



JUDO CLUB DAMPIERRE LES BOIS



Le JUDO

Le judo est un art martial d'origine japonaise

(JU = Voie - DO = Souplesse

SHIN-GI-TAÏ (Esprit, Technique, Corps)

Le fondateur est JIGORO KANO (1860 -1938)

Le code moral est très important

(Politesse , Respect , Contrôle de soi , etc.)

Hygiène : Propreté du corps et du kimono , ongles coupés

Les premiers mots à apprendre

Japonais

DOJO
TATAMI

KIMONO ou JUDO GI
OBI
ZORI

SENSEI ou JOSEKI
TORI
UKE

REÏ
KUMI-KATA
UKEMIS

HAJIME
MATE
SORE MADE
OSAE KOMI
TOKETA

Français

Salle ou l'on pratique le judo
Tapis de réception

Tenue du judoka
Ceinture (La couleur indique le grade)
Chaussures (déplacement en dehors du tapis)

Professeur
Celui qui attaque
Celui qui subit

Saluer (Respect du lieu , du professeur , du partenaire)
Garde (Se tenir)
Les chutes (Arrière, de côté, en avant)

Commencer de travailler
Arrêter
Fin de la séance , du combat
Début d'immobilisation
Sortie d'immobilisation