

## **Le « JU JITSU » et le « JUDO »**

**« UN ART MARTIAL ADAPTE AU NIVEAU ET AUX ENVIES  
DE CHACUN »**

### **Le JU JITSU : QU'EST-CE QUE C'EST ?**

Le terme **JU JITSU** signifie «**Technique de la Souplesse** » c'est l'art d'utiliser la force de son adversaire et de la retourner contre lui, en faisant le meilleur usage de l'énergie.

Le **JU JITSU** est à l'origine des **Arts Martiaux japonais**. Il fut, depuis le 16<sup>ème</sup> siècle, exclusivement enseigné dans les écoles de **Samourais**, avant d'être codifié par **Maître Jigoro KANO**, le créateur du **Judo** « **la voie de la souplesse** » c'est le même principe.

**Cette méthode d'auto-défense**, riche et complète, adoptée par les forces de police du monde entier, **constitue une excellente méthode pour affermir son corps et son esprit.**

Pratiqué dans un cadre ludique, le **JU JITSU** constitue une activité sportive conviviale, épanouissante et respectueuse des capacités de chacun.

### **Et le « JUDO » : QU'EST-CE QUE C'EST ?**

Entre le **Ju Jitsu**, l'**art de la souplesse** et le **Judo**, **la voie de la souplesse**, une seule différence entre les deux : En **Judo les atémis**, (coups de poing et coups de pieds) **sont interdits**, alors qu'en **Ju Jitsu ils sont autorisés** mais en prenant soin aux entraînements de ne pas porter les coups mais simplement de les simuler pour apprendre sans se blesser.

**PAR CONSEQUENT LE « JUDO » C'EST AUSSI DU JU JITSU**

**Le conseil du maître : Femmes et Hommes, pour votre propre défense personnelle : « Pratiquez le Judo et aussi le Ju Jitsu »**