



CULTURE JUDO



<i>BIOGRAPHIE JIGORO KANO.....</i>	<i>3</i>
<i>JIGORO KANO ET LE KODOKAN.....</i>	<i>11</i>
<i>JUJUTSU DEVIENT JUDO.....</i>	<i>25</i>
<i>JUJUTSU ET LES ORIGINES DE JUDO.....</i>	<i>28</i>
<i>ORIGINE ET SIGNIFICATION DES CEINTURES.....</i>	<i>36</i>
<i>SYMBOLISME DANS LE JUDO.....</i>	<i>37</i>
<i>QUE SIGNIFIE VRAIMENT.....</i>	<i>39</i>
<i>LA CEINTURE NOIRE EN JUDO ?.....</i>	<i>39</i>
<i>PRINCIPES CLÉS DE JUDO.....</i>	<i>42</i>
<i>REIGI (L'ÉTIQUETTE).....</i>	<i>58</i>
<i>LA DIGNITÉ DU PRATICIEN DE JUDO.....</i>	<i>60</i>
<i>JUDO ET REI - SON ESPRIT.....</i>	<i>63</i>
<i>JUDO ET REI - ÉTIQUETTE.....</i>	<i>64</i>
<i>LES GRADES EN JUDO.....</i>	<i>66</i>
<i>LE JUDO EN FRANCE, DE JIGORO KANO.....</i>	<i>68</i>
<i>À MOSHÉ FELDENKRAIS.....</i>	<i>68</i>
<i>REISHIKI (LE SALUT).....</i>	<i>70</i>
<i>PRINCIPES DE JUDO ET DE LEURS APPLICATIONS À TOUTES LES PHASES DE L'ACTIVITÉ HUMAINE.....</i>	<i>71</i>
<i>JUDO : L'ART JAPONAIS DU SELF DEFENSE Par Jigoro Kano</i>	<i>77</i>
<i>JUDO ET SES MAÎTRES.....</i>	<i>83</i>
<i>LES PRÉSIDENTS ET LES 10° DAN DU KODOKAN.....</i>	<i>87</i>
<i>CONFÉRENCE DE JIGORO KANO.....</i>	<i>94</i>
<i>PHOTOS.....</i>	<i>102</i>

BIOGRAPHIE JIGORO KANO

- 1860** Naissance le 10 décembre (28 octobre selon le calendrier lunaire) à Mikage-mura, Settsu-koku (actuellement Mikage-cho, Higashi Nada-ku, Kobe, Hyogo)
- 1866** Étude des classiques chinois et de la calligraphie sous le peintre Chikuun Yamamoto et le Dr Yamagishi (jusqu'au moment où il déménage à Tokyo)
- 1869** Décès de sa mère
- 1870** Déménagement à Tokyo avec son père et début de son étude des classiques chinois
- 1871** Étude la calligraphie à Seitatsu-Shojuku
- 1872** Étude de la littérature anglaise à Sansya-Gakusha
- 1873** Étude de l'anglais, de l'allemand et des mathématiques à Ikuei-Gijyuku
- 1874** Entrée à l'École nationale des langues étrangères et étude de l'anglais et autres sujets
- 1875** Graduation de l'École nationale des langues étrangères (actuellement l'Université des Études étrangères de Tokyo) et entrée à l'École nationale de Kaisei (Université impériale de Tokyo, actuellement l'Université de Tokyo)
- 1877** Apprentissage du jujitsu sous la supervision du maître Hachinosuke Fukuda du Tenjin Shinyo-ryu
- 1878** Étude des classiques chinois à Nisho Gakusha (actuellement l'Université Nishogakusha)
- 1881** Diplômé du département de Science politique et d'Économies de la faculté de Littérature de l'Université impériale de Tokyo. Inscription à la Philosophie morale (Dogi) et à l'Esthétique (graduation l'année suivante)
- 1882** Devient conférencier à Gakushuin (école royale dédiée) Établissement du Kodokan Judo Fondation de "Kano Juku", "Kodokan (Kōdōkan)" à Eīshōji, Inari-cho et "Kōbunkan" à Minami-Jinbo-cho
- 1883** Ouverture du Judojo à Kōbunkan et Gakushuin

Réception de sa maîtrise complète à Kitō-ryu Jujutsu

- 1884** Devient professeur du département d'Economie au Collège d'agriculture de Komaba (actuellement l'Université d'Agriculture de Tokyo)
- 1885** Devient membre du conseil et professeur au Gakushuin
- 1886** Nomination comme vice-recteur au Gakushuin
Ouverture du Kano Juku aux enfants
- 1887** Formalisation Kodokan « Ju-no-Kata (forme de la souplesse) » et « Katame-no-Kata (forme des contrôles) »
- 1888** Publication de Jujutsu The Old Samurai Art of Fighting Without Weapons (Jujutsu: L'art ancien de combat sans arme des samurai) avec Thomas Lindsay
- 1889** Publication de Jujitsu and its Origin (Le jujitsu et ses origines)
Conférence sur le Kodokan Judo et ses valeurs éducatives au Forum impérial d'éducation du Japon
Août - Tournée européenne, visite à Paris et Berlin via Shanghai
- 1890** Visite à Berlin, Vienne, Copenhague, Stockholm, Amsterdam et Londres
- 1891** Janvier - Retour au Japon via le Caire
Août - Mariage Nomination au poste de conseiller du Ministère de l'Éducation et directeur au 5e Lycée (Université de Kumamoto, jusqu'à janvier 1893); ouverture du "Zuiho-kan", hall de judo, et enseignement du Judo
- 1893** Juin - Directeur du 1er Lycée (jusqu'à septembre) Septembre - directeur de l'École normale supérieure (Koto-Shihan-Gakko)
Déménagement du Kodokan à Tomisaka-cho, Koishikawa-Shita
Ouverture du Kodokan aux femmes
- 1894** Festival sportif de l'École normale supérieure à Tokyo
Extension de la durée requise pour la graduation de 3 à 4 ans à l'École normale supérieure
- 1895** Abolition de la structure militaire dans le dortoir de l'École normale supérieure
Festivals Budo tenus à travers du Japon et la pratique du Judo devient très populaire auprès de la population.

Formalisation du Kodokan "Gokyo-no-Waza (cinq ensembles de techniques)"

Yakumo Koizumi (ou Lafcadio Hearn), qui a été invité par Kano au 5e Lycée et qui a enseigné l'anglais et le latin, publie *Out of the East* et présente le judo comme "jujutsu" à l'Occident

- 1896** Début de l'admission d'étudiants chinois à l'école privée de Kano
Introduction du "Festival des sports" à l'École normale supérieure pour promouvoir le sport aux étudiants
Pratique de la natation par les étudiants de Kano Juku (à Aishu, Miura-gun)
- 1897** Juillet - démission à titre de directeur à l'École normale supérieure
Novembre - nouvelle nomination au poste de directeur de l'École normale supérieure (jusqu'en 1898)
- 1898** Nomination à titre de directeur du Bureau de l'éducation normale, Ministère de l'éducation (jusqu'à novembre)
Juin - démission du poste de directeur de l'École normale supérieure
Initiation de la compétition de course sur longue distance (compétition 'jambes en forme' littéralement) à laquelle tous les étudiants de l'École normale supérieure participent
Unification du Seikei-juku, du Zen-ichi-juku et du Zen-yô-juku avec le Kano Juku
Fondation du "Zôshi Kai" et début de sa branche "Kokushi" (jusqu'en 1903)
- 1899** Établissement du "Jiraku Shoïn (plus tard le Kôbun Gakuin)" pour les étudiants chinois (à Kanda, Misaki-cho)
Début des leçons de natation au Zôshi Kai
Conférence et démonstration de judo à la demande de la Société d'éducation du Japon (Educational Society of Japan)
- 1900** Publication de *Technique de natation du Japon (Nihon Yu-ei-jutsu)* et formation de la technique de natation du Zôshi-Kai (Zôshi-Kai Suijutsu)
- 1901** Nomination au poste de directeur de l'École normale supérieure (jusqu'en 1920)
Restructuration des clubs athlétiques étudiants avec la fermeture du "Undô-kai" et lancement du "Kôyû-kai".
- 1902** Mars - Changement de nom de l'École normale supérieure qui devient l'École normale supérieure de Tokyo

Introduction du Shûshin Taishô-Senshûka (spécialisé en éducation physique et d'éthique) à l'École normale supérieure de Tokyo
Visite en Chine et discussion au sujet de l'éducation avec Zhang Zhidong.

- 1903** Ouverture de la branche Kodokan Ushigome pour les étudiants étrangers
Yoshitsugu Yamashita, un diplômé de Kano, visite les États-Unis, rencontre le Président Théodore Roosevelt et lui enseigne le judo. Il fait une tournée de l'Amérique du Nord et du Sud, et de l'Europe et il enseigne le judo.
- 1905** Visite en Chine
Plusieurs étudiants chinois retournent en Chine en raison de leur exaspération avec les restrictions imposées par le Ministère de l'Éducation
- 1906** Mise en place des majeurs de Littérature et de Gymnastique, spécialisés en gymnastique, judo et kendo, à l'École normale supérieure de Tokyo
- 1907** Augmentation du nombre d'étudiants chinois en raison d'un article spécial sur les étudiants étrangers pour l'éducation des cycles supérieurs
Reprise du Festival Confucius (connu sous Sekiten) au Hall Taiseiden du Yushima Seido (Temple)
- 1908** Met en place la Middle Education Research Society et en devient le président
Le judo et le kendo deviennent obligatoires pour tous les étudiants de l'École normale supérieure de Tokyo
Le Festival de course sur longue distance de l'école, en été et à l'automne, devient également obligatoire pour tous les étudiants de l'École normale supérieure de Tokyo
- 1909** Nomination comme premier membre asiatique du CIO.
Fermeture du Kôbun Gakuin
Participation d'étudiants étrangers à des compétitions d'athlétisme et de natation à l'École normale supérieure de Tokyo
- 1910** Publication de Seïnen Shuyô-kun
- 1911** Lancement de l'Association d'athlétisme amateur du Japon (Japan Amateur Athletic Association) (aujourd'hui l'Association sportive du Japon (Japan Sports Association) et le Comité olympique

japonais (Japanese Olympic Committee)) et en devient le premier président (jusqu'en 1921)

- 1912** Participation aux 5e Jeux olympiques de Stockholm à titre de chef de mission, rencontre Coubertin pour la première fois.
Visite à Copenhague, Berlin et Genève puis rencontre Coubertin à Paris - assiste à de la boxe et à de l'escrime (retour au Japon, mars 1913)
- 1913** 1er Festival national de judo de l'École supérieure
L'Association d'athlétisme amateur du Japon (Japan Amateur Athletic Association) organise la 1ere compétition nationale d'athlétisme (maintenue jusqu'à la 11e rencontre en 1923; depuis 1925 Fédération d'athlétisme du Japon organise la compétitions (la JAAF de nos jours)
- 1914** Mise en place du Kodokan Judo-kai et publication du magazine Judo
L'Association d'athlétisme amateur du Japon tient la 1ere compétition nationale de natation (maintenue jusqu'à la 9e rencontre; à partir de 1924, la Fédération de natation du Japon (Japan Swimming Federation) devient l'organisateur)
- 1915** Le "département d'éducation physique" est établi sous la forme d'un cours d'une durée de 4 ans à l'École normale supérieure de Tokyo.
Le but est de développer un programme de formation de professeurs d'éducation physique
Kano mentionne dans "Judo" l'éducation physique pour le grand public et le terme "Seiryoku-Zenyo" y apparaît pour la première fois
Introduction du judo dans les écoles pour filles et à l'École normale pour femmes
- 1917** Publication "On physical education for the general public" "Au sujet de l'éducation physique pour le grand public" dans le Journal of Aichi Education
- 1918** Promu afin de d'améliorer le statut de l'École normale supérieure à statut d'universitaire
Visite en Corée
- 1919** Fermeture du Kano-juku
Journal Judo devient l'Effective Activity (Yûkô-no-Katsudô)
- 1920** Publication du système de certification Kodokan Dan-Kyu (certification par rang)

Janvier - Démissionne de son poste de directeur à l'École normale supérieure de Tokyo.

Février - Shizo Kanakuri, diplômé de l'École normale supérieure, organise la compétition d'Ekiden des Quatre écoles normales (devient plus tard le Hakone Ekiden)

Juin - Participation aux 7e Olympiades d'Anvers, rencontre Coubertin Visite à Prague et autres pays européens, durant sa tournée d'inspection des systèmes d'éducation

Juillet - Démonstration et conférence sur le judo à Londres, visite au Budokai (un club de Judo) à cet endroit
Conférence sur le judo à Los Angeles

- 1921** Février - retour au Japon à la suite de sa tournée à l'étranger
Démissionne de son poste de président à l'Association d'athlétisme amateur du Japon et devient le président honoraire
Mai - participation, en tant que membre de CIO, aux 5e Jeux de l'Extrême-Orient tenus à Shangai

- 1922** Lancement du Kodokan Bunka-kai, annonce des vertus combinées du "Seiryoku-Zenyo" et "Jita-Kyoei"
Nomination comme membre à la Chambre des Pairs
Le projet de loi sur la promotion de l'École normale supérieure de Tokyo au statut d'université est accepté à la Diète (le Parlement)
Visite à Taiwan

- 1923** Conférence sur la "Théorie sur l'usage le plus efficace du Jita-Kyoei et du Seiryoku-Zenyo" à la Friday Society
Visite à Karafuto

- 1924** Nomination au statut de professeur émérite à l'École normale supérieure de Tokyo
Absence des 8e Olympiades de Paris en raison de problèmes de santé

- 1925** L'Association d'athlétisme amateur du Japon devient l'organisation qui unit le sport au Japon

- 1926** Le jujutsu change d'appellation et devient judo
Lancement formel de la division féminine à l'Institut de judo Kodokan
Devient le président du Comité fondateur pour l'Association anglaise
Visite à Taiwan

- 1927** Fondation du "Seiryoku-Zenyo et Jita-Kyoei éducation physique pour le grand public" (Kokumin Taiiku)
Conférence à travers le Japon au sujet du "Seiryoku-Zenyo" et "Jita-Kyoei"
Yôtarô Sugimura, diplômé de Kano-juku, devient le directeur général adjoint à la Société des Nations
- 1928** Participation aux 9e Olympiades à Amsterdam
Démonstration et conférence sur le judo en Italie, au Royaume-Uni et à Berlin
Visite les bureaux de la Société des Nations à Genève
Décembre - Visite à Shanghai
- 1929** Fondation de l'Université Bunri de Tokyo, participation à la réception
Est présent au Roomaji Kai
- 1930** Discours de félicitations, à titre de membre du CIO, aux 9e Jeux d'Extrême-Orient ayant lieu à Tokyo
- 1931** Publication du Judo Kyohon [livre d'instruction sur le judo]
- 1932** Participation aux 10e Olympiades de Los Angeles. À la session du CIO, fait un discours et fait la lecture d'une lettre d'invitation de M. Nagata, gouverneur de Tokyo
Démonstration et conférence sur le judo à l'Université du Nord de la Californie (University of Northern California)
Visite à Hawaï (retour au Japon en septembre)
- 1933** Juin - voyage à Vienne afin de participer à la session du CIO.
Yôtarô Sugimura est nommé à titre de membre du CIO durant cette session
Participation au Deutsches Turnfest (Festival allemand de gymnastique) ayant lieu à Stuttgart.
Reçoit l'éloge du gouvernement français pour son service rendu à l'éducation physique Rencontre Adolf Hitler à Berlin.
Est l'instructeur à une séance d'entraînement du judo organisée par le gouvernement bavarois. Donne une conférence et une démonstration de judo à Vienne, à Londres et en France
Conférence à compétition de judo à Singapour (retour au Japon en novembre)
- 1934** Le nouvel édifice du Kodokan est construit à Suidobashi
Avril - participe à la session du CIO à Athènes; Michimasa Soëjima devient membre du CIO durant cette session

Donne une conférence et fait une démonstration de judo à la Société littéraire de Parnasse à Athènes, à Vienne et à Londres. Rencontre Carl Diem et autres (retour au Japon en septembre)

- 1935 Discussion avec Wang Cheng-T'ing
 - 1936 Tokyo obtient les 12e Olympiades de 1940 lors de la session du CIO à Berlin
Assiste aux 11e Olympiades de Berlin
Visite aux Etats-Unis, au Royaume-Uni, en Pologne et en Roumanie (retour au Japon en novembre)
 - 1938 La session du CIO au Caire confirme que les 12e Olympiades auront lieu à Tokyo et que les Jeux d'hiver auront lieu à Sapporo
Visite en Grèce et aux États-Unis
4 mai - À son retour de Vancouver, Kano meurt d'une pneumonie sur l'océan Pacifique à l'âge de 77 ans
- A noter :** Shihan Kano, contrairement à une légende urbaine, n'a jamais eu de grade. Etant le fondateur du Kodokan (école de la voie) il décernait les grades à ses élèves. En 1940 (année où les Jeux Olympiques devaient être organisés au Japon) Jiro Nango, neveu de Jigoro Kano, Directeur du Kodokan décida de lui attribuer à titre Posthume le 12° Dan. Les plus hauts gradés vivants à cette période étant 10° Dan, il créa ainsi un fossé infranchissable pour accéder à la maîtrise de cet Art.

Source : Direction du Département de l'Histoire et des Archives du KODOKAN.

JIGORO KANO ET LE KODOKAN

En effet, il a été beaucoup de choses par beaucoup de gens. Comme Sir Thomas Moore, un homme pour toutes les saisons. Ses nombreux mondes englobaient beaucoup de valeur au Japon. De citations disséminées prises à partir de diverses sources proches de lui, nous pouvons seulement entrevoir Jigoro Kano, l'homme:

"Il avait l'habitude de prendre un parapluie avec lui tous les jours parce qu'il n'aimait pas ce souci de savoir si ou non il allait pleuvoir."

"Quand il est retourné chez lui, il irait directement dans le salon, ce qui signifie la plupart du temps je le ferais. "

"Juste après avoir obtenu mon diplôme de l'Université de Waseda, il m'a envoyé un câble:« Ton père a été à la recherche d'une femme pour vous Quel genre de femme que vous avez à l'esprit pour une femme. ? Moins de trois ans plus tard, je me suis marié. "

"Il était très strict avec nous à l'école. Je devais me lever à 5 heures chaque matin et aider à nettoyer les chambres et le jardin."

"Il était si fier de ses jambes, il tirai son hakama juste pour montrer ses gros mollets. "

"Il a pleuré quand il a entendu parler de la mort (sa fille) de ma sœur."

Il était un perfectionniste, une discipline et un traditionaliste. Mais, dans le même temps, un innovateur, un internationaliste et un homme d'une grande générosité. Plus important encore, il était un célèbre éducateur et le père des sports modernes au Japon. Mais surtout, Jigoro Kano a été le fondateur du judo!

Quand il a vu la lumière du jour le 28 octobre 1860, période féodale du Japon tirait rapidement à sa fin. À travers les mers d'Amérique, les États-Unis a été lancé dans une guerre civile tragique. Tout comme aujourd'hui, il fut un temps de troubles et de changement dans le monde entier.

Il a eu la chance d'être né dans une famille qui était relativement aisés, au moins assez bien placé pour obtenir Jigoro dans l'élite université impériale de Tokyo. Son grand-père avait lancé la famille dans l'entreprise de fabrication du saké dans Nada, la préfecture de Shiga, près du lac Biwa, au centre du Japon. En fait, ce fut ce même clan saké qui a organisé les autres fabricants de saké dans la région pour aider à financer le Fujimi-cho Dojo qui a servi de Kodokan dans la seconde moitié des années 1880.

Depuis le père de Jigoro n'a pas été le fils aîné, l'entreprise de cause n'a pas été transmis dans ses mains. Même à cela, son père a fait tous les droits pour lui-même à Kobe-Jigoro berceau à la fois comme un prêtre shintoïste et un fonctionnaire de haut rang du gouvernement en charge des agents d'achat pour les lignes maritimes. Il était de ce côté de la famille Kano qui a incité la construction

de premiers navires en acier du Japon, les navires côtiers conçus pour transporter souci.

En 1879, un an après Jigoro a commencé à travailler au dojo de Fukuda, le maître de jiu-jitsu est soudainement devenu gravement malade et mourut à l'âge de seulement 52. Le 19-year-old jeunes bientôt rejoint une autre branche de la Tenjin-Shinyo-ryu géré par un instructeur de jiu-jitsu de 62 ans du nom de Masatomo Iso. Situé dans la section Kanda de Tokyo près du centre de la ville, le dojo de Iso était connu pour son excellence en kata. Iso, lui-même, était seulement 5 pieds de haut, mais il avait un corps puissant et une personnalité énergique. Au cours des deux prochaines années, Jigoro Kano mangeait, buvait et dormait jujitsu, pratiquer jour et nuit au point de l'épuisement. Les choses se sont si mauvais, il a même des cauchemars au sujet de l'art martial, criant termes de jujitsu dans son sommeil et coups de pied à sa couette.

Le sensei a vu son dévouement et sa promesse et bientôt de lui un assistant fait. Jigoro chargé 20 ou 30 élèves, en commençant par kata et puis de passer à combat libre. Au moment où il avait 21 ans en 1881, Kano était devenu un maître dans Tenjin-Shinyo-ryu jujitsu. Mais Iso, comme Fukuda avant lui, est tombé malade et Kano a décidé de passer à autre chose, sentant qu'il avait encore beaucoup à apprendre et vouloir étudier plutôt que d'enseigner.

La prochaine étape semblait presque inévitable. Jigoro Kano a rencontré Tsunetoshi Iikubo, maître de l'école Kito de jiu-jitsu, et a commencé à se former à son dojo. Même quand personne d'autre a montré, Kano aurait travaillé seul. Comme Fukuda, Iikubo mis l'accent sur le combat libre et il était particulièrement habile à enseigner nage-waza.

Réformer Jujitsu

Ce fut pendant ces jours de formation de jujitsu début Jigoro Kano a travaillé sur une nouvelle lancers et tourna son attention de plus en plus les moyens de réformer le jiu-jitsu dans une sorte de nouveau système. Tout en pratiquant à la salle de formation Tenjin-Shinyo, il se heurte à un grand, de 200 livres boxeur nommé Kenkichi Fukushima. Compensés par £ 100, la jeunesse légère invariablement perdu pour le plus grand homme. Il voulait battre Fukushima si mal qu'il pouvait goûter, étudier tout ce qu'il pouvait mettre la main sur - livres sur les techniques de sumo, livres de formation à l'étranger, etc.

Enfin, Jigoro a travaillé sur une nouvelle technique. La prochaine fois, il a rencontré son rival bohu il chargea en bas, levée de Fukushima sur ses épaules, lui fit volte-face et facilement le jeta sur le tapis. Il surnommé rapidement son nouveau jet "kata-guruma," ou l'épaule tourbillon. Autres lancers, il a travaillé sur "comprennent uki-Goshi" (hausse jeter de la hanche) et (ascenseur-pull hip jet) "de tsuri-komi-goshi".

L'idée originale était simplement de réformer jujitsu plutôt que de fonder un nouveau système. Kano était bien conscient des lacunes, mais a estimé ci pourraient être éliminés avec le résultat que jujitsu pourrait être

Le troisième fils d'une famille de trois garçons et deux filles, jeune Jigoro était physiquement faible dans ses premières années. En fait, il a été battu si souvent par les tyrans locaux il résolut de se renforcer du mieux qu'il pouvait. Il était ce lecteur sans relâche pour apprendre à se défendre qui a finalement conduit à sa formulation de Judo. On peut se demander ce qui serait arrivé Jigoro Kano avait été une grosse brute d'un homme à la place de la 5-pieds, 2 pouces, 90 livres faiblard il était dans son adolescence.

Jujitsu a été florissante pendant l'enfance de Jigoro. On pourrait même appeler le milieu du 19e siècle, l'âge d'or de jujitsu. Donc, il était dans l'attente un peu inquiet Jigoro attend avec impatience de déménager à Tokyo, où la plupart de l'activité de jujitsu se passait. Quand il avait 17 ans, son père lui a ordonné d'aller à la capitale à bord d'un des navires en acier saké portant, mais il a insisté sur les voyages par voie terrestre. Son père a cédé - et une bonne chose, aussi, parce que le navire était à naviguer sur rompu dans les mers orageuses en route pour Tokyo et a coulé.

Obsédé par l'apprentissage

Jigoro inscrits l'année suivante à l'Université impériale de Tokyo à l'âge de 18. Quand il était pas en classe ou à étudier, il irait à la recherche d'un ostéopathe parce qu'ils avaient tous reçu une formation de jiu-jitsu. Apparemment, il a été toujours obsédé par le désir d'apprendre l'art de l'auto-défense viril et jujitsu conclu lui a offert le meilleur espoir. Sa recherche l'a conduit finalement à la porte d'un médecin osseuse chez Nihonbashi nommé Teinosuke Yagi qui a promis de le présenter à un professeur de jiu-jitsu vivant dans le quartier.

Jigoro Kano avait effectivement commencé sa formation en jujitsu à l'âge de 17 ans, mais son instructeur, Ryuji Katagiri, a estimé qu'il était trop jeune pour une formation sérieuse. En conséquence, Katagiri lui a donné seulement quelques exercices formels pour l'étude et le laisser aller à ce. Le jeune homme déterminé était pas sur le point d'être mis hors si facilement, cependant, et enfin liquidation au dojo de Hachinosuke Fukuda, un maître dans l'école Tenjin-Shinyo de jiu-jitsu qui avait été recommandé par le Dr Yagi.

Fukuda a souligné technique sur exercices formels, ou kata. Sa méthode était de donner une explication des exercices, mais de se concentrer sur les combats de style libre en séances d'essais. L'accent mis par Jigoro Kano sur «randori» dans Judo sans aucun doute trouvé ici ses débuts sous l'influence de Fukuda. La procédure du Kodokan d'enseigner aux débutants la base du judo, puis d'avoir à se engager dans randori et seulement après avoir atteint un certain niveau de compétence, de leur enseigner le kata formel, venu de Fukuda et un sensei nommé plus tard Iikubo.

Bénéfique pour les jeunes hommes - non seulement comme un art martial, mais aussi comme une forme d'éducation physique ainsi que la formation et la discipline des l'esprit; en bref, une préparation précieuse pour la vie quotidienne. Il se consacre à la formulation d'un système de jujitsu réforme fondée sur des principes scientifiques, intégrant la formation de combat à l'éducation physique et mental. Il a emprunté des techniques de Kito-ryu, tenant sur ceux qui conforme à des principes scientifiques et de rejeter toutes les autres. Toutes les techniques nocives et dangereux ont été éliminés.

Lorsqu'à 22 ans Jigoro Kano a pris neuf de ses élèves privés de l'hôtel de la formation Kito-ryu en Février 1882 et a mis en place son propre dojo à Temple Eishoji, Judo n'a pas surgi automatiquement en être. En fait, Kito-ryu maître Likubo venu au temple deux ou trois fois par semaine pour aider à instruire les étudiants de Kano. Alors qu'est-ce qu'ils recevaient était plus jujitsu que la formation de judo. Deux ans étaient à écouler avant les règlements de la première Kodokan ont été établis.

Beaucoup a été écrit sur ces premiers jours à Eishoji, et il est de ce temple qui est généralement considéré par la plupart des gens comme le berceau du judo. La transition de jujitsu au Judo a été faite lentement mais sûrement, mais il est difficile de déterminer le jour où ce que poignée d'étudiants apprenaient était plus jujitsu, mais Judo.

Il aurait pu être le jour où Kano première défaite Likubo. Jusque-là, il n'a jamais réussi à obtenir le meilleur de la styliste Kito-ryu. Mais ce jour-là dans la pratique randori, Kano bloqué chaque mouvement Likubo fait, alors appelé sur son "uki-waza" et "sumi-otoshi" jeter le maître pas moins de trois fois de jiu-jitsu. Kano a expliqué: «forcer votre adversaire à faire de son corps rigide et de perdre son équilibre, et puis quand il est impuissant, vous attaquer." Likubo a répondu: "A partir de maintenant, vous me enseigner."

Likubo bientôt sa retraite comme un instructeur et Kano a finalement reçu son accréditation en tant que maître Kito-ryu. Apparemment, Likubo était un combattant vigoureux parce que chaque fois qu'il est venu enseigner au dojo de 12 tapis à Eishoji, la formation a obtenu un peu plus violente que d'habitude. Et les comprimés viendraient dégringoler!

Un prêtre bouddhiste réprimandant

Il semble que le dojo convertie jouxtait la salle principale du temple dans lequel l'image de Bouddha a été localisé avec des centaines de tablettes funéraires présentés par divers adoreurs. Et chaque fois que Jigoro Kano et ses élèves pratiquaient, ces tablettes d'argile a rebondi de haut en bas et cogné contre l'autre, plusieurs tomber au sol. Cela a duré jusqu'à ce que la tête d'un jour prêtre Choshumpo se précipita dans le dojo et a déclaré: ". Il est peut-être jeune, mais M. Kano est vraiment un homme exceptionnel Quelle belle personne qu'il serait si seulement il voulait quitter ce Judo seul."

En dépit des protestations occasionnelles du prêtre, les séances d'essais ont continué au Temple Eisho. Parfois, la formation serait si rude le plancher du dojo fléchi et même éclaté à certains endroits. La nuit serait trouver l'infatigable Kano ramper sous le plancher avec une lanterne réparer les planches cassées. L'année précédente, en 1881, Kano avait diplômé de l'Université impériale de Tokyo et bientôt obtenu un poste de professeur de littérature à Gakushuin (Ecole de pairs), une école exclusive pour les enfants des hauts-né japonais. Son enseignement au dojo a dû être pris en sandwich entre son travail à l'école et la préparation pour les cours du lendemain. Il était pas inhabituel pour lui de garder aller dans les petites heures du matin. Il était dur sur ses deux étudiants universitaires et son judo, une discipline de toutes sortes. Mais il était aussi un homme très généreux, offrant à ses étudiants de judo thé d'orge et de riz mélangé avec des racines de lotus au temple. Il a fourni à ses étudiants les plus pauvres avec des vêtements pratiques, qui il a même blanchi pour eux.

Le moine Choshumpo finalement venu à la fin de son attache et présenté Kano avec un ultimatum: «Ou quitter le temple ou d'abandonner la pratique là-bas." Être un jeune homme entreprenant, Kano a conclu un accord pour l'utilisation d'un lot vide à côté de Eishoji et construit une salle d'entraînement, il minuscule mesurant seulement 12 par 18 pieds. Mais ce fut seulement un déménagement temporaire et Kano a mis en place son prochain dojo dans sa propre maison en 1883. Avec 20 tapis, il était la plus grande salle de formation jusqu'à ce moment.

Mais 1884 a été l'année clé lorsque les règlements Kodokan ont été établis. Kano a déclaré: «En réunissant tous les mérites, je l'ai acquis des différentes écoles de jujitsu, et en ajoutant mes propres appareils et inventions, je l'ai fondé un nouveau système pour la culture physique, l'entraînement mental et concours gagnantes. Ce que je appeler Kodokan Judo."

Randori et kata se sont fermement établies et a même fait l'objet de conférences et de débats ainsi que d'une partie de l'éducation. Mais la grande différence de jujitsu était le "faire" dans Judo - trouver le chemin. Kano a vu Judo, alors, comme un mode de vie. Il l'a vu en termes d'un sport, alors que jujitsu était simplement un autre des arts martiaux, une méthode de défense. Les techniques dangereuses de jujitsu ont été éliminés du concours de judo, mais conservés dans le cadre du système de défense de Judo. Ce particulier appliqué à "atemi."

Une autre différence essentielle de jujitsu était la demande de Judo de "kuzushi," une théorie élaborée par Jigoro Kano pendant sa formation de jiu-jitsu et utilisé avec succès contre le maître Kito-ryu Tsunetoshi Iikubo. "L'utilisation d'un montant minimum de force, il est possible de jeter votre adversaire si vous le forcer hors-bilan en brisant sa posture." Selon Kazuzo Kudo, directeur kudan du Kodokan et auteur de Dynamic Judo , "la gloire et la grandeur de Jigoro Kano

sont basés sur ce principe, tout autant que ils sont sur lui comme le fondateur du judo."

Fierté et Rivalité surgit

Comme on pouvait s'y attendre, une rivalité féroce bondit entre judo et jujitsu. L'art martial avait été en baisse constante vers la fin du 19^{ème} siècle et ses maîtres ont été devient désespérée pour conserver leurs étudiants qui commençaient à couler loin de Judo. Kudo dit rapports de combats de rue en judo et jujitsu étudiants jaloux de leurs propres prouesses étaient exagérées. Les critiques affirment jujitsu avait une mauvaise réputation pour des tactiques de terreur par des escadrons de goon et il a fait des voyous sur des jeunes.

Parmi les désormais célèbres élèves de Kano dans ces premiers jours étaient Yoshitsugu (Yoshiaki) Yamashita, qui plus tard a enseigné le judo au président Theodore Roosevelt; Tsunejiro Tomita, le père de l'auteur du roman noté Judo "Sugata Sanshiro"; Seiko Higuchi; Shiro Saigo, qui est devenu un étudiant en 1884 à l'âge de 16 et a développé en une sorte de Judo génie, surtout connu pour son "yama-arashi" et "harai-goshi"; et Sakujiro Yokoyama qui était un tel démon combats il était connu comme "Devil Yokoyama."

Ces étudiants ont été les piliers de judo de Kano au début des concours avec la police et d'autres dojo de jiu-jitsu. Le premier «shiai» a probablement commencé de façon informelle dans le Kodokan, mais en 1884, le premier concours Blanc-Rouge et a été inauguré, continuant tous les deux ans jusqu'à ce jour. L'année suivante, le Kodokan a remporté son premier shiai - contre la police, qui avait adopté le jiu-jitsu. "Kagami-Biraki», ou gâteau de riz Cérémonie de coupe, a été institué en 1884 et a été observée depuis le deuxième dimanche en Janvier.

En 1886, Kano a changé le Kodokan une fois de plus de son domicile à Koji-machi à la résidence Fujimi-cho du magnat de l'ère Meiji, le baron Yajiro Shinagawa. Et il était là pendant les trois ou quatre prochaines années que Judo Kodokan atteint la suprématie sur les écoles de jujitsu rivales.

Bien qu'il était un homme de beaucoup d'intérêts, Jigoro Kano a toujours pensé en termes de Judo. Pour lui, un kyudoka était un Judoman l'aide d'un arc et des flèches et un kendoka était un judoka avec une épée.

Une fois le Kodokan a été fermement établi, les pensées de Kano tournés vers la propagation de Judo sur une base nationale et finalement à travers le monde. En fait, Kano est allé de sa première visite à l'étranger en 1889 pour répandre la bonne parole sur ce nouveau sport japonais.

Dans les dernières années 1880 Yajiro Shinagawa, un magnat de l'ère Meiji, a été nommé ambassadeur en Angleterre et a demandé à Kano pour prendre soin de sa maison à Koji-machi pendant qu'il était parti. Le jeune maître Judo convenu, mais il fut bientôt tenté en tournant la maison dans un dojo de

judo. Ainsi, la maison de l'ambassadeur Shinagawa est devenu la prochaine Kodokan, avec 40 tapis disponibles pour la pratique. Heureusement, Shinagawa était un homme généreux et large d'esprit.

En 1892, il y avait encore moins de 100 élèves de judo pratiquant au Kodokan. Kano préféré tachi-waza (techniques debout), à ne-waza (travail de tapis), à laquelle il était moins habile et, ainsi, éviter autant que possible. En effet, il a eu un moment difficile de lui quand il a été forcé sur le tapis. Pour compenser cela, ses assistants et les étudiants formés particulièrement difficile en ne-waza afin de battre ses rivaux de jujitsu.

Quatre-vingt-un ans, Saburo Nango, un neveu de Jigoro Kano et 18 ans sa cadette, se souvient de randori avec son oncle dans les premières années. "Il était petit, mais un très bon technicien," rappelle Nango. "Il a également été rapide et très fort."

Nango aussi pense parfois revenir à la première Judo kangeiko lorsque les élèves ont couru du dojo à Kami-ni-Bancho à Toranomon et retour au cœur de l'hiver - une distance de six ou sept miles. Le premier a été lancé kangeiko en 1894, tandis que le premier shochugeiko (formation solstice d'été) a commencé deux ans plus tard en 1896.

Gestion du Kodokan a été traitée par Kano lui-même jusqu'en 1894 quand un organe consultatif, le Conseil Kodokan, a été mis en place. Pour dire que Kano était occupé serait un euphémisme. Il est monté en général de travailler dans un pousse-pousse comme directeur de Gakushuin, ou de l'école de pairs, mais seulement après avoir passer deux heures à instruire son propre Kobun Gakuen (une école organisée par Kano pour les étudiants chinois). Après le travail, il irait à l'Kodokan et superviser la formation. Ensuite, tard dans la nuit, il préparera ses cours pour le lendemain.

Kano est devenu directeur de Gakushuin à l'âge de seulement 25. Il habituellement admis que les enfants de la famille impériale et les familles intitulé, la classe supérieure, mais après Kano a repris, l'inscription a été élargi pour inclure les élèves provenant d'autres couches sociales, y compris les roturiers. Selon Kazuzo Kudo, Kano classe avec Shain Yoshida comme l'un des éducateurs modernes du Japon. Comme directeur de deux Gakushuin et l'école Formation des Enseignants de Tokyo (l'actuelle Tokyo University of Education) et hors tension pendant plus d'un quart de siècle, Jigoro Kano a jeté les bases de l'éducation moderne au Japon.

Il se tourna Gakushuin dans un pensionnat, permettant à ses étudiants de rentrer à la maison le week-end seulement. Il a refusé d'aller de pair avec la notion communément admise que la highborn étaient intrinsèquement supérieure dans le potentiel mental et a ouvert les portes aux roturiers - un mouvement révolutionnaire à l'époque. Il avait aussi ses étudiants effectuent des tâches subalternes afin de les discipliner et de leur enseigner l'humilité. Ainsi, tout

l'environnement a changé sous l'administration de Kano, et pas trop surprise, les parents des élèves étaient pleins d'admiration pour les merveilles en cours d'élaboration au Gakushuin.

Inhabituellement stricte avec les étudiants

Nango souvient Kano inhabituellement stricte. "Quand je suis un étudiant sous lui," Nango expliqué, "je devais me lever à 5 heures chaque matin et aider à nettoyer les chambres et le jardin."

Dr T. Morohashi, aujourd'hui l'un des éminents professeurs de la culture chinoise à l'Université de Tokyo, appelé Kano sensei un "président confiant et large d'esprit." Quand il est entré Tokyo enseignants Training School en 1904, Kano avait 44 ans. Il a appelé à quelques-uns des étudiants et leur a demandé d'exprimer leurs opinions franchement. Notant les maigres ressources de la bibliothèque, Morohashi insisté amélioration de la bibliothèque devrait avoir préséance sur la construction d'un grand dojo. Kano a répondu, on pouvait lire partout, mais on ne pouvait certainement pas pratiquer le judo toute ancienne place. Même à cela, la prochaine fois il a rencontré le vice-ministre de l'éducation, Kano a poussé fort pour un coup de pouce dans le budget de la bibliothèque de l'école.

Les sentiments de Jigoro sur l'éducation se résument dans une déclaration qu'il a faite au 50e anniversaire du Kodokan en 1934. «Rien sous le soleil est plus grande que l'éducation. En éduquant une personne et l'envoyant dans la société de sa génération, nous apportons une contribution étendant une cent générations à venir ».

Kano était souvent en désaccord avec les autorités supérieures dans le domaine de l'éducation, mais n'a jamais présenté une lettre de démission sur la question. En effet, il n'a jamais pensé qu'il avait tort! Dr Morohashi également accusé Kano de donner des conférences ennuyeuses, rappelant une fois quand seulement trois étudiants ont montré à l'un de ses conférences. Kano était tellement en colère il cria: «Tout le monde dans ce cours est tombé»

Il était en Août 1891 Jigoro Kano marié Sumako, la fille aînée de Seisei Takezoe - jadis ambassadeur en Corée. Ils eurent neuf enfants - six filles et trois fils, dont Risei, qui est devenu chef de la Kodokan et la Fédération All-Japan Judo.

Un père typique "Kokushi", Kano a jugé sa famille d'une main de fer; sa parole était loi et désobéissance impensable. La fille aînée, Noriko, a écrit de ses réminiscences de son célèbre père. Grande et jolie avec un nez bien en forme, elle était la préférée de ses parents et peut-être plus proche que les autres à son père. Même à cela, elle a écrit: «Quand il est retourné chez lui, il irait directement dans le salon, ce qui signifiait que la plupart des jours je ne voudrais pas voir mon père à tous."

Risei Kano se souvient de son père en tant que large d'esprit et un homme avec une perspective internationale. Il a appris les techniques de judo de son père

au dojo de la maison, mais était tout simplement pas le type de sport. Bien que Jigoro Kano était une discipline stricte, il avait aussi un côté affectif, chaleureux. "Il a pleuré," Risei rappelle, "quand il a entendu parler de la mort de Noriko."

Bien que Kano a fourni ses enfants avec une formation fine et une bonne éducation, il était tellement occupé la plupart du temps à sa famille doit avoir été seul sans lui. "Il a laissé les enfants presque entièrement à la mère," Noriko écrit dans ses «Souvenirs de mon père". Parfois, tout ce qu'ils verraient de leur père était quand ils alignés à l'entrée de leur maison pour l'accueillir de nouveau - "mase O-kaeri-nasai" - avant de disparaître pour la journée dans le salon.

Commandes obéissance instantanée

Ce sont les jours de Meiji (1868-1912) lorsque le père était un despote bienveillant, lorsque les enfants ont rarement été vus et rarement entendues, quand ils ne sont pas autorisés à se lancer dans le salon si il était là, quand ils ne sont pas autorisés à prendre leurs repas avec lui, quand ils craint et respecté plutôt que l'aimaient et quand ses commandes suscité une obéissance immédiate de leur part.

Les deux Kudo et Nango souviennent visite Kano à son domicile, généralement le matin. Kano n'a pas toujours été accablés par les questions de poids, pour Kudo rappelle qu'ils ont souvent parlé de choses insignifiantes. "Kano sensei n'a jamais fumé, mais il aimait son bien et son visage rougit rapidement quand il buvait." Il a refusé de se livrer à la tradition japonaise d'échanger avec les autres tasses de saké buveurs et boire de la leur. Depuis cette coutume a été très admiré dans les zones rurales, les agriculteurs voulaient invariablement à échanger saké tasses avec Kano, mais il estimait être une pratique malsaine et a grandi en colère quand ils lui ont demandé.

Jigoro Kano ne tenait cinq pieds deux pouces, mais il pesait plus de 165 livres. Il avait de larges épaules et la poitrine et grands veaux. Kudo dit "Shihan était si fier de ses mollets, il a toujours été en tirant son hakama pour les montrer." Kudo a également été étonné de la vitesse de Kano. «Je suis surpris de voir à quelle rapidité il m'a jeté."

Selon Kudo, Jigoro Kano était toujours souriant, même quand il était en colère. »Il rit profondément quand il était heureux." Takasaki, son fils-frère, a confirmé cela en disant Kano avait un sens aigu de l'humour, et bien que facilement en colère, il a également été prompts à rire.

Takasaki se souvient aussi de Kano aimait bien, mais savait que sa limite et généralement arrêté avant qu'il avait trop. "Si il trop imbibé, il invariablement tombé malade."

Dans ses jours actifs ne pratiquait plus difficile que Jigoro Kano. Il a gardé à elle jusqu'à ce qu'il était une masse de blessures, à peine capable de décaler la maison. Son Judogi est exposée au Kodokan et est fait de lin brun à l'extérieur et coton à l'intérieur. Il se rendit lui-même avec de la ficelle cerf-volant. Avec le

fond en lambeaux, le Judogi est décoloré avec de l'huile et de sueur - témoins muets de la force de Jigoro Kano et féroce esprit de combat.

En 1907, Kano avait les manches et pantalons de la Judogi pleinement allongées pour couvrir les bras et les jambes et de protéger les coudes et les genoux. L'enveloppe a été également réduite. Ainsi, le Judogi prit la forme définitive dans laquelle il est encore utilisé aujourd'hui. Cela contraste fortement avec les premiers jours où Judoka portait un short et une veste qui a laissé la moitié des bras ainsi que les genoux et les jambes exposées. Au moment Kano était de 60 il a renoncé à porter un Judogi, mettant simplement sur un haori (chemise formelle) et effectuer son kata de cette façon.

Le Kodokan est devenue officiellement une fondation mai 1909, et deux ans plus tard, en Avril 1911 Département de la formation des enseignants de judo a été mis en place. Puis en 1922, l'Association titulaires Kodokan Dan année a été organisé, suivi par la Société Judo recherche médicale en 1932.

Lorsque Kano Judo appelé "un moyen de développement humain compréhensibles par les gens partout dans le monde», qu'il tentait de formuler une idée qu'il avait de l'organisation d'une fédération internationale de judo à répandre l'intérêt Judo. En 1912, le Shihan a fait pas moins de neuf voyages à l'étranger pour créer un intérêt dans le nouveau sport japonais.

A cette époque, de nombreux étrangers - principalement des marins et des marins marchands - ont été la formation au Kodokan. Livres sur le Judo en langues étrangères ont été écrites. Ainsi, avant le déclenchement de la Première Guerre mondiale, dojo avait été mis en place aux États-Unis, la Grande- Bretagne, la France, le Canada et l'Inde ainsi que la Russie, la Chine et la Corée.

Un Russe du nom de A. Oshichenikov visité le Japon en 1911 et a passé une formation de six ans au Kodokan. Avant son retour à la maison en 1917, il avait été promu Nidan. Il a non seulement procédé à enseigner les techniques de judo à l'Armée Rouge et la police secrète, mais a également contribué à l'organisation de Judo-comme le sport de la Russie de sambo dans les années 1930.

La mise en scène de Yoshitsuge Yamashita d'un jujitsu se rencontrent dans le monde entier au ministère de la police, en 1893, le Japon a dû commencer Kano penser le long des mêmes lignes de Judo. Mais il fallait d'abord répandre dans tout le Japon. Nango rappelle Kano lui donner des conférences sur les lignes suivantes: «Le Japon est un petit, montagneuse et très peuplée pays, à court de ressources, et ainsi de nous, Japonais, doit effectuer au mieux de notre capacité, nous devons mutuellement se soutenir mutuellement et de faire le meilleur. Utilisation de l'énergie pour garder le Japon indépendante. " Voici incarné deux de ses principes clés de judo, "la meilleure utilisation de l'énergie» et «prospérité mutuelle."

Outre son association avec Gakushuin et l'École de formation des enseignants de Tokyo (plus tard connu comme Tokyo Education College), Kano était responsable de la fondation Kobun Gakuen, une école spéciale pour les étudiants chinois qui a été suivi par Sun Yat-sen.

Juste avant la guerre russo-japonaise de 1904-1905, le Premier ministre chinois a invité Kano à visiter la Chine au legs de l'impératrice, afin de jeter les bases pour l'éducation des jeunes Chinois au Japon et de renforcer ainsi la Chine. Kano a fait une étude approfondie de la situation, en communiquant avec les responsables chinois de la langue écrite de kanji qui est utilisé par les deux nations (bien que la langue orale est complètement différent).

L'école pour les Chinois au Japon

Kano recommandé Kobun Gakuen être mis en place au Japon, mais a suggéré prince Saionji être consulté en premier car il était le ministre japonais de l'Education. Cela a été fait, et en 1902 Saionji demandé Kano pour organiser l'école à l'aide des professeurs de Gakushuin et Educational College de Tokyo. Le gouvernement japonais a contribué à soutenir la nouvelle Kobun Gakuen qui instruit plusieurs centaines de Chinois pendant les sept années de son existence. Inutile de dire, le judo était une partie intégrante des activités sportives de l'école.

Bien que Kano a été consacré à Judo, qu'il était intéressé à tous les sports. Tout comme il a jeté les bases de l'éducation moderne au Japon, il est devenu aussi le père des sports modernes dans le pays. En 1911, il a fondé le Japon Athletic Association (JAA) et est devenu son premier président. Vers la même époque, il a été nommé premier membre du Japon du Comité international olympique et a assisté à la cinquième Olympiade à Stockholm en 1912 - les premiers Jeux olympiques dans lequel le Japon a pris part.

Dans la promotion du sport et de l'éducation physique au Japon, Kano a un riche avocat du nom de Kishi intéressé par le sport, résultant en Kishi don d'une grande partie de l'argent à la JAA. Aujourd'hui, le Kishi Kaikan est le siège de la JAA. Kano a continué en tant que président JAA jusqu'en 1922, quand il a démissionné et est devenu président d'honneur de cette organisation.

Kazuzo Kudo est entré dans le Kodokan en 1917 et a commencé la formation en vertu de Kano, l'année suivante, en continuant jusqu'à la mort de l'Shihan deux décennies plus tard. Il a appris kata personnellement de Kano et parfois rejoint avec lui dans la démonstration kata.

Takasaki, qui était capitaine de l'équipe de Waseda University Judo, diplômé en 1925 et a immédiatement rejoint l'unité de la Garde Impériale de l'armée. Peu de temps plus tard, il reçut un télégramme de Kano: «Ton père a été à la recherche d'une bonne épouse pour vous Quel genre de femme que vous avez à l'esprit pour une femme.?" "Moins de trois ans plus tard," Takasaki dit, "je me suis marié sa fille cadette Atsuko." Lorsque les premiers championnats de judo All-Japan ont eu lieu en 1930, le fils-frère de 71 ans, Jigoro Kano, Takasaki, a émergé le vainqueur.

Réminiscence de Nango

Nango, 91 ans, neveu du Shihan (la mère de Nango était la sœur aînée de Kano), a également appris le judo sous Jigoro Kano. Il a étudié le judo depuis huit ans et est allé aussi haut que nidan. Il se souvient encore faire randori avec le maître de judo à la "Kano Juku" (dojo). Plus tard, il a apporté un soutien financier au Kodokan et a continué son association étroite avec Kano jusqu'au moment de la mort de son oncle.

Les impressions de Nango du Shihan étaient d'un homme bien élevé sincère qui ne buvait pas trop et était pas particulièrement humoristique pendant les temps qu'ils étaient ensemble. Il était strict et sérieux lorsqu'ils traitent avec des enfants, se souvient Nango, et a tenté d'être complètement impartial. "Keichu Tokugawa, fils d'un ancien shogun, a été traité différemment dans la formation de judo que tous les autres élèves de Kano."

Kudo a vu en lui répondre facilement aux autres, pas rapidement mis en colère - une contradiction apparente à la façon Takasaki lui a rappelé. Il a écouté patiemment aux autres, jamais les interrompre, puis les gagnée à sa façon de penser par l'argumentation logique.

Kano toujours courageusement effectué ce qu'il croyait juste, selon Kudo. Il était extrêmement généreux, Kudo rappelle, et opposé à tuer quoi que ce soit - même les insectes. Dr Morohashi consulté Kano comme une personne avec une personnalité aux multiples facettes. "Il était un homme de peu de mots, une fois rendu visite à un ami hospitalisé et a passé toute la journée avec lui sans dire un mot."

Autres choses Dr Morohashi souvient: "Il avait l'habitude de prendre un parapluie avec lui tous les jours parce qu'il n'a pas aimé à vous soucier de savoir si ou non il pleuvrait Il a également eu le même déjeuner-soba (nouilles) chaque jour simplement parce qu'il répugné à peine sa tête sur ces broutilles que ce qu'il pouvait manger. Et il y avait des moments où il était si pauvre que quand il avait pour divertir les invités importants à son domicile, il devait d'abord aller aux prêteur sur gages et obtenir son kimono formelle sur jarret. "

Bien que Kano était un patriote a confirmé qu'il n'a jamais été un nationaliste du même acabit que Mitsuru Toyama ou Morihei Uchiba. En revanche, il a pris la vue internationale et était un libéral, coupé de la même étoffe que le prince Saionji.

Dans les dernières années de sa vie Jigoro Kano concentrée sur les aspects éducatifs et spirituels de Judo jusqu'à ce que les systèmes ait atteint un niveau d'éducation intellectuelle et morale ainsi que d'une activité sportive et de méthode de combat. En fait, il a évoqué Judo comme un sport avec les trois buts de l'éducation physique, concours compétences et l'entraînement mental. Son but ultime était de «se perfectionner et ainsi être d'une certaine utilité pour le monde autour de soi."

Kano a enseigné kata jusqu'à un âge très ancien, ce qui démontre parfois ses techniques avec ses assistants. Sa méthode d'enseignement Judo varier en fonction de l'âge et de l'expérience de l'étudiant. Bien qu'il ait cessé de faire randori à un âge beaucoup plus tôt, il a continué à le souligner au cours kata. Son idée était d'avoir les élèves participent à la pratique libre et assimilent kata naturellement.

Kudo fois demandé Kano sa réaction aux propositions pour diviser par Judoka classifications de poids pour la compétition tournoi. Kano a répondu, "maintenant un petit homme peut facilement jeter un grand homme, mais si les petits hommes veulent être classés en poids, je suis prêt à donner la proposition d'examiner favorablement."

Opposées aux Subventions

Kano a été opposé à l'idée de subventions gouvernementales, mais a estimé si le Kodokan a rejeté, d'autres fondations ne seraient pas en mesure de recevoir des subventions. Pour éviter de blesser les chances d'autres groupes, il a accepté de recevoir une subvention même si elle était assez petite. Le Shihan était en fait à court d'argent et a demandé l'aide financière du clan Kano à Naha.

Le Kodokan, alors situé à Suidobashi, a célébré son 50e anniversaire en 1934 lors d'une cérémonie impressionnante tenue en présence d'un prince impérial et avec des membres de haut rang assister de tout le Japon. Il était à ce moment Jigoro Kano a présenté les dons en espèces pour les plaques commémoratives de chacun de ses professeurs disparus et a exprimé sa gratitude pour tout ce qu'ils avaient fait pour lui. L'argent finalement allé à la famille de ces instructeurs.

En tant que membre du Comité international olympique, Kano a assisté à tous les Jeux olympiques de la cinquième Olympiade en 1912 à Stockholm pour les Jeux Olympiques de 1936 à Berlin, y compris la 10ème Olympiade à Los Angeles en 1932. Kudo a demandé si Kano Judo devrait être inclus dans les Jeux Olympiques et le Shihan a répondu: "Si le CIO demande au Japon de l'inclure, puis le Japon en tiendra compte." En 1913, Jigoro Kano, accompagné de Takasaki et S. Kotani, maintenant secrétaire international du Kodokan, est allé à Genève pour proposer de Tokyo comme le site pour la 12e Olympiade en 1940.

En 1935, Kano a reçu le Prix Asahi pour des contributions exceptionnelles dans les domaines de l'art, la science et le sport. Trois ans plus tard, il est allé à une réunion du CIO au Caire et a réussi à faire de Tokyo nommé pour le site des Jeux olympiques de 1940 à laquelle Judo était d'être inclus comme l'un des événements pour la première fois.

Il est avéré être le couronnement de la Shihan bien une guerre mondiale cataclysmique était de forcer son report pour un autre quart de siècle. Sur le chemin du retour de cette conférence mémorable à bord du SS Hikawa Maru le 4 mai 1938, Jigoro Kano est mort d'une pneumonie. Il avait 78 ans.

Un autre rêve, une Fédération Internationale de Judo, régimes pour lesquels Kano a révélé en 1933, est devenu réalité en 1952. Aujourd'hui, plus de six millions de personnes pratiquent le judo dans plus de 30 pays à travers le monde. En Octobre 1969, des milliers de fans de judo regardé preuve les sixièmes championnats du monde de judo à Mexico-vive de la déclaration prophétique de Jigoro Kano, "Quand je mourrai, Judo Kodokan ne mourra pas avec moi parce que toutes choses peuvent être étudiées si ces principes (meilleure utilisation de l'énergie et de la prospérité mutuelle) sont étudiés. "

JUJUTSU DEVIENT JUDO

par **Jigoro Kano**

La plupart des gens sont sans doute familiers avec les mots jujutsu et le judo, mais combien peuvent les distinguer?

Ici, je vais vous expliquer les deux termes et dire pourquoi le judo est venu prendre la place de jujutsu.

De nombreux arts martiaux ont été pratiqués au Japon au cours de son âge féodal: l'utilisation de la lance, tir à l'arc, l'escrime et beaucoup plus. Jujutsu était un tel art. Aussi appelé taijutsu et yawara, il était un système d'attaque qui a impliqué lancer, frapper, coups de pied, coups de couteau, le débroussaillage, d'étouffement, de flexion et de torsion membres, épinglant un adversaire, et les défenses contre ces attaques. Bien que les techniques de jujutsu étaient connues dès les premiers temps, il a fallu attendre la seconde moitié du XVI^e siècle qui a été jujutsu pratiqué et enseigné systématiquement.

Au cours de la période Edo (1603-1868), il a développé un art complexe enseignée par les maîtres d'un certain nombre d'écoles. Dans ma jeunesse, je jujutsu étudié sous plusieurs maîtres éminents. Leur vaste connaissance, le fruit d'années de recherche diligente et riche expérience, était d'une grande valeur pour moi. A cette époque, chaque homme a présenté son art comme un ensemble de techniques. Aucun perçu le principe directeur de jujutsu. Quand je rencontrais des différences dans l'enseignement des techniques, je me trouvais souvent à une perte de savoir qui était correct. Cela m'a amené à chercher un principe sous-jacent en jujutsu, celle qui était applicable quand on a frappé un adversaire ainsi que quand on l'a jeté. Après une étude approfondie du sujet, je discernais un principe omniprésent : De faire l'utilisation la plus efficace de l'énergie physique et mentale. Avec ce principe à l'esprit, je passe en revue toutes les méthodes d'attaque et de défense que j'avais appris, ne conservant que ceux qui étaient en conformité avec le principe. Ceux qui ne sont pas en accord avec lui, je les ai rejeté, et à leur place, je substitue des techniques dont le principe a été correctement appliqué. Le corps résultant de la technique, que je nommé le judo pour le distinguer de son prédécesseur, est ce qui est enseigné au Kodokan.

Le mot jujutsu et judo sont chacun écrits avec deux caractères chinois. Le ju à la fois est le même et signifie «douceur» ou «céder». Le sens de jutsu est «l'art, la pratique», et de faire des moyens «principe» ou «moyen», la Voie étant le concept de la vie elle-même. Jujutsu peut être traduit comme "l'art doux», le judo comme "la voie de la douceur," avec l'implication de donner la première façon de gagner finalement la victoire. Le Kodokan est, littéralement, "l'école pour étudier la voie." Comme nous le verrons dans le chapitre suivant, le judo est plus qu'un art de l'attaque et de la défense. Il est un mode de vie.

Pour comprendre ce qu'on entend par la douceur ou de céder, disons un homme est debout devant moi dont la force est de dix, et que ma propre force, mais est de sept ans. Si il me pousse aussi fort qu'il le peut, je suis sûr d'être repoussé ou renversé, même si je résiste de toutes mes forces. Ceci est opposé à la force de résistance. Mais si, au lieu de lui opposer je cède à la mesure, il a poussé, retirer mon corps et de maintenir mon équilibre, mon adversaire va perdre son équilibre. Affaibli par sa fâcheuse position, il sera incapable d'utiliser toute sa force. Il aura chuté à trois. Parce que je retiens mon équilibre, ma force reste à sept heures. Maintenant, je suis plus fort que mon adversaire et je peux le vaincre en utilisant seulement la moitié de ma force, en gardant l'autre moitié disponible à d'autres fins. Même si vous êtes plus fort que votre adversaire, il est préférable de céder le premier. Ce faisant, vous économiser de l'énergie tout en évacuant votre adversaire.

Ceci est un exemple de la façon dont vous pouvez vaincre un adversaire par céder. Il était parce que de nombreuses techniques ont fait usage de ce principe que l'art a été nommé jujutsu. Penchons-nous sur quelques autres exemples des prouesses qui peuvent être accomplies avec jujutsu.

Supposons un homme est debout devant moi. Comme un journal sur la fin, il peut être poussé hors d'équilibre - vers l'avant ou vers l'arrière - avec un seul doigt. Si au moment où il se penche en avant, je demande mon bras sur son dos et rapidement glisse ma hanche en face de la sienne, ma hanche devient un point d'appui. Pour jeter l'homme à la terre, même si il l'emporte largement sur moi, tout ce que je dois faire est de tordre ma hanche légèrement ou de tirer sur son bras ou la manche.

Disons que je tente de briser l'équilibre d'un homme à l'avant, mais il fait un pas en avant avec un pied. Je peux encore le jeter facilement en appuyant simplement sur la balle de mon pied juste au-dessous du tendon d'Achille de sa jambe avant une fraction de seconde avant il met tout son poids sur ce pied. Ceci est un bon exemple de l'utilisation efficace de l'énergie. Avec seulement léger effort, je peux vaincre un adversaire de force considérable.

Que faire si un homme vient à se précipiter et me pousser ?

Si au lieu de pousser en arrière, je devais reprendre dans ses bras ou son collier avec les deux mains, placer le ballon d'un pied contre son bas-ventre, redresser ma jambe et asseyez-vous, je pouvais lui faire salto dessus de ma tête (Tomoe Nage).

Ou bien supposons que mon adversaire se penche un peu et me pousse avec une seule main. Cela le met hors d'équilibre. Si je l'attrape par la manche de son bras tendu, pivot de sorte que mon retour est proche de sa poitrine, serrer ma

main libre sur son épaule et tout à coup se pencher, il va voler au dessus de ma tête et terrain plat sur son dos (Ippon Seoi Nage).

Comme le montrent ces exemples, dans le but de jeter un adversaire du principe de l'effet de levier est parfois plus important que céder. Jujutsu comprend également d'autres formes d'attaque directe, comme frapper, coups de pied et de suffocation. À cet égard, «l'art de céder" ne traduit pas la véritable signification. Si nous acceptons jujutsu comme l'art ou la pratique de l'utilisation la plus efficace de l'énergie mentale et physique, alors nous pouvons penser que la façon dont le judo, le principe, de le faire, et nous arrivons à une véritable définition.

En 1882, je fonde le Kodokan judo à enseigner à d'autres. En quelques années, le nombre d'étudiants a augmenté rapidement. Ils sont venus de tout le Japon, beaucoup ayant quitté maîtres de jujutsu à former avec moi. Finalement judo jujutsu déplacées au Japon, et plus personne ne parle de jujutsu comme un art contemporain au Japon, bien que le mot a survécu à l'étranger.

JUJUTSU ET LES ORIGINES DE JUDO

Par Jigoro Kano et T. Lindsay, 1887

A l'époque féodale au Japon, il y avait différents arts et exercices militaires que les classes de samourais ont été formées et équipées pour leur forme particulière de la guerre. Parmi ceux-ci était l'art de jujutsu, à partir de laquelle la présente judo a surgi. Le mot jujutsu peut être traduit librement comme «l'art de gagner la victoire en cédant ou souplesse." À l'origine, le nom semble avoir été appliqué à ce qui peut être décrit comme l'art du combat sans armes, bien que dans certains cas, armes courtes ont été utilisés contre des adversaires de défense avec des armes longues. Bien que cela semble ressembler à la lutte, mais il diffère sensiblement de la lutte telle que pratiquée en Angleterre, son principe principal étant de ne pas correspondre à la force à la force, mais pour obtenir la victoire en cédant à la force.

Depuis l'abolition du système féodal l'art a été pendant quelque temps hors d'usage, mais à l'heure actuelle, il est devenu très populaire au Japon, mais avec quelques modifications importantes, comme un système d'athlétisme, et sa valeur en tant que méthode pour entraînement physique a été reconnue par la création de plusieurs écoles de jujutsu et le judo dans la capitale.

Nous allons d'abord donner une esquisse historique de jujutsu, rendant compte des différentes écoles à laquelle elle a donné lieu, et revenir brièvement dans la suite de la forme dans laquelle il a été développé à l'heure actuelle.

Jujutsu a été connu depuis les temps féodaux sous divers noms, tels que yawara, tai-jutsu, kogusoku, kempo et Hakuda. Le nom jujutsu et yawara ont été plus largement connus et utilisés.

En retraçant l'histoire de l'art, nous sommes rencontré au début des difficultés qui ne sont pas rares dans les recherches similaires – La bibliographie d'une grande partie de la littérature de l'art. Les livres imprimés sur le sujet sont rares, et bien qu'il existe d'innombrables manuscrits appartenant à différentes écoles de l'art, beaucoup d'entre eux sont contradictoires et peu satisfaisantes. Les initiateurs de nouvelles écoles semblent souvent d'avoir fait l'histoire en fonction de leurs propres besoins, et donc les matériaux pour un compte cohérente et claire de l'origine et de l'élévation du jujutsu sont très rares. Dans les premiers temps, la connaissance de l'histoire et de l'art était en la possession des enseignants des différentes écoles, qui transmettent l'information à leurs élèves comme un secret pour lui donner un aspect sacré.

En outre, la solitude d'une province d'une autre, comme une conséquence du système féodal du Japon, a empêché beaucoup la connaissance entre les enseignants et les élèves des écoles très variées, et les comptes ainsi contraires et

souvent contradictoires de son histoire ont été prononcés et il crut. En outre, il est à noter que l'intérêt de ses étudiants a été consacré plus à la réussite dans la pratique de l'art que de la connaissance de sa naissance et les progrès dans le pays. Passant à l'origine de jujutsu, comme est à prévoir divers comptes sont donnés.

Dans le *Bugei Sho-den*, qui est une collection de courtes biographies des maîtres éminents de différents arts de combat pratiqué à l'époque féodale - les comptes sont donnés de *kogusoku etken*, qui est équivalent à *Kempo* ces deux se distinguer les uns des autres, l'ancien comme l'art de la saisie, et le second comme l'art de gagner la victoire en souplesse. L'art de kogusoku est attribuée à Takenouchi, un natif de Sakushiu. Il est dit que dans la première année de Tenbun 1532, un sorcier est venu de façon inattendue à la maison de Takenouchi et lui enseigna cinq méthodes de saisir un homme; puis il est parti et il ne pouvait pas dire où il allait.

L'origine de l'art de *ken* est indiqué ainsi: Il est venu au Japon en provenance de Chine un homme nommé Chingempin, qui a quitté ce pays après la chute de la dynastie Min, et vivait dans Kokushoji (un temple bouddhiste) dans Azabu à Yedo, que Tokyo qu'on appelait alors. Il y avait aussi dans le même temple vécu trois ronins, Fukuno, Isogai et Miura, Un jour Chingempin leur a dit qu'en Chine, il était un art de saisir un homme, qui avait lui-même vu pratiquer, mais avait pas appris ses principes. En entendant cela, ces trois hommes ont fait des recherches et par la suite est devenu très habile.

L'origine de ju, qui est équivalent à jujutsu, est imputable à ces trois hommes, de qui il se répandit dans tout le pays. Dans le même compte les principes de l'art sont évalués, et les suivantes sont leurs traductions libres:

1. Ne pas résister à un adversaire, mais pour obtenir la victoire par souplesse.
2. Pas de viser la victoire fréquente.
3. De ne pas être induit en grondant (querelles) en gardant l'esprit (vide) composé et calme.
4. Ne pas être dérangé par les choses.
5. De ne pas être agité en vertu de toute urgence, mais pour être tranquille.
6. Et pour tout cela, des règles pour la respiration sont considérés comme importants.

Dans le *Riu soroku Bujutsu*, un livre de biographies des auteurs de différentes écoles des arts de guerre japonais, exactement le même compte est donnée de l'origine de kogusoku, et un compte similaire de jujutsu; et il est également précisé que le délai dans lequel vivait Miura était vers 1560.

Dans le *Chinomaki* un certificat donné par les enseignants de l'école Kito à leurs élèves, on trouve une brève histoire de l'art et de ses grands principes comme

enseigné par cette école. Dans ce document, il est fait référence à un écrit daté de la 11ème année de Kuanbun (1671).

Selon lui il y avait une fois un homme nommé Fukuno qui a étudié l'art du combat sans armes et ainsi excellait dans l'art qu'il a battu des gens très beaucoup plus fort que lui. L'art dans un premier temps ne se propage pas dans une grande mesure; mais deux de ses étudiants sont devenus particulièrement noté, qui étaient les fondateurs des écoles séparées, nommé Miura et Terada. L'art enseigné par Miura a été nommé wa (ce qui équivaut à yawara), et l'art enseigné par Terada a été nommé ju (ce qui équivaut à jujutsu).

La date de la période dans laquelle Fukuno prospéré ne soit pas mentionné dans le certificat cité ci-dessus, mais il est vu de la date dans un autre manuscrit qu'il doit avoir été avant l'année 11th de Kuanbun (1671).

Le *meisho dzue Owari* rend compte de Chingempin. Selon elle, Chingempin était originaire de Korinken en Chine, qui a fui au Japon afin d'échapper à des troubles à la fin de la dynastie Min. Il a été chaleureusement reçu par le prince d'Owari, et il est mort à l'âge de 85 ans en 1671, qui est déclaré être la date sur sa pierre tombale dans Kenchuji à Nagoya. Dans le même livre est un passage cité Kenpohisho qui rapporte que lorsque Chingempin vivait dans Kokushoji dans Azabu, les trois ronins Fukuno, Isogai et Miura y vivaient également, et Chingempin leur a dit que la Chine était un art de saisir un homme et que il l'avait vu; qu'il était de telle ou telle nature. Enfin, ces trois hommes, après avoir entendu cela, étudié l'art et à la suite, l'école de l'art appelé *kitoryu* a été fondée.

Dans un livre intitulé le *Sen tetsu sorte dan*, qui peut être considérée comme l'une des autorités sur ce sujet, il est indiqué que Chingempin naquit probablement dans la 15e année de Banreki selon la chronologie chinoise, qui est en 1587; qu'il a rencontré à Nagoya, un prêtre nommé Gensei dans la deuxième année de Manji, qui est en 1659, avec qui il est devenu très intime. Ils ont publié quelques poèmes sous le titre *Gen Gen Sho Washu*.

Dans un autre livre nommé *Kiyu sho couru* On raconte que Chingempin venu au Japon dans la deuxième année de Manji (1659). Là encore, il est généralement entendu que Shunsui, un célèbre chercheur chinois, venu au Japon sur la chute de la dynastie Min dans la deuxième année de Manji (1659). De ces différents comptes, il semble évident que Chingempin prospéré au Japon peu de temps après la deuxième année de Manji, en 1659. Alors que la déclaration de l'Bujutsu rusoroku que Miura a prospéré à l'époque de Eiroku doit être discrédité. Il est évident à partir des comptes déjà étant donné que Chingempin a prospéré à une période ultérieure, et que Miura était son contemporain.

Il y a d'autres comptes de l'origine de jujutsu donnée par diverses écoles de l'art, à laquelle nous devons maintenant tourner.

Le compte rendu donné par l'école nommée Yoshin est comme suit: Cette école a été commencée par Miura Yoshin, un médecin de Nagasaki en Hizen. Il a prospéré dans les premiers temps des shoguns Tokugawa. Estimant que de nombreuses maladies découlent de ne pas utiliser l'esprit et le corps ensemble, il a inventé des méthodes de jujutsu. Avec ses deux élèves médicaux il a découvert 21 façons de saisir un adversaire et ensuite trouvé 51 autres. Après sa mort, ses élèves ont fondé deux écoles séparées de l'art, l'un d'eux de nomma son école Yoshin, de Yoshin, le nom de son maître; l'autre a nommé son école Miuraryu, également à partir du nom de son professeur.

Le compte suivant est celui d'un manuscrit nommé *Tenjin Shinyoryu Taiiroku*. En elle, il se produit une conversation entre Iso Mataemon, le fondateur de la Tenjin Shinyoryu et Terasaki, un de ses élèves. L'origine de jujutsu est liée ainsi: Il a vécu à Nagasaki un médecin nommé Akiyama, qui est allé en Chine pour étudier la médecine. Là il a appris un art appelé Hakuda qui se composait de coups de pied et frappe, différentes, nous pouvons noter, de jujutsu, qui est principalement la saisie et la lancer.

Akiyama appris trois méthodes de cette Hakuda et 28 façons de récupérer un homme de mort apparente. Quand il est retourné au Japon, il a commencé à enseigner cet art, mais comme il avait peu de méthodes, ses élèves suis fatigué de lui, et lui a laissé. Akiyama, se sentant beaucoup peiné sur ce compte, est allé à la Tenjin à Tsukushi et il adorait pendant 100 jours. Dans ce lieu, il a découvert 303 méthodes différentes de l'art. Un jour, pendant une tempête de neige, il a observé un saule dont les branches ont été couvert de neige. Contrairement à l'arbre de pin, qui se tenait debout et a cassé avant la tempête, le saule a abouti au poids de la neige sur ses branches, mais ne rompt pas sous elle. De cette façon, il réfléchit jujutsu doivent être pratiquées. Donc, il a nommé son école Yoshin, l'esprit de la saule-école.

Dans le *Taiiroku* il est indéniable que Chingempin introduit jujutsu au Japon, mais tout en affirmant que Akiyama introduit certaines caractéristiques de l'art de la Chine, il ajoute, "il est une honte pour notre pays" d'attribuer l'origine de jujutsu à la Chine. Dans cet avis, nous nous souscrivons. Il nous semble que l'art est d'origine japonaise et le développement pour les raisons suivantes:

1. Un art de la défense sans armes est commun dans tous les pays dans un état plus ou moins développé, et au Japon l'Etat féodal serait nécessairement développer jujutsu.
2. Le kempo chinois et japonais ju-jutsu diffèrent sensiblement dans leurs méthodes.

3. L'existence d'un art semblable est désigné, avant l'heure de Chingempin.
4. L'insatisfaction des comptes rendus de son origine.
5. L'existence de la lutte japonaise depuis très longtemps, qui à certains égards, ressemble jujutsu.
6. Comme les arts chinois et les civilisations chinoises ont été très appréciées par les Japonais, afin de donner du prestige à l'art, jujutsu peut avoir été attribué à une origine chinoise.
7. Dans les temps anciens, les enseignants des différentes branches de l'art militaire, comme les clôtures, en utilisant la lance, etc., semblent avoir pratiqué cet art dans une certaine mesure.

À l'appui de cette position, on remarque d'abord que le jujutsu, tel qu'il est pratiqué au Japon, on ne sait pas en Chine. Dans ce pays, il est l'art avant dénommé appelé kempo, et sur le compte de celui-ci dans un livre nommé *Kikoshinsho*, il semble être une méthode de coups de pied et frappe.

Mais jujutsu impliqué beaucoup plus, comme on l'a déjà précisé. Par ailleurs, un étudiant en Chine, selon les livres d'instruction, devrait apprendre et pratiquer l'art par lui-même, tandis que dans jujutsu il est essentiel que les deux hommes sont pratiquer ensemble.

Bien que nous admettons que Chingempin peut avoir introduit kempo au Japon, il est extrêmement difficile à regarder jujutsu dans un sens un développement de kempo. D'ailleurs, si Chingempin avait été l'homme de l'art, il est presque certain qu'il aurait à elle dans son livre de poèmes qui, avec Gensei, le prêtre avec qui il se lia au château de Nagoya, il a publié sous leur noms communs comme le *Geugenshowashiu*. Pourtant, il n'y a aucune mention dans un de ses écrits à l'art. Outre Chingempin, les Japonais pourraient apprendre quelque chose de l'art de kempo telle qu'elle est pratiquée en Chine à partir de livres nommés *Bubishi*, *Kikoshinsho*, etc. Nous croyons donc que jujutsu est un art japonais, qui aurait pu être développé à sa perfection présente sans aucune aide de la Chine, même si l'on admet que Chingempin, ou un livre chinois en kempo pouvons avons donné un stimulus à son développement. Ayant ainsi discuté manière succincte l'origine de jujutsu, et ce jujutsu est de manière générale, nous allons maintenant se tourner vers les différentes écoles et les différences qui sont censés exister entre les plusieurs noms de l'art mentionné ci-dessus. Il est impossible d'énumérer toutes les écoles de jujutsu; nous pourrions. compter par centaines, parce que presque tous les enseignants qui ont atteint une certaine notoriété dans l'art provenir de leurs propres écoles. Nous serons rassasiés ici en se référant à certains des plus importants en raison des principes enseignés, et le grand nombre d'élèves qu'ils ont attiré.

- **Kitoryu ou Kito School.** Cette école est dite avoir été l'origine par Terada Kanemon. Le moment où il a prospéré est pas donnée dans un livre faisant autorité ou un manuscrit, mais on peut dire qu'il a prospéré pas très

longtemps après Fukuno, car il est indiqué à la fois dans le Chinomaki de l'école de Kito, et dans le bujutsu riusoroku qu'il a appris l'art d'un autre Terada, qui était un élève de Fukuno, bien qu'il existe des opinions contradictoires à cette déclaration. Parmi les hommes célèbres de cette école peut être mentionné Yoshimura, Hotta, Takino, Gamo, Imabori; et de la fin Takenaka, Noda, Iikubo, Yoshida et Motoyama, dont les deux derniers sont encore en vie.

- **Kushinryu** a été lancée par Inugami Nagakatsu. Son petit-fils Inugami Nagayasu, mieux connu comme Inugami Gunbei, atteint une grande notoriété dans l'art et ainsi développé ce qu'il a été appelé dans des périodes postérieures à l'origine de kushinryu. Il ya une grande similitude dans les principes de la kitoryu et kushiuryu. La ressemblance est si proche, que nous supposons que ce dernier a été dérivé de l'ancien. Il est également dit que, dans la deuxième année de Kioho (1717) a étudié Inugami kitoryu sous Takino. Ce doit bien sûr être une des raisons pour lesquelles ils sont si semblables. Parmi ceux qui étaient célèbres dans cette école, on peut mentionner Ishino Tsukamoto et Eguchi.
- **Sekiguchi Jushin** était un créateur d'une autre école. Son école a été appelé Sekiguchi ryu, après lui. Il avait trois fils, qui tous sont devenus célèbres dans l'art. Shibukawa Bangoro, qui a étudié l'art à partir de son premier fils Sekiguchi Hachirozaemon, devint le fondateur d'une autre grande école de jujutsu connu après lui que le Shibukawaryu. Sekiguchi Jushin du temps présent est un descendant de l'auteur (être de la neuvième génération de lui). Shibukawa Bangoro, la huitième descendant de l'auteur de Shibukawaryu, enseigne maintenant son art à Motomachi dans Hongo à Tokyo.
- **Le Yoshin.** Comme il a été indiqué ci-dessus, il ya deux comptes différents de l'origine de cette école. Mais en examinant les manuscrits et les méthodes de ces deux écoles, l'une des qui retrace l'expéditeur de Miura Yoshin et l'autre à Akiyama Shirobei, les ressemblances proches des comptes portent à croire que les deux avaient une origine commune. Le représentant de Yoshin de Miura Yoshin à l'heure actuelle est Totsuka Eibi, qui est maintenant professeur à Chiba, près de Tokyo. Son père était Totsuka Hikosuke, décédé, mais il ya deux ans. Cet homme était l'un des maîtres les plus célèbres de l'art de la fin des années. Son père, Hikoyemon, était également très célèbre dans le temps, il a prospéré. Il a étudié son art sous Egami Kauanriu, qui a fait une enquête approfondie sur le sujet et a été appelé à l'origine de Yoshin dans les derniers temps. Cet homme est dit être mort en 1795. Un autre célèbre maître de cette école était Hitotsuyanagi Oribe. L'art Yoshin que cet homme a étudié est celui qui est dit provenir de Akiyama.

- **Tenjin Shinyoryu.** Cette école a été lancée par Iso Mataemon, décédé, mais il ya 26 ans. Il a d'abord étudié Yoshin sous Hitotsuyanagi Oriye puis shin no ryu shinto (une des écoles de jujutsu qui a développé sur Yoshin) de Homma Joyemon, Il se rend ensuite à différentes parties du pays pour essayer son art avec d'autres maîtres, et enfin formé une école de sa propre et l'a nommé shinyoryu tenjin. Son école était à Otamagaike à Tokyo. Son nom, réparties dans tout le pays et il a été considéré comme le plus grand maître du temps. Son fils a été nommé Iso Mataichiro. Il est devenu le professeur de jujutsu dans une école fondée par l'un des shoguns Tokugawa pour différents arts de la guerre. Parmi les célèbres élèves de Mataemon peut citer Nishimura, Okada, Yamamoto, Matsunaga et Ichikawa.

Nous avons mentionné des noms différents, tels que le jujutsu, yawara, taijutsu, kempo, Hakuda, kogusoku. Ils sont parfois distingués les uns des autres, mais très souvent appliqués à l'art en général. Pour le présent, sans entrer dans des explications détaillées sur ces noms, nous allons expliquer de façon concise ce qui est la chose même dont ces noms viennent respectivement à défendre.

Jujutsu est un art du combat sans armes et parfois avec de petites armes beaucoup pratiqué par les samouraïs, et moins généralement les gens ordinaires dans les moments de la Tokugawa.

Il y a plusieurs façons de gagner la victoire, comme lancer lourdement sur le sol; étouffement jusqu'à la gorge; maintenant sur le terrain ou en poussant sur un mur de manière à ce que l'adversaire ne peut pas se lever ou de se déplacer librement; torsion ou flexion des bras, des jambes ou des doigts, de manière que l'adversaire ne peut pas supporter la douleur, etc.

Il y a différentes écoles, et certaines écoles pratiquent toutes ces méthodes et certains seulement quelques-unes d'entre elles. Outre cela, dans certaines des écoles des exercices spéciaux, appelé atemi et Kuatsu, sont enseignés. Atemi est l'art de frapper ou de pied certaines des parties du corps dans le but de tuer ou de blesser les adversaires. Kuatsu, ce qui signifie pour ressusciter, est un art de ressusciter ceux qui ont apparemment morts par la violence.

Le principe le plus important de jeter pratiqué était de perturber le centre de gravité de l'adversaire, puis tirer ou pousser d'une manière que l'adversaire ne peut pas se tenir debout, exerçant des compétences plutôt que la force, de sorte qu'il pourrait perdre son équilibre et tomber lourdement le sol. Une série de règles a été enseigné en respectant les différents mouvements de pieds, les jambes, les bras, les mains, la cuisse et le dos, afin d'accomplir cet objet. Étouffe jusqu'à la gorge a été fait par les mains, les avant-bras, ou en tordant le col du manteau de l'adversaire à la gorge. Pour en maintenant et en poussant, une partie du corps a

été utilisé. Pour torsion et de flexion, les pièces utilisées sont généralement les bras, les mains et les doigts, et parfois les jambes.

Le Kuatsu ou l'art de ressusciter est considéré comme un secret; généralement que les élèves et ceux qui ont fait des progrès dans l'art de recevoir instruction. Il est d'usage avec les écoles où est enseignée Kuatsu pour les enseignants de recevoir une certaine somme d'argent pour l'enseignement. Et les élèves devaient être instruit dans l'art après avoir prêté serment qu'ils ne révèlent jamais l'art à tout le monde, même aux parents et aux frères.

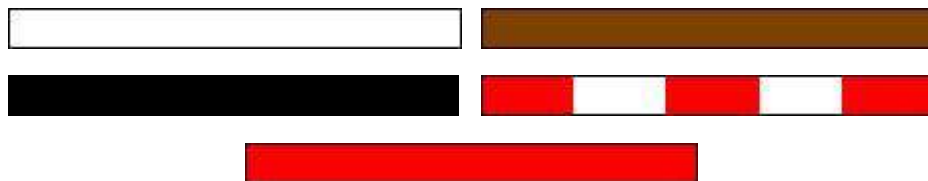
Les méthodes de Kuatsu sont nombreuses et diffèrent grandement dans les différentes écoles. Le plus simple est que pour ressusciter ceux qui ont été temporairement étouffé par étouffement jusqu'à la gorge. Il existe différentes méthodes pour ce faire, dont l'un est d'embrasser le patient à l'arrière et en plaçant ces bords sur les paumes des deux mains qui sont l'opposé du pouce à la partie inférieure de l'abdomen pour pousser vers le haut en direction de son propre corps de l'opérateur avec ces bords. Les autres types de Kuatsu sont telles que la récupération de ceux qui ont tombé d'une grande hauteur et ceux qui ont été étranglé, ceux qui avaient été noyés, ceux qui avaient reçu des coups sévères, etc. Pour ces méthodes plus complexes sont employés.

Alors que l'ancienne forme, jujutsu, a été étudié uniquement à des fins de combat, nouveau système de Kano se trouve à promouvoir le mentale ainsi que les facultés physiques. Alors que les anciennes écoles apprennent rien que la pratique, le judo moderne donne l'explication théorique de la doctrine, dans le même temps de donner à la pratique une place non moins importante. » *T. Shidachi 1892*

ORIGINE ET SIGNIFICATION DES CEINTURES

(OBI)

ROUGE ET BLANCHE, ROUGE



Contrairement à notre école occidentale, au Japon il n'existe que trois couleurs de ceinture, la Blanche (Le novice), La marron (Le candidat de fin d'étude) et la noire (L'étudiant). En effet la première phase de blanche à marron est l'apprentissage de « l'alphabet du Judo » apprentissage sanctionné par l'obtention de la ceinture noire. Cette dernière autorise enfin à passer en seconde phase qui est la découverte, la compréhension, l'adaptation et la maîtrise du Judo.

Il existe deux autres couleurs qui sont la ceinture bicolor Rouge et Blanche et la Rouge.

Jigoro Kano a choisi de reconnaître sixième, septième, huitième degré de ceintures noires avec une ceinture (Obi) spéciale faite d'une alternance de panneaux rouges et blancs (kohaku obi) (1920 certification par rang : Dan/Kyu).

La couleur blanche a été choisie pour la pureté (ou une connaissance du judo encore imparfaite), et le rouge (comme le sang) pour l'intense désir de former et les sacrifices consentis. Les couleurs rouges et blanches sont un symbole durable du Japon, et ils ont été utilisés dans le judo depuis Jigoro Kano qui a créé le premier Tournoi Rouge et Blanc en 1884.

L'obi kohaku est souvent porté pour des occasions spéciales, mais il n'a pas à être porté à tout moment et la ceinture noire reste la norme pour tous les rangs de ceinture noire.

En 1943, le Kodokan a créé la ceinture rouge option de reconnaître les 9e et 10e degré.



Il faut rappeler que le blanc et le rouge sont aussi les couleurs du Kansai et du Kanto, et signifient l'union du Japon (dans les Enbu Japonais on voit souvent des courtines rouges et blanches, en représentations de ceci). Le tournoi rouge et blanc était la représentation du tournoi Est Ouest.

SYMBOLISME DANS LE JUDO

Li Feng Tei se réfugia en vertu du présent saule et a survécu à la tempête. Mais il a aussi appris de l'attitude du saule vers la tempête comment il allait se comporter envers les hommes et les choses plus tard dans sa vie pour durer.

Au Japon, il est l'histoire de la jeune médecin Akiyama qui, au printemps, a regardé dans son jardin les jeunes branches de la rupture de l'arbre de chêne sous la lourde charge de neige, tandis que les branches de l'arbre de la cerise courbé vers le sol, permettent de la neige glisser hors et redressé de nouveau en bon état.

En Inde on dit « le faible va conquérir le fort » et Lao Tse dit « être comme l'eau, vous adapter à tout, toujours reculer mais jamais présenter. »

Dans le temps de l'Ouest, et encore, "pour donner au" est interprété comme "se rendre", "ne pas tenir prêt à se battre." "Pour reculer mais jamais soumettre", cependant, montre clairement la différence. Confucius dit à un autre moment "l'homme noble s'adapte, mais ne cède pas aveuglément."

Un autre symbole au Japon est la fleur de cerisier, ce qui est dit pour être belle même dans la mort. La fleur de lotus est un autre symbole qui se présente à l'observateur pure et immaculée. Les deux symboles représentent pour l'esprit et l'âme de l'homme.

Un symbole que nous rencontrons souvent est le ventilateur et l'épée. Le ventilateur symbolise l'élément féminin dans Judo: l'offre, la souplesse, la belle; l'épée, d'autre part, symbolise l'élément mâle dans Judo: le disque, le rugueux, le dangereux.

Ce symbole a été repris par de nombreuses organisations et associations dans tous les pays de la terre.

L'emblème Kodokan est un symbole qui entre autres a été repris par l'Association Ceinture noire aux Etats-Unis et le DDK en Allemagne.

Il dépeint une fleur de cerisier huit feuilles et symbolise la puissance du fer rouge au milieu de la soyeuse, souple, fleur blanche, ou encore "forte vers l'intérieur, doux vers l'extérieur."

Le cercle rouge au sein de la fleur est censée symboliser notre intérieur: concentré et chaud comme fer rouge.

Le cercle blanc est censée symboliser notre extérieur: humble, simple et pure.

Une autre interprétation de ce symbole parle d'une imitation du miroir de la Reine Amaterasu, qui est conservé dans le sanctuaire d'Ise. Quand je me

regarde dans un miroir je pense toujours : « mon intérieur peut être fort et concentré; mais mon extérieur pur et humble. »

QUE SIGNIFIE VRAIMENT LA CEINTURE NOIRE EN JUDO ?

Une des questions les plus souvent posées en Arts martiaux est :

"Combien de temps faut-il pour obtenir une ceinture noire?"

Il y a beaucoup de réponses différentes à cette question. La plupart des gens veulent entendre qu'il suffit d'un ou deux ans de présence en classe pour obtenir une ceinture noire. Les idées fausses sur ce qui est une ceinture noire ont tendance à donner aux élèves des attentes irréalistes.

Dans le même temps, il y a presque un personnage surhumain et mythique associé à ceintures noires qui tend à gonfler l'ego de ceux pas correctement préparés par leur formation.

Le grand public voit aujourd'hui les ceintures noires portées par de très jeunes enfants, les contrats dans les écoles d'arts martiaux qui garantissent une ceinture noire dans un court laps de temps, par correspondance ceintures noires à vendre dans les magazines d'arts martiaux, des célébrités avec des ceintures noires honorifiques, et des démonstrations de noir compétences de ceinture qui consistent à marcher sur des clous, avaler des épées et autres exploits. Cela soulève des questions générales sur le sens de la ceinture noire, et menace la légitimité de tous les grades d'arts martiaux.

Le fondateur du judo, Jigoro Kano, a créé le système de classement utilisé par presque tous les arts martiaux modernes.

La ceinture noire a été le premier rang qu'il a créé pour signifier la fin de la première étape de la formation, et ce fut la première fois un rang de ceinture a été attribué en arts martiaux. Au moment où il a remplacé les rouleaux traditionnels ou diplômes utilisés dans les arts martiaux plus âgés.

Essentiellement, il était un symbole de l'obtention du diplôme d'un étudiant à une autre étape dans la formation. Semblable à d'autres formes de l'obtention du diplôme, un rang Judo est une reconnaissance des réalisations, mais il est l'éducation et la formation elle-même qui est important.

Pour obtenir une ceinture noire il vous suffit de trouver un bon professeur et commencer la formation. Une école dans un emplacement idéal permet de sorte que vous pouvez assister régulièrement. Un large éventail de partenaires sérieux de formation contribue également. Mais le plus important, vous devez vous consacrer à votre pratique et de travailler dur. Il n'est pas facile, mais c'est un processus et une formation étape par étape, qui sait quand, il peut venir. Il peut prendre quelques années, il peut prendre dix ans, ou vous pouvez ne jamais y parvenir.

Un candidat à la ceinture noire se rendra compte que la ceinture n'est pas aussi importante que les leçons apprises en cours de route. Si vous pensez que vous méritez une ceinture noire, vous aurez probablement un long chemin pour atteindre ce rang.

Efforcez-vous de garder un sens de l'humilité, et de ne pas penser "Je suis meilleur que les autres". Vous ne pouvez pas comparer votre combat ou les réalisations avec les autres ». Voilà pourquoi les rangs sont gagnés par l'étudiant, mais attribués par le Sensei (professeur). Le Sensei (qui signifie littéralement celui qui a précédé) a la responsabilité de vous guider à travers la formation et le développement qu'il ou elle a vécu.

Le Sensei est plus à même de reconnaître tous les facteurs qui forment une ceinture noire. Ces facteurs comprennent plus que les compétences physiques et techniques. Ils comprennent également la conduite, le caractère et l'internalisation des principes du Judo. Application des principes de judo à la vie en dehors du dojo est l'un des points communs unificateurs qui apporte ceintures noires ensemble. Comme une ceinture noire, vous vous efforcez d'appliquer tous les principes que vous avez appris en classe pour le reste de votre vie.

Comme une ceinture noire, vous devrez prendre conscience de la façon dont ces mêmes principes vous aideront à atteindre d'autres objectifs au large des tapis.

Entraînez-vous dur, être humble, ne pas se plaindre, et faire de votre mieux dans votre vie. Ceci est ce que cela signifie d'être une ceinture noire. Les ceintures noires sont souvent des gens ordinaires qui essaient plus difficilement de ne pas abandonner. Ceinture noire peut être réalisée en dépit de toutes les faiblesses que vous pourriez avoir. J'ai encouragé les hommes et les femmes qui ont commencé la formation très tard dans la vie, les gens qui étaient handicapés ou aveugles, et les gens qui avaient très peur de l'activité physique quand ils ont commencé. Il est important vous affronter et surmonter vos propres difficultés personnelles qui détermine votre caractère, une composante importante d'une ceinture noire.

D'autre part, à être trop confiants, pour montrer votre habileté, à regarder vers le bas sur les autres, et de montrer un manque de respect caractérise l'étudiant qui aura des difficultés à atteindre la ceinture noire. Cela ne veut pas dire que les ceintures noires n'ont pas de défauts, ils sont seulement ceux qui travaillent sur eux-mêmes pour s'améliorer.

Recherche de la perfection comme une personne entière est un signe de la ceinture noire. Qu'est-ce qu'ils portent autour de leur taille sera toujours plus que simplement une pièce de la marchandise achetée pour quelques euros dans un magasin de fournitures d'arts martiaux. La ceinture se représenter leur lutte personnelle pour atteindre l'excellence.

Le premier niveau de ceinture noire en japonais est appelé shodan. Il signifie littéralement «premier niveau» ou «étape commence". Sho (premier) est un idéogramme qui est composé de deux radicaux qui signifie «tissu» et «couteau». Pour faire un morceau de vêtement, une première coupe sur le motif sur le tissu. Le modèle détermine le style et l'apparence du produit final. Si le motif est hors de proportion ou par erreur, les vêtements seront mal fait et ne rentre pas correctement.

De la même façon, votre formation initiale pour atteindre la ceinture noire est très importante car elle détermine la façon dont vous allez finir par tourner comme une ceinture noire. Après des années de formation que vous avez coupé le motif et appris les techniques de base. La promotion à la ceinture noire est une reconnaissance de ce travail acharné et un niveau d'accomplissement que l'on peut être fier. D'autre part, shodan est vraiment juste le début, la base, pour l'apprentissage de judo ou de tout art martial.

Dans de nombreuses années d'enseignement, les élèves qui sont uniquement concernés par obtenir leur promotion se découragent facilement, dès qu'ils se rendent compte qu'il est plus difficile que prévu. Les étudiants qui viennent juste pour la pratique, sans se préoccuper de rang, toujours bien faire. Ils ne sont pas écrasés par des objectifs peu profonds ou irréalistes.

Il y a une histoire célèbre à propos de Yagyū Matajuro, qui était un fils de la célèbre famille Yagyū des épéistes au 17^{ème} siècle le Japon féodal. Il a été expulsé de la maison par manque de talent et de potentiel, et a cherché à l'instruction du Maître épéiste Tsukahara Bokuden, avec l'espoir de parvenir à la maîtrise de l'épée et de retrouver son poste de famille.

Sur leur première entrevue, Matajuro demanda à Tsukahara Bokuden,

« Combien de temps cela va me prendre pour maîtriser l'épée? »

Bokuden répondit,

« Oh, environ cinq ans si vous vous entraînez très difficile. »

- « Si je me entraîne deux fois plus dur, combien de temps ça va prendre? » demanda Matajuro.

« Dans ce cas, dix ans. » rétorqua Bokuden.

PRINCIPES CLÉS DE JUDO

(Une conférence donnée par Syd Hoare 8ème Dan au cursus Fondation UEJ à Bath Université Juillet 2005)

La plupart des livres de Japonais (ou autre asiatique) artistes martiaux incluent habituellement beaucoup sur «principes». Jigoro Kano, le fondateur du judo, a énuméré un certain nombre d'entre eux et divisée les principes techniques et théoriques. Comme on peut s'y attendre de les principes sont directement applicables à la technique alors que les théoriques ont tendance à être ceux traiter avec les dimensions psychologiques, spirituelles ou morales de l'art martial. Ce n'est peut être pas au goût de la majorité des judokas non-japonais, mais ils sont là et exigent une certaine compréhension pour ceux qui veulent tout savoir sur le judo.

Les principes théoriques des Arts martiaux dépendent beaucoup des croyances du fondateur de l'art martial et diffèrent selon qu'ils sont bouddhistes, taoïstes, Confucianistes ou Budo-kai (ceux qui suivent la voie militaire). Parfois, ceux-ci différents volets seront mêler. Alors que la plupart des Occidentaux sont heureux d'obtenir seulement la formation sur le tapis les Asiatiques ont une croyance dans le caractère potentiel de formation judo et agir sur les principes qui revient à dire qu'ils n'attendent pas que leur formation les rendent vertueux, mais agir vertueusement depuis le début. Les occidentaux d'autre part ne peuvent pas percevoir la logique des principes énoncés et les ignorer. Les choses n'étaient pas toujours comme ça. Vers la fin du 19ème siècle, la plupart en anglais pensent que faire du sport comme le cricket et le football caractère ont été de renforcer les activités mais pas si beaucoup pensent que maintenant.

Dans cette conférence, je commence par examiner les principes de judo japonais traditionnels et ensuite dans Partie 2 suivi en décrivant ce 'principes' je peux découvrir à partir occidentale moderne attitudes de judo et de mes expériences sur le tapis. Probablement plus que le non-japonais considérer la conquête de médailles d'or dans des compétitions majeures comme la norme par laquelle principes techniques sont jugés bien que la plupart sensei japonais seraient aussi juger de leur succès par les étudiants de numéro de bon caractère qu'ils ont produites si ils ont des médailles d'or ou pas.

Partie 1 - Le modèle japonais

Donc ce qui est un principe? Mon dictionnaire définit un principe comme une loi fondamentale qui a une application universelle. Donc, armé d'une connaissance des principes de judo ils devraient être utiles dans toutes les situations de judo. Alors penchons-nous sur le judo traditionnel de ce point de vue. Notez que le mot

«principe» peut être utilisé par d'autres moyens tels que ... il est un homme de principe ou il / elle est un escroc sans scrupules.

Je commence en décrivant les objectifs Kodokan Judo et ses principes traditionnels qui encore servir les Japonais et à en juger par le nombre de médailles d'or qu'ils ont gagné à la dernière quelques Jeux olympiques. Bien que le judo japonais divise ses principes en théorie et technique les deux se chevauchent parfois.

Les Objectifs (Mokuhyo)

Contrairement à la plupart judo 'sport nous dit pourquoi nous devrions le faire et ces raisons sont inscrits dans les trois objectifs de Judo. Ce sont des principes non techniques en tant que telles, mais de définir le but du judo et de son contexte. Les objectifs sont Combat (shobu-ho), physique l'éducation (Taiiku-ho), l'éducation morale (shushin-ho).

Shushin-ho est subdivisée en: - la culture de la vertu (toku-iku), la formation de l'intellect (chi-iku) et l'application des principes de concours à la vie quotidienne (shobu no Ryhon no Oyo). Judo est destiné à faire de vous une meilleure personne et peut-être nous pouvons décrire shushin-ho comme du côté de l'immeuble de caractère du judo ou ce que les Japonais médiévale Confucianistes appelleraient Hito-zukuri ou d'un bâtiment de personne.

Les deux grands principes théoriques de judo sont contenus dans le Seiryoku mots d'ordre Zenyo (ou Seiryoku Saizen Katsuyo) et Jita-Kyoei et Sojo-sojo.

L'utilisation de ces mots d'ordre (phrase résumant un principe directeur) est typiquement oriental et ils servir à planter des messages clés dans l'esprit des élèves et des enseignants.

Seiryoku Zenyo signifie - Bonne utilisation de l'esprit et du corps. Le mot clé dans ce mot d'ordre / slogan est zen qui signifie bonne par opposition au mal. Elle n'a aucun lien avec le bouddhisme zen. Seiryoku est un mot japonais moderne écrit avec deux caractères ce qui signifie que l'énergie ensemble ou de la vigueur. Dans ce mot d'ordre des deux caractères Sei (Esprit) et ryoku (force) doivent être considérées comme contraires (esprit et corps) qui est comment je l'ai traduit.

Jusqu'à la mort de Kano en 1938 le slogan Seiryoku Saizen Katsuyo est principalement utilisé. Cela se traduit par - la pratique la plus élevée ou la plus morale application de l'esprit et du corps. Ici, nous constatons une légère déviation de sens. Usage moral de l'esprit et du corps est pas tout à fait le même que l'application pratique la plus morale del'esprit et le corps. L'utilisation du mot «pratique» modifie le slogan je pense.

Le mot d'ordre Seiryoku Zenyo tel qu'il est probablement ne donne pas grand-chose à la judoka occidentale moyenne. Évidemment, l'utilisation morale de l'esprit et du corps est très louable judoka ou quelqu'un d'autre, mais si nous

interprétons Zen signifie meilleure ou efficace, (comme Kano parfois ne), puis le slogan approche de la rengaine - une efficacité maximale un minimum d'effort - ce qui est évidemment applicable à judo technique sur le tapis. Kano ses explications de ses principes souvent mélangés les concepts de la morale et de l'efficacité mais je pense que le Zen pour Kano signifiait principalement bonne ou morale tout simplement parce que l'efficacité sur son propre peut être tout à fait immoral. Peut-être ce que Kano essayait dans le stress avec son mot d'ordre le plus important était que la personne qui fait des choses pour le plus haut motif sera un meilleur judoka (même si cela peut ne pas être immédiatement apparente sur le tapis).

Le deuxième principe théorique principale est Jita-Kyoei qui se traduit par soi-même et - autres mutuelles ou tout simplement que la prospérité mutuelle. Qu'est-ce que Kano semble être conseillant ici était mener ceux judo et la vie afin que tous en tirer profit. Sur le tapis de Bien sûr, il ya la possibilité de blessures et de l'idée de ne pas faire négligent ou nuisibles judo fait sens technique à la fois pour les autres et soi-même.

Avec Jita-Kyoei il ya un autre mot d'ordre et qui est Sojo-Sojo qui signifie l'aide mutuelle et de déférence mutuelle. En japonais mots sojo-sojo sont écrites avec différents personnages. Kano semble dire ici ne affronter des situations avec forcer, mais chercher à aider l'autre partie et de faire un compromis. Sojo-sojo peut-être approches l'idée de céder comme dans le concept de Ju, mais il peut être plus compréhensible dans le contexte des valeurs confucéennes dans la société japonaise et de la politique japonaise dangereuses des années 1930, qui se dirigeaient vers la guerre.

Kano a formulé les principes Jita-Kyoei et Sojo-Sojo peu plus tard que Seiryoku Zenyo et ces principes théoriques ont été considérablement étoffés en 1922 après qu'il établie l'Association culturelle Kodokan (Kodokan Bunka Kai) quand il a déclaré, «Nous sommes résolus à contribuer au monde et atteindre les objectifs de toute l'humanité par l'application du principe de judo Seiryoku Saizen Katsuyo (plus élevé d'application pratique de l'esprit et le corps). Nous attendons de la judoka de faire son corps sain et fort, soyons moralement droite et de jouer un rôle influent dans la société. Nous nous attendons à des individus et groupes pour aider et de compromis avec l'autre, créant ainsi une harmonie omniprésente.

Dans le monde entier, nous attendons tous à œuvrer pour la prospérité mutuelle (Jita Kyoei), à abandonner la discrimination raciale et à partager équitablement les fruits de la culture améliorations. Les points essentiels de ceux-ci sont: (1) la plus élevée application pratique de esprit et le corps est le secret de l'auto-perfection. (2) L'auto-perfection est complétée par aider les autres perfections. (3) L'auto-perfection est la base de l'humanité de mutuelle prospérité.

Alors que le système théorique début de Kano liée à son judo technique surtout si vous considérez Seiryoku Zenyo comme se rapprochant ainsi du sens à 'efficacité maximale et un minimum d'effort »cette excursion plus tard en« auto-perfection »marque un nouveau départ.

Il semble y avoir aucune gestation apparente de l'idée qui semble avoir sorti de nulle part. (Certains ont prétendu qu'il a été influencé par Herbert Spencer qui était brièvement un philosophe anglais populaire à cette époque pour lesquels voir mon Histoire de Judo). Peut-être que Kano a vu un lien entre l'application pratique le plus élevé de l'esprit et corps et la perfection de soi ou peut-être qu'il considérait le résultat dans chaque cas la même.

De même le slogan Jita Kyoie (de la prospérité mutuelle) semble avoir peu pertinence pour le judo, où les combattants luttent pour surmonter l'autre et où il est peu «harmonie» ou co-opération autre que de se battre dans les règles de sécurité. Le mot d'ordre Sojo-sojo semblerait également avoir peu de pertinence **au nombre réel combat de judo.**

Peut-être la seule pertinence serait que ces concepts décrivent des idées confucéennes de mutualité, de l'harmonie et de compromis dans la société.

Il a peut-être été le cas que si les principes premiers de Kano a gardé le judo dans un Cadre social assez lâche (de judo pour l'auto-défense, l'entraînement physique et de caractère) jusqu'à la fin des années 1920, mais ses plus tardifs a dû composer avec une poussée croissante de guerre par les militaristes japonais qui ont vu la plus grande vertu de mourir pour l'empereur ou le pays. Ils n'étaient pas intéressés dans le judo comme l'art conforme. Pour eux Budo ou la Voie du guerrier ou un soldat était leur principe directeur. Kano travers force de caractère a réussi à leur résister et de garder le judo sur la bonne voie, au moins jusqu'à sa mort en 1938.

En Judo Kodokan prochain niveau bas de principes techniques sont Ju, et Kuzushi

Shisei. Ju comme dans Ju-do est utilisé dans le sens «rendement» ou le contraire de «résistant. Mais «Conformes» pourrait être une meilleure traduction. En judo nous cédon afin de laisser le adversaire en tombant ou en vue pour nous de rebondir. En judo Kodokan cela est considéré comme un principe défensif. Si quelqu'un vient charge avant vous sortez de la manière et déclencher les. Ceci est l'aide de leur mouvement pour les vaincre. Et non seulement on utilisent ce qu'ils donnent, mais vous essayez de les inviter ou amadouer les amener à faire ce que vous. Pousser lorsqu'il est tiré et tirer quand on le pousse résume l'idée (oseba hiku - hikeba OSU).

Cependant, si vous êtes pris dans une cale où il n'y a pratiquement pas de mouvement ce qui est Ju y à utiliser ? Dans ce cas, le principe théorique

supérieure de Seiryoku Zenyo (ici comprise comme l'utilisation efficace de l'esprit et du corps) est utilisé - vous devez travailler sur le point faible de leur attaque.

Kano, qui était un érudit classique chinoise a été conscient de l'ancienne ésotérique chinoise phrase trouvée dans le 12ème siècle avant JC livre Sanryaku (San-lueh) qui fonctionne (Ju Yoku Go Sei (suru) à savoir «Le Cédant (Soft) surmonte les résistant (Hard) »

mais il est venu à la conclusion que tout ce qu'il voulait vraiment dire que l'utilisation rationnelle de l'esprit et corps allait réussir. Ce fut différent de ju-jitsu qui souscrit à la chinoise slogan sans aller beaucoup plus loin que cela. Le principe de ju a été paraphrasé jujitsu que l'utilisation de la force de l'ennemi pour le vaincre et il a été décrit comme la façon dont une personne de petite taille peut battre un plus grand. Mais qu'est-ce que cela signifie réellement? Nous savons par expérience que les petits judoka habiles peuvent battre grands débutants et que on peut battre un adversaire plus fort en utilisant son mouvement ou en attaquant son point faible points, mais 'en utilisant sa force »est un peu vide de sens je pense.

Le principe de Ju dans les écoles de jujitsu était probablement plus d'une dépendance à l'égard d'un ancien Principe chinois de gagner la respectabilité plutôt que pratique. Atemi qui était l'une des principales branches de techniques de jujitsu par exemple ne pas suivre cette Ju principe bien qu'elle obéir au principe de Seiryoku Zenyo en ce que les anatomiques points faibles sont attaqués. Ici, le principe théorique fusionne avec un problème technique.

Kuzushi ou la rupture de l'équilibre et de la posture est considérée comme un principe offensif.

Quelqu'un debout fermement et sur l'équilibre en face de vous est plus facilement levé si ils sont tirés ou poussés hors premier bilan. Ceci est réalisé par une traction ou poussée dans le cadre de la jetez pas séparément de lui. Ici, une quantité nécessaire de la force doit être utilisée.

Certain judoka japonais divisent l'exécution d'un jet en trois étapes à savoir kuzushi, tsukuri, kake mais dans son livre Judo Kyohon, Kano a divisé en deux phases -

tsukuri et kake avec kuzushi dans le cadre de tsukuri. Ce duo-trio (kuzushi / tsukuri / kake) semble unique au judo.

Kuzushi est généralement enseigné dans huit directions (Happo) bien au début, il était dans six directions. Kuzushi est très bien conçu un principe Kano. Livres de jujitsu japonais utilisent le kuzusu verbe (de kuzushi) dans sa quotidienne sens de briser ou détruire, mais il ne semble pas comprendre comme un principe de jiu-jitsu.

Shisei signifie Posture et est généralement interprété comme signifiant le naturel debout posture ou Shizentai (ou shizenhontai) par opposition à la posture

défensive accroupi ou Jigotai. La valeur de Shizentai est que par debout à droite, on peut se déplacer plus rapidement et facilement que le joueur accroupi et il place les hanches et les jambes plus près l'adversaire d'un point de vue offensif. Il ya des inconvénients à debout droite comme étant plus faible à l'arrière mais dans l'ensemble les avantages l'emportent sur les inconvénients. Cela aussi est un principe Kano. La plupart des arts martiaux placent beaucoup de stress sur diverses positions (Kamae) en particulier les arts martiaux d'armes tels que Kendo mais Kano dit simplement naturel et est en position verticale la position la plus efficace.

En plus des principes généraux ci-dessus, il y a aussi une certaine quantité de japonais que vous entendrez dans le dojo comme soulignant la portée du petit doigt au judo (Également dans le sumo), en tirant avec le petit doigt sur le dessus, pas de tomber lors d'un jeter, à basse altitude et d'obtenir l'adversaire de haut, pointant les orteils dans le moissonneur, la prise de contact de la poitrine, en gardant la largeur d'épaule pieds écartés, deux kuzushi de cercle, le déplacement de l'estomac, Suri-ashi glissent etc, mais il est difficile de les décrire comme «principes». Ils sont plus comme des figurants techniques.

Traditionnellement capacité de judo est acquise de quatre façons. Ils sont: -

1. Randori & shiai (combat libre et la concurrence)
2. Kata
3. Kogi (conférences)
4. Mondo (questions et réponses)

Randori ou combat libre est la principale méthode de judo apprentissage. Kano a déclaré que shiai (La concurrence) est le moyen de tester ce que vous avez appris dans le dojo et il est le principes de concours qui sont censés judoka appliquent à la vie quotidienne (shobu pas Riron pas Oyo). Ce dernier principe est partie de la Shushin-ho (bâtiment caractères) objectif de judo bien que je ne peux pas dire que je jamais entendu de nombreux sensei japonais soulignant cet aspect. En fait, l'explication la plus complète de la présente se trouve dans un longue série d'articles par Trevor Leggett 6e Dan dans le magazine Budo publiés par Budokan de Tokyo au cours, je pense que les années 1970-80. Leggett décrit cet aspect de principe de judo comme un apprentissage de la vie.

Kata nous savons et peut-être si nous définissons ce que les mouvements pré-arrangé nous peuvent inclure Uchikomi / nagekomi etc dans cette ainsi. Kogi et Mondo ne se produisent pas si souvent, mais nous sommes ici aujourd'hui et de démontrer ce que cela signifie. Peut-être ce que Kano entend par questions et réponses a été détaillé discussion du judo.

Les lancers de judo sont sous-divisé en cinq types - main, hanche, jambe et Sacrifice

(Avant et côté) et cela jette suit la façon dont ils sont répartis dans la Nage no Kata.

L'idée de base est que chaque division décrit quelle partie du corps du lanceur est plus responsable de la touche ou lorsque la force motrice vient, mais je ne peux pas voir que il sert un usage particulier (autre que celui de la classification) de subdiviser dans ce chemin. Par exemple avec le premier jeu de la Nage no Kata pourrait entrer dans tout une longue discussion sur la façon dont une grande partie de la main jeter les trois premières techniques sont, pourquoi Taiotoshi ne sont pas inclus et pourquoi il n'y a pas arrière jette dans la Nage no Kata. Il y a autres arguties on pourrait augmenter, mais il ne faut pas oublier que le Nage no Kata était une méthode de formation composé de représentants réalisables. L'idée était de faire ce pas parler de ça.

En plus d'être des méthodes de formation les katas, le Gokyo et le plus tard Kodokan Shitei waza, a également servi en tant que bases de données techniques. Ils représentaient les distillés technique la sagesse des maîtres du Kodokan. Ils décrivent les bases (kihon) de Kodokan judo, qui ne devait pas être changé de nom ou sous forme sans une très bonne raison.

Ceci est un principe très confucéenne - qui croit que les noms doivent être correctes sinon le chaos peut s'ensuivre. Kihon est en fait un mot bien souligné par les Japonais enseignants et au cours des décennies activité technique de judo japonais a consisté redéfinir et réaffirmer toutes les techniques individuelles. Il ya un principe technique tacite et non codifiée de judo et qui est SHUGYO ou simplement Gyo qui signifie / 'formation' austère ascète. Il est très proche de la prononciation

A SHUGYO signifie «la formation en général. Les Japonais ne parlent pas de cela comme tels et est pris pour acquis par eux La formation austère est fait pour réaliser une partie essentielle la vérité (de nombreux monastères zen ont cimetières où les nombreux prêtres qui sont morts dans la formation sont enterrés). En fait, il ya un chevauchement des deux sens en commun japonaise utilisation. Dans les deux cas, la formation d'au Japon pour la plupart des choses qui est censé être dur et long parce que la formation dur est destiné à vous changer mentalement et physiquement pour le mieux - marathons sont mieux pour vous que le jogging occasionnels. Il va sans dire que si vous faites quelque chose intensivement pendant longtemps vous avez tendance à obtenir assez bon dans ce domaine. Avec ça l'attitude SHUGYO il est pas si difficile de trouver des aspects de la formation quotidienne qui pourrait être intensifiée et les Japonais sont très bons à trouver et à les faire.

Une chose que je remarqué pendant mes jours de formation au Japon était que très peu d'instruction a été donné. Après nous avoir montré les bases (kihon) d'un jet vous étiez censé acquérir les points les plus fins de la formation dur avec l'aide occasionnelle d'un vieux sensei. Une idée derrière la formation dur était qu'un

corps fatigué devrait être un organe efficace de survivre. Avec suffisamment de randori le corps (pas l'esprit) serait d'apprendre la meilleure façon de jeter etc Donc SHUGYO est un principe technique important qui est mentionné dans passant dans le livre Illustrated Kodokan Judo.

Peut-être les bons résultats du concours de judo européenne dans les années 50, 60 et 70 ont été la suite de l'importation de cette attitude dure japonaise à la formation qui a été apporté En retour par ces hommes et ces femmes qui ont reçu une formation et au Japon pour un certain nombre d'années.

Kata je l'ai brièvement mentionné ci-dessus et temporairement défini comme pré-arrangé ou mouvements chorégraphiés. Kata joue un rôle particulier dans le judo et bien d'autres arts physiques au Japon. Le mot vient de la même racine que katai = dur / fixé, katachi = forme et kata se peut signifier forme, la forme, la moisissure, le motif ou la matrice. À durci en forme. Le Japon est dit être la nation Kata où la plupart des choses ont une forme prescrite et doivent se faire selon elle. Quand un étranger va d'abord au Japon, il ou elle peut devenir très irrité par avoir à faire toujours les choses de la manière prescrite, même si il semble y avoir beaucoup «meilleurs» d'autres façons. Mais la façon dont les choses sont faites maintenant est la façon dont les ancêtres l'a fait dans le passé et dans la mesure où ils ont réussi, puis qui est la façon dont il doit être fait maintenant. Ceci est peut-être une survivance de confucéenne culte des ancêtres. Bien que Kata est une méthode de formation, il sert aussi comme une forme de rituel qui est l'une des traductions Rei ou l'étiquette. Pour en savoir plus sur ce sujet, voir ma conférence de Bath Étiquette du Judo.

Dans les premiers jours Kodokan Kano mélangé his Kata et randori ensemble lors de l'exécution des sessions mais a été forcé d'abandonner cette méthode lorsque les chiffres sont devenus trop gros.

Kata qu'il a dit était la grammaire du judo et comment pouvez-vous faire randori bonne (ou écrire) si vous ne savez pas? Il a également critiqué la pratique de kata en jujitsu disant qu'il était tous très bien et bon de faire ces mouvements set mais quand un adversaire attaqué dans un manière différente et à un angle différent Uke pourrait devenir très confus et mal se passer. Il me semblerait que la critique de Kano de jujitsu kata pourrait alors être appliquée à son kata de judo de nos jours. Toutefois, son mélange de kata et randori ensemble montre une approche différente de kata.

Autres arts martiaux ont été essentiellement effectués sous forme de kata parce qu'il était plus sûr de faire de cette façon mais il y avait une autre raison et qui a été jujitsu a été fait en privé et en secret garder sa valeur surprise il a donc été transmis oralement de maître à élève et n'a pas enregistré ou photographié dans un

livre pour tout le monde à lire. Les katas étaient physiques bases de données techniques. Une autre raison de kata peut avoir jailli de la suprématie de l'arme d'arts martiaux. Lors de la formation avec une épée aiguë, par exemple les mouvements devrait être fait dans les séquences pré-arrangé - ce serait trop dangereux autrement. Toutefois Judo quitté kata assez tôt parce que les règles de Randori que Kano a créé judoka a permis de pratiquer le judo en toute sécurité et de façon réaliste. C'est le Méthode randori Kodokan qui distingue massivement judo jujitsu à partir.

Comme ci-dessus sont la principale principe technique du judo traditionnelle et je pense qu'il doit être dit qu'ils travaillent plutôt bien aussi loin que le Japon va compte tenu de sa médaille d'or le plus récent hissent à Athènes et les nombreuses médailles d'or qu'il a gagné au cours de la dernière demi-siècle de la concurrence internationale. Si nous en Grande-Bretagne a eu le même genre de résultats avec notre sport national de football, nous serait assez bonne impression à ce sujet, je suis sûr.

Cependant, ce qui contribue à rendre ces principes efficace pour les Japonais est le caractère distinctif façon dont ils abordent le judo. Dans mon expérience, les Japonais font des progrès rapides pour commencer avec, car ils font et pensent exactement comme on leur dit. Donc, une approche fondée sur des principes de judo peut travailler surtout si l'étudiant croit en «principes». Un autre facteur est que en gros les Japonais prennent un art traditionnel tels que le judo avec beaucoup de l'engagement et la conviction que les secrets de judo sont seulement appris après de nombreuses années de la formation. Ils sont pour la plupart en elle pour le long terme. Par exemple il y a la commune Expressions japonaises shogai judo (judo vie) et le judo ichidai qui signifie beaucoup la même chose. Ces phrases décrivent ceux qui suivent le judo comme un mode de vie qui est-à-dire ceux qui croient que ce qui peut être appris par la pratique et l'étude du judo peut les informer et de les guider dans leur vie quotidienne. Mais si vous traiter avec les étudiants qui contestent les principes, que les Occidentaux ont tendance à ne, vous avez à construire vos propres principes. Alors maintenant, nous devons aller dans le vif du sujet de la façon dont nous enseignons à nos étudiants judo moins obéissants.

Deuxième Partie - Principes de judo modernes

Comme je l'ai dit au début de cet exposé les non-japonais ont tendance à ne pas aller dans des «principes» et probablement leur principale source de sagesse vient de les scientifiques du sport et de la comme qui observent, analyser, tester et de mesurer et de confirmer ou de rejeter vieux tapis sagesse. Comme l'a dit Nietzsche scientifiques modernes sont beaucoup mieux à la description mais il doute que leurs explications étaient mieux. Donc, pour arrondir cet exposé, je dois

essayé de travailler sur ce qui me principes ont guidé dans ma formation de judo et de l'enseignement.

La recherche de la réalité

Peut-être le premier principe technique est de se rapprocher de la vraie chose. Que vous soyez travailler sur un lancer ou enseigner à un débutant ce que vous faites doit être comme le véritable chose faite au concours par un expert. D'une manière générale comme produit comme -. Avez judo - obtenir de bons à judo. Courir vite - obtenir plus rapidement. Poussez ou tirez poids lourds et vous obtiendrez fort. Entraînez dur et vous serez en mesure de battre. Les travaux sur Uchi mata et vous va obtenir de bons à Uchi mata (mais pas sur ashi-barai) et ainsi de suite. Ceci est assez évident, mais est donc le contraire - jeu au judo et votre judo seront comme jeu. Il ya un vieux martiale arts poème (doka) qui fonctionne: Faites de votre formation comme un vrai combat et quand le réel lutte arrive ce sera comme la formation.

Cependant judo en dehors du Japon peut être fait pour différentes raisons autres que les Trois objectifs traditionnels de sorte que la première question, le coach doit se demander ce qui est type de judo que je cherche produit. Si elle est de produire judo 'loisirs' dans un dojo récréatif puis ce sera à un rythme et une intensité particulière et effectuer uchi-komi, kata, et bien sûr le randori. Mais si notre modèle est la concurrence nous avons à reproduire uchikomi et randori etc dans des conditions de concurrence. Le rythme et de rythme qui dicte tout. Il sera plus difficile, rude et serré. De même, si notre objectif est SHUGYO ou une formation sévère pour l'amélioration du caractère Les séances être long, dur et exténuant.

Le moment le plus réaliste dans le judo est lorsque vous êtes en concurrence ou faire randori dur (mogeiko).

Cependant en dehors de cela, vous pouvez passer beaucoup de temps à faire uchi-komi, nage-komi, Renraku-waza et l'apprentissage de nouveaux mouvements, etc. Lorsque vous faites cela assurez- que les deux vôtres et les mouvements de l'adversaire et la position sont comme vous le souhaitez pour trouver au concours sinon vous allez perdre votre temps. Par exemple, les personnes randori debout rarement carré à l'autre pour ne pas se tenir sur place lorsque vous faites uchi-komi. Variez la position et positions. Evitez également les partenaires d'entraînement qui tuent votre mouvements en déplaçant leurs hanches légèrement que vous tournez dans. Eviter uchikomi partenaires qui crumble trop facilement dans le sens de le lancer comme si elles essaient de faire plus facile pour vous de le faire. Si vous constituez de mouvement dans votre maquillage uchikomi -vous partenaire fait exactement comme vous le voulez. Si votre partenaire ne peut pas vous donner ce que vous voulez trouver quelqu'un d'autre. Avec un peu de chance, vous trouverez peut-être une bonne formation partenaire.

L'économie de mouvement

Judo est physiquement dur pour conserver votre énergie et donnez votre adversaire peu dans la voie de circulation ou d'opportunités. Ne faites pas de mouvements inutiles. Vous seulement besoin de faire autant que est suffisante et aussi rapidement que possible. Quelqu'un qui économise sur son mouvement donne l'impression de simplement marcher en position. Le jet ne soit pas trop élevé, il est pas trop bas, et il n'a pas une longue trajectoire. Il semble confortable, il est confortable et parce que le mouvement ne soit pas gaspillé, il est plus rapide, moins fatigant et soudaine. Dans ce type de judo tout jeu de jambes et du corps les positions du lanceur sont exactement en place et l'adversaire passe au-dessus comme sur des roulettes, en tournant précisément autour de son centre de gravité ou de la motion. Techniquement parlant une touche devrait fonctionner comme horloge. Cette précision est judo.

Allez tout le chemin

Certains judokas ont l'habitude notable de résidus hors court de la natte. Ils poussent et tirer, tourner, rouler leur adversaire sur une obstruction comme leur jambe puis laissez- l'adversaire chute au tapis. Dans ce jeu à la fin de la remise il y a souvent un chance pour l'adversaire à se tordre sur le lancer.

La plupart de demi-tour jette (ex. Ippon-seoinage) suivre un cercle générale dans son exécution dans ce cas, pensez à votre jet comme celui dans lequel le fond du cercle plonge tout juste ci-dessous le tapis. Laissez votre effort et continuer à aller au-delà de ce point. Avec un arrière jeter comme o-uchi-gari assurer l'adversaire va tout le chemin sur le tapis en veillant que les deux mains ou doigts de préhension et visent à frapper le tapis. Cela peut rendre le jet assez lourd même si un lanceur très précis devrait être en mesure de se pencher en arrière contre le poids de l'adversaire (un peu comme un lanceur de marteau) afin de réduire ou accroître l'impact du jet. Ce type de lancement est particulièrement bon pour la légitime défense.

Qu'est-ce qui me retient?

Le joueur doit souvent enseigner lui-même. Si une touche ne fonctionne pas bien, il doit y avoir une raison pour cela. La première question, le stagiaire doit se poser est - Quel est précisément moi arrêter et puis passer par une liste de contrôle (avec l'aide d'une vidéo). Le lanceur doit vérifier son jeu de jambes, l'angle, la hauteur et la profondeur de l'entrée de corps, si le armwork sent les fonctions de la tête dans le jet confortable et comment. Avec un peu de travail qu'il peut identifier le problème et être en mesure de corriger, mais il doit savoir que, même si il a la réponse, il sera généralement prendre un certain temps pour faire le sien.

Le lancer parfait

Une façon d'évaluer votre judo est d'avoir une idée d'un jet parfait dans votre tête. Le jet parfaite doit avoir certaines qualités. Elle devrait avoir une trajectoire assez concis sur le tapis. Le plus l'adversaire est dans l'air plus étendue qu'il a pour tordre sur du lancer. Il devrait être soudaine, si soudaine, en fait, que l'adversaire n'a pas le voir à venir. Il doit être confortable pour le corps du lanceur et ne pas causer de blessures à lui. (Je l'ai vu beaucoup un homme seoi morote avec blessés dos, les épaules, les bras et poignets parce qu'ils ne se replient pas correctement leurs armes lors de leur jet). Si ça fait mal que vous fassiez ce que vous faites probablement tort. Enfin vous pouvez demander à la puissance et l'impulsion du jet être augmentée si nécessaire. Dans les deux sumo et le judo il y a la concepts de shini-tai (cadavre) et iki-tai (vif) rarement exprimé. Le corps mort est comme un arbre pourri écraser hors de contrôle. Le corps vivant est en contrôle et peut adapter. Ikitai le maintien est bien sûr l'important.

Soyez impétueuse

Les opposants peuvent être amené sur (lentement) ou ils peuvent être sablées plus. Si possible, utilisez le poids de votre corps et son élan pour faire un lancer. «Hit 'eux avec votre lancer. Donner mordre. Par exemple on m'a enseigné okuri-ashi par un sensei japonais dont la plus célèbre élève est maintenant 10e Dan. Il a d'abord conseillé taping les orteils et le pied du balayage jambe. "Ce sera maintenant protéger et de renforcer ce pied car à partir de maintenant vous allez apprendre à libérer votre pied-sweep rendant aussi forte que vous pouvez - comme frapper un balle de golf, dit-il.

Regard chaque jeter comme un principe

Disons que je peux faire Tai-otoshi bien que cela me permettra automatiquement d'autre à faire jette comme Uchimata bien? Je ne pense pas. Chaque jet a une certaine essentiel différence et il doit être travaillé afin de le maîtriser. Il ya quelques lancers qui sont assez similaires mais surtout il semble qu'il y ait très peu de transfert de compétences d'un jet à l'autre. Si il y avait nous verrions un éventail beaucoup plus large de techniques dans les différents concurrents. À certains égards, chaque lancer du judo est un principe technique dans son propre droit. Si vous voulez maîtriser une touche particulière trouver quelqu'un qui peut le faire vraiment bien et qui peut expliquer pourquoi ils le font dans leur d'une manière particulière. Les principaux points qu'ils soulèvent ne peuvent pas être évident pour vous. Également obtenir leur le faire sur vous et voir comment il se sent.

Monotonie (tancho)

Je constate que tous les types de formation sur-matelas principal et hors tapis supplémentaire tendance à descendre dans un plod-plod ennuyeux. Mais meilleurs concours et les candidats sont rarement

«Monotone». Le rythme d'un concours change constamment et donc la formation doit que le miroir. Le combattant monotone qui ne peuvent pas s'adapter aux changements de rythme obtient défaut facilement. Monotonie dans la formation ou de la concurrence doit se prémunir contre tout coûts.

Quel est votre modèle?

Quand je fais ou regarde judo je regarde inconsciemment pour les modèles d'attaque des concurrents ce qui me permet de faire des prédictions sur un concours. Avec de nombreux concurrents leur gamme de techniques devient évident dans une minute ou deux et le plus souvent que de ne pas leurs armes ne sont pas très nombreux - peut-être deux ou trois coups de notation à la plus. Ce ne sont pas nécessairement une critique car il ya beaucoup plus de choses que vous devez pour être en mesure de le faire en judo autre que marquant se déplace. Mais il faut savoir que les modèles font vous prévisible et donc battable.

Sortir des sentiers battus

Un des problèmes avec le judo est que la langue du judo et de ses principes etc vigueur vous dans une boîte conceptuel assez serré que vous pouvez finir par utiliser sans trop pensé à ce que vous faites. Pour cette raison, il est une bonne idée de contester la «sagesse» que vous entendez. Par exemple, je voyais les Russes lors de sa première judo compétitions dans les années 1960 et je me suis battu un certain nombre d'entre eux. Ils étaient évidemment pas enseigné selon le modèle japonais mais ils ont été très efficaces. Donc, le travail dans votre propre tête la valeur ou non des concepts traditionnels de judo et sans être conflictuelle garder un esprit ouvert sur eux. Il contribue également à faire d'autre combat similaire arts tels que la lutte.

Principes vs. Statistiques

Une alternative à travailler à partir de «principes» est de travailler à partir des statistiques. En tant que coach de la première question au début, je me suis demandé ce qui fonctionne est en concurrence? Du disponible y compris les statistiques japonaises qui remontaient de nombreuses années je figurent le score top jette et a passé beaucoup de temps à aller constamment sur eux et leurs variations la classe. Aller sur signifiait pas parler d'eux, mais de les faire dans le style de nage-komi.

Je l'ai écrit le top 10 notation jette sur le tableau noir de dojo et je également écrit jusqu'à ce que les individus devraient travailler sur. Utilisation de la tableau noir pour informer et directe est très important.

Un danger de travailler à partir des statistiques est qu'ils peuvent entraîner dans une sorte de dumberdown processus. Si pour une raison quelconque une technique commence à marquer plus que d'autres puis en copiant il ne donnera pas nécessairement un avantage puisque les autres feront la même. Aussi techniques

peuvent travailler (pour un temps) parce que les règles sont appliquées de façon lâche ou ne sont pas bien compris par les arbitres, à gagner par exemple des jambes. Il faut garder le idée d'un jet nettoyage mécanique à l'arrière de ceux esprit lorsque l'entraînement et nous nous efforçons d'être un innovateur pas un copieur.

Pourquoi?

Après avoir identifié le score top jette aide à vous demander pourquoi un jet est un top buteur. Je suis venu avec des raisons telles que Uchi mata était le lancer parfait contre le Crouch profonde et que Seoinage et Osotogari étaient efficaces parce que vous pouvez utiliser afin beaucoup de pouvoir en eux. Je raisonnais également que, depuis une touche de demi-tour a pris plus de temps à faire à une vitesse supérieure de touche droite était nécessaire pour une telle lancers. Aussi je notais que le inférieure un jet était sur la liste de pointage plus il me semblait dépendre

La vitesse, le timing et la position que la puissance dire Ko-uchigari. Trucs que je définis comme ceux OneOff mouvements qui ne peuvent travailler une fois contre un adversaire tel que armlocks permanents ou selfs. Ayant demandé - pourquoi? - Vous pouvez alors tirer des conclusions telles que si vous ne pas avoir la vitesse, la précision et l'agilité alors ne vous embêtez pas faire telle synchronisation techniques - trouver quelque chose qui correspond à vos capacités physiques. Il a été champion du monde Kashiwazaki qui a décidé qu'il était pas assez rapide dans tachi-waza et il a créé son propre position spéciale plus lent et le style bases.

Mat mouvement et le mouvement utilisable

Analyser Suivant le type de mouvement que vous rencontrez sur le tapis et se faire une idée de ce que techniques pourraient répondre à ce mouvement. Par exemple un adversaire encerclant à ma gauche pourrait être mieux traitée par un spin-tour uchimata et pour un aller à l'opposé - norme uchimata entrée de jeu de jambes, car ces entrées ont diminué la possibilité de sukashi.

Demandez-vous ce qui est le mouvement utilisable. A beaucoup de mouvement sur le tapis est pas utilisables parce que l'adversaire peut arrêter très rapidement en mouvement. En effet prudents lente mouvement est pas très différente de pas de mouvement. Utilisable mouvement était mouvement qui engage l'adversaire dans une direction particulière qu'il ne pouvait pas arrêter immédiatement. Si vous vouliez mouvement utilisable que vous aviez à faire donnent pour vous.

Jeu de jambe

Comme maître Budokwai a dit Koizumi bon jeu de jambes est le secret de judo. Donc tri dans votre propre tête tous les nombreux types de jeu de jambes en particulier avec le jette où vous devez tourner autour. Il deviendra vite évident que correcte et stepping

positionnement des pieds est vitale. Essayez de faire ce test. Obtenir un corps à faire droit Taiotoshi, le style uchikomi, puis demandez-leur de faire varier la position du pied gauche (c.-à- leur degré de tour). Dans mon expérience, la plupart des gens ont une seule position pour tournant et ne peut pas varier beaucoup. Les gens que je connais qui ont travaillé spécifiquement sur les mouvements de pieds étaient Abe Kenshiro et Neil Adams.

Footwork mènera à un examen de la profondeur d'entrée du corps, la hauteur d'entrée et angle d'entrée dans le demi-tour jette et comment cela est affectée par le mouvement ou le manque de mouvement et ainsi de suite. Par exemple, avec les extrêmes de la position que vous ne pouvez pas tout simplement passer directement à l'adversaire. Vous devez entrer à un angle différent, surtout si vous voulez atteindre le contact puissant back-to-ventre. Si quelqu'un vous éloignant avoir à l'étape profonde et chasser eux et si ils se déplacent sur de vous tourner sur place ou du recul et de tourner, etc etc

Bases statistiques

Je l'avais toujours fait beaucoup de terrain et a pris beaucoup de victoires sur le plancher, mais réalisé que vous ne pouviez pas forcer Newaza victoires. Les possibilités d'entrer sur le terrain doivent être pris habilement de standing. Depuis Osaekomi remporte loin numérotée gourme ou bras-le verrouillage de la direction générale de mes gars était aller pour les victoires Osaekomi en premier lieu et de prendre toutes les opportunités sont offertes pour gourme ou bras verrous prochains.

Dans la situation actuelle où les concurrents ne sont pas autorisés beaucoup de temps sur le terrain, je ne ferait que passer environ 20% du temps de formation faisant bases et je ne serait jamais pratique bases séparément tachiwaza.

Évidemment, il faut savoir ce que

qui se passe sur le terrain pour que l'on ne se coince pas de manière familiarisant soi avec la plupart des mouvements de terrassement serait nécessaire. Les principaux changements des règles relative aux bases faudrait étude instantanée et d'adaptation.

Le dénominateur commun était statistiques, analyse du mouvement, demandant pourquoi et à venir avec des réponses possibles qui chaque entraîneur devrait faire. L'entraîneur doit connaître une beaucoup sur le judo et il doit l'étudier. Il ne suffit pas de dire simplement soand-so le fait de cette façon. Chaque morceau de conseils d'un entraîneur doit avoir une raison.

Nous avons eu un brillant médecin de l'association pendant de nombreuses années appelé Ken Kingsbury.

Il était également le médecin de l'équipe olympique britannique. Avant les Jeux Olympiques de Munich, il a travaillé sur certaines méthodes de formation spéciaux pour l'équipe. Je suis allé dans le dojo une matin pour trouver l'équipe

étendue sur le tapis haletant comme des baleines échouées. Ken était occupé à travailler avec son équipe d'infirmières de contrôle des impulsions, etc. Soudain, il leva les yeux et cria, "Syd rapide viennent ici. Sentez-vous son poignet ". Je saisis le poignet et trouvé étrangement froid. «Il est en état de choc clinique», a déclaré Ken comme un écolier excité. "Nous entre eux ont travaillé si dur le corps a attiré le sang de la peau de les diriger vers le organes centraux intérieurs. "Cette équipe britannique revenaient des Jeux Olympiques de Munich en 1972 avec trois médailles. La raison pour laquelle je mentionne cette histoire est que de commencer avec l'équipe étaient pas tout à fait sûr de ce qu'ils faisaient avec le doc et de mettre leur cœur et l'âme en faisant ce qu'il a dit. En conséquence, il leur a fallu à un niveau incroyablement élevé de fitness.

Par la suite, comme ils se sont familiarisés avec ses méthodes qu'ils mettent moins en moins en ses méthodes d'entraînement et l'effet fanées. La morale de cette histoire est de rester une étape avance sur les étudiants et constamment rafraîchir vos idées.

À la fin de chaque session club de judo, nous avons terminé avec des exercices (100 presse-ups, etc.) indépendamment de ce que les programmes hors-mat formation de l'équipe étaient sur. Cela a souvent terminé la session avec un bang qui était bon pour l'esprit. Hors du tapis, nous sommes allés régulièrement courir sur Richmond Park ou poussés poids et bien sûr il y avait la trépidante la vie sociale de l'Budokwai à Chelsea dans les années soixante.

Peut-être la seule chose que nous ne travaillions pas dans ces jours était au plus haut, bien que je pense George Kerr et Brian Jacks fait. Nous étions conscients de la façon dont bien sûr les pro-boxeurs formés pour un combat pour le titre, mais n'a pas vraiment l'appliquer à le judo. Randori séances étaient longues parce que ce fut la sagesse commune et nous avons formé jusqu'à l'événement.

Une autre chose que nous ne l'appréciions était la nécessité d'un repos suffisant - nous surentraînés Je pense. Si je pouvais remonter l'horloge en arrière, je l'aurais fait, mais moins randori, randori plus nettes, plus de jours de congé pour récupérer correctement, se concentrent sur l'obtention dans le haut vitesse plus rapidement à partir d'un départ arrêté, le train à un pic d'environ huit semaines avant un événement et une formation polyvalente régulièrement dans différents styles de catch, etc.

Il ne fait aucun doute à ce sujet. Judo est très complexe.

© Syd Hoare 8ème Dan 2007

REIGI (L'ÉTIQUETTE)

Par Kano Jigoro

Reigi est un système formel de l'étiquette qui représente extérieurement ses pensées sincères et le respect d'autrui. De tels systèmes existent dans toutes les sociétés, et de fournir les conventions d'interaction de sorte que les relations peuvent se dérouler sans heurts. L'ordre social est ainsi maintenue, et la société peut fonctionner pacifique et à l'amiable.

Compte tenu de cette fonction, comment devrions-nous aborder Reigi? L'intention première de Reigi est de transmettre physiquement sentiments comme le respect, l'amour, l'amitié, et ainsi de suite. Dans les cas où le motif de l'étiquette est réalisé sans sincérité, il devient une simple formalité vide plutôt que de courtoisie authentique. La valeur de ces formalités insincères est négligeable. Néanmoins, cela ne veut pas dire que la forme incorrecte est acceptable tant que le sentiment de sincérité sous-tend. De la même façon que la forme extérieure sans sincérité n'est pas bonne, les protocoles de Reigi qui ne sont pas précis dans la livraison, même si cela se fait avec un sentiment de sérieux, ne conviennent pas non plus ...

Courtoisie existe sous diverses formes au sein de différentes relations. Il faut faire preuve de respect envers les supérieurs, mais d'une manière qu'il ne soit pas considéré comme la flatterie. En ce qui concerne ses pairs, il est facile de devenir trop familier, il est donc préférable de maintenir un certain degré de formalité. Il y a aussi une tendance à aliéner ses juniors, il est donc prudent d'interagir avec eux de manière à engendrer une anticipation de l'amitié ...

Étroitement liée à la notion de Reigi est «posture» et «attitude». Ceux-ci font partie intégrante de la civilité, et garantissent commentaire. Posture et le comportement sont des questions externes, et ne sont pas soumis à tellement examen. Si l'esprit de l'homme est admirable, puis beaucoup considèrent qu'il soit au-delà de remontrance. Il peut sembler comme ergoter, mais une réflexion approfondie sur cette question montre très clairement que cette notion est tout à fait erronée.

La relation entre l'esprit et le corps est inséparable. Le corps affecte l'esprit, et le corps est également soumis aux influences de l'esprit. Il est semblable à une ombre qui suit les mouvements de l'objet qui la projette. Ainsi, si l'esprit est modeste, paisible et correcte, cela se manifestera dans le transport physique de l'un avec une posture qui démontre une certaine présence de solennité tranquille. Si le corps est négligé et irrégulière, l'esprit va naturellement suivre à la négligence et l'auto indulgence. Lorsque réfléchi selon ce raisonnement, il devient clair que la disposition d'un homme peut être déterminé en examinant sa posture et la manière. Les personnalités de jeunes hommes sont reconnaissables par leur posture et le comportement, il nous incombe d'inculquer le décorum dès le début.

Après complément d'enquête, de façon générale, il ya deux raisons importantes pour maintenir une bonne posture: l'un concerne la santé et la dignité, et les autres préoccupations en maintenant le respect ... de beauté dans la forme est certainement préférable, mais nécessite un équilibre global entre la tête, les bras et les jambes, et le torse ... Il ne fait aucun excès ou la carence que la symétrie doit être présent pour la beauté dans la forme physique. Les anciens Grecs idéalisé cette notion de la beauté dans le corps physique. Afin d'obtenir une telle symétrie, il faut s'efforcer de tenir une posture correcte en tout temps, et effectuer des exercices quotidiens pour faciliter l'équilibre.

Ensuite, pourquoi est-il important d'avoir une bonne posture lorsque preuve de courtoisie à d'autres? Par exemple, quand on rencontre un gentilhomme de la position sociale élevée, si vous étiez à affaler, mettez vos mains dans vos poches ou escroc votre tête sur le côté, même si elle peut être habituelle sans mauvaise intention, il sera considéré comme montrant un manque total de courtoisie et de respect. Cette conduite sera probablement mal vu par un homme digne de statut. Et il en va, on va précipiter une situation désagréable ou la grossièreté, pas seulement une fois, mais jamais après. Pour avoir mauvaises manières ou l'étiquette en compagnie de ceux qui ont de l'ancienneté est évocatrice de caractère douteux, et le but de l'entrevue ne sera pas atteint. Tel étant le cas, les jeunes doivent prendre grand soin de se transporter avec une amende posture et la conduite correcte, et de continuer à développer un sens des convenances ...

En ce qui concerne son comportement, non seulement cela tenir le même degré de gravité que la posture lors de l'interaction avec les autres, il expose également la qualité de la personne dans les ... jeunes hommes et femmes Considèrent fastidieux dans tous les aspects de leur comportement. Même si vous portez des vêtements occidentaux, de ne pas assis sur le sol avec les jambes croisées est indicative d'un jeune homme désintéressé qui montre l'estime pour les coutumes de l'étiquette de notre pays ... La posture et le comportement devient vite habituelle, et celui qui incorpore l'excellence dans les deux qui vont jouir du bonheur. Inversement, celui qui se développe de mauvaises habitudes aura à supporter la misère.

Les jeunes hommes doivent être conscients de ce à tout moment, à réfléchir sur leur propre comportement, et embrasser les conseils conférés par leurs aînés. Ils doivent nourrir la finesse dans la posture et le comportement, et se hâter de se rayer de toute faille dans l'attitude ou le comportement qu'ils ont peut-être adopté au fil du temps. Il est loin d'être sans conséquence pour illustrer une attitude qui est solennel, et un palier qui est élégant. Ceci est, après tout, un escalier à réussir dans la vie.

De Seinen Shuyo-Kun (formation préceptes de la jeunesse)

LA DIGNITÉ DU PRATICIEN DE JUDO

Par Kano Jigoro

Quel est exactement ce qui constitue la dignité d'un homme? Il y a différentes facettes qui composent la dignité d'un homme, mais en termes simples, il peut être dit être composé des cinq composantes de l'étiquette, style de vie, la civilité, l'éthique de travail, et les idéaux.

Etiquette

L'étiquette dénote son apparence et ses manières. Une posture correcte est requise pour les bonnes manières, mais il en est de son apparence personnelle et robe ... Les gens sont enclins à penser qu'il nécessite des dépenses considérables pour acquérir des articles de qualité pour améliorer leur apparence, et qu'il est au-delà de leurs moyens. Cependant, la qualité et l'extravagance sont des choses totalement différentes. Indépendamment de la classe sociale, tous les gens devraient éviter l'extravagance inutile. Ceux des maigres ressources il faut garder à l'esprit leurs limites. Quel que soit votre station est dans la vie, il est important d'être conscient de ce qui est respectable et ce qui est pas pour quelqu'un dans votre position.

Roulement est aussi de la conséquence de la façon dont le caractère d'un homme est perçu. Nous admirons une personne qui est adroite à son travail, qui marche rapidement sur la route, qui se lève et se met sans prétention, et qui ouvre et ferme les portes ou supprime des éléments avec sang-froid ... En bref, les mœurs doivent être respectées par les conventions de la société, et d'éviter de faire du mal aux autres et encourir animosité. la formation de Judo facilite la culture de ces qualités. Une posture correcte est souligné dans la pratique de Kata et randori, et tous les mouvements sont exécutés rapidement et avec sang-froid. Pratique commence toujours et se termine par un Rei, et le dojo est un lieu où les mœurs sont affinés.

Néanmoins, il ne peut pas dire que tous les pratiquants de judo se battent pour une telle auto-amélioration. Si l'intention est de pratiquer le judo uniquement comme un exercice athlétique sans comprendre son esprit, cette formation sera donc laissée, vouloir dans les aspects importants de l'auto-amélioration. Tous les pratiquants de judo doivent prêter attention à la formation à la fois le corps et l'esprit. Il est mon espoir qu'ils vont parfaire leurs manières et l'étiquette de façon concomitante à l'amélioration technique. Lorsque vous êtes assis en position verticale formelle dans le dojo, si l'on sent que l'inconfort de penser qu'il est nécessaire de supporter tout simplement parce que d'un protocole de dojo, un tel homme sera furtivement de nouveau dans la malpropreté en rentrant chez ... Assis correctement dans le dojo est pas seulement un question de protocole, mais la posture est nécessaire pour affiner ses manières comme un être humain.

Style de vie

Le prochain thème concerne la façon dont on vit sa vie. La solidité est de l'essence ... Le point le plus important est de vivre un style de vie frugal. Si vous augmentez vos moyens, l'utiliser pour effectuer que des choses qui seront utiles. Un étudiant doit utiliser ce qu'il a à sa disposition dans le renforcement de son corps et l'acquisition de connaissances. L'adulte doit utiliser ses ressources pour développer son entreprise plus loin, pour occuper ses descendants, pour aider des amis, ou améliorer la société et l'Etat. L'augmentation de la quantité d'argent et de ressources pour l'amélioration passé son apparence extérieure doit être la priorité la plus basse de l'un. Si vous maintenez cette politique, vous aurez suffisamment de moyens sans risquer votre réputation, et vous serez en mesure de respecter votre dignité.

Si l'on possède peu de richesses, il serait honteux de dépenser une grosse somme d'argent sur les frais de subsistance. Choisissez de vivre dans une petite maison et de porter des vêtements bon marché. Même quand on vit humblement, vos manières et Rei ne doivent pas jamais faire défaut, et vous pouvez garder la tête haute si vous ne fardeau autres. Ainsi, à travers le maintien d'un mode de vie saine, vous pouvez amplifier vos capacités et allez finir par être en mesure de plomb une vie prospère.

Civilité

Le prochain thème concerne la question de la sociabilité. Ceci est également inextricablement lié à la dignité d'un homme. La langue est le moyen par lequel un homme peut présenter ses idées. Ainsi, la manière de l'un de discours est d'une grande ampleur. Parfois, il y a des gens qui bavardent inconsidérément et sans cesse, sans permettre à l'autre de parler. Un tel homme est immédiatement méprisé par les autres, et il est le plus indigne. L'acte de critiquer et abuser les autres est nocif, et ne profite à personne. Engager dans le discours vide de sens avec terre en toute logique, ou en utilisant des mots obscènes, rend l'objet de mépris. Ainsi, il faut être consciencieux dès le premier mot prononcé lors d'une conversation avec les autres. En outre, il est prudent d'éviter un décalage des paroles et des actes, l'égoïsme, et d'être indifférents au bien-être des autres, pour l'ensemble de ces faiblesses sont préjudiciables à la dignité.

Éthique de travail

Le prochain thème concerne son éthique de travail ... En utilisant sa position supérieure pour son bénéfice personnel, pour recevoir des faveurs spéciales, va très certainement entraîner une tache sur sa dignité. Un professeur de judo qui a cultivé une force qui dépasse les autres, tant que cette force ne soit pas détournée, sera considéré comme un homme digne, si il utilise sans défaillance à respecter la justice ou de rectifier un empiétement sur ses droits. Au contraire, la dignité d'un homme sera sévèrement blessé si il se retrouve attirés dans un

argument ou combat, se trompe, est séduit par le profit ou un gain, ou est manipulé comme un outil dans les machinations des politiciens.

Ainsi et ainsi, des aspects tels que son mode de vie, de civilité et de l'éthique de travail, sont toutes des questions qui sont abordées dans l'étude du judo; et comme tel, il sert comme un véhicule légitime pour développer sa dignité. Comme la question de la dignité est souligné dans le respect des traditions de bushido, à travers le maintien des vertus de la simplicité et la frugalité, la fidélité et un sens de l'honneur, ainsi que l'idéal de l'aide de sa puissance physique et mentale avec une efficacité maximale tout en maintenant les autres dans estime que l'un cherche à atteindre ses objectifs, Judo cultive sûrement dignité de l'individu dans le processus de lutte pour l'auto-perfection.

Il faut dire que, sans avertissement certains peuvent se concentrer uniquement sur la technique, et d'oublier l'esprit de Judo. Un stagiaire Judo doit être vigilant et faire très attention de ne pas tomber dans les mauvaises habitudes, tout en étant prêt à aider à la découverte de lacunes dans d'autres.

Idéaux

Enfin, permettez-moi de faire mention de la dignité et de sa relation à des idéaux. Toutes les activités humaines sont fondées sur un idéal d'une certaine description. Indépendamment de ce que cet idéal peut être, il est toujours une question de grande importance. Si l'idéal est faible, l'action résultant sera d'un niveau bas; mais si fondée sur un idéal élevé, alors l'action elle-même sera également élevée. Dans les deux cas, sa dignité est effectuée par le niveau de l'idéal. Un homme qui cherche prestige va agir d'une manière qui est calculé à gagner distinction. Un homme qui poursuit le bénéfice va se comporter d'une manière dictée par cet objectif. Un homme qui veut le pouvoir et l'influence montrera comportement qui reflète cet objectif. Tout homme contrôlé par ces aspirations sera auto-centrée, et descendre dans les profondeurs de la vulgarité comme une question de cours.

Il est souhaitable d'embrasser les idéaux élevés qui dépassent prestige, profit et du pouvoir, et d'agir en conséquence. Le but ultime de Judo est de chercher la perfection de soi afin d'apporter une contribution à la société, non pas pour satisfaire ses propres désirs égoïstes. Ainsi, pour saisir vrai sens de Judo, et agir en conséquence à son esprit est de comprendre que toute action doit être basée sur le plus noble idéal. Il est alors que la dignité de l'homme est renforcée. En bref, aspirant à apprendre un seul aspect de Judo signifie que l'on peut ne pas réussir à favoriser un degré plus élevé de la dignité. La véritable étude du Judo conduit naturellement à la culture de la dignité.

Judo, Volume 3, Numéro 11, Novembre 1917

JUDO ET REI - SON ESPRIT

Dans le dojo de judo, nous sommes en mesure d'apprendre et de s'engager dans des épisodes parce que nous avons des partenaires de formation. Par conséquent, nous devons prendre soin de leur montrer toute la courtoisie. En entrant dans une compétition ou applaudir sur les autres, nous devrions supprimer le désir de gagner à tout prix, faire des mouvements imprudents sans se soucier si nous causer des blessures, et maltraiter notre adversaire. Parce que les arts de budo sont principalement composés de féroces techniques et les mouvements d'attaque, si l'esprit de respect et d'harmonie est négligée, le combat va sombrer dans un peu plus d'un conflit violent. L'expression "Budo commence avec Rei et se termine avec Rei», souligne l'esprit de respect nécessaire pour empêcher un tel événement regrettable, et il est très important dans Judo aujourd'hui. Le plus vous devenez fort, l'esprit de Rei et l'attitude de Jita-Kyoei doit être maintenue d'autant plus.

Un désagrément dirigé vers vous par un ancien ne doit pas être à son tour transmis à un junior. Les comportements outrageants émanant d'une personne en face de vous, ne doit pas être canalisé en retour à une personne derrière vous. Il est vrai, dans de nombreux cas, toutefois, que l'on vient de comprendre ce qui est inacceptable que lorsque cela est fait à eux pour la première fois. Ceux qui pratiquent le judo devraient toujours considérer si oui ou non leur conduite envers les autres est à l'origine d'inconfort ou de peine. La racine de l'esprit de Rei que nous incarnons dans Judo est justement de respecter les autres, et à ne pas lancer d'acrimonie. Comme une question de courtoisie, nous démontrons Rei au-dessus de nous, nos pairs, et ceux en dessous de nous. Maintenant, cependant, le Rei que nous devons sérieusement réfléchir à est égard de ceux que nous ne voyons pas directement: qui est, le Rei de la vertu civique et la contribution sociale positive.

Dans la société moderne, bien que nous voyons et entendons de plus en plus d'actions qui font défaut dans l'esprit de Rei, ceux qui sont engagés dans la formation de judo plus que quiconque devrait cultiver l'attitude fondamentale de Rei dans le dojo. Sans permettant Rei à diminuer, même un peu, il nous incombe de continuer à tenir en haute estime son esprit au cours de notre vie quotidienne. Je souhaite que cela va devenir un modèle pour la société.

Référence: Shinichi Oimatsu, "Budo japonais: Judo"

JUDO ET REI - ETIQUETTE

L'esprit et les protocoles de Rei sont l'un des aspects fondamentaux lors de l'apprentissage de Judo (c.-à-Seiryoku Zenyo et Jita-Kyoei) dans le dojo. Dans le même temps, Rei devient aussi indispensable dans la vie quotidienne. Comme décrit dans les règles de la concurrence "Judo étiquette» qui ont été adoptés en 1967:

Lors de la première réunion des participants, le match va commencer avec un Rei (salut) comme une démonstration que chacun reconnaît le caractère de l'autre personne, et montre de respect envers eux. Plus que juste un moyen pour les gens à associer à l'autre, l'esprit de Rei sert comme un système pour préserver l'ordre social, et Reiho (l'étiquette) sont les protocoles qui la représentent. Les pratiquants qui apprennent Seiryoku-Zenyo et Jita-Kyoei approfondir leur appréciation de cet esprit de Rei, mais il est important qu'ils affichent l'étiquette appropriée à l'extérieur comme une manifestation de cette.

Dans le Kodokan, l'esprit de Rei est donné une grande importance, et nous insistons sur l'importance de l'étiquette comme une représentation de cet esprit. Dans la pratique de judo ou de la concurrence, les protagonistes cherchent à vaincre l'autre comme ils se débattent. Si l'esprit de Rei est perdu, la rencontre descend dans une lutte violente, un combat, et la possibilité d'apprendre quelque chose de toute valeur tombe à l'eau. Il est facile de devenir excité et recourir à des comportements peu scrupuleux quand obsédé par la victoire ou la défaite. Cependant, des épisodes de judo offrent une occasion importante pour forger l'esprit et le corps grâce à garder le calme et la réflexion sur l'esprit de Rei à maintenir la maîtrise de soi.

Etiquette, autrement connu comme Reiho, est la manifestation physique de l'esprit de Rei. Zarei (de salut assis) et ritsurei (de salut debout) sont généralement enseignées dans le dojo. Ces deux types de Reiho font l'objet de l'instruction, mais ils ne sont pas un tout. Comme Reiho est la méthode d'exprimer l'esprit de Rei, il est important de comprendre que cet esprit ne doit pas faire défaut, en dépit de la situation, le temps, ou comme il est exprimé. Lors de l'interaction avec les autres, on juge la situation et agit d'une manière spécifique. Vous devez vous demander si vous êtes vraiment représentez le Judo idéal et l'esprit de Rei. Le point de l'être, il y a une différence entre la simple conformité avec les formes de Reiho, et en effectuant ce l'esprit vrai que sous-tend.

Après chaque salut, réfléchir sur l'esprit dans lequel il a été exécuté. Efforçons-nous de faire un correct et poli Rei, débordant de sincérité. Avec le premier Rei dans une pratique de judo, vous et votre adversaire, vous vous rejoignez en tant que partenaires, et les moyens de vœux exprimé, "nous allons





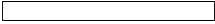














commencer à nous affiner ensemble à travers cette formation". Le Rei à la fin de la pratique est une expression de gratitude: "Merci d'être mon partenaire." Rei réalisée dans le dojo, il peut être dit, doit être respectée en tout temps afin d'adopter l'esprit de Jita-Kyoei dans la vie quotidienne de chacun.

Référence: Shinichi Oimatsu, "Budo japonais: Judo"

LES GRADES EN JUDO

La ceinture blanche est la première ceinture portée pour un débutant en Judo. C'est la même ceinture que portent les enfants de 4 et 5 ans pratiquant l'éveil Judo (Baby-Judo). Le système de couleur de ceinture a été instauré en France par Maître Kawaishi en 1935 (Blanche, Jaune, Orange, Verte, Bleue, Marron). En 1989, des nouvelles couleurs de ceintures ont été intégrées au système existant en France : les ceintures bicolores (blanche-jaune, jaune-orange, orange-verte). Ces ceintures sont uniquement destinées aux jeunes.

Au Japon, il n'y a que 3 couleurs de ceinture : la blanche, la marron et la noire (ainsi que les ceintures pour les haut-gradés). A partir du 1er Dan, la ceinture est noire. Au delà du 5ème dan, la ceinture rouge et blanche et la ceinture rouge peut être portée lors de cours, démonstrations, galas et autres (la ceinture noire doit être portée pour des compétitions officielles). A ce jour, personne n'a atteint un grade au-delà du 10ème dan : seul le Maître Jigoro Kano a reçu le grade de 12ème dan à titre posthume. La ceinture est une large ceinture blanche, symbolisant le retour aux sources.

Couleur	Ceinture	Grade	Nom	Age plancher	Correspondance Japon	
Blanche		6° Kyu	Rokukyu	6 ans		
Blanc-Jaune		5° Kyu	Gokyu	7 ans		
Jaune				9ans		
Jaune-Orange		4° Kyu	Yonkyu	10 ans		
Orange				11 ans		
Orange-Verte		3° Kyu	Sankyu	12 ans		
Verte				13 ans		
Bleue		2° Kyu	Nikyu	14 ans		
Marron		1 ^{er} Kyu	Ikkyu	15 ans (cadet)		
Noire		1 ^{er} Dan	Shodan	17 ans (Junior)		
		2° Dan	Nidan	20 ans (Sénior)		
		3° Dan	Sandan	24 ans		
		4° Dan	Yodan	29 ans		
Rouge-Blanc		5° Dan	Godan			
		6° Dan	Rokudan			
		7° Dan	Shuchidan			
Rouge		8° Dan	Hachidan			
		9° Dan	Kudan			
Blanche large		10° Dan	Judan			
		12° Dan	Junidan			

Jigorō Kanō n'a jamais eu de grade, son rôle en tant que fondateur du Kodokan était d'attribuer les niveaux (ou Degrés) à ses élèves. A sa mort les plus hauts gradés vivant étaient 10° Dan, et le Kodokan sous la présidence de Jiro Nango (neveu de Kano) décide de lui attribuer le 12° Dan à titre posthume, créant ainsi un fossé infranchissable afin de montrer qu'il est très difficile voir impossible d'atteindre ce niveau de perfection.

La certification par rang Dan/Kyu créée par Jigoro Kano est officialisée en 1920.

LE JUDO EN FRANCE, DE JIGORO KANO À MOSHÉ FELDENKRAIS

« Judo » est un terme japonais qui signifie littéralement « voie de la souplesse » pour « Ju » = la souplesse et « do » = la voie. Cette discipline fut créée en 1882 par Maître Jigoro Kano à Shitaya (*Tokyo*), qui avait alors 22 ans. Le souhait de son fondateur était de créer une méthode visant à mieux utiliser les ressources physiques et mentales de l'homme. La légende raconte qu'il découvrit les principes du judo en remarquant que les branches d'arbres réagissaient différemment sous le poids de la neige en hiver. Les plus grosses cassaient alors que les plus souples se pliaient et se débarrassaient de la neige (« *l'agresseur* ») avec souplesse. La voie de la souplesse était alors née.

Jigoro Kano avait conscience que le jiu-jitsu (*point de départ du judo*), tel qu'il était pratiqué n'était plus adapté à l'époque moderne qui était la sienne. Les techniques étaient parfois très dangereuses à apprendre. Jigoro Kano a donc banni toute violence inutile aussi bien pour celui qui l'exécute (« *tori* ») que pour celui qui subit (« *uke* »). La technique n'était alors plus qu'un moyen pour développer un état d'esprit constructif. La démarche qui consistait à transformer une méthode guerrière, marquée par sa rudesse, en une discipline du « Budo » (*c'est à dire un art martial pratiqué dans le cadre d'une voie éthique*) fut un réel succès. En outre, afin de faciliter l'enseignement, il le codifia sous forme de « *katas* », des séquences techniques dont le déroulement produit un schéma de combat entre un ou plusieurs adversaires. Les « *katas* » constituent l'élément essentiel de la transmission de la tradition du judo.

C'est en février 1882 que Jigoro Kano ouvrit son premier « Dojo » (*centre d'étude et d'apprentissage*) et comptait alors moins d'une centaine d'élèves mais lorsque les champions eurent définitivement battu la plupart des nouveaux formés dans les écoles de jiu-jitsu au cours de combats organisés, les performances et la renommée de l'institut de Maître Kano devinrent telles que le judo s'étendit largement au-delà des frontières nippones. L'essentiel de l'œuvre de Kano se situe dans les trois grands principes qui considèrent comme primordiales l'intervention de l'esprit et qui doivent être appliquées dans tous les domaines de la vie :

- Le meilleur usage de l'énergie – « *Seiryoku-zenyo* »,
- Le principe de la souplesse – « *Ju-No-Ri* »,
- L'entraide et la prospérité mutuelle – « *Jita-Kyoei* »

Après la victoire militaire du Japon sur la Russie en 1905, le monde se penche sur le Japon et les cultures de cette île gagnent en notoriété. Mais l'histoire de l'introduction du judo dans l'hexagone débute réellement dès 1933 par la rencontre entre Maître Jigoro Kano et Moshé Feldenkrais puis la création du

premier club de jiu-jitsu français. (*la fédération française de judo sera fondée en 1946 et comptera 5700 licenciés en à partir de 1947*).

Né en Russie en 1904, Moshé Feldenkrais entreprend très jeune de voyager à l'étranger. Arrivé en 1919 dans ce qui est alors la Palestine mandataire sous contrôle britannique, il participe à des actions d'autodéfense et des entraînements et devient un adepte des arts martiaux. Véritable pionnier du judo en France et en Grande-Bretagne, Moshé Feldenkrais réalise la convergence entre la culture traditionnelle nipponne et les dernières découvertes de la science à cette époque. C'est par exemple grâce à ses connaissances scientifiques très pointues qu'il élabore une méthode originale basée sur le mouvement et son application (*cette méthode porte désormais le nom de « méthode Feldenkrais »*) dans laquelle il fait appel aux quatre parties intégrantes de l'action : le mouvement, la sensation, le sentiment et la pensée toutes regroupées dans une unité de fonctionnement.

A l'âge de 26 ans, il se rend à Paris et obtient un diplôme d'ingénieur en mécanique et électricité, mais donne parallèlement des cours de jiu-jitsu et s'initie petit à petit au judo, qui commence alors à se répandre dans le monde occidental. Il publie en français un livre sur le jiu-jitsu puis devient l'un des premiers européens à obtenir la ceinture noire de judo. En 1939, la seconde guerre mondiale frappe la France et la victoire de la wehrmacht s'accompagne rapidement des mesures antisémites.

Moshé Feldenkrais décide de passer en Angleterre où il est recruté par les services scientifiques de la marine pour travailler dans la lutte sous-marine. Il donne des cours d'autodéfense sur place et publie en 1942 -en anglais- un manuel de Combat sans arme et un second ouvrage qui porte sur le judo. Décédé en 1984, il aura consacré les 30 dernières années de sa vie à enseigner sa méthode et à populariser l'art de Maître Jigoro Kano en Israël, aux Etats-Unis et en Europe.

REISHIKI (LE SALUT)

(début de cours) la cérémonie (shiki) du salut (rei)

« **Seiza** » (annoncé par le professeur): Tous les pratiquants s'agenouillent simultanément ;

« **Kiotsuke** » (annoncé par le professeur) : Attention ! Dos droit ;

« **Mokuso** » (annoncé par le professeur) : Fermer les yeux pour une petite méditation, faire le Vide... Tout le monde se tourne vers Shomen.

« **Mokuso yame** » (annoncé par le professeur) : Méditation terminée ;

« **Shomen ni rei** » (annoncé par l'élève le plus gradé (Sempai)) : Saluer le fondateur. Sans lui, il n'y aurait pas de judo ;

« **Sensei ni rei** » (annoncé par l'élève le plus gradé (Sempai)) : Saluer le professeur. Sans lui, il n'y aurait pas de cours (Shihan-ni-rei lorsque un authentique maître préside);

« **Otagai ni rei** » (annoncé par l'élève le plus gradé (Sempai)) : Saluer les autres pratiquants. Sans eux, il n'y a pas de partenaires ;

« **Kiritsu** » (annoncé par le professeur) : Les pratiquants se relèvent simultanément.

Ce rituel peut varier d'un dojo à l'autre, mais on accorde toujours une grande importance à l'ouverture et la fermeture d'une séance de judo. Le judo débute et se termine dans la courtoisie.

Sans le respect de l'étiquette et sans l'étiquette du respect, il ne peut y avoir de judo.

(fin de cours)

« **Seiza** » (annoncé par le professeur): Tous les pratiquants s'agenouillent simultanément ;

« **Kiotsuke** » (annoncé par le professeur) : Attention ! Dos droit ;

« **Mokuso** » (annoncé par le professeur) : Fermer les yeux pour une petite méditation, faire le Vide... Tout le monde se tourne vers Shomen.

« **Otagai ni rei** » (annoncé par l'élève le plus gradé (Sempai)) : Saluer les autres pratiquants. Sans eux, il n'y a pas de partenaires ;

« **Sensei ni rei** » (annoncé par l'élève le plus gradé (Sempai)) : Saluer le professeur. Sans lui, il n'y aurait pas de cours (Shihan-ni-rei lorsque un authentique maître préside);

« **Shomen ni rei** » (annoncé par l'élève le plus gradé (Sempai)) : Saluer le fondateur. Sans lui, il n'y aurait pas de judo ;

« **Kiritsu** » (annoncé par le professeur) : Les pratiquants se relèvent simultanément.

"Si vous voulez que votre dojo soit une salle, ce sera une salle ; si vous voulez que ce soit un dojo, ce sera un dojo !" Nobuyoshi Tamura

PRINCIPES DE JUDO ET DE LEURS APPLICATIONS À TOUTES LES PHASES DE L'ACTIVITÉ HUMAINE

Par Jigoro Kano

Jigoro Kano a été le fondateur du judo. Ce qui suit est une transcription d'une conférence qu'il a donnée à la Société Parnassus, Athènes, Grèce, le 5 Juin, 1934

« Depuis que je suis venu pour travailler en public, je me suis engagé dans l'éducation, pendant un certain temps de remplir le poste de Directeur du Bureau de l'enseignement primaire et secondaire au Japon, et depuis 24 ans étant le directeur de l'Ecole Normale Supérieure à Tokyo .

Comme il est naturel pour un homme d'une telle carrière, je devais répondre à beaucoup de questions comme les suivantes:

L'utilisation de la religion comme un moyen de culture morale personne ne doute. Mais comme la morale sont enseignés dans la religion non pas par la raison, mais par la «foi» ou de conviction, il peut y avoir différentes personnes ayant des croyances différentes. Comment peut-on décider quelle croyance est correcte et qui ne fait pas? À ce stade de l'illumination, nous devons résoudre cette question d'une manière à laquelle tout le monde sera d'accord. Comment résolvez-vous cette question?

Depuis des milliers d'années, les penseurs de différents pays ont avancé des centaines de points de vue différents en ce qui concerne la morale. Certains sont arrivés à certaines conclusions à travers leur propre processus de raisonnement alors que d'autres sont venus pour défendre quelque chose de différent aussi de leur façon de penser. Ceci est la raison pour laquelle il ya tant de systèmes éthiques différentes. Ils ont été disputaient sous diverses bannières de l'époque de Platon et d'Aristote dans l'Ouest et de Lao-tseu et Confucius à l'Est. Il semble y avoir pas de fin aux litiges. Comment conciliez-vous ces différents points de vue?

Nous avons tous la tradition de respect et personne ne pense à la légère de l'importance de la tradition dans l'enseignement de la morale. Mais comment pouvons-nous prouver que la morale enseignées par la tradition sont toujours correcte, et ne jamais besoin de l'altération? Ne pas faits prouvent que certains des enseignements de la morale réputé le plus important à un certain stade dans le progrès de l'humanité est venu à diminuer en importance à un stade ultérieur? Ne pas différents pays différent dans leurs traditions? Yat-il un test fiable permettant de juger de la validité d'une telle tradition de sorte que nous pouvons garder à celles que nous jugeons valables?

Souvent confrontés à des questions comme celles-ci, il me vint à ce que les principes de judo que je ai étudié depuis mes jeunes jours peuvent mieux résoudre ces questions difficiles. Donc, je essayé d'appliquer ces principes à la solution de tous les différents problèmes que je devais rencontrer, et en aucun cas je ne ai trouvé aucune difficulté à les appliquer.

Ces principes de Judo sont:

1er. «Quel que soit l'objet, la meilleure façon d'y parvenir est le plus élevé de l'utilisation efficace de l'énergie mentale et physique réalisé à cet objectif maximum.

2e. «L'harmonie et le progrès d'un corps, constitué comme il le fait d'individus différents, mais peu ou beaucoup le nombre de ces personnes peut être, peuvent être mieux conservés et atteints par l'aide mutuelle et de concession."

Si je devais le temps, et la nature de cette société étaient telles Parnassus pour me permettre d'expliquer le processus par lequel je suis arrivé à mes conclusions, il serait très intéressant et plus facile pour vous de comprendre la véritable portée de ce que je vais dire. Toutefois, en laissant cette partie à une conférence à donner à une autre occasion, je vais maintenant vous montrer comment appliquer ces principes aux différentes phases de l'activité humaine.

A l'époque féodale au Japon, il y avait de nombreux exercices martiaux tels que l'escrime, tir à l'arc, l'utilisation de lances, etc. Parmi eux se trouvait un appelé Jujitsu, qui a consisté principalement en des différentes manières de combattre sans armes, même si parfois certaines armes ont été utilisées. Dans mes jeunes jours, je étudié deux écoles différentes de cet art sous trois maîtres éminents de l'époque. En outre, je recevais des instructions de nombreux autres maîtres représentant d'autres écoles. Mais Jujitsu était à l'origine pas une demande de concours de principes de la science, mais simplement un groupe de différentes méthodes d'attaque et de défense conçu par des maîtres différents, une école représentant un groupe de méthodes conçu par un maître et d'autres écoles représentant les dispositifs des autres. Tel étant le cas, il n'y avait aucun principe fondamental par lequel de tester la validité de ces méthodes.

Cela m'a amené à étudier ce sujet très au sérieux, et je me suis finalement venu à concevoir un principe qui imprègne tout, qui est: «Quel que soit l'objet, il peut être mieux réalisé par la plus haute ou l'utilisation efficace maximale d'énergie mentale et physique dirigé à cette fin ou le but ».

Puis je ai étudié de nouveau, dans la mesure où ma recherche pourrait atteindre, toutes les méthodes d'attaque et de défense enseignés par des maîtres différents avant mon temps. Je me suis alors découvert qu'il y avait beaucoup de

méthodes qui pourraient subsister ce test tandis que de nombreux autres ne pouvait pas. Préserver ceux que je jugées valables et en ajoutant beaucoup d'autres de mon propre dispositif qui je me sentais confiant pourrait résister à l'épreuve, je organisé en 1882 mon propre système d'attaque et de défense. Le judo est le nom de ce principe fondamental, ainsi que le nom de ce principe, avec sa demande, alors que le jiu-jitsu est le nom d'un groupe de différents dispositifs non fondées sur ce principe. Je l'ai appelé l'institution où ce principe est étudié, enseigné et son application, Kodokan, qui signifie littéralement «une institution pour étudier la manière.»

Cette nouvelle tentative avérée très réussie. Au Japon aujourd'hui presque personne étudie les anciennes méthodes, Judo enseignée dans presque toutes les écoles ci-dessus classe moyenne ainsi que dans l'armée, la marine et la police, et le nom de jiu-jitsu a presque été remplacées par le nouveau nom de Judo.

Ce succès dans l'application du principe de l'efficacité maximale à la méthode de concours m'a amené à penser qu'il convient de faire une tentative similaire dans le cadre de l'éducation physique.

En traitant de cette question, je dois tout d'abord préciser quel est le but de l'éducation physique. Je crois que le but de l'éducation physique devrait inclure au moins les quatre points suivants: la santé, la force, l'utilité et la formation spirituelle, y compris intellectuelle, morale, et les phases esthétiques.

Personne ne serait en désaccord avec cette affirmation, mais je tiens à appeler votre attention sur le fait que personne, même les spécialistes de l'éducation physique, semble étudier l'importance respective de ces quatre éléments. Ne sont pas la plupart des promoteurs de l'éducation physique établissant trop de force et d'habileté? Ne sont pas des professeurs de gymnastique payer leur attention presque exclusivement sur les organes internes et le développement harmonieux du corps.

Dans ces erreurs que les gens tombent naturellement parce que le but de l'éducation physique ne sont pas clairement énoncé et l'inter-relation de ces quatre éléments ne soit pas sérieusement étudié. Cela arrive parce que le principe de maximum-efficacité est pas encore universellement reconnu et mais peu de gens semblent étudier un tel sujet du point de vue de ce principe.

Je vais maintenant parler de l'application de ce principe à la formation morale et intellectuelle.

De la même manière que je l'ai dit en rapport avec les quatre éléments de l'éducation physique, l'inter-relation de la culture intellectuelle et morale ainsi que ces deux avec la culture physique devraient faire l'objet d'une étude sérieuse. Cependant, non seulement les gens en général, mais même les éducateurs sont

assez indifférents à cette. Dans la culture intellectuelle, à proprement parler, l'acquisition de connaissances et de la culture de la puissance intellectuelle sont donc corrélées qu'ils ne peuvent pas être traités séparément. Pourtant, la culture de la puissance de raisonnement et de jugement et de la simple acquisition de connaissances peut être regardé sous différents éclairages et la part respective qu'ils devraient avoir dans la culture intellectuelle devrait être spécialement étudié.

Culture morale comprend également plusieurs éléments, et l'inter-relation et l'importance relative de ces éléments doit être examinée attentivement.

Tout d'abord la culture morale doivent être poursuivis par le côté intellectuel, permettant un homme de savoir ce qui est juste et ce qui est mal et lui permettant également de raisonner et de décider ce même dans des circonstances compliquées. Dans le même temps la culture de la puissance émotionnelle et volontaire, ainsi que l'importance de former de bonnes habitudes, ne doit pas être oublié. Mais très peu de gens semblent étudier ces choses au sérieux. Ceci, je crois, est également due à l'absence de reconnaissance du principe de maximum-Efficacité.

Culture, qu'elle soit physique, intellectuelle ou morale, ne peut être acquis correctement lorsque dûment en considération l'importance relative et la corrélation des différents éléments inclus dans cette culture.

Je vais maintenant donner un exemple très simple de la façon dont la plupart des gens sont dans leur vie quotidienne, indépendamment de ce principe très important. Chaque fois que l'on doit lire un livre, un magazine ou d'un journal, le doit choisir parmi beaucoup d'autres tels que sont jugés les plus rentables à lire à l'époque. Mais la plupart des gens sont trop quel sujet de ces questions.

La même chose peut être dite en ce qui concerne l'alimentation, l'habillement et le logement, et le choix des choses que nous achetons, dans la transaction des affaires, bref, dans tous les rapports quotidiens dans la vie. Seulement par la juste compréhension et l'application correcte de ce principe peut-on faire de son corps fort, sain et utile. On peut devenir une personne de haute moralité et intellectuelle. On peut accumuler des richesses, suffisante non seulement de se faire plaisir, mais aussi pour être en mesure d'aider les autres et de passer pour le bien de la société. Seules les personnes qui sont fidèles à notre principe peuvent devenir ces hommes.

Ainsi, si ce principe est applicable à toutes les phases de l'activité humaine, la même chose doit détenir vrai en ce qui concerne l'activité d'un groupe d'hommes, que ce soit petite, comme dans le cas d'une partie de quelques personnes ou grand que dans le cas d'une nation ayant une grande population.

Mais pour un groupe d'hommes d'agir comme un individu, il doit être bien organisé, de sorte que chaque membre du groupe doit agir en harmonie l'un avec l'autre. Cette harmonie ne peut être atteinte et maintenu par l'aide mutuelle et de concession, ce qui conduit au bien-être et des avantages mutuels. Cette aide mutuelle et de concession est donc un autre principe fondamental de Judo qui est très important pour la saisie et le perfectionnement de la vie sociale. Vous ne pouvez pas, alors, ce même principe être appliquée d'une manière similaire aux relations internationales?

Je conclus mon exposé en citant une partie de mon discours que je fis à Madrid l'année dernière à l'occasion de la réunion de l'Union interparlementaire. «Heureusement l'idéal de la vie internationale ne diffère pas beaucoup chez les peuples civilisés, mais quand on est invité ce qui se trouve en arrière-plan pour rendre les gens différents ont un idéal similaire, on peut peut-être perplexe. L'idéal moral de la religion ayant la conviction que son arrière-plan ne peut pas l'expliquer, car il n'y a aucune raison pour que toutes les croyances doivent coïncider. Ensuite, les différents systèmes de la philosophie peuvent être considérés comme la force la détermination d'une telle coïncidence? Il ne peut pas être recherchée dans la philosophie, parce que ces systèmes philosophiques se tiennent à l'écart les uns des autres et ne peuvent jamais être conciliées.

Alors quelle est la force déterminante réel d'une telle coïncidence?

La force réside dans cette détermination. Les gens civilisés, la vie en société, ne rêvent même pas de quitter la vie sociale et vivre entièrement isolée des autres personnes. Tant qu'une personne souhaite être un membre de la communauté, il doit juger de son devoir de maintenir la société dans l'être et faire sa part pour empêcher sa désintégration. Encore une fois, tant que l'homme vit en société, il est lui-même bénéficié de sa progression, tandis que d'autre part, si la société se détériore, il perd ce qu'il pourrait obtenir autrement. Quand un membre de la société est rendu conscient de ces faits, il sera dirigé automatiquement vers efforcer de maintenir et d'améliorer notre vie sociale. Pour maintenir la vie sociale chaque membre de celui-ci doit savoir abstenir de conduite égoïste et doit concéder à aider les autres et chaque fois que cela est nécessaire à cette fin. Dans le même temps, il faut s'efforcer au mieux de la capacité de chacun à servir la société, se souvenant aussi prendre soin de soi, tant que cela ne soit pas en opposition avec les intérêts des autres et de la société au sens large. Cette bénéficiant de la société ainsi que de lui-même peut être mieux réalisé par la plus haute ou l'usage maximum efficace de l'énergie mentale et physique dans cette direction. En bref, le plus haut ou l'utilisation maximale efficace de l'énergie mentale et physique pour atteindre son objectif d'une part, et de l'aide mutuelle et de concession visant à la protection mutuelle et d'indemnisation sur l'autre, sont les deux grands facteurs déterminants de l'harmonie sociale et le progrès. Consciemment ou non, les gens civilisés sont menés par ces facteurs. Le fait que

les gens parlent maintenant beaucoup d'efficacité et de gestion scientifique, le fait que la Société des Nations a été formé, et que la sécurité et le désarmement ont aujourd'hui devenus des sujets en suspens, tout cela montre que ces facteurs doivent être soigneusement étudiés et leur véritable esprit proclamée dans le monde entier ».

JUDO : L'ART JAPONAIS DU SELF DEFENSE

Par Jigoro Kano

Jigoro Kano : " - Le but de mon intervention est de traiter Judo comme une culture, physique, mental et moral - mais comme il est basé sur l'art de l'attaque et de la défense, je vais d'abord expliquer ce qu'est le Judo physique.

Dans la période féodale du Japon, Judo, puis plus communément connu sous le nom Jujutsu, était pratiqué par notre samourai, avec d'autres exercices martiaux tels que l'escrime, tir à l'arc, l'utilisation de lances et ainsi de suite. Judo est un art du combat, généralement sans armes, bien que parfois différents types d'armes ont été utilisés. Les attaques ont été principalement lancer, de frapper, coups de pied, d'étouffement, tenant l'adversaire au sol, et de plier ou de tordre les bras ou les jambes de l'adversaire dans une manière à causer de la douleur ou de fracture. Nous avons les moyens de nous défendre innombrables contre de telles attaques.

Une caractéristique principale de l'art est l'application des principes de la non-résistance et en profitant de la perte de l'équilibre de l'adversaire; d'où le nom jujutsu (littéralement doux ou doux art), ou Judo (doctrine de la douceur ou la douceur). Maintenant, permettez-moi de vous expliquer ce principe par des exemples réels.

Supposons que nous estimons la force d'un homme est de dix unités, alors que ma force, à moins que le sien, est de sept unités. Ensuite, si il me pousse de toutes ses forces, je serai certainement repoussé ou renversées, même si je sers de toutes mes forces contre lui. Ce serait le cas d'opposer la force à la force. Mais si, au lieu de lui opposer, je le laisse sans opposer de résistance, retirer mon corps tout autant que il pousse, dans le même temps garder mon équilibre, il va naturellement pencher vers l'avant et de perdre son équilibre. Dans ce nouveau poste, il peut devenir si faible (pas dans la force physique réelle, mais à cause de sa fâcheuse position) à réduire sa force pour le moment, dire à trois unités seulement au lieu de dix. Pendant ce temps, en gardant mon équilibre, je retiens ma force complète disponible pour toute situation d'urgence. Avais-je plus grande force que mon adversaire, je ne pouvais bien sûr lui ont repoussé; mais même si je voulais le pousser en arrière, je dois d'abord dû le laisser sans opposer de résistance, que, ce faisant, je dois grandement économiser mon énergie.

Ceci est un exemple montrant comment un adversaire peut être battu par être laissé sans opposer de résistance. D'autres peuvent être donnés.

Supposons que mon adversaire essaie de soulever mon corps, l'intention de me faire tomber. Si je lui résister, je seront renversées, parce que ma force de résister ne suffit pas à son surmonter. Si, d'autre part, je le laisse sans opposer de

résistance et, alors que ce faisant, tirer lui, jeter mon corps volontairement sur le terrain, je peux le jeter très facilement.

Je pourrais multiplier les exemples, mais probablement ceux que je ai donné suffiront pour vous permettre de comprendre comment on peut battre un adversaire en ne lui résister. Mais il y a des cas dans lesquels ce principe ne convient pas. Supposons, par exemple, mon adversaire se saisit de mon poignet droit et je ne lui résiste pas, alors il n'y a aucun moyen de le libérer de son emprise. La meilleure façon serait de déplacer mon bras pour que toute ma force est utilisée pour contrer sa poignée de main, la force qui est évidemment bien inférieur à ma force concentrée et cède la place à il donc. Dans un tel cas, je utilisé ma force contre la sienne, contraire au principe de non-résistance.

Encore une fois mon adversaire me saisit par derrière. Je ne peux pas me libérer par la non-résistance et doit soit le jeter, en utilisant la force de mon corps à briser son emprise, ou glisser vers le bas de manière oblique, me libérer et de libérer son emprise dans le même temps. Ces exemples servent à montrer que le principe de la non-résistance n'est pas applicable dans tous les cas.

Y a t-il, alors, aucun principe qui ne manque jamais d'application? Oui il y a! Et qui est le principe de l'efficacité maximale dans l'utilisation de l'esprit et du corps. La non-résistance est une seule instance de l'application de ce principe plus fondamental.

Sur examen attentif, nous venons de voir que nous faisons une dépense inutile d'énergie dans les concours physiques, et aussi dans notre vie quotidienne. Je vais vous montrer par quelques exemples comment un petit effort d'énergie est souvent suffisante pour effectuer certaines des exploits les plus merveilleuses à des concours physiques.

Voici un homme, soit encore debout ou en mouvement une jambe ou les jambes. Quand il se déplace, il me donne l'occasion de le jeter par un léger effort de ma part. Je vais d'abord vous montrer comment le jeter au cas où il soit un pas en avant avec le pied. Supposons qu'il avance sa jambe droite: je ne serai pas en mesure de le jeter si je pousse cette jambe de derrière, tant qu'il est encore sur le sol et son corps est soutenu par sa jambe gauche. Mais si je la pousse (à l'arrière près du tendon d'Achille), tout comme son pied touche le sol, et au moment où le poids de son corps est en train d'être transféré à la jambe avant, un léger coup volenté assez pour moi de le jeter. Et si il fait un pas en arrière, un léger balayage appliqué à sa jambe avant au bon moment va me permettre de le jeter très facilement.

Ensuite, si il est encore debout? Dans ce cas, il peut être comparé à un morceau de bois debout sur son extrémité. A moins qu'il ne me résiste avec sa force physique, il peut très facilement être poussé ou tiré vers le bas. Et si il me résiste, il sera jeté encore plus facilement simplement en tirant ou en poussant

dans la direction qu'il exerce sa force. Cela montre comment la force correctement appliquée peut contrôler la force plusieurs fois supérieure.

Encore une fois, un homme est debout dans sa position naturelle et je tenter de tordre le bras. Dans ce cas, je vais trouver beaucoup de difficultés, comme il a le plein pouvoir de se défendre. Mais profitant de son moment d'inattention ou son démenagement dans une certaine direction, je lui tire dans cette direction et de perturber son équilibre. Ensuite, je peux facilement tordre le bras, et en maintenant et en appuyant près de l'articulation du coude avec mon bras, je peux tout à fait hors de combat lui; que, à moins qu'il ne cède à moi, il sera blessé et peut même avoir la luxation de l'articulation.

Ensuite, je vais vous montrer comment je peux étouffer un adversaire. Ici, il est également conseillé de bouleverser son équilibre physique. Il existe de nombreuses possibilités de jeter un adversaire hors d'équilibre. On est quand il tente de me frapper. Si il tire sur son bras droit et tente de frapper mon visage, puis, en évitant le coup de poing, je prends la main sur sa manche ou un bras près de l'articulation du coude avec la main gauche et tirez-le, juste au moment où il est un peu hors d'équilibre.

Je vais amener mon bras droit en face de son cou et le pousser par derrière avec ma main gauche près de la base de la colonne vertébrale, ainsi bouleverser complètement son équilibre. Je peux ensuite mettre ma main gauche et l'étouffer.

Ce sont toutes les illustrations du principe de l'efficacité maximale dans l'utilisation de l'esprit et du corps. Sur ce principe, l'ensemble du tissu de l'art et la science de Judo est construit.

Judo est enseigné dans deux méthodes, l'une appelée **Randori**, et l'autre **Kata**.

Le **Randori**, ou l'exercice libre, est pratiquée dans des conditions de concours réel. Il comprend lancer, d'étouffement, maintenant, et plier ou de tordre les bras ou les jambes de l'adversaire. Les joueurs peuvent utiliser tous les trucs qu'ils aiment, à condition qu'ils ne nuisent pas à l'autre, et d'obéir aux règles générales de Judo étiquette.

Les **Kata**, qui signifie littéralement forme, est un système formel d'exercices préétablis, y compris, outre les actions mentionnées ci-dessus, frapper et coups de pied et l'utilisation d'armes, selon les règles en vertu desquelles chaque joueur sait d'avance exactement ce que son adversaire va faire.

L'utilisation d'armes et de coups et coups de pied est enseigné en kata et non en randori, parce que ces pratiques pourraient occasionner des blessures en randori, alors que quand elle est enseignée en kata aucune blessure est susceptible de se produire que toutes les attaques et les défenses sont prédisposés.

Le Randori peut être mise en pratique de diverses manières.

Si l'objet est tout simplement la formation aux méthodes d'attaque et de défense, l'attention de l'élève doit être adressée en particulier à la manière la plus efficace de lancer, frapper, frapper, flexion ou torsion, sans référence particulière au développement de l'organisme, ou mentale ou culture morale. Mais si l'objet est physique, mentale, ou de la culture morale, la formation aux méthodes d'attaque et de défense peut se limiter à ces phases de Judo qui sont nécessaires à cette culture.

Une grande valeur de Judo, comme la culture physique, est dans l'intérêt accompagnant sa pratique. En Judo chaque mouvement a un sens; et comme le randori n'est pas la simple répétition d'un certain nombre de mouvements fixes, mais une combinaison innombrable de divers mouvements volontairement choisis par les joueurs pour répondre au besoin de l'occasion, l'esprit dans lequel ces mouvements sont faits est tout à fait différente de celle des mouvements réalisés conformément à certaines règles arbitraires.

Encore une fois la variété illimitée de mouvements dans Judo adapte pour le développement physique, et la variété des façons dont la formation est possible le rend approprié à tout le monde, jeunes et vieux, robuste et faible. Le résultat d'une formation systématique en judo est non seulement de développer un corps fort et en bonne santé, mais aussi de créer dans un homme ou une femme d'une parfaite maîtrise de l'esprit et du corps, et de faire de lui prêt à répondre à toute situation d'urgence, soit d'un accident ou de l'attaque. Bien que dans le judo, l'exercice est généralement comprise entre deux personnes, et dans une salle spécialement aménagée à cet effet, ces conditions ne sont pas toujours observée. Elle peut être menée par des parties ou par une seule personne, et sur un terrain de jeu ou dans une chambre ordinaire.

Je vais vous expliquer comment on peut être formés mentalement au Judo.

Entraînement cérébral peut être fait en kata ainsi que par randori, mais avec plus de succès par ce dernier. Comme le randori est la concurrence entre deux personnes, en utilisant toutes les ressources à leur disposition, un adversaire saisira toute opportunité pour l'attaque. Un étudiant devrait donc être mis au courant, si possible, des points forts ou faibles de son adversaire, ses caractéristiques physiques et mentales; tout, en un mot, qui peut l'aider à trouver les moyens de le battre. Cette formation, si elle est bien menée par un instructeur compétent, tend à faire de l'élève et sincère, prudent et délibéré dans ses actions.

Dans le même temps, on est formés à l'action décisive et rapide, parce que dans le randori, avec l'adversaire toujours en alerte, il faut savoir quoi faire et de le faire à la fois. Le Randori non seulement entraîne la volonté de l'apprenant, mais lui donne le calme mental. Dans le randori chacune des parties est généralement ignorants de ce que l'autre propose et doit être prêt à toute sorte

d'attaque soudaine. Cette attitude d'être prêt à répondre à toute situation d'urgence entraîne un à garder son esprit composé, parce que si confus qu'il sera facilement battu quand l'attaque vient.

Chacun admettra que l'un des moyens importants de l'amélioration de soi est de voir les réussites et les échecs des autres, et il n'y a que par la salle d'entraînement que l'on acquiert la capacité indispensable non seulement dans Judo, mais aussi dans la vie réelle. La prochaine étape est de trouver les moyens de battre un adversaire. Pour cela, les pouvoirs de l'imagination, de raisonnement et de jugement sont essentiels, et une formation adéquate en randori nécessite l'exercice de tous ces pouvoirs. En outre, comme l'étude du randori est l'étude de la relation entre deux partis concurrents, des centaines de précieuses leçons sont déduits. Pour le moment, je vais vous donner quelques exemples.

Dans le randori nous enseignons l'élève d'agir sur les principes fondamentaux de Judo, peu importe comment physiquement inférieure à son adversaire peut sembler à lui, et même si la force du poignet, il peut facilement le vaincre; parce que si il agit contre son adversaire principe ne sera jamais convaincu de la défaite, peu importe ce que la force brute, il peut-être utilisé. Il est à peine nécessaire d'appeler l'attention sur le fait que la façon de convaincre un adversaire en argument est de ne pas pousser tel ou tel avantage sur lui, que ce soit à partir de la connaissance, de la richesse ou de la puissance, mais de le persuader en conformité avec les règles invariables de la logique. La leçon que la persuasion et non la coercition est efficace, si précieux dans la vie réelle, nous pouvons apprendre par le randori.

Encore une fois nous enseigner l'élève, quand il a recours à nos astuces pour vaincre son adversaire, pour employer seulement comme beaucoup de sa force qui est absolument nécessaire pour le but en question, mettant en garde contre lui, soit une sur ou sous l'effort de l'énergie. Il n'y a pas quelques cas dans lesquels les gens échouent dans ce qu'ils entreprennent tout simplement parce qu'ils vont trop loin.

Pour prendre un autre exemple: en randori nous enseignons l'élève, quand il fait face à un adversaire qui est folle de joie, de marquer une victoire, non pas en résistant directement avec force et la force, mais en jouant son adversaire jusqu'à la colère se dépense. L'utilité de cette attitude dans les transactions quotidiennes avec les autres est patent: comme il est bien connu qu'aucun raisonnement nous prévaloir lorsqu'ils sont confrontés à une personne si agité que d'avoir perdu son sang-froid; tout ce que nous avons à faire dans un tel cas est d'attendre jusqu'à ce que sa colère se use.

Toutes ces doctrines nous apprenons dans la pratique du randori. Leur application à la conduite des affaires quotidiennes est un sujet très intéressant de l'étude et précieux comme une formation intellectuelle pour vos esprits.

Quant à la phase moral du judo - pour ne pas parler de la discipline de la salle d'exercice impliquant le respect des règles habituelles de l'étiquette, du courage et de la persévérance, de la gentillesse et de respect pour les autres, l'impartialité et le fairplay tellement souligné dans l'ouest formation sportive - il a une particularité importante au Japon. Le Judo comme je l'ai déjà mentionné - en collaboration avec l'escrime et d'autres exercices martiaux - a été pratiquée par notre vieux samouraï, et l'esprit du code d'honneur de haut ils ont observé a été transmise jusqu'à nous à travers l'enseignement de l'art.

A cet égard, permettez-moi de vous expliquer comment le principe de l'efficacité maximale dans l'utilisation de l'esprit et du corps contribue à la promotion de la conduite morale. Un homme est parfois très excitable et enclin à la colère pour des motifs futiles. Mais quand il en vient à considérer que pour être excitée implique une dépense d'énergie inutile, personne ne bénéficiant souvent de faire du mal à lui-même et d'autres, l'étudiant de Judo doit éviter de tels comportements. On est parfois découragé de la déception, est sombre, et n'a aucun désir de travailler. Judo conseille un tel homme pour essayer de trouver le mieux qu'il puisse faire dans les circonstances actuelles. Aussi paradoxal que cela puisse paraître, un tel homme, à mon avis, est dans la même situation que celui à l'apogée du succès. Dans les deux cas, il y a une seule route à suivre - celle qu'il juge la meilleure à l'époque. Ainsi l'enseignement du judo peut soulever un homme des profondeurs de découragement à l'activité vigoureuse avec un bel espoir dans l'avenir. Le même raisonnement vaut pour les personnes qui sont mécontents. Mécontents sont souvent dans un état d'esprit et sulky blâmer les autres, sans bien assister à leurs affaires gagné. L'enseignement du judo rend ces personnes comprennent qu'un tel comportement est contraire au principe de l'efficacité maximale dans l'utilisation de l'esprit et du corps."

JUDO ET SES MAÎTRES

Par Kyuzo Mifune

De Japan Times and Mail , le 11 Décembre 1933, 5 .

M. Mifune est l'un des judokas les plus accomplis au Japon, qui a la réputation de ne jamais avoir été vaincu dans les tournois innombrables qu'il avait dans sa vie. Il est un maître de judo de la 8e année, ensuite seulement à la plus haute, et est particulièrement réputé pour l'exploit merveilleux, il affiche une fois dans un de ses concours publics par jetant jusqu'à sept rivaux successivement avec son seul bras.

Le judo est un aussi bon exercice pour l'entraînement physique que la boxe et la lutte. Mais dans sa nature originelle, judo est un art militaire pour l'auto-défense. Outre jetant, pressage et étranglement, donc, qui sert à la fin de l'entraînement physique, il donne le coup, coups et les chocs à chaque fois que l'exigence de la situation exige de la défense. Son concours avec la boxe ou de catch serait donc pas faire la justice suffisant pour elle-même. Car dans ces tournois de judo astuces sont généralement confinés à ceux destinés à l'entraînement physique seulement.

Judo comprend tous les principes régissant les exploits de non seulement boxe et de lutte, mais l'escrime et même la natation, et en tant que telle doit être considéré comme l'un des meilleurs sports en regardant vers l'entraînement physique.

Origine de Judo

La naissance du judo doit être tracée dès la préhistoire. Selon certains historiens, le judo au Japon a été importé de Chine. On croit que l'art a été mis en étant d'abord par un nommé Chen Yuan-pin chinois, et qu'il a été importé dans ce pays par un médecin appelé Akiyama. [*ENI*]

En réalité, cependant, le Japon avait son propre Judo de l'époque où ont été utilisés des épées en premier. Dans les jours anciens guerriers utilisés pour venir à coup de poing chaque fois qu'ils ne pouvaient pas régler le lendemain de combat avec des épées. L'art de telles coup de poing était rien, mais Judo du Japon dans son stade de développement embryonnaire.

Il était, depuis l'avènement de l'ère Meiji [après 1882, pour être exact], cependant, que le judo a été systématisé en ce qu'elle est. Et pour une telle systématisation Judo doit entièrement à M. Jigoro Kano, qui, à ce titre, est

respecté comme le bienfaiteur du judo japonais. Il est le plus célèbre Judoka lui-même et le président de l'Association japonaise de judo maîtriser.

Beaucoup d'un ancien guerrier est connu pour avoir été célèbre pour l'escrime, mais aucun d'entre eux n'avaient la réputation d'être des experts de judo. Ce fût nullement parce qu'ils étaient pauvres judokas mais seulement parce Judo était subordonnée à l'accomplissement de l'épée comme martiale. Le premier, cependant, était aussi essentiel que celui-ci à tous les guerriers vraiment compétents. En d'autres termes, les épéistes étaient accomplis en tant que règle experts de judo.

Comme dans tous les autres arts, des compétences en Judo est réalisable par la pratique. Et la forme la plus efficace de cette pratique est un tournoi.

Le tournoi le plus spectaculaire jamais organisé au Japon par judokas était celui qui a eu lieu à l'Hôtel de Seinen-kan, dans le département de la maison impériale, en présence de SAR le Prince de Galles quand il a effectué une visite dans ce pays. [*EN2*]

Au Japon, il y a maintenant moins de 12 maîtres de judo compris de M. Kano. Les détenteurs de la 9e ou grade le plus élevé sont MM. [Shuichi] Nagaoka, [Yoshiaki] Yamashita, et [Hajime] Isogai. D'autres sont de la 6e à 8e grades. La promotion de la note doit être déterminé à ne pas périodiquement maintenant, mais seulement occasionnellement chaque fois que les circonstances l'exigent et en prenant en considération les compétences révélé à travers les tournois publics ou d'autres circonstances. Les 12 maîtres sont les instructeurs seniors qui ont été instruisaient Judo depuis plus de quarante ans ou qui combinent exceptionnellement excellente compétence et la personnalité. [*EN3*]

Quelles sont particulièrement essentiels à la réussite comme un judoka sont bon sommeil et une nourriture appropriée pour autant que les conditions physiques sont concernés. Mais judo est un art autant spirituel que physique. Il entraîne non seulement la capacité physique, mais moral et la qualité. Plus l'avance judokas dans leur réalisation physique, plus affiné leur personnalité devient. Ceci est parce que l'art et la morale sont une seule et même chose en ce qu'ils sont à la fois naturel et correcte. En étudiant et la maîtrise de l'ancien, par conséquent, on peut atteindre à ce dernier. Judo et le code moral sont deux liens dans une chaîne.

Outrages sont interdits par la loi. Mais ce n'est pas tout le monde qui peut se conformer à la loi nationale. Il n'y a pas quelques hommes insensés et bandits qui font rien de violences. Avec la réalisation Judo bon, on peut naturellement maintenir la présence d'esprit en toutes circonstances. Le judo est l'un des moyens les plus pratiques de la culture mentale.

Judo, une philosophie

Le judo est, dans un sens, même quelque chose de plus que la culture spirituelle. Il est une philosophie. Son astuce est paradoxale que cela est à la fois innombrable et unique. Lorsque votre candidat essaie de vous attraper dans son truc, vous pouvez contrer avec votre contre truc. Un autre nouveau truc de sa part doit être rencontré avec un autre contre-exploit de votre part, et ainsi de suite, jusqu'à ce que les victoires plus débrouillards. Vu sous cet angle, tous les judo sont illimités différents. Et pourtant, chaque astuce disponible sous chaque circonstance. Chacune des candidatures qui est plus rapide pour fonctionner qu'un meilleur truc dans une condition donnée va gagner. Ce principe philosophique, il est peu qui régit l'art de Judo.

Que l'un des meilleurs trucs pour être utilisé dans une phase de la situation est un truc, après tout, pour effectuer la double l'art d'échapper à la course offensive de votre candidat et d'arrêter son nouvel acte dans le même temps.

Si Judo était un art basé sur la force physique, vous pourriez ne pas toujours être sûr de votre Judo pour l'auto-défense. Car, même si vous avez une forte puissance physique, vous seriez toujours vaincu lorsqu'il est confronté par le plus fort. Mais en réalité, le judo est un art, armés avec lesquels vous ne pourriez jamais être vaincu, même par le plus fort. Pour cependant la force de votre ennemi ou candidat peut être, votre Judo vous permet d'échapper à son attaque, le moment où il descend sur vous, et que vous vous échappez, d'arrêter la poursuite de son action.

Art de la Self-Défense

Avec une maîtrise suffisante de Judo, par conséquent, vous ne devez jamais avoir peur de la force de votre rival ou d'une arme que ce soit un club ou revolver. Là réside le mérite infini de Judo. Le judo est un art, après tout, qui fait pour votre défense la meilleure de la puissance et des énergies qui sont à la fois vous et votre candidat.

Judo est par excellence pour l'auto-défense. Il est pas ce que le vrai judoka fait d'attaquer l'ennemi sans ou avant d'être attaqué. Il est toujours indiqué de judo hommes qui, oubliant ou ignorant du principe fondamental ci-dessus Judo, prennent l'initiative contre les cambrioleurs que la dernière pause, et le plus souvent se pas poignardé.

Judo est maintenant assez populaire à l'étranger. Beaucoup d'un expert japonais judo est dans des pays étrangers comme instructeur de judo, et il ne peut pas être tout à fait une aspiration ralenti que la paix du monde peut être favorisée par Judo ainsi.

Le mot japonais "Ju" en Judo signifie «légère» et «naturel» et «faire» signifie «art» et «moyen». Judo désigne donc "chemin de la paix". [**EN4**] Si les peuples du monde apprennent le judo avec sa signification morale, ils vont sûrement se trouver sur le chemin le plus rapide pour une paix réelle.

Judo, un exercice sécuritaire

On ne peut jamais être trop jeune ou trop vieux pour commencer à apprendre le judo. Il peut ainsi être appris à l'âge de l'école élémentaire à l'âge baisse.

Il était dans sa 56^e année que M. Stewart, le roi des mines, a commencé à apprendre le judo lors de sa visite à nos rivages. Il a bientôt atteint à la première année. M. Katsutakei Shida, Directeur de l'intérêt Mitsui à Otaru, Hokkaido, a commencé le judo quand il était près de 50 ans. Il existe de nombreux autres étrangers et japonais qui maîtrisent Judo après le début de son étude à leur âge relativement avancé. Il est une grossière erreur de penser, comme certains le font, comme si Judo étaient une sorte d'exercice très dangereux. Le judo est un art qui est loin d'être à la cour, mais au contraire pour éviter de mal et le danger. Si jamais quelqu'un se blesse en aucune façon de pratiquer le judo, il est seulement à cause de la mauvaise manière dont l'art est appris. [Je souligne, que ce conseil est plus beaucoup écouté en judo compétitif.]

Notes de l'éditeur

EN1. Le potier chinois Chen Yuan-broche morts à Nagoya en 1671, et selon Jigoro Kano ses discussions avec trois japonais (Hichiroemon Fukuno, Jirozaemon Isogai et Yojiemon Miura) eu un impact significatif sur le développement de jujutsu et des arts martiaux japonais connexes. Voir, par exemple, Thomas Lindsay et Jigoro Kano, "The Samurai Art of Fighting Vieux Sans armes," Transactions de la Société asiatique du Japon, XVI, Pt II, 202-217. Reproduit 1915.

EN2. La visite était en 1922; si Japan Times est correcte, le tournoi était probablement 24 Avril.

EN3. Il ya probablement une certaine subjectivité dans cette liste, comme dans Japans Sport Bild und Wort dans (Berlin: Wilhelm Limpert-Verlag, 1937), Arthur Grix noté qu'il y avait 66 994 judo yudansha ou détenteurs de qualité, au Japon. Parmi ceux-ci, 39 660 étaient de première dan , 15 060 étaient de deuxième dan , 6600 étaient de troisième dan , 3661 étaient de quatrième dan , 1615 étaient de cinquième dan , 346 étaient sixième dan , 44 étaient du septième dan , cinq ont été huitième dan , deux étaient neuvième dan (Yamashita était mort), et un (Jigoro Kano lui-même).

EN4. Judo est généralement traduit par «la douceur» ou «à la manière souple».

LES PRESIDENTS ET LES 10° DAN DU KODOKAN



Jigoro Kano Shihan - 1^{er} Directeur du Kodokan (1882 à 1938)



Yoshitugu Yamashita (1865-1935) (titre posthume) promu par Jigorô Kanô - Assistant du Shihan trésorier de la fondation du Kôdôkan, il est l'un des grands noms dans le jûdô. Il a présenté le Kôdôkan en 1884 et a gagné une réputation formidable de ses concours avec les hommes forts d'autres écoles de jûjutsu pendant la période de eiji. Il est allé plus tard aux États-Unis où il a enseigné le jûdô au Président Theodore Roosevelt et a tout à fait apprécié une vie colorée. Jigorô Kanô lui a attribué le

premier 10e Dan après sa mort le 26 octobre 1935, bien qu'il ait daté le certificat deux jours avant sa mort.



Hajime Isogai (1871-1947) - 1937 promu par Jigorô Kanô - A présenté le Kôdôkan en 1891 et a pratiqué assidûment sous Jigorô Kanô. En 1899 il a été choisi pour aller au Butokukai à Kyoto où il a travaillé durant de nombreuses années le jûdô et formé de nouveaux professeurs. Le 22 décembre 1937 il a été promu 10e Dan directement par Jigorô Kanô (seulement quelques mois avant

la mort de Jigorô Kanô). À l'âge de 66 ans, il était le 4e plus jeune à atteindre le 10e Dan. Il est considéré comme l'une des grandes figures dans le jûdô de Kansai (Kansai est la partie du Mid-West de Honshu, l'île principale des îles japonaise) Isogai est mort 19 avril 1947.



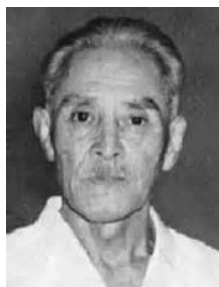
Hidekazu Nagaoka (1876-1952) - 1937 promu par Jigorô Kanô - Venu de Tokyo son lieu de naissance, Okayama à 16 ans lorsqu'il rencontre Jigorô Kanô Shihan. Il entre au Kôdôkan en 1893 et pratique tellement dur qu'il était dit de lui, "la technique est Sutemi, l'homme est Nagaoka." Plusieurs de ses concours sont toujours le sujet des réminiscences innombrables. Tous ses efforts ont été versés dans la formation de jeunes professeurs et il était de la plus grande aide au président du Kôdôkan. Il a fait

beaucoup pour le Kôdôkan pour occuper la position qu'il occupe aujourd'hui; il fut 10e Dan promu le 27 décembre 1937 par Jigorô Kanô, juste quelques mois avant que Jigorô Kanô soit mort. Il est l'un des rares des trois 10e Dan promu à ce rang

par le fondateur du jūdō. Lui et Isogai étaient les premiers étudiants de Kano à être promu au 10e Dan tandis que vivants, et il était le plus jeune homme jamais promu au 10e dan. Il est mort le 22 novembre 1952.



Jiro Nango - 2° président du kodokan (neveu de jigoro kano) (1938 à 1946)



Kyuzo Mifune (1883-1965) - 1945 promu par Jiro Nango neveu de Jigoro Kano - Il a 13 ans lorsqu'il commence le jūdō. Il rejoint le Kōdōkan en 1903. En 1912, il était déjà un Rokudan (6e dan) et un instructeur du Kōdōkan. Il était incroyablement énergique et fini par parvenir à la tête des instructeurs du Kōdōkan. La vitesse avec laquelle il a maîtrisé les techniques du jūdō peut seulement être comparé à la rapidité de sa promotion. En recevant le 10e Dan le 25 mai

1945, il devint le 2e plus jeune homme à obtenir le 10e dan, grade qu'il gardera pendant presque 20 ans c'est à dire plus longtemps de n'importe quel 10e dan. Il était humble et permanent du groupe consultatif de dōjo de Kōdōkan. Il est l'auteur du "Canon du jūdō". En 1964 le gouvernement Japonais lui a attribué l'honneur de l'ordre du soleil levant. Il fut la première personne à être honoré de cette manière pendant sa vie. Avant sa mort le 27 janvier 1965, il était le seul 10e Dan vivant dans le monde.



Kunisaburo Iizuka (1875-1958) - 1946 promu par Jiro Nango neveu de Jigoro Kano - Il a présenté le Kōdōkan en 1891 et fut 10e Dan le 05 avril 1946. Jeune homme très vif, il était très motivé pour partir à l'étranger mais en 1906, il fut invité à devenir instructeur de jūdō chez Keio (l'Université privée la plus ancienne au Japon) et il est resté là pendant plus de cinquante années, consacrant son vie entière au travail. Il était un des membres du Conseil de Kōdōkan et du groupe

consultatif de dōjo.



Risei kano - 3° president du kodokan (Fils de Jigoro Kano) (1946 à 1980)



Kaichiro Samura (1880-1964) - 1948 promu par Risei Kano fils de Jigoro Kano - Une des deux plus longue vie le 10e Dan, il a joint le Kôdôkan en 1898 et a reçu le grade de 10e Dan le 05 avril 1948. En 1899 il est devenu le chef de la section de jûdô du Butokukai et plus tard a beaucoup voyagé, enseignant aux écoles et aux établissements de police. En 1931 il a commencé l'enseignement au Kôdôkan et était un

des membres du groupe consultatif de dôjo.



Shotaro Tabata (1884-1950) - 1948 promu par Risei Kano fils de Jigoro Kano - A présenté le Kôdôkan en 1900 et a été élevé au grade de 10e dan le 05 avril 1948. Il était le 3e homme à obtenir le 10e dan. En 1905, il a enseigné au Butokukai à Kyoto où il a formé beaucoup de nouveaux instructeurs et a contribué considérablement au développement et à la diffusion du jûdô. En même temps qu'Isogai, il occupe la place d'honneur dans le jûdô de

Kansai. Il est mort 25 mai 1950.



Kotaro Okano (1885-1967) - 1967 à titre posthume promu par Risei Kano fils de Jigoro Kano - Okano naquit en avril 1885. Il est devenu le 9e homme à obtenir le grade de 10e dan après sa mort le 02 juin 1967. Il était le premier étudiant gradé du Budo Senmon-Gakko (école d'art martiale) et il est devenu "shihan" (maître d'art martial) dans la 6e police de lycée d'Okayama. Sa technique était une des meilleures du monde à ce moment-là.



Matsutaro Shoriki (1885-1969) - 1969 promu par Risei Kano fils de Jigoro Kano - Né le 11 avril 1885 à la préfecture de Toyama, il fit ses études au collège de Takaoka, quatrième au lycée national et à l'Université Impériale de Tokyo.

Directeur de la section d'affaires de police métropolitaine, président du Yomiuri Shimbunsha (journal japonais) dont il devient plus tard le propriétaire. Membre désigné de la Chambre des pairs en septembre, élu à la chambre des

représentants. Il fut ministre d'état. Il crée la première station commerciale du Japon : Nippon Television Network Corporation. Les débuts du Base-ball professionnel ayant commencé au Japon et il contribua à son développement. Président de l'association Franco-Japonaise de jūdō d'université, Président du Nippon Budokan et président de la fédération du jūdō de Dietman national. Il est le seul non-professionnel dans l'histoire du Kōdōkan a obtenir le 10e Dan. Il a été promu après sa mort 9 octobre 1969.



Shozo Nakano (1888-1977) - 1977 promu par Risei Kano fils de Jigoro Kano - Nakano est né en janvier 1888. Il a été promu 10e dan après sa mort le 22 décembre 1977. Il est devenu l'instructeur principal à l'université de Tokyo Ikashika (école médicale). Il a énergiquement favorisé le jūdō du Kōdōkan dans le monde. Son jet d'uchi-mata était très célèbre. Il a dit que "ma stratégie est de laissé mon adversaire obtenir sa saisie préférée et de m'adapter pour projeter mon adversaire."



Tamio Kurihara (1896-1979) - 1979 promu par Risei Kano fils de Jigoro Kano - Kurihara est né en mai 1896. Il est devenu la 11e personne a obtenir le 10e dan après sa mort 08 octobre 1979. Il a reçu un diplôme de Kyoto Budo Senmon-Gako (université d'art martiale) et est devenu "shihan" (l'instructeur principal du jūdō) au 3e lycée de Kyoto. Un de ses combats impressionnants fut la finale de la coupe de l'empereur de mai 1926 faisant face à un grand combattant, Ushijima Tatsukuma, âgé de 26 ans et 5e Dan. Il gagna par

décision après un difficile combat qui lui permit de remporter le titre.



Yukimitsu kano - 4° président du kodokan
(Petit-fils de Jigoro kano) (1980 à 2009)



Sumiyuki Kotani (1903-1991) - 1984 promu par Yukimitsu Kano petit-fils de Jigoro Kano - Il a reçu le grade de 10e Dan en avril 1984, devenant l'homme le plus âgé à obtenir ce grade. Il reçu un diplôme d'éducateur à l'Université de Tokyo. Il était l'un des étudiants directs de Jigorô Kanô et seulement le 7e homme à recevoir le grade de 10e dan tandis qu'il était encore vivant. Il était très en activité en favorisant le judo tout autour du monde et était

l'instructeur principal de la division internationale du Kôdôkan durant de nombreuses d'années et professeur d'Université de Tokai. Haut fonctionnaire, il fut le vice-président du Kôdôkan de la toute la fédération de jûdô du Japon. Durant ses années d'étudiant, il pratiqua avec chaque jûdôka puissant et habile avec qui il pouvait étendre ses mains dessus. Être jeté, immobilisé, ou étranglé, n'était rien d'autre que du plaisir pour lui. La chose que vraiment comptée était la pratique. Il est mort le 19 octobre 1991.



Toshiro Daigo (1926-) - 2006 promu par Yukimitsu Kano petit-fils de Jigoro Kano - (né en 1926) Auteur de jûdô du Kôdôkan : Techniques de projection et plusieurs autres manuels de jûdô. Il a été l'instructeur en chef au Kôdôkan pendant beaucoup d'années, directeur de l'équipe japonaise de jûdô de 1976 à 1984 aux Jeux Olympiques, un arbitre international et il a gagné tous les tournois de jûdô du Japon de 1951 à 1954. Il avait été promu neuvième Dan en 1992



Ichiro Abe (1922-) - 2006 promu par Yukimitsu Kano petit-fils de Jigoro Kano - M. Abe a été président international de la fédération de jūdô du Japon. M. Abe est responsable en chef de promotions au Kōdōkan et également chef de la Division internationale. Il a voyagé intensivement en Europe et est un ancien entraîneur national de la Belgique.

né le 12 novembre 1922, est l'un des plus célèbres enseignant de Judo (10e Dan) du Kodokan.

Abe s'établit d'abord, au cours d'une campagne visant la promotion du Kodokan en Europe, principalement en France, en 1951 à Toulouse puis en 1954 à Paris. Il est l'un des pères des écoles du Judo en France. En 1956 il devient la référence de l'Union Fédérale Française d'Amateurs de Judo Kodokan. Le premier championnat dans ce sport dans la même année a également été introduit par lui.

Sa citation la plus célèbre est : « Si tu es jeté six fois, relève-toi sept fois ! »



Yoshimi Osawa (1927-) - 2006 promu par Yukimitsu Kano petit-fils de Jigoro Kano - Arbitre international durant de nombreuse années,

M. Osawa a gagné le tournoi de Fukuoka en 1948.

Osawa était un technicien fabuleux et aux yeux de certains, le meilleur qui n'ai jamais existé. En dépit d'être un poids léger, on l'a considéré comme un réel prétendant aux championnats du Japon.



Haruki Uemura 9° Dan - 5° président du kodokan (depuis 2009) (Champion du Monde, Champion Olympique et Champion du Japon Toutes Catégories)



Actuel 10° dan du kodokan **Maîtres Ichiro ABE, Yoshimi OSAWA et Toshiro DAIGO**

DOMO ARIGATO GOZAIMASU

CONFÉRENCE DE JIGORO KANO

Discours prononcé à l'université de Californie en 1932 par le professeur Jigoro Kano, Shihan.

Professeur honoraire de l'École Normale Supérieure
et membre de la Chambre des Pairs du Japon.
Président du Kodokan (institution pour l'étude et la pratique du Judo).
Premier fondateur du Judo et du Kodokan.
Président honoraire de l'Association Athlétique d'Amateurs du Japon
(fondateur et ancien président).

L'objet de cette conférence est de vous expliquer, d'une manière générale, ce qu'est le Judo.

À notre époque féodale, il y avait une quantité d'exercices guerriers, tels que la lutte, le tir à l'arc, l'usage des lances, etc. Parmi ces exercices, il y en avait un, appelé Jujutsu. C'était un exercice complexe qui comprenait principalement les moyens de combattre sans armes, tout en se servant à l'occasion de poignards, de sabres et autres armes. Les procédés d'attaque consistaient surtout à jeter, à frapper, à suffoquer, à immobiliser l'adversaire au sol, à courber ou à entrelacer les bras ou ses jambes de manière à provoquer une douleur ou une fracture. On enseignait aussi l'usage du sabre et du poignard. Nous avons en même temps de nombreuses manières de nous défendre contre des attaques de ce genre. Cet exercice, dans sa forme primitive, existait dès notre époque mythologique, mais son enseignement systématique en tant qu'art date d'il y a 350 ans, à peu près. Dans ma jeunesse, j'ai étudié cet art avec trois maîtres éminents de l'époque. Le grand profit que j'ai tiré de cette étude m'a conduit à la décision de m'adonner plus sérieusement à elle et c'est ainsi qu'en 1882, j'ai fondé moi-même une école que j'ai appelé Kodokan. "Kodokan" signifie "une école pour étudier la manière", le sens réel du mot manière étant la conception de la vie. J'ai appelé le sujet que j'enseigne Judo au lieu de Jujutsu. Je vous expliquerai d'abord la signification de ces mots, "JU" signifie souple ou céder; "JUTSU" est un art ou un procédé technique; "DO" le moyen ou le principe, de sorte que le Jujutsu signifie un art ou une pratique de la souplesse, qui consiste à céder d'abord afin d'avoir la victoire finale. Judo signifie le moyen ou le principe de cette action.

Voyons maintenant ce que c'est que cette souplesse ou cet art de céder "JU". Supposons que nous estimions la force d'un homme en unités. Admettons que la force de l'homme qui est en face soit représentée par 10 unités, tandis que ma force, moindre que la sienne, soit représentée par 7 unités. Dans ces conditions, s'il me pousse de toute sa force, je serai certainement poussé en arrière

ou jeté au sol, même si je me sers de toute ma vigueur contre lui. Cela arriverait parce que je me serais servi de toute ma force contre lui, alors que si je cède à sa force en retirant mon corps juste avant qu'il ait poussé et en prenant soin en même temps de garder mon équilibre, il sera forcé de se pencher en avant et de perdre ainsi son équilibre. Dans cette nouvelle position, il peut être devenu si faible (non pas en force physique, mais à cause de sa position gênante) que sa force se trouve représentée à ce moment, disons par 3 unités au lieu de 10 unités normales. Mais pendant ce temps, moi-même, en gardant mon équilibre, j'ai conservé toute ma force qui était primitivement représentée par 7 unités et me trouve donc momentanément dans une position avantageuse et je peux triompher de mon adversaire en me servant seulement de la moitié de mes forces, soit 3 unités et demie contre ses 3 unités. Cela laisse à ma disposition la moitié de mes forces en cas de besoin. Si j'avais une force supérieure à celle de mon adversaire, j'aurais pu naturellement le repousser, même dans ce cas, c'est à dire, si j'avais voulu le repousser et si j'avais eu le pouvoir de le faire, j'aurais dû tout de même céder, d'abord parce qu'en procédant ainsi j'aurais grandement économisé mon énergie. Voici un exemple : supposons que nous nous promenions le long d'une route de montagne, avec un précipice sur le côté et que cet homme ait subitement sauté sur moi en essayant de me jeter dans le précipice. En pareil cas, je ne pourrais pas éviter d'être jeté dans l'abîme si j'essaie de lui résister. Mais au contraire, si je lui cède en faisant tourner mon corps et en tirant mon adversaire vers le précipice, je peux facilement le jeter par-dessus bord et en même temps poser mon corps au sol. Je pourrais multiplier ces exemples à l'infini, mais je pense que ceux que j'ai donnés seront suffisants pour vous permettre de comprendre comment je peux battre un adversaire en cédant, et comme il y a dans le Jujutsu un très grand nombre de cas dans lesquels le principe est appliqué ; le nom de Jujutsu (c'est à dire l'art de la souplesse ou l'art de céder) est devenu le nom de cet art tout entier. Mais à parler rigoureusement, le véritable Jujutsu est quelque chose de plus. Les moyens de gagner la victoire sur un adversaire par le Jujutsu ne consiste pas uniquement à obtenir la victoire en cédant d'abord. Quelquefois nous frappons, nous donnons des coups de pied, nous étranglons l'adversaire et ce sont là des formes différentes d'action positive opposées à l'art de céder. Quelquefois l'adversaire se saisit de mon poing. Comment puis-je me libérer sans user de ma force contre la prise de mon adversaire ? On peut dire la même chose lorsque quelqu'un me saisit par derrière. Si donc le procédé qui consiste à céder ne peut pas expliquer toutes les méthodes dans le combat de Jujutsu, y a-t-il un principe s'applique réellement à tous les cas ? Oui, il y en a un : c'est le principe de l'efficacité maximale dans l'usage de l'esprit et du corps et le Jujutsu n'est pas autre chose qu'une application de ce principe tout à fait général à l'attaque et à la défense. Ce principe peut-il s'appliquer dans d'autres champs de l'activité humaine ? Oui, le même principe peut s'appliquer à l'amélioration du corps, servir à le rendre fort, sain et utile, c'est ce qui constitue l'Education Physique. Il peut aussi être appliqué au développement de la force intellectuelle et morale. Il peut

également être appliqué à l'amélioration du régime de nourriture, du vêtement, de l'habitation, de la vie de société, de l'activité, d'affaires et ce qui constitue l'étude et l'entraînement concernant la manière de vivre. J'ai donné à ce principe d'une absolue généralité le nom de Judo. Ainsi le Judo, au sens large est une étude, un procédé d'entraînement applicable à l'esprit et au corps aussi bien en ce qui concerne la direction de la vie et des affaires.

Le Judo sous un de ses aspects, peut être étudié et pratiqué avec l'attaque et la défense pour objet. Avant que j'eus fondé le Kodokan, cette application du Judo à l'attaque et à la défense était seule étudiée et pratiquée au Japon sous le nom de Jujutsu. On l'appelait quelquefois Tai-jutsu, ce qui signifie l'art de diriger le corps ou Yawara, la direction souple. Mais j'acquis la conviction que l'étude du principe, dans toute sa généralité, est plus importante que la simple pratique du Jujutsu, parce que la réelle intelligence de ce principe ne nous permet pas seulement de l'appliquer à tous les aspects de la vie, mais nous rend encore de grands services dans l'étude de l'art du Jujutsu lui-même. Ce n'est pas seulement par le procédé que j'ai suivi que l'on peut réussir à saisir ce principe. On peut arriver à la même conclusion par une interprétation philosophique des opérations quotidiennes en affaires ou par un raisonnement philosophique abstrait. Cependant, quand j'ai commencé à enseigner, je pensais qu'il convenait de suivre la même route que j'avais prise moi-même dans l'étude du sujet, parce qu'en procédant ainsi je pouvais rendre le corps de mon élève sain, fort et utile. En même temps, je pouvais l'aider peu à peu à saisir le principe lui-même dans toute son importance. C'est pourquoi, j'ai commencé l'enseignement du Judo par les exercices du Randori et du Kata. Le Randori, mot qui signifie "libre exercice", se pratique dans les conditions d'un duel réel. Il comprend les actes de jeter par terre, d'étouffer, de maintenir l'adversaire par terre, de courber ou de tordre ses bras ou ses jambes. Les deux combattants peuvent se servir de n'importe quel procédé, pourvu qu'ils ne se blessent pas l'un l'autre et qu'ils respectent les règles du Judo en manière d'étiquette. Le Kata, mot qui signifie littéralement "forme" est un système formel d'exercices combinés d'avance, y compris les actes de frapper, de trancher, de donner des coups de pieds, de percer, etc... Selon les règles en vertu desquelles chaque combattant sait d'avance exactement ce que son adversaire va faire. L'entraînement aux actes de frapper, de donner des coups de pieds, de trancher, de percer est enseigné en Kata et non en Randori, parce que si on en usait en Randori, il pourrait se produire fréquemment des blessures, tandis que lorsqu'il est enseigné en Kata, il ne peut se produire aucune blessure parce que toutes les attaques et les défenses sont arrangées d'avance. Il y a une autre forme que j'ai appelée "forme de l'attaque et la défense". Dans celle-ci j'ai combiné différentes formes d'attaque et de défense de manière telle que le résultat conduira à l'harmonieux développement du corps tout entier. Les méthodes ordinaires d'attaque et de défense enseignées dans le Jujutsu ne peuvent être considérées comme idéales pour le développement du corps. Je les ai donc spécialement

combinées de façon à ce qu'elles remplissent les conditions nécessaires pour le développement harmonieux du corps. J'obtiens ainsi deux résultats :

- 1) Le développement du corps
- 2) L'entraînement dans l'art du duel.

Comme toute nation doit songer à sa propre défense, tout individu doit savoir comment se défendre. En cet âge de lumière, personne ne doit se soucier de se préparer soit à une agression nationale, soit à l'exercice de la violence contre autrui. Mais la défense dans l'intérêt de la justice et l'humanité, ne doit jamais être négligée ni par une action, ni par un individu.

Cette méthode de l'éducation physique sous la forme de l'attaque et de la défense, je vais vous montrer ce qu'elle est dans sa pratique réelle. Elle se divise en deux sortes d'exercices : d'un côté, les exercices individuels et de l'autre les exercices avec un partenaire. D'après ce que j'ai expliqué et montré par la pratique, vous avez certainement compris ce que j'entends par l'éducation physique fondée sur le principe de l'efficacité maximum. Quoique je soutienne avec force que l'éducation de toute une nation doit se fonder sur ce principe, je n'entends pas diminuer pour autant le mérite de l'athlétisme ou des diverses sortes d'exercice militaires. Quoiqu'on ne puisse pas les considérer comme convenant à l'éducation physique de toute une nation, néanmoins en tant que culture d'un groupe ou de certains groupes de personnes, ils ont leur valeur spéciale et je ne veux en aucune manière les décourager.

Un grand mérite du Randori se trouve dans l'abondance des mouvements qui sont bons pour le développement physique. Un autre mérite est que tout mouvement a un objet et se trouve exécuté avec entrain, tandis que dans la gymnastique ordinaire les mouvements d'exercice manquent d'intérêt. L'objet d'un entraînement physique systématique dans le Judo n'est pas seulement de développer le corps, mais de rendre un homme ou une femme capable d'exercer un contrôle parfait sur son esprit et sur son corps et de les rendre prêts à faire face à n'importe quelle circonstance, qu'il s'agisse d'un simple accident ou d'une attaque commise par autrui. Quoique les exercices de Judo soient généralement effectués par deux personnes, à la fois en Kata et en Randori, et dans une salle spécialement préparée à cet effet, cependant ce n'est pas absolument nécessaire. Ils peuvent être pratiqués par un groupe ou par une personne, sur un terrain de jeu ou dans une salle ordinaire. On imagine que la chute dans le Randori est accompagnée de souffrance et quelquefois de danger. Mais une courte explication de la manière dont on vous apprend à tomber, vous permettra de comprendre qu'il n'y a ni souffrance, ni danger.

Je vous parlerai maintenant de l'aspect intellectuel du Judo. L'entraînement mental en Judo peut être réalisé par la méthode Kata ou la méthode Randori, mais plutôt par la seconde. Comme le Randori est un exercice entre deux personnes qui se servent de toutes les ressources dont elles disposent et qui obéissent aux règles du Judo, les deux partenaires doivent toujours être en état d'alerte et chercher à

découvrir les points faibles de l'adversaire en se tenant prêt à attaquer dès que l'occasion le permet. Une telle attitude d'esprit dans la recherche des moyens d'attaque tend à rendre l'élève attentif et franc, prudent et réfléchi dans toutes ses actions. En même temps, il est entraîné à prendre des décisions rapides ou si l'on n'agit pas promptement, on perdra toujours l'occasion soit dans l'attaque, soit dans la défense. En outre, dans le Randori, chaque partenaire ne peut pas dire ce que son adversaire va faire, de sorte que chacun doit toujours être prêt à parer n'importe quelle attaque brusque, tentée par l'autre. Habitué à cette attitude mentale, l'homme acquiert un haut degré de maîtrise de soi. L'exercice du pouvoir d'attention et d'observation dans la salle d'entraînement développe naturellement ce pouvoir qui est si utile dans la vie quotidienne. Pour trouver les moyens de battre un adversaire, l'exercice des facultés d'imagination, de raisonnement de sensation et de jugement est indispensable et ces facultés se développent naturellement dans le Randori. En outre, comme l'étude du Randori est l'étude des relations qui existent entre deux adversaires rivaux, on peut tirer de cette étude des centaines de leçons utiles. Je me contenterai, pour le moment, de donner encore quelques exemples : dans le Randori, nous apprenons à l'élève à agir toujours selon le principe fondamental Judo, sans qu'il ait à considérer combien son adversaire peut lui sembler physiquement inférieur ou même s'il peut facilement par la simple force, triompher de l'autre. S'il agit contre ce principe, l'adversaire ne sera pas convaincu de sa défaite, quelle qu'ait été la force brutale qu'on ait employée contre lui. Il est à peine nécessaire d'attirer votre attention sur le fait que le moyen de convaincre votre adversaire dans un argument n'est pas de remporter tel ou tel avantage sur lui en vertu de la puissance du savoir ou de la richesse, mais de le persuader en appliquant des règles invariables de logique. Cet enseignement que la persuasion et non de la coercition est efficace - enseignement d'une si grande valeur dans la vie réelle - nous pouvons l'apprendre dans le Randori. En outre, nous apprenons à notre disciple, quand il a recours à un procédé pour venir à bout de son adversaire, à n'employer juste que la quantité de sa force qui est absolument nécessaire pour l'objet en question et nous le mettons en garde contre l'emploi de trop ou trop peu de force. Il y a grand nombre de cas dans lequel les gens échouent dans leur entreprise, simplement parce qu'ils vont trop loin, ne sachant où s'arrêter et vice-versa. Pour prendre encore un autre exemple, dans le Randori, nous enseignons à notre disciple, quand il se trouve en face d'un adversaire qui est follement excité, à gagner la victoire non pas en résistant directement à l'adversaire par la force et par la violence mais en l'amusant jusqu'à ce que son énergie même se soit dépensée. L'utilité de cette attitude dans les transactions quotidiennes est évidente. Comme on le sait, il n'y a pas de raisonnement qui puisse nous être utile quand nous sommes en face d'une personne tellement agitée qu'elle a perdu le contrôle d'elle-même. Tout ce que nous avons à faire en pareil cas est d'attendre jusqu'à ce que sa passion se soit épuisée d'elle-même. Tout cela, nous l'apprenons dans la pratique du Randori. L'application de ses règles à la conduite des affaires quotidiennes est un sujet

d'études très intéressant et a du prix comme entraînement intellectuel pour de jeunes esprits.

J'achèverai mon développement sur l'aspect intellectuel du Judo en parlant brièvement des moyens rationnels d'augmenter la connaissance et la puissance intellectuelle. Si nous observons avec soin l'état actuel des choses dans la société, nous constatons partout la manière dont nous dépensons sottement des occasions d'obtenir des connaissances utiles et pourtant est-ce que nous ne négligeons pas de profiter de pareilles occasions ? Faisons-nous toujours les meilleurs choix pour les livres, les revues et les journaux que nous lisons ? Ne constatons-nous pas souvent que l'énergie, qui pourrait avoir été dépensée pour l'acquisition d'une connaissance utile, est souvent employée à l'acquisition d'une connaissance qui n'est pas seulement préjudiciable à nous-même mais aussi à la société. En dehors de l'acquisition d'une connaissance utile, nous devons chercher à améliorer nos facultés intellectuelles, telle que la mémoire, l'attention, le jugement, le raisonnement, l'imagination, la perception etc... Mais cela, nous ne devons pas le faire au hasard, mais conformément aux lois psychologiques de sorte que les rapports de ces facultés les unes avec les autres se maintiennent en bonne harmonie. C'est seulement en suivant fidèlement le principe de l'efficacité maximum - c'est à dire le Judo - que nous pouvons obtenir ce résultat d'accroître raisonnablement notre savoir et notre puissance intellectuelle. Je vous parlerai maintenant de l'aspect moral du Judo. Je n'ai pas l'intention de parler de la discipline morale donnée aux élèves dans la salle d'exercices, comme l'observation des règles traditionnelles d'étiquette, le courage, la persévérance, la bienveillance, le respect des autres, l'impartialité et la loyauté qui ont tant d'importance dans les sports athlétiques dans le monde entier. L'entraînement dans le Judo a une signification morale particulière au Japon, parce que le Judo en même temps que les autres exercices guerriers étaient pratiqué par nos Samouraïs, qui avaient un code raffiné de l'honneur, dont l'esprit nous a été légué à travers l'enseignement de cet art. A ce sujet, je voudrais vous expliquer comment le principe de l'efficacité maximum nous aide à améliorer la conduite morale. Il arrive qu'un homme soit très excitable et prompt à se mettre en colère pour des raisons insignifiantes. Mais quand il en vient à se rendre compte que le fait "d'être excité" constitue une dépense inutile d'énergie qui ne sert à personne et qui bien souvent fait du mal au sujet, aussi bien qu'aux autres personnes, l'élève de Judo doit éviter une pareille conduite. Il arrive aussi qu'un individu soit découragé par la suite d'une déception, soit triste, n'ait pas de courage au travail. En pareil cas, le Judo conseille de rechercher quelle est la meilleure ressource que l'on peut trouver dans les circonstances données. Si paradoxal que cela puisse paraître, un individu est, de mon point de vue, dans la même position que celui qui se trouve au zénith du succès. Dans l'autre cas, il n'y a qu'une méthode à suivre : à savoir, faire ce qu'il pense être le mieux à ce moment. C'est ainsi que l'enseignement du Judo,

peut-on dire, conduit un homme au fond du découragement à un état d'activité énergétique avec de brillantes espérances d'avenir.

On peut raisonner de même pour les personnes qui sont dans un état de mécontentement. Les personnes mécontentes sont souvent dans un état d'esprit morose et blâment les autres gens au lieu de s'occuper de leurs propres affaires. L'enseignement du Judo fera comprendre à ces personnes qu'une pareille conduite est contraire au principe de l'efficacité maximum et les amènera à se rendre compte qu'en observant fidèlement ce principe, elles reprendront leur bonne humeur. Voilà comment l'enseignement du Judo peut à bien des égards aider à l'amélioration de l'attitude morale.

Finalement je veux ajouter quelques mots concernant l'aspect émotionnel et esthétique du Judo. Nous connaissons tous la sensation agréable que nous donnent les muscles par l'exercice, et nous éprouvons également du plaisir à obtenir de l'habileté dans l'usage de nos muscles et aussi par le sentiment de supériorité à l'égard des autres dans le combat. Mais en dehors de ces plaisirs, il y en a un qui tient à ce fait que l'on prend des attitudes gracieuses, que l'on accomplit des mouvements qui ont de la grâce et que l'on voit les autres faire de même. Un entraînement donné à cet égard joint au plaisir que l'on peut éprouver à observer différents mouvements qui symbolisent des idées variées, voilà ce qui constitue ce que nous appelons le côté émotionnel et esthétique du Judo.

Je crois que vous avez déjà réussi à voir ce qu'est en réalité le Judo en tant qu'il se distingue du Jujutsu des temps féodaux. Si maintenant, je cherche à énoncer d'une façon concise ce que je vous ai expliqué, je le résumerai de la façon suivante : Le Judo est une étude et un entraînement concernant l'esprit et le corps, aussi bien que la direction individuelle et des affaires.

A la suite d'une étude approfondie des différentes méthodes d'attaque et de défense, je suis arrivé à cette conviction que tout cela dépend de l'application d'un principe absolument général qui est le suivant :

"Quelque soit l'objet que l'on a en vue, le meilleur moyen de l'atteindre est d'user de son corps et de son esprit à cette fin qui donne le maximum d'efficacité". Ce même principe appliqué à la culture physique, mentale et morale aussi bien qu'aux manières de vivre et de conduite des affaires constitue l'étude des choses ou l'entraînement dans ces choses.

Une fois qu'on a bien compris l'importance réelle de ce principe, il peut être appliqué à tous les aspects de la vie et de l'activité et nous permettre de mener la vie la plus haute et la plus rationnelle. Pour comprendre vraiment ce principe, il n'est pas nécessaire de passer par l'entraînement concernant les méthodes d'attaque et de défense, mais comme je suis arrivé à concevoir cette idée par le moyen de l'entraînement dans ces méthodes, j'ai fait un entraînement pour le développement du corps, un moyen d'atteindre le principe. Le principe de l'efficacité maximum quand on l'applique en vue de donner la clé de la vie sociale ou de la perfectionner

aussi bien que quand on l'applique à la coordination de l'esprit et du corps - dans le sens de l'attaque et de la défense - demande en premier lieu l'ordre et l'harmonie parmi les membres et cela ne peut être obtenu que par l'aide mutuelle et par les concessions qui conduisent à un bien-être et à des bénéfices réciproques.

"Le but final du Judo est donc d'inculquer à l'homme une attitude de respect pour le principe de l'efficacité maximum, du bien-être, de la prospérité mutuelle et de le conduire à observer ces principes."

PHOTOS



Temple Eishoji siège du premier kodokan



Cour du temple



Seiryokuzenyo



Kano enfant



Kano en tenue de Jujutsu à 17 ans



Jigoro Kano et
Sumako Takezoe
mariage 1891



Famille Kano



Les hauts gradés du Kodokan dans les années 1930

De gauche à droite à partir du premier rang :

Ryohei Uchida, Kamisaburo Isuka, Sakuzo Uchida, Ikan Miyakawa.

En arrière : Isogai Nagaoka, Moro Izaemon, Jigoro Kano (assis),
Yamashita, Kuroda

Hester
Normal School.

Sept. 14th 1909

Baron de Coubertin

Dear Sir:

Your letter of June 15th has been duly received. I had already been informed by the French Ambassador M^r. Gérard that the Comité International Olympique had requested H. E. to nominate a gentleman of Japan interested in the work and object of the above society as a member for Japan, and it is with genuine pleasure that I received your communication of my having been unanimously elected a member at the meeting of your committee held in Berlin May last.

As to the possibility of my being present at the next meeting to be held next year in Budapest, I cannot say anything definite at present, but I will try to attend the meeting of the Vth Olympiad in 1912 at Stockholm if circumstances allow me to do so.

The "Revue Olympique" as well as your recently published book "Une Campagne de vingt et un ans" I have duly received for which publications please to accept my most cordial thanks.

I have also forwarded my annual subscription (25 francs) to the Treasurer, Baron Godefroy de Blonay. Thanking you once more for your cordial letter, I remain, my dear Sir and colleague,
Yours sincerely,
Jigoro Kano

Baron de Coubertin,
Cher Monsieur,

J'ai bien reçu votre lettre du 15 Juin. J'avais déjà été informé par Monsieur l'Ambassadeur de France Gérard que le Comité International Olympique a demandé de nommer un gentleman du Japon intéressé par le travail et l'objet de la société ci-dessus, comme un membre pour le Japon, et c'est avec un réel plaisir que j'ai reçu votre communication de mon élection, ayant été élu à l'unanimité par les membres lors de la réunion du comité tenue à Berlin en mai dernier. Quant à la possibilité de ma présence lors de la prochaine réunion qui se tiendra l'année prochaine à Budapest, je ne peut rien

dire définitivement à ce sujet à l'heure actuelle, mais je vais essayer d'assister à la réunion de la Ve Olympiade en 1912 à Stockholm, si les circonstances me permettent de le faire.

J'ai bien reçu La «Revue Olympique» ainsi que votre livre récemment publié «Une Campagne de vingt-et-un ans» pour lesquels, veuillez accepter mes remerciements les plus chaleureux.

Je ai également transmis mon abonnement annuel (25 francs) au trésorier, au Baron Godefroid de Blonay.

En vous remerciant une fois de plus pour votre lettre cordiale, je reste, mon cher monsieur et collègue,

Sincèrement votre,

Jigoro Kano



Jigoro Kano sur le bateau
Hikawa Maru de retour du caire



1938 - Retour de la dépouille
de Kano du bateau



Pierre tombale de Maître Kano



Tombe de Jigoro Kano
fondateur du judo



Bureau de Jigoro Kano