

Le déroulement d'un cours au JUJITSU

Bien sûr, ce qui suit n'a que valeur d'exemple et chaque professeur s'organise selon la pédagogie qu'il définit en début d'année et, également, en fonction du profil des participants au cours.

Echauffement

On peut commencer par **quelques tours de tatami en trotinant pour réveiller les muscles**. On peut enchaîner par des pas chassés face au tapis, puis dos au tapis (à droite puis à gauche donc). Enfin, on peut terminer par un exercice consistant à alterner face au tapis et dos au tapis.

L'échauffement peut se poursuivre par un **travail sur les réflexes en couple**.

Tori court dans toutes les directions sur le tatami. Uke doit suivre le même déplacement, tout en évitant les autres couples qui réalisent ce même exercice.

Avec les enfants comme avec les adultes, le jeu permet d'échauffer de manière ludique le pratiquant.

Ainsi, "**le jeu du miroir**" : lorsque Tori avance, Uke recule. Lorsque Tori va sur la gauche, Uke va également sur la gauche. Etc.

Le but est que Tori réalise rapidement l'exercice et fasse de brusques changements pour que Tori n'arrive pas à suivre le rythme.

Avec les adultes, il faut envisager un **travail de musculation**. En la matière, les exercices sont des plus nombreux. On citera les suivants à titre d'exemple :

- Les 2 partenaires sont assis face à face. Tori est en position d'abdos et Uke à les mains ouvertes. Tori réalise une contraction abdominale et donne un atemi dans la main de Uke.
- Tori est en position de pompe et Uke est assis les mains ouvertes. Tori réalise une pompe. Toujours en position de pompe, arme son poing, réalise un atemi dans la main de Uke, réarme le poing.
- Tori est couché sur le dos, il ramène ses genoux sur sa poitrine. Uke, corps tendu, positionne son torse sur les pieds de Tori. Tori tend ses jambes puis les fléchit. Ce qui renforce les cuisses.

Entraînement technique

Un entraînement se compose généralement à la fois d'apprentissage de techniques et enchaînements nouveaux pour les élèves et de révisions des cours précédents. Les techniques citées le sont à titre d'exemple.

* Apprentissage de nouvelles techniques

- **O-Goshi** : charger Uke sur sa hanche, le soulever puis le faire pivoter autour de celle-ci.
- **Koshi-Guruma** : mouvement circulaire de la hanche où Uke a la tête enroulée par le bras de Tori.

- **Clef de cheville à droite** : enserrer le mollet droit de Uke autour de son bras gauche. La main gauche de Tori va saisir son coude droit. Sa main droite se positionne sur le genou droit de Uke. Tori fléchit sur ses genoux, avance son bassin vers l'avant et sa tête vers l'arrière pour comprimer le mollet de Uke.

- **Apprentissage des coups de poing** : Oi Tsuki et Gyaku Tsuki. En statique puis en déplacement. Seul puis avec un partenaire, ce qui permet d'ajuster et de maîtriser les coups.

*** Révision des coups de pieds**

Mae geri, Yoko geri, Mawashi geri et Ushiro geri. En statique puis en déplacement. Seul puis avec un partenaire, ce qui permet d'ajuster et de maîtriser les coups.

Entraînement technique en vue des randoris

Là encore, les techniques et enchaînements sont signalés à titre d'exemple. L'essentiel pour les pratiquants et l'enseignant étant d'en étudier un certain nombre au cours de la saison sportive.

*** Parades utilisées en randori :**

- **Uke lance un Mawashi-geri à droite**

Tori rentre le cercle de Uke.

Il positionne sa main droite sur la cuisse droite de Uke pour arrêter le coup.

Il passe la main gauche sous la cuisse de Uke.

Il projette alors Uke en O-Uchi-Gari et le contrôle au sol.

- **Uke lance Oi Tsuki à droite**

Tori bloque l'atemi à l'aide de son bras gauche tout en se déplaçant vers la droite.

Tori riposte aussitôt en Oi Tsuki à droite.

*** Techniques de self défense :**

- **Uke saisie Tori de face par-dessus ses bras**

Tori écarte les bras pour éviter l'étreinte de Uke.

Tori assène un coup de genou dans le bas ventre de Uke ce qui le plie vers l'avant.

Tori exécute une clef de cou à Uke pour le contrôler et peut terminer par d'autres coups de genoux.

- **Etranglement arrière**

Réaliser ces quatre actions simultanément

Avec la main gauche, saisir le poignet de Uke.

Tourner sa tête vers la droite en direction du creux du coude de Uke pour continuer à respirer.

Donner un atemi avec le coude droit dans les flottantes puis saisir aussitôt l'avant-bras de Uke.

Casser l'étranglement de Uke, passer la tête sous son bras tout en étirant le bras de Uke.

Garder le poignet de Uke avec la main gauche, appuyer fortement sur le coude droit de Uke avec la main droite pour mettre le bras en hyper-extension.

Entraîner Uke au sol en continuant d'appuyer son coude.

Contrôler Uke au sol avec une clef de bras.

Randori (combat)

En général, un cours se termine par la mise en application de ce que l'on a appris. C'est l'occasion de confronter son adresse, sa force, sa rapidité, ses réflexes, de mesurer ses progrès tout au long de l'année par rapport aux autres et surtout de prendre conscience qu'il n'y a d'autre personne avec qui se mesurer que soi-même !

C'est aussi le moment de se défouler et de donner tout ce qu'on a...

Pour cela, quelques randoris poings-pieds de 2 minutes. Dès que l'un des partenaires saisit le kimono de l'autre, le combat se poursuit selon les règles du judo, avec possibilité d'enchaîner au sol. Changer de partenaire après chaque randori.