

Les techniques du JUJITSU

JU ou JIU : Souplesse

JITSU : technique

JUJITSU : la technique de la souplesse --> Techniques de défense

C'est un art martial qui est apparu au Japon au 16ème siècle.

Il a été mis au point par les samouraïs qui recherchaient des techniques pour se défendre à main nue.

Le JU-JITSU est l'ancêtre du judo. En 1882, Jigaro KANO supprima les techniques dangereuses du JU-JITSU pour créer le judo.

Les esquives

Le Ju-Jitsu est avant tout un sport de self défense.

La première chose à faire lorsque l'on est attaqué est :

- d'esquiver le coup,
- de bloquer le coup.

Les atemis

Ils ont plusieurs fonctions:

- arrêter l'attaque de son adversaire,
- déstabiliser ou "décontracter" son adversaire un bref instant,
- créer un déséquilibre pour effectuer une projection.

--> Les pieds : ASHI WAZA (atemis des jambes)

Mae geri Keage : Coup de pied direct de face fouetté

Mae geri Kekomi : Coup de pied direct de face pénétrant

Yoko geri : Coup de pied de côté

Mawaishi geri : Coup de pied circulaire

Ushiro geri : Coup de pied arrière

Mikazuki geri : Coup de pied latéral

Ura Mawashi : Coup de pied circulaire arrière

Kakato geri : Coup avec le talon du pied

Gedan geri : Coup bas avec l'intérieur du pied

--> Les poings : TE WAZA (atemis des mains)

Tsukkake : Coup de poing direct

Oie-tsuki : Coup de poing direct, du même côté que la jambe qui avance

Gyaku-tsuki : Coup de poing direct, du côté opposé à la jambe avancée

Ura uchi : Coup en revers

Uchi oroshi : Coup de poing en marteau

Shuto : Coup avec le tranchant de la main

Teicho : Coup avec la paume de la main

Shito : Coup avec l'extrémité des doigts
Naname tsuki : Coup de poing circulaire (crochet)

--> Les autres atemis

Hiza geri Coup de genou
Higi Coup de coude
Atama Coup de tête

Les projections

Comme au Judo.

Les clefs

Comme au Judo. En plus, on retrouve des clefs de cou et de jambe (genou, cheville).

Les étranglements

Comme au Judo.