

Ju-jitsu – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Maîtriser différentes situations avec la même technique

Cette forme caractéristique résonne avec la précédente: elle concerne l'application polyvalente d'une technique. En ju-jitsu, les situations peuvent évoluer rapidement et l'expression efficace d'une technique, qui requiert précision et rapidité, permet de minimiser les mouvements inutiles pour faire face à des cas de figure variés.

Rappel: En autodéfense, il faut travailler les contenus dans le respect des principes de proportionnalité. En situation de compétition, des règles spécifiques s'appliquent.

Uchi-komi: «Toujours la même»

Appliquer une même technique de manière polyvalente, avec précision et efficacité.

Sur la base d'une attaque avec contact corporel (p. ex. saisie de poignet diagonale de face), Tori choisit un schéma de défense représentatif des trois principaux secteurs de réponse (clés de défense, projections, libération et enchaînement de frappes). Plusieurs partenaires attaquent successivement Tori depuis diverses situations; Tori doit appliquer la même technique chaque fois afin de maîtriser les situations.

Variantes

- Définir les attaques (-)
- Varier la vitesse d'attaque (-/+)
- Varier le nombre d'attaquants (-/+)
- Varier la durée de la séquence (-/+)

Randori: «Plusieurs attaques – une solution»

Développer l'application polyvalente d'une technique en situation réaliste.

Sous ta direction, Tori effectue un Randori contre un ou plusieurs adversaires successifs reproduisant des attaques avec contact corporel, que Tori solutionne librement avec la même technique.

Variantes

- Définir les attaques (-)
- Varier le nombre d'attaquants (-/+)
- Augmenter ou réduire l'espace de pratique (-/+)

Source: Landais, A. (2024): Manuel Ju-jitsu. Pour les enfants et les jeunes. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO