

jujitsu
d'après une estampe
du peintre japonais
Hokusai

Le **jujitsu** (ju = souplesse, jitsu = technique) est l'ensemble des techniques qu'utilisaient autrefois les **samourais**, ces redoutables guerriers japonais, au cours de leurs combats à mains nues, qui se terminaient le plus souvent par la mort de l'un des adversaires.

Le secret de ces techniques était jalousement gardé et, lorsque le Japon s'ouvrit à la civilisation occidentale, au milieu du XIX^e siècle, elles tombèrent dans un oubli presque total.

Mais, vers 1875, un jeune étudiant du nom de **Jigoro Kano**, malingre, de petite taille et toujours brimé par ses camarades, décida de retrouver les secrets du jujitsu afin de les utiliser pour se défendre.

Après de longues et patientes études, **Kano** créa le **judo** et ouvrit la première salle, le Kodokan, en 1882.

Le judo se différencie du jujitsu en ceci qu'il n'était plus une méthode guerrière de combat mais, au contraire, une voie éducative (ju = souplesse, do = voie) de perfectionnement moral et physique.

Le judo utilisait les techniques de projection (nage-waza), de contrôle, clés et étranglements (katame-waza) et de coups frappés (ate-mi-waza).

Ce dernier groupe, écarté de la pratique du judo sportif pour des raisons évidentes de sécurité, n'en demeure pas moins indissociable des deux autres pour constituer le judo originel créé par Jigoro Kano.

Le **jujitsu** est donc un retour aux sources et, par là même, il retrouve sa vocation première, celle qui inspira Jigoro Kano : être une méthode efficace de défense pour chacun, quels que soient sa taille, son poids, son âge ou sa force.

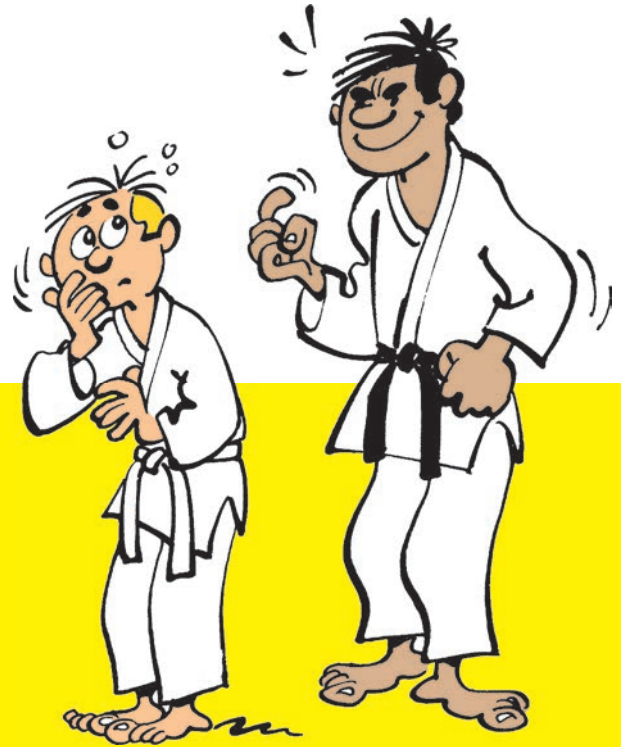
La progression des techniques, telle qu'elle est décrite dans cet ouvrage, est la progression officielle de la **F.F.J.D.A**, ceinture par ceinture, désormais au programme de l'examen pour la ceinture noire ainsi que des brevets d'État.

CETTE PROGRESSION SUIT LA PROGRESSION FRANÇAISE DE JUDO ET LES PROJECTIONS UTILISÉES DANS CE PROGRAMME DE JUJITSU ONT ÉTÉ ÉTUDIÉES DANS LE PROGRAMME ÉQUIVALENT DE JUDO.



PROGRESSION
DE LA
CEINTURE BLANCHE

À LA
CEINTURE JAUNE

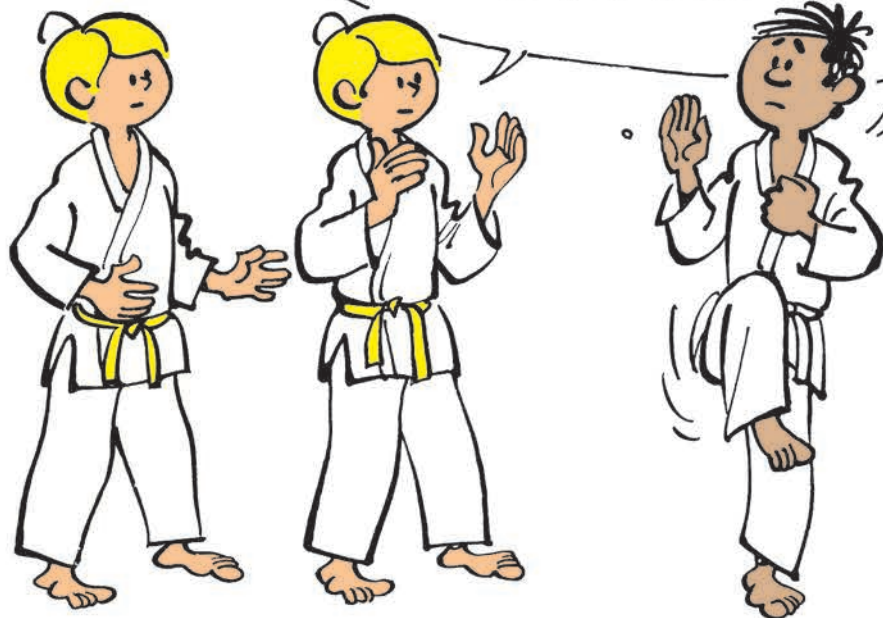


LA GARDE

LA GARDE, EN JUIJITSU, DOIT ÊTRE NATURELLE, SOUPLE, AVEC LES PIEDS ÉCARTÉS DE FAÇON À ASSURER UN BON ÉQUILIBRE, TOUT EN PERMETTANT DES DÉPLACEMENTS AISÉS.

LES MAINS SONT PLACÉES À HAUTEUR DE LA CEINTURE OU DE LA POITRINE, PRÊTES À PARER, BLOQUER, SAISIR OU FRAPPER. ELLES SONT OUVERTES ET SOUPLES.

LE CORPS EST PLACÉ DE BIAIS PAR RAPPORT À L'ADVERSAIRE, AFIN D'OFFRIR LE MOINS DE POINTS POSSIBLES À SES ATTAQUES.



LES DÉPLACEMENTS SONT LES MÊMES QU'EN JUDO, AINSI QUE LES CHUTES, MAIS DANS CE CAS, ON DOIT SE RETROUVER TOUJOURS FACE À L'ADVERSAIRE.

LA JAMBE AVANT PEUT ÉVENTUELLEMENT ÊTRE LEVÉE, PROTÉGEANT LE BAS-VENTRE ET PRÊTE À PORTER UN COUP.

C'EST UN COUP DE PIED "FOUETTÉ"
QUI SE PORTE EN PARTANT DU
GENOU, LEQUEL EST D'ABORD LEVÉ.
IL SE DONNE AU BAS-VENTRE DE
L'ADVERSAIRE, AVEC LA POINTE DU
PIED.

C'EST UN COUP DE PIED
"DÉFONÇANT", COMME POUR
PÉNÉTRER DANS L'ADVERSAIRE.
IL SE DONNE AVEC LE DESSOUS
DU PIED, AU VENTRE OU À
LA POITRINE.

SPLATCH!



MAE-GERI-KEAGE

MAE-GERI-KEIKOMI

MAE-GERI HAUT

ASHI-WAZA

(techniques de pieds)