

# JUJITSU : Garde, Ashi-Waza

## LA GARDE

LA GARDE, EN JU-JITSU, DOIT ÊTRE NATURELLE, SOUPLE, AVEC LES PIEDS ÉCARTÉS DE FAÇON À ASSURER UN BON ÉQUILIBRE, TOUT EN PERMETTANT DES DÉPLACEMENTS AISÉS.

LES MAINS SONT PLACÉES À HAUTEUR DE LA CEINTURE, OU DE LA POITRINE, PRÊTES À PARER, BLOQUER, SAISIR OU FRAPPER. ELLES SONT OUVERTES ET SOUPLES.

LE CORPS EST PLACÉ DE BIAS PAR RAPPORT À L'ADVERSAIRE, AFIN D'OFFRIR LE MOINS DE POINTS POSSIBLE À SES ATTAQUES.

