

Ju-jitsu: Formes fondamentales de mouvements

Le travail régulier des différentes formes fondamentales de mouvements permet de renforcer les connexions cérébrales et contribue à un bon contrôle général des mouvements. Ce dernier pose les bases nécessaires à l'apprentissage de techniques et d'enchaînements de mouvements spécifiques plus complexes.

Sommaire



Se tenir en équilibre: «Jeu de la statue»

Prendre conscience du couple stabilité/mobilité. Faire découvrir la position de garde.

Les ju-jitsukas se déplacent sur tout le tapis et au signal, doivent s'arrêter dans une position indiquée en amont par tes soins. Par exemple:

- Pieds joints et jambes tendues
- Pieds joints et genoux légèrement fléchis
- Pieds parallèles écartés sur la même ligne (en largeur)
- Pieds l'un devant l'autre écartés sur la même ligne (en profondeur)
- Pieds décalés (en largeur et profondeur)
- Pieds décalés en largeur et profondeur, genoux légèrement fléchis, poids équitablement réparti, bras en avant (ainsi, les quatre critères fondamentaux de la position de garde sont regroupés)

Variantes

- Varier les directions de course: déplacement en avant, en arrière, sur les côtés (-/+)
- Augmenter la vitesse de déplacement (+)
- Demander un enchaînement de frappes après avoir stabilisé la posture d'arrêt (+)
- Faire l'exercice en duo et s'arrêter face à face au signal, soit de manière libre, soit en mode miroir (-/+)

[Vers le sommaire](#)

Lutter, se bagarrer: «Tap'touche»

Prendre conscience de son environnement. Appliquer des techniques de frappe précises et adaptées à une situation donnée, depuis une bonne position.

Les ju-jitsukas sont répartis en deux groupes: l'un avec du matériel de protection et l'autre sans matériel. Tout le monde se déplace librement sur le tapis et à ton signal, les ju-jitsukas sans matériel essaient de toucher un maximum de personnes de l'autre groupe (sur le matériel de protection).

Variantes

- Varier le matériel de protection (pattes d'ours, paos) et demander de ne toucher qu'un seul type de matériel (+)
- Complexifier la touche: frappe simple ou enchaînement de frappes (imposer des zones cibles réalistes: travail de type «skin touch» sur le partenaire)(+)

[Vers le sommaire](#)

Rythmer: «Défense-stop»

Être capable de se déplacer selon un rythme donné. Agir/Réagir dans une situation d'attaque / de défense, et trouver le timing, la distance et le rythme adéquats pour une application complète.

Tu passes divers morceaux de musique et demandes aux ju-jitsukas de bouger et de se déplacer librement en rythme, tout en gardant en tête l'attaque et le schéma de défense indiqué en amont par tes soins.

Lorsque la musique s'arrête, ils se mettent par deux et appliquent le schéma de défense.

Variantes

- Varier le schéma de défense:
 - Esquive, parade (-/+)
 - Esquive, parade, frappes (+)
 - Esquive, parade, clés de défense (+)
 - Esquive, parade, projections/renversements (+)
 - Clés de défense, retournement au sol, prise de transport (+)
- Varier l'attaque à chaque séquence (-/+)
- Demander à chaque partenaire de faire une attaque différente (+)
- Faire l'exercice (esquive, parade ou esquive, parade, frappe) en solo (-)
- Faire l'exercice avec plusieurs partenaires (+)

[Vers le sommaire](#)

Autres formes: «Attaque-défense, go!»

Développer des saisies et des contrôles permettant l'engagement des techniques de défense. Distinguer les formes de saisie et de contrôle selon le type d'attaque (avec contact corporel ou à distance).

Par deux, les ju-jitsukas définissent leur rôle: une personne attaque, l'autre défend. Lorsque tu dis «Hajime», Tori attaque Uke (avec contact corporel) en utilisant la technique de son choix. Uke réagit de manière appropriée, en utilisant des techniques d'autodéfense prédéfinies par tes soins.

Variantes

- Utiliser des techniques de projection (-)
- Utiliser des techniques de renversement (-/+)
- Utiliser des clés de défense (+)
- Varier la distance entre Tori et Uke (-/+)
- Travail par paire (+)

- Travail en groupe (+)

[Vers le sommaire](#)

Glisser: «1-2-3, j'esquive»

Comprendre et appliquer le principe de l'esquive. Développer le sens du rythme, du timing et de la distance.

Par deux, les ju-jitsukas se répartissent sur le tapis. Lorsque tu dis «Hajime», ils se mettent en mouvement et dès que tu annonces «1», «2» ou «3», Uke déclenche une attaque et Tori esquive selon le chiffre annoncé:

- 1 = esquive arrière
- 2 = esquive latérale
- 3 = esquive en pivot (pivot arrière, pivot avant et formes dérivées comme diagonale à 45°)

Variantes

- Faire évoluer l'exercice en combinant:
 - Esquive, parade (+)
 - Esquive, parade, riposte (+)
- Imposer l'attaque réalisée par Uke (-)
- Faire l'exercice en solo en imaginant l'attaque (-)
- Faire l'exercice avec plusieurs partenaires et esquiver plusieurs attaques (+)

[Vers le sommaire](#)

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