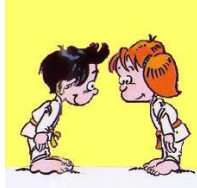




Club de Dampierre les bois



LE SALUT



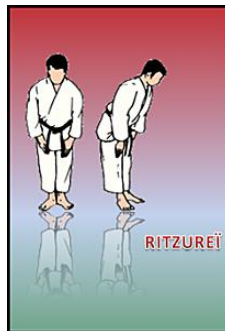
LE SALUT - (REÏ)

Il faut s'imprégner du salut. il est donc à réaliser silencieusement, lentement, en prenant conscience de son geste et de sa signification. Il marque le RESPECT : des lieux ,du professeur et du partenaire
Tout manquement à cette règle est le signe d'un irrespect envers le judo lui-même.

Le salut debout (RITZUREÏ)

Le salut debout s'effectue en montant sur le tatami ou en descendant, à l'attention de son partenaire avant et après chaque exercice .C'est une preuve de respect et de remerciement.

En position debout (environ 2 m) , les bras doivent rester le long du corps et les jambes bien droites ,les talons joints et les orteils légèrement tournés vers l'extérieur . Les mains doivent être le long du corps . Inclinez le haut du corps d'environ 30° , en partant des hanches , le dos restant droit et la tête dans le prolongement, les mains glissent à l'avant des cuisses . Après avoir marqué un temps d'arrêt on revient à sa position de départ.



Le salut à genoux (ZAREÏ)

C'est le plus solennel des deux , en respect pour le professeur , il s'effectue au début et à la fin de chaque séance et envers son partenaire avant et après un travail au sol .

En position debout, reculer le pied gauche et poser le genou au sol au niveau du talon droit ,puis le genou droit descend et vient se positionner à côté (espace entre les genoux 2 poings) , le buste est vertical .

On allonge les pieds et on s'assoit sur les talons , les mains sont posées à plat sur le haut des cuisses , doigts vers l'intérieur ; après une courte pose , glisser les mains vers le tatami à une dizaine de centimètre des genoux et les doigts vers l'intérieur .

On s'incline au dessus des mains sans les toucher, sans casser la nuque et sans décoller les fesses des talons (dos droit) Après avoir marqué un temps d'arrêt , on se redresse en position agenouillé ,on remonte les orteils puis la jambe droite , la jambe gauche (En position debout , le dos est droit les talons sont joints et les orteils légèrement tournés vers l'extérieur , les mains posées sur le devant des cuisses .

