

Ko-Soto-Mondo

N° 011

14 JUIN 2020

Notre club est affilié à la Fédération Française de Judo et des Disciplines Associées (FFJDA) qui regroupe le *judo*, le *jujitsu*, le *taïso*, la self-défense, le *kendo*, le *kyudo*, ...

Notre pratique se décline de bien des façons.

Répétition debout/au sol

La répétition est une notion essentielle. C'est en faisant encore et encore que le corps apprend à se placer, à déséquilibrer l'adversaire, à agir au bon moment et avec la bonne vitesse pour aller chercher le *ippon*.

Un combat commence debout et peut se poursuivre au sol où les principes sont les mêmes. Ces deux pratiques sont complémentaires et ce qu'on apprend de l'une peut être réutilisé dans l'autre.

Notre expression dépend de la forme de notre corps (longueur des membres, corpulence, souplesse, ...) mais aussi de notre réflexion, de notre compréhension des mouvements, de notre capacité à les reproduire et à les conceptualiser. A chaque étape de notre pratique, nous nous [enrichissons](#). Un combat ne dure que quelques minutes, mais ce sont l'expérience et les nombreux entraînements qui nous permettent de le mener jusqu'au *ippon*.

Katas

Un *kata* est un ensemble de mouvements codifiés qui permettent, par leur apprentissage, d'expérimenter des notions indispensables à la progression du judoka. Les huit *katas* sont :

- le [nage no kata](#), techniques de projection
- le [katame no kata](#), techniques d'immobilisation
- le [kime no kata](#), forme de décision
- le [kodokan goshin jutsu](#), techniques de défense
- le [ju no kata](#), forme de souplesse
- l'[itsutsu no kata](#), les cinq formes
- le [koshiki no kata](#), techniques avec armure
- le [seiryoku zen'yō kokumin taiiku no kata](#), efficacité maximum

S'ajoutent deux autres *katas* : le [gonosen no kata](#), les contres, et le *kodomo no kata**, pour les enfants.



CSMP Judo Jujitsu

2 allée Georges Hassoux, île de Puteaux
92800 PUTEAUX



www.csmp-judo-jujitsu.fr



06.59.35.99.94 ou 01.47.74.54.99



csmp.judojujitsu@gmail.com

Randori/Shiai/Compétition

Il existe différentes formes de combat.

Le *randori* n'a pas d'enjeu. C'est un combat qui se fait lors des entraînements et qui permet de mettre en pratique ce qui a été appris. Ce n'est pas la victoire qui est recherchée, mais la juste réalisation.

Le *shiai* est un combat avec des judokas d'autres clubs, où le *ippon* est recherché. C'est une rencontre officielle sous l'œil d'un arbitre et de commissaires sportifs. Pour l'obtention de la ceinture noire et des grades suivants, le judoka participe à des *shiai* pour acquérir les points nécessaires.

En compétition, la victoire est la finalité. Un combat perdu est éliminatoire, sauf en cas de repêchage.



Podium des -57kg aux Jeux Paralympiques de Rio, en 2016.

Taïso

Le *taïso* est une préparation physique basée sur des mouvements du judo. Il permet un renforcement musculaire adapté et une plus grande souplesse. Il permet également de poursuivre l'apprentissage des gestes du judo en douceur puisqu'il n'y a aucune projection et donc aucune chute.

Cette discipline est ouverte à tous.

Elle s'adapte à son public. Il existe en effet plusieurs façons de la pratiquer. Elle peut être très relaxante avec une pratique axée sur les étirements ou plus physique avec des exercices de cardio ou de travail des muscles en profondeur.



Miwako Le Bihan, 8ème dan. Cette spécialiste du *ju no kata* est installée en France (crédit photo Le Télégramme)

* voir le Ko-Soto-Mondo n°10