IPPON SEOI NAGE



KO UCHI GARI



TOMOE NAGE

Les techniques au sol : les renversements, les techniques d'immobilisation qui permettent de contrôler un partenaire au sol, ainsi que des Kansetsu Waza et Shime Waza pour les plus grands.

Exemple :

HON GESA GATAME



Une troisième catégorie de techniques, les atémis sont étudiés uniquement dans les katas : Kime No Kata / Ju No Kata / Kokumin No Kata.

Quelques méthodes d'entraînement :

TANDOKU RENSHU : répétition seul dans le vide des déplacements, des techniques en se concentrant sur les postures et l'équilibre.

YAKU SOKU GEIKO : apprendre à faire des techniques variées en déplacement, avec précision, puis vitesse.

KAKARI GEIKO : un des partenaires attaque et l'autre travaille les esquives.

UCHI KOMI : répétition de techniques par séries d'entées rapides et **NAGE KOMI**

Les randoris : jeu d'opposition où l'on essaye de réussir des techniques, le partenaire tentant de les esquiver.

LEXIQUE :

USHIRO UKEMI	chute arrière
YOKO UKEMI	chute sur le côté
MAE UKEMI	chute en avant
MAE MAWARI UKEMI	ou ZENPO KAITEN UKEMI : chute roulée en avant
DOJO	lieu où l'on pratique
REI	le salut
JUDOKA	la personne qui pratique le Judo
JUDOGI	la tenue du Judoka
ZOORI	sandaes pour se déplacer dans le Dojo

TORI	celui qui porte une technique
UKE	celui qui reçoit la technique
KUMI KATA	la saisie, manière d'être en contact

Le Judo c'est bien utiliser son énergie, s'adapter et trouver les bonnes solutions.
C'est travailler et progresser ensemble, chacun permet à l'autre de s'améliorer.
C'est aussi prendre du plaisir à pratiquer et à travers l'entraînement avoir beaucoup d'amis !

Si vous en avez envie essayez d'apprendre les noms des techniques en Japonais, déjà vous êtes nombreux dans les cours à savoir compter jusqu'à 8 (ichi/ni/san/shi ou yon/go/roku/shichi ou nana/hachi /chi se prononce tchi en Japonais) c'est le rythme pour beaucoup d'exercices !

Pour ceux qui sont intéressés par le Nage No Kata (une partie de l'examen de la ceinture noire) vous pouvez regarder les vidéos démontrées par les Professeurs du KODOKAN, ce sont des bonnes références !