

# Judo Mag 1



## Le Judo, Une inspiration de la nature

En observant les branches chargées de neige et voyant les plus grosses casser sous le poids de l'agresseur naturel et les plus souples s'en débarrasser en pliant, un moine japonais fit le constat suivant : le souple peut vaincre le fort. S'inspirant de cette observation et des techniques de combat des samourais, **Jigoro Kano** posa en **1882** les principes fondateurs d'une nouvelle discipline : le judo, littéralement « voie de la souplesse ».

### Les ceintures de judo



### Comment compter en Japonais

一	1 - ichi	六	6 - roku
二	2 - ni	七	7 - shichi
三	3 - san	八	8 - hachi
四	4 - shi	九	9 - kyu
五	5 - go	十	10 - ju

### Le mot du comité directeur

Bonjour à toutes et à tous !

Ce petit mot pour vous dire que nous pensons fort à vous en ces moments difficiles.

Continuons, tous ensemble, à nous protéger contre ce virus. Ces temps restent difficiles, nous gardons, cependant, bon espoir de pouvoir reprendre les cours pour les enfants, à partir de décembre en fonction des décisions gouvernementales.

Encore une fois, prenez soin de vous.

En espérant vous revoir le plus rapidement possible.

Cordialement.

### Le confinement vu par 2 de nos judokas



Famille Nordera

Ceinture noire 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan

*Le judo c'est la voie de la souplesse, autrement dit c'est l'art de s'adapter à son adversaire. Nous ne pensions jamais appliquer cet adage pour combattre un virus en nous confinant. Nous avons la chance de pouvoir continuer de travailler à la maison mais le judo avec toutes ses valeurs nous manque. Nous adaptions notre activité physique mais cela ne vaut pas une balle assise ! Vivement que nous puissions retrouver les copains pour partager de bons moments sur le tatami et en dehors.*



Lana, 10 ans

Ceinture Jaune

*Quand le Président de la République a dit que nous allions retourner en confinement je me suis tout de suite dit qu'il y aurait plus de judo même si je m'en doutais.*

*Le 1<sup>er</sup> lundi je suis venue voir si la salle était ouverte. Ça manque quand même de ne plus pouvoir s'entraîner. Je trouve que c'est dommage de faire arrêter le sport à tout le monde.*

*Je vais faire du vélo pendant une heure avec ma maman et mon frère. Ça fait du bien de bouger. J'espère que tout va bientôt s'arranger.*

## La classification des techniques de judo.

Pour commencer il faut savoir qu'il y a 2 thèmes de travail qui vont se diviser en différentes familles de mouvements.

Il y a le travail debout le « Tachi Waza » et le travail au sol le « Ne Waza ».

Pour les techniques en Tachi Waza, nous pouvons classer les techniques en 4 groupes différents.

✚ Les techniques de bras.

« Te Waza »

✚ Les techniques de jambes.

« Ashi waza »

✚ Les techniques de hanches.

« Koshi Waza »

✚ Les techniques de sacrifices.

« Sutemi Waza »

Pour les techniques en Ne Waza, nous pouvons classer les techniques en 3 groupes différents.

✚ Les immobilisations.

« Oseikomi Waza »

✚ Les clefs de bras.

« Kansetsu Waza »

✚ Les étranglements.

« Shime Waza »

L'apprentissage de ces différentes techniques se fait en fonction de l'âge et du niveau des pratiquants.

## Un peu de vocabulaire judo.

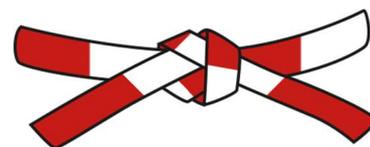
- ✚ Hajimé « commencer »
- ✚ Matte « arrêter »
- ✚ Soremade « c'est terminé »
- ✚ Oseikomi « début d'immobilisation »
- ✚ Ippon « le point le plus fort »
- ✚ Waza Ari « le plus petit point »
- ✚ Rei « saluer »
- ✚ Hikiwake « match nul »

## Les dernières infos

Félicitations à Renan NOIRBUSSON qui a réussi les épreuves pour accéder au Haut grade de 6<sup>ème</sup> Dan, le 15/11/2020 à Paris.

Ce grade valorise l'expertise technique du candidat.

Renan a dû faire une prestation technique de 30 minutes, avec un Kata, des techniques de Judo debout et au sol plus des techniques de Jujitsu, suivie d'un entretien de 10 minutes avec le Jury composé de 5 juges du 7<sup>ème</sup> au 8<sup>ème</sup> Dan.



## Quelques liens utiles :

- ✚ En cliquant sur le lien suivant, vous pourrez voir une vidéo sur 100 techniques de judo démontrées par le Kodokan.

<https://www.youtube.com/watch?v=GxcFx8LZRk&feature=youtu.be>



- ✚ Comment faire son nœud de ceinture ?

<https://www.youtube.com/watch?v=sXQsY4s07PY>

- ✚ La chute avant et la chute arrière au judo.

<https://www.youtube.com/watch?v=TkhGrVqXUi8>

<https://www.youtube.com/watch?v=jjQCCBQ3cwY>

- ✚ Le salut au judo.

[https://www.youtube.com/watch?v=Hnlmq-syZ\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=Hnlmq-syZ_8)

**柔道** Jigoro Kano (1860-1938) Fondateur du Judo

**Le code moral du judo**

**Politesse**  
Le respect d'autrui

**Courage**  
Faire ce qui est juste

**Amitié**  
Le plus pur des sentiments humains

**Contrôle de soi**  
Savoir se taire lorsque monte la colère

**Sincérité**  
S'exprimer sans déguiser sa pensée

**Modestie**  
Parler de soi-même sans orgueil

**Honneur**  
Être fidèle à la parole donnée

**Respect**  
Sans respect, aucune confiance ne peut naître

### Un peu de vocabulaire judo.

- 柔道 Dojo « salle d'étude »
- 柔道 Judo « voie de la souplesse »
- 柔道 Dan « grade »
- 柔道 Obi « ceinture »
- 柔道 Senseï « le maître »
- 柔道 Tori « attaquant »
- 柔道 Uke « défenseur »
- 柔道 Ukemi « brise-chute »

Attention, maintenant on ne se trompe plus...

La tenue du Judoka est un Judogi et non pas un Kimono.

Le Kimono est un habit traditionnel Japonais.



### Quelques idées de lecture :

