

Judo



Valeur ajoutée

Le Judo: un art ancestral mais aussi une activité de détente et de plaisir, le Judo est une discipline basée sur l'échange et la progression. C'est un sport pour tous qui procure un véritable équilibre.

Fort de ce sport ludique et d'opportunité s'ouvrant à nous, Shinbudo Martial Arts Academy - sous l'impulsion dynamique de Giuseppe Fincati - a décidé de mettre sur pied plusieurs écoles de Judo dans toute la Suisse Romande.

Avec des perspectives de développement prometteuses, c'est tout naturellement que des contacts ont pris par Shinbudo Martial Arts academy avec un ami de longue date de notre organisation - Jean-Michel Dracos - 6ème DAN diplômé d'Etat en France et professeur Jeunesse et Sport Suisse. De ce rapprochement est né une nouvelle branche de Shinbudo Martial Arts Academy: Shinbudo Judo, dont l'objectif est de propager l'enseignement de cette technique pour les jeunes et les moins jeunes dans toute la Suisse Romande et pourquoi pas plus loin ?

Public cible

Sport d'équilibre, sport éducatif, sport de défense et de compétition, le judo est adapté à tous et à toutes les tranches d'âge. Le judo convient spécialement bien aux jeunes enfants désirant pratiquer un art martial.

Référence

La pratique est encadrée par des professeurs de Judo diplômés et la qualité de l'enseignement est une priorité pour notre organisation.

Le directeur technique de cette section est Giuseppe Fincati 2e dan (prof J+S).

Il est assisté par Laurent Piazza 3e dan (prof J+S), Anderson Pereira 2e dan et Walther Mamolla 3e dan (prof J+S).

Union Sportive de Cointrin - Dojo Shinbudo

Renseignement

Secrétariat: 022 788 80 60
De 9h00 à 12h00 et 13h30 à 17h00 - fermé le mercredi
Possibilité d'envoyer des SMS

www.shinbudo.ch
info@shinbudo.ch

Un peu d'histoire

En observant les branches chargées de neige et voyant les plus grosses casser sous le poids de l'agresseur naturel et les plus souples s'en débarrasser en pliant, un moine japonais fit le constat suivant: le souple peut vaincre le fort.

S'inspirant de cette observation et des techniques de combat des samourais, Jigoro Kano posa en 1882 les principes fondateurs d'une nouvelle discipline: le Judo, littéralement « voie de la souplesse ».

D'ailleurs, le terme Judo est composé de 2 kanji signifiant approximativement:

- Jû: Souplesse
- Dô: L'art, la Voie

En Europe, le judo apparaît dans les années trente, mais il se développe surtout après la deuxième guerre mondiale. A partir des années 60, le courant sportif devient dominant. Le judo est inscrit au programme des Jeux Olympiques de Tokyo en 1964.

La plupart des techniques de judo visent à déséquilibrer l'adversaire. On distingue:

- Les techniques de mains, bras, hanches, pieds, jambes : TACHI-WASA
- Les techniques de sacrifice : SUTEMI-WASA
- Les techniques d'immobilisations : OSAE-WASA
- Les techniques d'étranglement : SHIME-WASA
- Les techniques de luxations : KANSETSU-WASA

Une fois l'adversaire déséquilibré, on peut appliquer une technique d'immobilisation (osae waza), d'étranglement (shime waza) ou une clef (kansetsu waza).

L'apprentissage se fait de manière progressive en fonction des aptitudes et objectifs de l'individu, ce qui permet à chacun d'évoluer selon son rythme et ses envies.

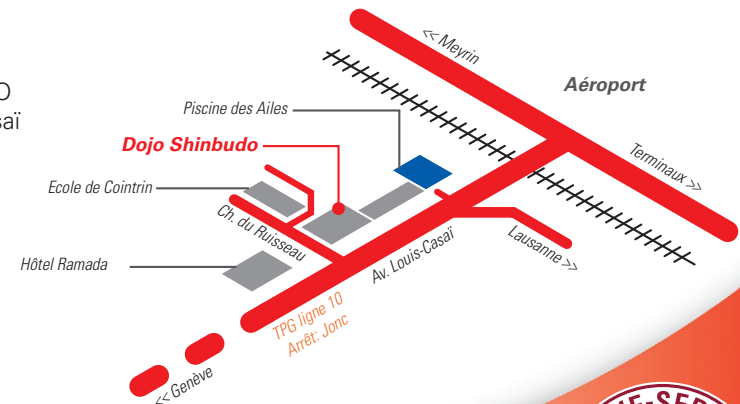
Le judo que vous pratiquerez chez nous est basé sur un judo technique, dans un esprit purement japonais.

Inscription, prix & horaires

Informations via notre site internet www.shinbudo.ch ou sur place (2 essais gratuits).

Lieu

Dojo SHINBUDO
81 av. Louis-Casai
1216 Cointrin



© 2010 Dojo Shinbudo - concept & composition: www.amasain.com



sponsors