

DISCIPLINES ENSEIGNÉES

JUDO

Le **judo** est un sport non violent, issu du jujitsu traditionnel. Il a été créé en tant que méthode éducative au Japon par Jigoro Kano en 1882. Cet art martial moderne a par la suite évolué en sport de combat et en sport olympique.

Quel est le but du **judo** ?

Il s'agit d'un sport de saisie qui se pratique avec un Judogi (en d'autres mots le kimono), l'objectif de ce sport est de faire tomber son partenaire sur le dos dans un cadre établi sur le tatami et en respectant des règles de saisie du Judogi (qu'on appelle généralement le Kumi kata).

Pratiqué de manière ludique, le **judo** développe des qualités de souplesse, de détente, de puissance, de vitesse, d'équilibre et permet une meilleure coordination des mouvements. En s'appuyant sur des efforts brefs et répétés, il aide à maintenir en bonne santé les muscles, les os, le cœur et les poumons.

NE WAZA

Développement de la pratique du judo au sol en travaillant la mobilité, les contrôles au sol, la souplesse (sans chutes).

JU-JITSU

C'est quoi le **Ju-jitsu** traditionnel ?

Aussi appelé « jeu d'échecs humain », son but principal est de soumettre un adversaire grâce à une clé d'articulation, un étranglement ou une projection. Il y a des coups frappés contrôlés.

TAISO

Le **Taïso** est une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation physique. Sa pratique sans kimono permet de bien préparer son corps. Tous les muscles et articulations sont sollicités.