

Ju-jitsu – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Se défendre habilement face à un ou plusieurs adversaires, en situation d'attaques réalistes à mains nues ou avec armes

Cette forme caractéristique permet d'introduire l'autodéfense avec des notions réalistes. À travers le respect des principes de proportionnalité, l'objectif est d'amener les ju-jitsukas à reproduire un schéma correct en fonction de la situation proposée, sans perdre le contrôle dans l'organisation des actions à enchaîner. En compétition, cette approche est encadrée par les règles de combat.

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: «Défense»

Découvrir l'univers d'autodéfense avec des notions réalistes. Reproduire un schéma technique correct (en défense comme en attaque).

Tu définis des situations dans lesquelles Tori doit réagir à une attaque de Uke (avec contact corporel ou à distance) à l'aide d'un schéma de défense.

Par exemple, Uke saisit un revers avec l'intention de tirer ou de pousser Tori, qui se défend en appliquant une clé de défense afin d'amener Uke au sol et de le contrôler.

Variantes

- Définir les attaques (-)
- Changer les schémas de défense (+)
- Combiner les techniques (+)
- Varier la vitesse d'attaque (-/+)

Jeu de rôle: «Réagis»

Découvrir l'univers d'autodéfense avec des notions réalistes. Reproduire un schéma technique correct en situation de mouvement.

Tu crées des situations où les ju-jitsukas attaquent et défendent successivement.

Par exemple, Uke attaque avec un coup de pied frontal et Tori se défend avec esquive, parade et contre-attaque afin de repousser Uke. Uke recule et revient avec une tentative d'étranglement. Tori se défend en appliquant une clé de défense et un contrôle avec une technique de fixation.

Variantes

- Définir les attaques (-/+)
- Limiter la mobilité de Tori ou d'Uke (+)
- Augmenter le nombre d'adversaires (+)
- Varier l'environnement et les situations (+)
- 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