



Bienvenue sur votre nouvel espace de culture, à lire, à usiter sans modération...
A très vite pour la suite des prochains numéros.

- En direct du club de Saint Viance....

N°1 Février 2019

Culture JUDO pour tous Histoire

- Le judo est un sport qui trouve son origine au JAPON (pays en Asie de l'Est). Le Judo a été fortement imprégné par le Bushido (la voie du guerrier en japonais) ou le code d'honneur du Samouraï.
- Le judo Méthode KODOKAN a été inventé par Maître Jigoro KANO en 1882 à Tokyo.
- Maître Jigoro KANO étudia le jujitsu, le Sumo (lutte japonaise) ainsi que le Kumi Uchi (l'art de la saisie) qui devint par la suite le Kumikata (la saisie) en judo.
- Jigoro KANO est né le 28 octobre 1860 et est mort le 04 mai 1938 (77ans).
- Jigoro Kano était un homme de petite taille (1,50m); Il a étudié tous ces arts martiaux car il en avait assez des moqueries sur son physique.
- Jigoro KANO était un enseignant, puis directeur de l'enseignement primaire au Japon.
- Le judo devient un sport Olympique en 1964 aux JO de Tokyo. Il ne concerne que le judo Masculin.
- Le JUDO féminin sera intégrer aux JO de Barcelone en 1992.

- Le Judo véhicule des valeurs fondamentales qui forment le code moral du JUDO.

- Les 8 valeurs du code moral sont :

- La politesse
- Le courage
- La sincérité
- L'honneur
- La modestie
- Le respect
- Le contrôle de soi
- L'amitié

CODE MORAL DU JUDO
LA POLITESSE
 C'EST RESPECTER AUTRUI
LE COURAGE
 C'EST FAIRE CE QUI EST JUSTE
LA SINCÉRITÉ
 C'EST S'EXPRIMER SANS DÉGUISER SA PENSÉE
L'HONNEUR
 C'EST ÊTRE FIDÈLE À LA PAROLE DONNÉE
LA MODESTIE
 C'EST PARLER DE SOI-MÊME SANS ORGUEIL
LE RESPECT
 C'EST FAIRE NAÎTRE LA CONFIANCE
LE CONTRÔLE DE SOI
 C'EST SAVOIR TAIRE SA COLÈRE
L'AMITIÉ
 C'EST LE PLUS PUR DES SENTIMENTS HUMAINS



- La Salle de Judo s'appelle LE DOJO
- La surface de Tapis : LE TATAMI
- Le vêtement de Judo : Le JUDO GI (en Japonais, Gi signifie vêtement → vêtement de judo ----
- Le kimono est une robe traditionnelle Japonaise !!!)
- Le JUDO signifie « la voie de la souplesse »

Culture JUDO pour tous Technique

- On commence tout travail avec le salut et on le termine de la même manière.
- Le judo se distingue par plusieurs catégories de travail:
 - NE WAZA : travail au Sol
 - TACHI WAZA : travail debout
 - KANSETSU WAZA : clés aux articulations
 - SUTEMI WAZA : Techniques de sacrifices
 - SHIME WAZA : Techniques de strangulations