

Ju-jitsu – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Maîtriser une situation au moyen de plusieurs techniques

Cette forme caractéristique s'inscrit dans un processus d'apprentissage holistique qui favorise un développement physique, mental et émotionnel équilibré, tout en préparant les ju-jitsukas à affronter des situations délicates de manière habile et réfléchie. Chaque personne doit apprendre à choisir la technique la plus appropriée en fonction de la situation spécifique.

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

Jeu de rôle: «Art de la polyvalence»

Développer un éventail de compétences techniques.

Sur la base d'une même attaque avec contact corporel (par exemple saisie de poignet diagonale de face), tu proposes trois schémas de défense représentatifs des trois principaux secteurs de réponse:

- Clé de défense (p. ex. Kote-gaeshi)
- Projection (p. ex. O-soto-gari)
- Libération et enchaînement de frappes (Ate-waza)

Après avoir défini les rôles de chacun, tu mets en place des séquences d'opposition.

Variantes

- Imposer le schéma d'attaque ou le(s) schéma(s) de défense (-/+)
- Laisser les ju-jitsukas choisir la solution eux-mêmes (-)
- Varier la vitesse d'attaque (-/+)
- Limiter la mobilité de Tori ou d'Uke (+)
- Varier le nombre d'adversaires (-/+)

Randori: «Cherche la solution»

Développer un éventail de compétences techniques.

Sous ta direction, Tori effectue un Randori contre un ou plusieurs adversaires successifs reproduisant des attaques avec contact corporel définies par tes soins, que Tori solutionne librement.

Variantes

- Limiter la mobilité de Tori ou d'Uke (+)
- Varier le nombre d'adversaires (-/+)
- Augmenter ou réduire l'espace de pratique (-/+)

- Demander aux partenaires de faire des attaques différentes (+)

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