

Prolongement naturel de la pratique du Judo, le Ju jitsu est un art basé sur la défense, qui exclut le risque, mais nécessite un véritable engagement du corps et de



l'esprit.

### **Le Ju jitsu, la tradition martiale**

Utilisé par les samouraïs lors des combats à mains nues, le Ju jitsu a été conservé par les milieux militaires et policiers. Etroitement 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 Ju jitsu, une méthode de défense**

Spectaculaire et efficace, la pratique du Ju jitsu, 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 Ju jitsu permet d'assimiler

progressivement l'ensemble des techniques de combat. Le Ju jitsu peut être pratiqué par tous : adolescents et adultes, hommes et femmes.

### **Le Ju jitsu, 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 Ju jitsu 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 Ju jitsu restent les buts de tout pratiquant.

La F.F.J.D.A. et ses professeurs de Judo ont cherché et continuent à travailler pour proposer à tous les pratiquants, en fonction de leur motivation, toutes les facettes de ce concept Judo-Ju jitsu, hérité de Jigoro KANO.

Proposé comme art martial, véritable méthode de Self-défense, efficace et attrayante permettant d'améliorer l'ensemble des qualités physiques et mentales, le Ju jitsu connaît aujourd'hui un réel succès chez les plus de 15 ans.