



# DOJO ARTS MARTIAUX

## Le JUJITSU

Prolongement naturel de la pratique du Judo, le Jujitsu est un art basé sur la défense, qui exclut le risque, mais nécessite un véritable engagement du corps et de l'esprit. Le Jujitsu est une méthode de défense fondée sur le contrôle de soi et de l'adversaire. Ceux qui le souhaitent peuvent progresser à travers les grades et obtenir la ceinture noire. Se préparer physiquement et maîtriser les habiletés techniques fondamentales du Judo et du Jujitsu restent les buts de tout pratiquant.

### Le Jujitsu, la tradition martiale,

Utilisé par les samouraïs lors des combats à mains nues, le Jujitsu a été conservé par les milieux militaires et policiers. Proposé comme art martial, véritable méthode de Self-défense, efficace et attrayante permettant d'améliorer l'ensemble des qualités physiques et mentales, le Jujitsu connaît aujourd'hui un réel succès chez les plus de 15 ans.



### Le Jujitsu, une méthode de défense



Efficace, la pratique du Jujitsu, qui exclut la brutalité, vous permet d'améliorer votre condition physique et de développer vos aptitudes à répondre à toute agression.

D'abord proposé comme méthode de défense personnelle, le Jujitsu permet d'assimiler progressivement l'ensemble des techniques de combat. Le Jujitsu peut être pratiqué par tous : adolescents et adultes, hommes et femmes.



### Le Jujitsu, un sport de combat

Étroitement lié au Judo d'un point de vue historique, il est aujourd'hui également un sport à part entière, accessible à tous et fondé sur le contrôle de soi et de l'adversaire.

Le jujitsu fighting permet d'enchaîner frappes, projections, contrôles au sol dans un environnement dynamique et sécurisé. Les techniques dangereuses y sont exclues.



Le jujitsu ne waza est une activité de combat essentiellement au sol qui permet une opposition maximale en privilégiant la mobilité et le contrôle mais limite les chutes.

### Le Jujitsu, un art du partage

Le rôle du partenaire, donc le vôtre, est essentiel, que vous soyez l'agresseur ou l'agressé. Ce sport est avant tout une relation fondée sur l'entraide mutuelle, condition essentielle pour la progression. Cet échange permet, au-delà de son côté hautement symbolique, une meilleure compréhension de chaque geste, de chaque action.

La pratique du Jujitsu permet pour ceux qui le souhaitent de progresser à travers les grades et obtenir la ceinture noire. Se préparer physiquement et maîtriser les habiletés techniques fondamentales du Judo et du Jujitsu restent les buts de tout pratiquant.



Nous travaillons pour proposer à tous les pratiquants, en fonction de leur motivation, toutes les facettes de ce concept Judo-Jujitsu, hérité de Jigoro KANO.