

Judo Club Carouge

SECTION JU-JITSU ENFANTS

MES DEBUTS DANS LA PRATIQUE DU JU-JITSU

柔術

LE JU-JITSU EN QUELQUES MOTS

Le Ju-jitsu 柔術, « art de la souplesse », est un art martial traditionnel japonais qui regroupe des techniques de combat qui furent développées par les samourais « guerrier du moyen âge » durant l'époque d'Edo (1600 à 1868 après J.C.).

Ces techniques de combat étaient enseignées aux samourais pour se défendre lorsque ceux-ci étaient désarmés, lors d'un duel ou sur le champ de bataille.

Le Ju-jitsu englobe et combine différentes techniques, telles que :

Atemi Waza : Techniques de frappes pieds-poings
Nage Waza : Techniques de projections
Ne Waza : Techniques de contrôle au sol
Shime Waza : Techniques d'étranglements
Kansetsu waza : Techniques de luxations/clés des articulations

Le Ju-jitsu est à la base un système de défense adapté au champ de bataille.
Il a bien sûr évolué pour devenir un système d'auto-défense adapté à notre époque.

Les défenses contre des attaques à mains nues sont enseignées, mais pas seulement.

Durant ton parcours de Ju-jitsuka, tu seras amené(e) à étudier les défenses contre des armes contondantes (bâton, bouteille, etc.), armes blanches (couteau) et armes à feu (pistolet).

Un accent particulier est mis sur la sensibilisation des dangers lors d'une altercation, les réflexes ainsi que l'attitude à avoir. Ceci dans le but de prendre le moins de risques, la meilleure solution étant toujours d'éviter d'arriver au point de non-retour, à savoir la confrontation physique.

LA TENUE

Le Ju-jitsu se pratique en Judo Gi (kimono) blanc, avec une ceinture à la taille, qui en fonction du grade change de couleur, selon l'ordre suivant :

6^{ème} Kyu : Blanche
5^{ème} Kyu : Jaune
4^{ème} Kyu : Orange
3^{ème} Kyu : Verte
2^{ème} Kyu : Bleue
1^{ème} Kyu : Brune

1^{er} au 5^{ème} DAN : Noire
6^{ème} au 8^{ème} DAN : Rouge et blanche

LES REGLES AU DOJO

Le Dojo est régi par des règles et des conventions qui doivent s'appliquer envers soi-même et envers son partenaire.

Lorsque je suis sur le tatami, j'adopte un comportement de respect envers mon moniteur et mes partenaires.

Ma tenue doit-être propre et mon hygiène soignée (ongles des mains et des pieds courts).

LE SALUT

Debout : RITZUREI
A genoux : ZAREI

En entrant sur le tatami, je fais une révérence debout (RITZUREI), pieds joints, mains posées sur les cuisses, en direction de la place d'honneur en signe de respect.

Le salut d'ensemble, en position ZAREI, se fait en ligne face au moniteur, par ordre de grade (couleurs de ceintures), avec une révérence les mains posées à plat, doigts serrés, sans lever les fesses. Pendant ce salut, le silence est de rigueur, chacun doit se concentrer sur le travail qui va se faire.

Au début des exercices avec mon partenaire, on se salue (RITZUREI ou ZAREI) selon si l'exercice est debout ou à genoux, pour marquer son respect envers son partenaire, de même qu'à la fin, lorsque le moniteur donne l'ordre de s'arrêter.

A la fin du cours, tout le monde se replace en position de salut d'ensemble, comme au début, avec cette fois le cérémonial inversé.

Avant de quitter le tatami, chacun fait la révérence (RITZUREI) en direction de la place d'honneur en signe de reconnaissance.

QUELQUES TERMES-TRADUCTIONS

Ju-Jitsu - Art de la souplesse

Dojo - Lieu où l'on apprend la voie

Uke - Celui qui subit la technique

Tori - Celui qui fait la technique

Hajime - Commencer

Mate - Arrêter

Maitta - J'abandonne

Migi – droite

Hidari – gauche

Kumi Kata - Prise du kimono

Shisei – Postures

Shintai – Déplacements

Ukemi Waza - Techniques de chute

Atemi Waza - Techniques de frappe

Nage Waza - Techniques de projection

Katame Waza - Techniques de contrôle

Shime Waza - Techniques d'étranglement

Kansetsu Waza - Techniques de luxation

Kaeshi Waza - Techniques de contre

Renraku Waza - Techniques combinaison-enchaînement

Randori - Entraînement libre