Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 44 (1987)

Heft: 3

Rubrik: Leçon type

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

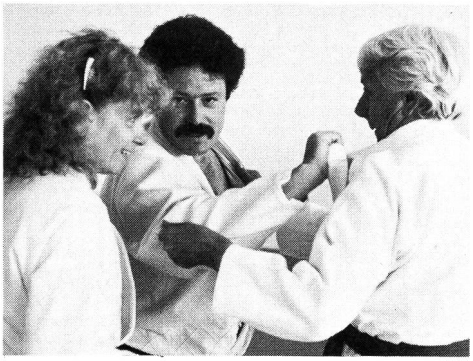
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

LEÇON TYPE

Intégration d'éléments de ju-jitsu dans l'enseignement général du sport

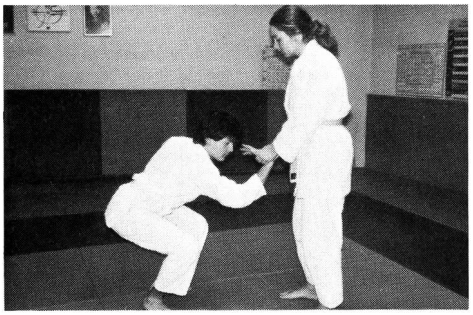
Beatrice Kupferschmid, section «dames» du département «ju-jitsu» de l'ASJ
Traduction: Evelyne Carrel

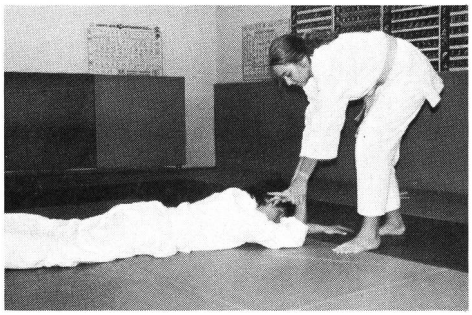
Objectif:
Incorporer les éléments de ju-jitsu dans l'enseignement normal du sport, par exemple: esquiver, immobiliser, dévier la force, loi du levier.



Le ju-jitsu, une discipline à enseigner avec soin et prudence.

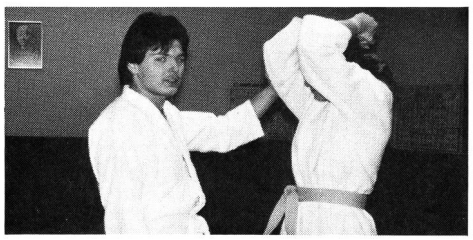
Echauffement:
Les formes de jeu répertoriées dans la revue MACOLIN 2/1986 se prêtent fort bien à la mise en train; elles remplacent ou complètent la gymnastique habituelle. Pour obtenir la concentration, élément clé de l'enseignement, le moniteur doit veiller à bien doser les exercices.





Clés

Dans les clés de poignet, on saisit la main droite de l'attaquant, les pouces sur le dos de la main et les doigts sur la paume. La clé se fait en direction de l'avant-bras.
Faire un pas en arrière et opérer une traction des deux mains vers son propre corps; la pression reste en direction de l'avant-bras.

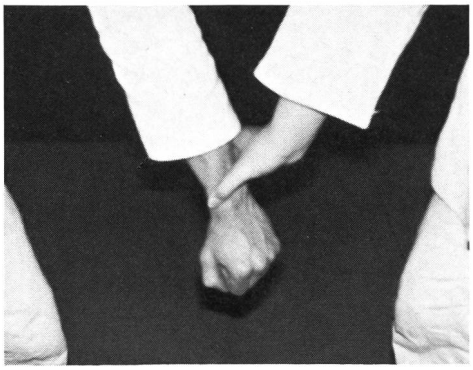
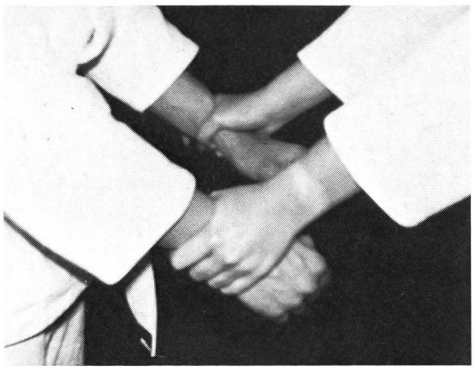
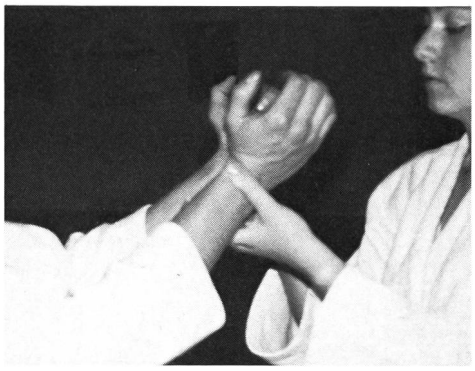


Réaction

Bloquer une attaque par un réflexe (pas le temps d'esquiver ou de dévier l'offensive). Chercher des solutions dans différentes situations et positions.

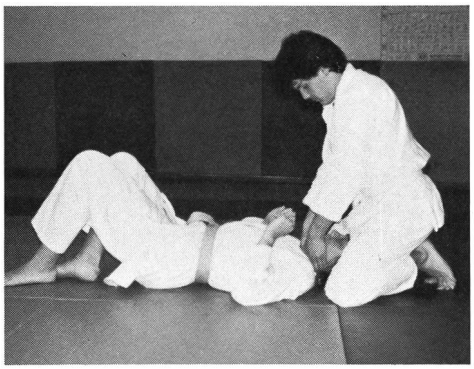
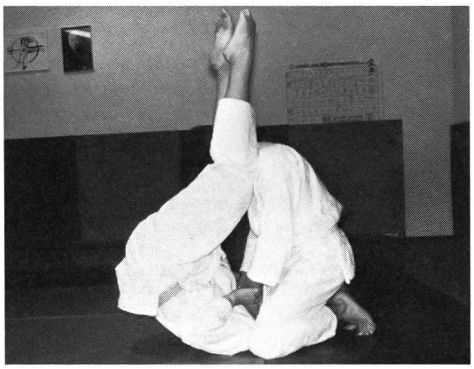
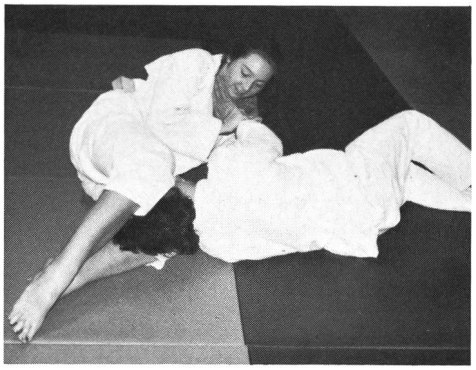
Le mode de travail du ju-jitsu

Il repose sur le recours à des esquives à partir de la direction d'attaque, sur des torsions des membres, sur l'extension des articulations (clés), sur les immobilisations et les étranglements, ainsi que sur les projections (comme en judo) en vue de contraindre l'adversaire à l'abandon.
Les *prises rotatives et les clés* provoquent une douleur, plus ou moins forte selon le degré de pression et de rotation, dans la région des articulations. La loi du levier (force × bras de levier de la force = charge × bras de levier de la charge) entre ici en jeu, en ce sens qu'il est possible d'obtenir un effet optimal en appliquant peu de force, un bras de levier initial long et un bras de levier de la «charge» court.
A titre de comparaison, on peut évoquer le cric: l'application de peu de force permet de soulever une lourde charge, grâce à l'effet de levier.
Dès que le partenaire ressent la douleur due à l'application de la clé, il le fait savoir en «frappant» sur le tapis ou sur le corps en signe d'abandon.

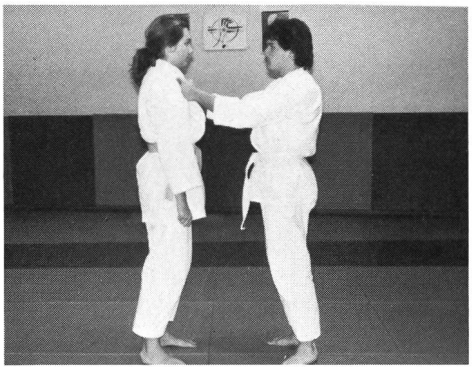
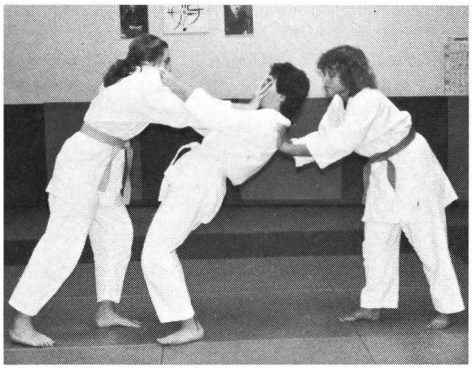
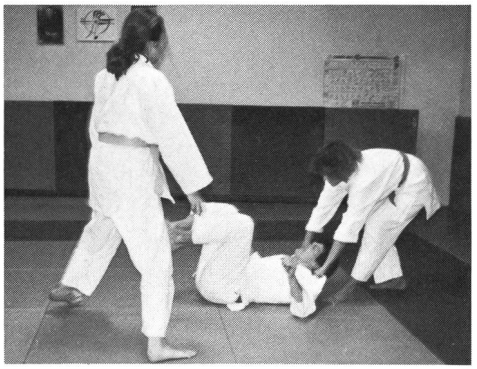
Libération de poignet

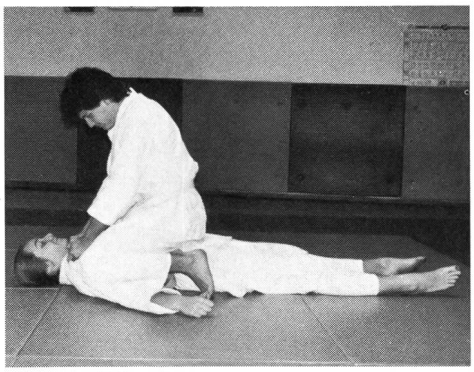
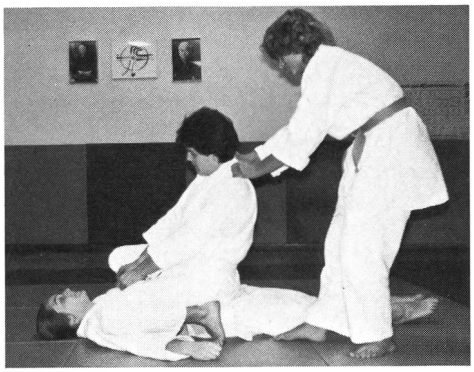
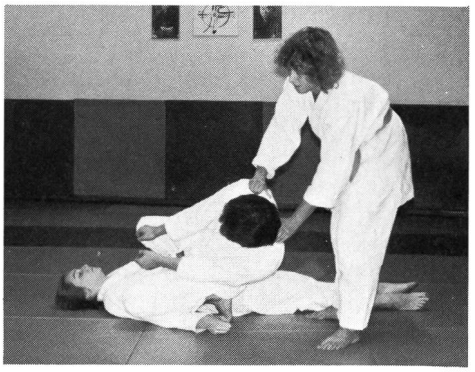
Les élèves se tiennent face à face. Saisir un poignet du même côté, en diagonale ou les deux mains.
Il est possible de se dégager par rotation ou torsion. La libération peut également être exercée à partir d'autres prises.
Principe: tourner le poignet contre les pouces de la main qui opère la saisie (point faible).

Etranglement par derrière au sol

Saisir *immédiatement* les poignets de l'attaquant, coincer sa tête avec les genoux et glisser au sol latéralement.

Assistance

L'assistant/e saisit l'attaquant par les épaules (éventuellement par la tête) et l'éloigne de la victime par une traction pour l'amener sur le dos.