

Les jeunes, de plus en plus nombreux, se mettent à la pratique du judo et ils sont généralement conquis d'emblée.

Mais beaucoup trouvent aussi que les "programmes" et les noms japonais des mouvements sont difficiles à retenir. Rien n'a été fait spécialement à leur intention, sous une forme qui leur soit familière.

C'est à eux que s'adresse ce livre, qui est moins un ouvrage technique qu'un moyen visuel, facile et rapide, d'associer les mouvements qu'ils ont appris en les pratiquant, et leurs noms, dessinés en une langue qu'ils ignorent.

La présentation, sous sa forme "bande dessinée" avec des dessins humoristiques et des textes dans des "ballons", permet une vision simple et attrayante, qu'ils assimileront immédiatement.

Lorsqu'ils connaîtront le sens des mots japonais, ils découvriront qu'ils désignent exactement les mouvements auxquels ils se rapportent et tout leur deviendra facile.

Cela les aidera, aussi, à assimiler ces "programmes" dont la connaissance fera d'eux des judokas suffisamment avertis et complets pour devenir un jour, pourquoi pas, des champions ?

claud fradet
journaliste, photographe, dessinateur, ceinture noire et d'ingénieur, il est au cœur de l'histoire du judo depuis plus de vingt ans, l'écrivant, l'illustrant, la caricaturant, la vivant... père de deux enfants qui pratiquent le judo, mais confondent souvent les termes et les techniques, c'est pour eux et pour tous leurs semblables, qu'il a réalisé cette brochure.

Ce livre est donc pour nous, il est pour toi, jeune judoka débutant. Il s'adresse à toi, directement, simplement...

ALORS...

TU DOIS D'ABORD APPRENDRE À METTRE TON KIMONO - DONT LE NOM RÉEL EST "JUDOGI" - DE FAÇON CORRECTE, À BIEN NOUER LE CORDONNET DU PANTALON...

... ET TU DOIS AUSSI APPRENDRE À NOUER TA CEINTURE COMME IL FAUT, AVEC UN NEUD PLAT

NON! PAS COMME ÇA!

ALLONS-Y!

ENSUITE, TU DOIS APPRENDRE À SALUER. D'ABORD DEBOUT, CHAQUE FOIS QUE TU MONTES SUR LE TAPIS, OU QUE TU LE QUITTES...

Tu salues également ton partenaire, avant et après chaque randori, ou chaque combat.

SALUT LES POTES!

ÇA, CE N'EST PAS RECOMMANDÉ DU TOUT!

TU DEVRAS, BIEN SÛR, APPRENDRE À CHUTER. IL NE FAUT PAS MÉPRISER CETTE ÉTUDE, TRÈS IMPORTANTE, ET IL FAUT T'Y ENTRAÎNER BEAUCOUP!

chute arrière
USHIRO UKEMI

chute latérale à droite et à gauche
YOKO UKEMI

PLATCH

LES CHUTES (UKEMI)

Chute avant
MAE-UKEMI

Une excellente méthode d'entraînement consiste à plonger par dessus un camarade à quatre pattes...

IL FAUT TOURNER COMME UNE ROUE, SANS QU'AUCUNE PARTIE DU CORPS NE HEURTE LE TAPIS. ATTENTION, ENTRE AUTRES, AU COUDE, À L'ÉPAULE ET À LA TÊTE!

MOI, JE COMMENCE À EN AVOIR PLEIN LE DOS, LES CHUTES AVANT!

LA GARDE (en japonais **KUMI-KATA**)

DE LA MAIN DROITE, TU PRENDS LE COL DU KIMONO DE L'ADVERSAIRE, ET DE LA MAIN GAUCHE, TU PRENDS SA MANCHE, À HAUTEUR DU COUDE. C'EST LA GARDE FONDAMENTALE.

le judo debout s'appelle **NAGE-WAZA** qui signifie : techniques des projections

Il est interdit de tenir continuellement un seul côté du col avec les deux mains, ni la ceinture, ni le bas de la veste

IL NE FAUT PAS OIRORE QU'IL SUFFIT DE CONNAÎTRE LA TECHNIQUE D'UN MOUVEMENT POUR LE RÉUSSIR. IL FAUT AUSSI SAVOIR LE PLACER AU MOMENT FAVORABLE. C'EST À TOI DE CRÉER CE MOMENT, GRÂCE AUX DÉSÉQUILIBRES ET AUX DÉPLACEMENTS

déséquilibre avant à droite

LES DÉSÉQUILIBRES PRINCIPAUX SONT : en arrière, en arrière à droite et à gauche sur le côté, à droite et à gauche en avant, en avant à droite et à gauche

LES DÉSÉQUILIBRES (KUZUSHI)

IL NE FAUT PAS TE DÉPLACER N'IMPORTE COMMENT... IL FAUT LE FAIRE DE TELLE SORTE QUE TU SOIS EN MESURE D'ATTAQUER L'ADVERSAIRE EST, LUI, EN POSITION INSTABLE