

PROGRAMME CEINTURE BLANCHE

Connaissance de l'environnement

Ceinture Blanche : Historique

Ju-Jitsu ou Ju-Jitsu : cela signifie technique de la souplesse

C'est un art mis au point au Japon par les guerriers Samouraïs.
C'est l'ancêtre des Arts Martiaux modernes, notamment du Judo qui fut créé en 1882 par **Gigoro Kano**.

Il a retiré pour le judo tous les mouvements qui étaient dangereux ainsi que les atémis (coups)
Gigoro Kano, fondateur du Judo, est né en 1860, délicat de santé, il ne mesurait qu'un mètre cinquante et pesait 48 Kgs, il décida de se former à la pratique du Ju-Jitsu
Son premier professeur fut FUKUDA en 1877. Le kodokan, école de Judo, fut fondé en 1882;
Des rencontres entre les écoles de Ju-Jitsu se multiplièrent et le Kodokan remporta de nombreuses victoires.
Il ne connut de défaites que contre Tanabe qui était un redoutable ju-jitsuka spécialiste du combat au sol.
De ces défaites, Kano tira une leçon : il fallait perfectionner le Judo au sol aussi bien que debout.

Gestes d'arbitrage : Ippon, Waza Ari, Yuko, Koka

Techniques debout

Ukemi arrière, latéral, avant, droite et gauche

TASHI WAZA -

Techniques projection

O Goshi
Ippon seoi nage
Uki goshi
O soto gari
De ashi barai
Hiza guruma

Techniques au sol

NE WAZA -

Immobilisations

Hon gesa gatame
Yoko shiho gatame
Kami shiho gatame
Ushiro gesa gatame
Tate shiho gatame

Procédés d'entraînement

Uchi komi 1 technique

Travail d'acquisition de la rapidité et d'un certain automatisme par la répétition
d'une technique avec un partenaire

Randoris sol