ARTS MARTIAUX COLMAR

Dojo Camille Sée
40 avenue de l'Europe
68000 COLMAR

柔術
JU-JITSU

Bienvenue sur nos tatamis !

Le Ju-Jitsu, véritable engagement du corps et de l'esprit. est une méthode de défense fondée sur le contrôle de soi et de l'adversaire.

La pratique du Ju-Jitsu, qui exclut toute brutalité, permet d'améliorer votre condition physique et développer vos aptitudes à répondre à toute agression.
Méthode de défense personnelle, le Ju-Jitsu permet d'assimiler progressivement l'ensemble des techniques de combat.

www.amcolmar.fr

Le JU-JITSU est un véritable art martial japonais qui signifie *technique de la souplesse*.

Le but est d'acquérir des automatismes de défense grâce à un programme technique simple et efficace : esquives, parades et ripostes aux attaques d'un agresseur.
Le Ju-Jitsu n'est pas une méthode violente de combat, on n'apprend pas à se battre, mais à dissuader les autres de nous attaquer.

Le concept essentiel du Ju-Jitsu est le jū, littéralement la *souplesse*, c'est-à-dire éviter l'attaque frontale pour contrôler un adversaire plus fort, sans opposition de force.
Ce principe a donné naissance à un ensemble de techniques d'évitement, de canalisation de la force adverse et de contrôle de l'adversaire par des déplacements, des ripostes et des immobilisations obtenues grâce au contrôle des points vitaux et des articulations.

LE JU-JITSU : L'ART DU COMBAT À MAINS NUES

Les Japonais ont préféré adopter comme système de défense à mains nues des techniques de saisie, plutôt que des techniques de percussion.

Le Ju-Jitsu comporte une gamme étendue de techniques de projection, de clé et d'étranglement, que ce soit pour le combat debout ou au sol.

Les projections, utilisant les principes de levier et de balancier, entraînent la chute de l'adversaire au sol, ce qui constitue la quasi-fin du combat.
Les clés et les étranglements servent à mettre hors de combat ou à maîtriser un assaillant, avec ou sans projection préalable.
Les clés, en torsion (luxation) ou en extension (rupture) de l'articulation, s'appliquent aux bras (épaule, coude, poignet), aux jambes (genou, cheville, pied) ou au cou (vertèbres cervicales).

Enfin, les étranglements (sanguins ou respiratoires) visent à faire perdre momentanément connaissance à l'ennemi.

L'efficacité du Ju-Jitsu repose essentiellement sur la mise en oeuvre de techniques adaptées à l'agression subie.