Le judo - 1/2

Comment découvrir le judo et les diférentes choses que nous devons savoir...

L'histoire du judo:

A la fin du siècle dernier, Maitre Jigoro Kano, fondateur du judo, a voulu créer une disciplinequi soit un moyen de cultiver à la fois le corps et l'esprit.

Pour pratiquer ce sport on doit porter un Kimono.

Le Code Moral:

La Politesse:
C'est le respect d'autrui

Le Courage
C'est de faire ce qui est juste

La Sincérité:
C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'Honneur:
C'est d'être fidèle à la parole donnée

La Modestie:
C'est parler de soi-même sans orgueil

Le respect:
Sans respect aucune confiance ne peut naitre

Le controle de soi:
C'est de savoir se taire lorsque monte la colère

L'amitié:
C'est le plus pur des sentiments de l'être humain.

Les ceintures:
(de la moin gradée à la plus gardée)

Blanche
Blanche et Jaune
Jaune
Jaune et Orange
Orange
Orange et Verte
Verte
Bleu
Marron

Le judo - 2/2

Noire: 1er au 5eme Dan
Rouge et Blanche: du 6eme au 8eme Dan
Rouge: 9eme Dan et plus

Un peu de vocabulaire:

Tori : Personne qui attaque
Uke : Personne qui subit
Hajimé : commencer
Matté : arrêter
Sore Made : fin du combat
Tokéta : fin d'immobilisation
Kubi : Cou
Otoshi : Renversement
Tai : Corps
Ko : Petit
O : grand
Soto : A l'extérieur
Uchi : A l'intérieur
Hiza : Genou
Gatamé : controle

Lors des compétition on gagne des points...

Koka : 3 points, 5 à 10 secondes d'immobilisation
Yuko : 5 points, 10 à 15 secondes d'immobilisation
Waza-Ari : 7 point, 15 à 20 secondes d'immodilisation
Tsuri-Komi ou Ipon : 10 points, 25 secondes d'immodilisation