



Le petit Guide du Ju-Jitsu

柔術



SOMMAIRE

Histoire du Ju-jitsu

Glossaire

Programme Ceinture blanche

Histoire du Ju-Jitsu

Le Ju-Jitsu , L'origine du Judo

Le JU-JITSU est un art martial élaboré au Japon à l'époque féodale

Son HISTORIQUE est relativement difficile à établir. En effet, outre son ancienneté, les nombreuses écoles (RYU) qui enseignaient cet art, conservaient précieusement leurs techniques secrètes.

A cette époque, le combat à mains nues était l'apanage des paysans qui n'étaient pas autorisés à posséder des armes. Pourtant, **c'est la caste des samouraïs qui développa le JU-JITSU**. Pour ces guerriers, le **bushido (code moral)** imposait l'égalité des armes entre deux combattants. Ainsi, si un guerrier se trouvait désarmé pendant le combat, son adversaire se devait d'abandonner son arme. C'est pour pouvoir combattre à mains nues et ne pas se trouver faillible que les samouraïs développèrent ces techniques efficaces de combat à mains nues.

Le **JU-JITSU**, ou "**technique de la souplesse**", est ainsi l'héritier, à la fois d'un code moral chevaleresque très strict et de techniques de combat éprouvées. Synthétisant en une même technique l'ensemble des coups (atemi waza), des projections (nage waza) et des contrôles (katame waza), **il permet de maîtriser tous les aspects du combat en corps à corps**.

En 1882, s'inspirant de deux des grandes écoles japonaises, KITO-RYU-JU-JITSU et YOSHIN-RYU-JU-JITSU, respectivement école de "la chute et de l'élévation" et école du " cœur de saule ", **le maître JIGORO KANO réactualise ces techniques et fonde, sa propre méthode de JU-JITSU qu'il baptise JUDO**, "voie de la souplesse" ou "voie de la douceur".



精力善用



C'est sous son impulsion que cet art, respectant à la fois le côté martial et la philosophie ancestrale, connaît un développement important.

Le glossaire

ATEMI-WAZA – Travail des coups

TSUKI WAZA : coups de poings.

Tsukkake : coup de poing direct .

Deux façons de donner ce coup de poing:

De près : La paume de la main se trouve vers le haut.

A distance : On effectue alors une rotation de l'avant-bras.



Naname Tsuki : coup de poing circulaire ou crochet.

Coup de poing se donnant sur un plan horizontal de l'extérieur

vers l'intérieur qui vise en général la mâchoire.



Les points les plus sensibles sont la base du sternum, la pointe du menton, le nez.

UCHI WAZA : techniques de percussions.

Shuto : Coup avec le tranchant de la main.



Teicho : Coup avec la paume de la main.



GERI WAZA : Coups de pied.

Mae Geri : coup de pied direct.

Il en existe deux formes.

Mae Geri Keage : coup de pied fouetté de face

Soulever le genou en gardant la plante de pied parallèle au sol et le tibia la verticale. Les orteils sont relevés.

Détendre alors la jambe pour frapper l'adversaire avec la base des orteils .

C'est la jambe d'appui qui donne sa force au coup.

Ce mouvement peut-être exécuté au niveau bas, moyen, ou haut.



Mae Geri Keikomi : coup de pied de face défonçant.

Cette fois-ci, il s'agit de détendre la jambe en poussant avec la hanche en frappant avec le talon voire avec le dessous du pied.



Yoko Geri : coup de pied de côté.

Il est possible d'exécuter cette technique de deux façons.

Yoko Geri Keikomi : coup de pied de côté défonçant.

La frappe soit avec le tranchant du pied soit avec le talon.
Relever les orteils ,soulever le genou en tournant le buste et les hanches vers la cible .

En armant le pied frappeur on effleurera l'intérieur du genou de la jambe d'appui. Il est possible de frapper au niveau bas, milieu ou haut. Pour compenser le mouvement des hanches et de la jambe on peut légèrement pencher le buste de la direction opposée.



Yoko Geri Keage: coup de pied de côté fouetté.

Ramener le pied vers l'intérieur puis détendre la jambe en arc de cercle pour percuter vers le haut.

Hiza: coup de genou

Il est possible d'exécuter cette technique de deux façons.

En levant le genou pour frapper dans les parties. Utiliser lorsque l'on se trouve de face à UKE.



En levant le genou de façon circulaire pour frapper au niveau de la sangle abdominale.

NAGE-WAZA – Travail des projections

O-Soto-gari : Grand fauchage extérieur

TORI se décale en avançant son pied gauche à l'extérieur du pied droit de UKE et y prend appui. Il tire le coude droit de UKE vers lui et vers le bas tandis que son avant-bras droit pousse la poitrine de UKE. Celui-ci se trouve déséquilibré sur son arrière droit, le poids du corps sur le talon droit. TORI lance alors sa jambe droite tendue à l'extérieur de la jambe d'appui de UKE et la ramène vivement pour faucher cette jambe. En même temps, TORI pousse UKE avec son buste et il se penche en avant. UKE tombe sur le dos.



O-Goshi : Grande bascule de hanche

TORI déséquilibre UKE vers l'avant en le tirant du bras gauche. Cette traction s'exerce parallèlement au tapis, ce qui a pour effet de déséquilibrer UKE en portant son poids sur la pointe de ses pieds. TORI avance son pied droit devant UKE sans relâcher sa traction, passe son bras droit sous l'aisselle gauche de UKE pour aller poser la main dans le dos de celui-ci. TORI pivote complètement pour tourner le dos à UKE en plaçant sa hanche droite contre son abdomen et en fléchissant les genoux. Le contact des deux corps est maintenu fermement. TORI détend alors ses jambes en même temps qu'il se penche vers l'avant. UKE bascule autour de sa hanche et tombe devant lui.



Ipon-Seoi-Nage : Projection par une épaule

TORI déséquilibre UKE par une traction de sa main gauche. Avançant son pied droit devant UKE, il lâche le revers de sa main droite et lance son bras droit sous celui de UKE, en contact avec le flanc de ce dernier. Il pivote sur ses jambes fléchies et il place son dos contre UKE. Son bras droit se replie fermement de façon à verrouiller celui de UKE, biceps sous l'aisselle. La paume de la main fermée est dirigée vers le visage. TORI redresse les jambes en même temps qu'il se penche vers l'avant. UKE bascule par-dessus son épaule et tombe devant lui.



Uki Goshi : Tour de la hanche simple

TORI déséquilibre UKE par une traction de sa main gauche et il pivote devant UKE tout en venant poser la main droite dans le dos de celui-ci, après avoir passé le bras sous l'aisselle de UKE. TORI place la hanche droite contre l'abdomen de UKE et, par une rotation de son buste et de ses hanches ainsi que par l'action des bras, il l'attire et le fait tomber devant lui. Contrairement à ce qui se passe dans o-goshi, UKE n'est pas soulevé par la détente des jambes de TORI, mais il est comme aspiré par le mouvement tournant de ce dernier.

Hiza Guruma: roue autour du genou

TORI le déséquilibre par une traction de sa main gauche, en même temps qu'il se décale du pied droit, en avant du pied gauche de UKE, de façon à créer un "trou" devant celui-ci. Il vient poser la plante de son pied gauche sur le bord externe de la jambe droite de UKE, à hauteur du genou, le bloquant de telle sorte que UKE ne peut plus avancer pour reprendre son équilibre compromis. TORI efface son corps sur le côté et tire UKE par une combinaison de l'action de ses mains, comme pour tourner un volant. UKE tombe droit devant lui en décrivant un cercle.



La garde du jujitsuka

Elle doit être souple, naturelle. Les pieds sont écartés afin d'assurer un bon équilibre (Shizentai), pied gauche en avant (Hidari Shizentai) ou pied droit en avant (Migi Shizentai).

Le corps est ainsi placé légèrement de biais par rapport à l'adversaire afin d'offrir le moins de points possible à ses attaques.

Les mains sont placées à hauteur de la poitrine prêtes à parer, bloquer, saisir ou frapper. Elles sont donc ouvertes et souples.

Programme obtention ceinture jaune

Les chutes

Arrières
Latérales
Avant

Les coups de pieds

- MAE GERI
 - MAE GERI KEAGE
 - MAE GERI KEKOMI
- Yoko geri
- Hiza

Les coups de poing

- Tsukakke
- Shuto
- Teicho

Les parades

Sur coup de poings
Parade vers le haut
Parade vers l'exterieur du bras
Parade vers l'interieur du bras

Sur Mae geri
Parade vers l'interieure de la jambe
Parade vers l'exterieure de la jambe

Les défenses

Défense sur MAE GERI avec saisie et poussée
Défense sur MAE GERI avec MAE GERI (1ère forme)
Défense sur MAE GERI avec MAE GERI (2ème forme)
Défense sur NANAME TSUKI avec O SOTO GARI
Défense sur NANAME TSUKI avec SHUTO & SHIO-NAGE
Défense sur saisie à la gorge avec KOTE GAESHI
Défense sur saisie à la gorge avec KOTE MAWASHI
Défense sur poussée aux épaules avec HIZA GURUMA
Défense sur saisie de face par dessus les bras avec O GOSHI
Défense sur coup de matraque avec IPPON SEOE NAGE
Défense sur coup de matraque avec UKI GOSHI à gauche

Au sol

La garde
Défense avec MAE GERI
Défense avec double MAE GERI
Défense avec YOKO GERI