



La tribu en mouvement

Prénom : _____

FICHE N°3 / CÉRÉMONIAL

LE CÉRÉMONIAL AU JUDO

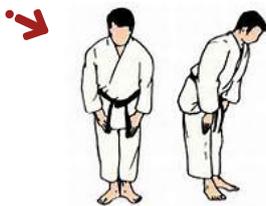
LE PRINCIPE

Le judo est un art martial qui dispose d'un code moral et d'un cérémonial qu'il convient de connaître et de respecter. En effet, celui-ci permet à toute personne de pouvoir être égale, respectée, et favorise l'apprentissage de chacun selon son niveau et ses capacités.

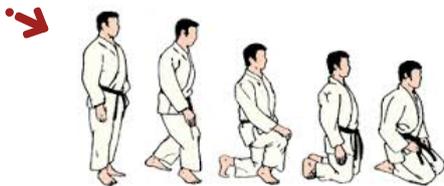
À connaître pour la ceinture :
* BLANCHE
* BLANCHE - JAUNE

Âge minimum : 6 ans

CONNAÎTRE LES GESTES DU CÉRÉMONIAL



RITSU REI : Lorsque je salue debout le tatami ou mon partenaire. L'inclinaison doit être d'environ 20°. Les mains le long du corps. Les talons se touchent.



SEIZA : Lorsque je suis à genoux. Bien descendre la jambe gauche puis la droite. Je fais l'inverse en me relevant.



ZA REI : Lorsque que je salue à genoux le tatami ou mon partenaire.

MOKUSO : c'est avant chaque salut, le temps que je prends pour me concentrer, faire le vide dans mon esprit, me recentrer. Retour au calme.

OTAGAI NI : lorsque je salue l'ensemble de mes partenaires.

SENSEI NI : lorsque je salue le professeur.

SHOMEN NI : lorsque je salue le shomen, c'est-à-dire le fondateur Jigoro KANO.

➔ *Exercice : je réussis à faire « Mokuso » durant 10 secondes, puis 20 secondes, puis 1 minute, puis 2 minutes...*