

Il n'est pas question, dans cette section, de parler de techniques jujitsu mais uniquement de s'intéresser à ce qu'on appelle communément, **les bases**.

Ces bases sont souvent communes à de nombreux arts martiaux. **Attitude, distance, posture, garde, déplacement, équilibre, appui** en sont les maîtres mots. Voici leur définition.

Attitude & Posture : L'attitude et la posture du pratiquant doivent respecter les principes de la discipline. Pour le jujitsu, l'attitude de souplesse est de rigueur : tête et tronc droits, épaules relâchées. Elle doit demeurer confortable pour le pratiquant et permettre l'exécution rapide des techniques.

Plusieurs postures sont référencées et seront appliquées en fonction du contexte : kiba-dachi, zen-kutsu-dachi, ko-kutsu-dachi...

Approfondir : <http://mawashido.free.fr/dj/postur.htm>

Garde & Distance : La garde est la position motrice qui permet d'agir ou réagir rapidement. La distance, quant à elle, sépare les adversaires et doit être correctement appréciée afin d'éviter d'être touché.

Approfondir : <http://mawashido.free.fr/gardet.htm>



Ces deux aspects de la pratique sont intimement liés. Une garde souple mais toutefois efficace devra permettre une mobilité parfaite dans le souci de préserver une distance sûre. Il est difficile d'imposer une forme de garde particulière. La meilleure garde est la vôtre, celle pour laquelle vous vous sentez à l'aise, prêt à bondir ou à vous effacer. Les bras protégeront le haut et le milieu du corps, les jambes seront "habiles". Les mains pourront permettre les esquives, les saisies ou les coups : l'esprit doit alors être libre, prêt à s'adapter à la situation d'attaque ou de défense. Le regard, sera "perdu" au niveau du torse de l'adversaire, permettant une vision globale du contexte.

Appuis & Déplacements :

Les appuis détermineront votre habilité à vous déplacer et à maintenir une position forte de stabilité. Les formes de déplacement appelées "Ayumi-Ashi" (a) et "Tsugi-Ashi" (b) sont les plus courantes. L'une ou l'autre de ces formes sera utilisée selon la technique envisagée, d'attaque ou de défense.



(a)



(b)

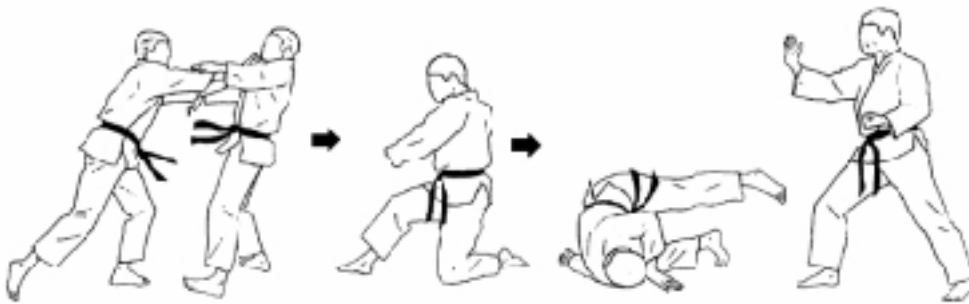
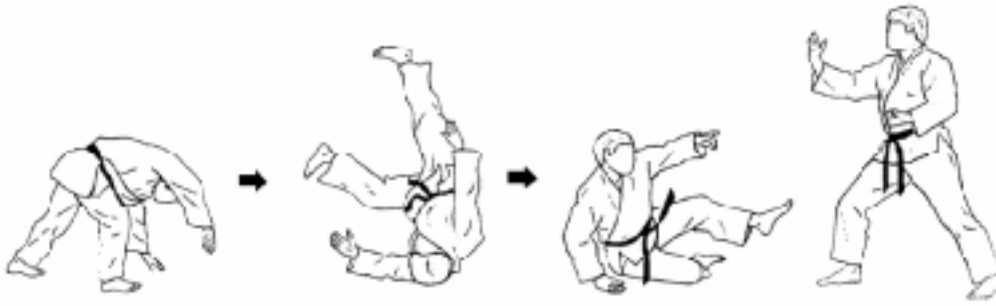
(a) : Ayumi-Ashi. Marche "naturelle" : pied droit devant, le pied gauche rejoint le pied droit puis passe devant (transfert de poids).

(b) : Tsugi-Ashi. Pas chassé : toujours le même pied devant. Un pied arrive à hauteur de l'autre mais ne le dépasse jamais.

Equilibre et Chute :

La chute est importante dans le sens où elle permet d'appréhender le sol. Elle suit le déséquilibre.

Ce déséquilibre est soit désiré (cas des éducatifs ou des sutémis), soit subit (solution ultime et irrémédiable).



L'étude des ukémis (chutes) permet justement de négocier techniquement l'approche du sol, dans le but de ne pas subir un choc et de pouvoir reprendre rapidement l'initiative de la défense ou de l'attaque : garde au sol, contrôle ou position debout.

Important : Dans l'étude des clés (kantsetsu), Uke (celui qui subit) chute pour éviter un traumatisme ou une lésion.

Aucune projection de jujitsu n'est possible sans un jujitsuka pour l'effectuer et un autre pour la subir. L'acceptation et la maîtrise de la chute sont nécessaires au jujitsuka pour garantir son intégrité corporelle mais aussi ses progrès futurs. La chute est une épreuve mentale aussi bien que physique.

Action et réaction :



L'atemi d'arrêt

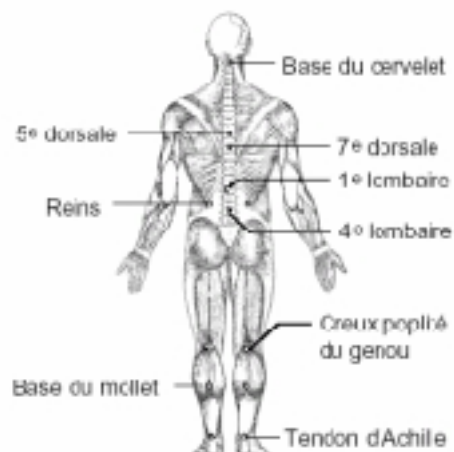
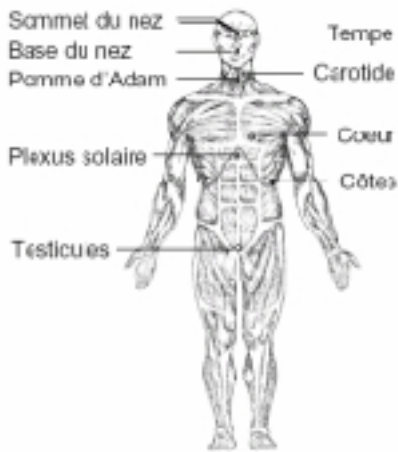


L'atemi d'opportunité



L'atemi de conclusion

Les Unités de la Police de Montréal ont été les premières à utiliser les techniques de jujitsu pour la défense personnelle.



Les Unités de la Police de Montréal ont été les premières à utiliser les techniques de jujitsu pour la défense personnelle.