



La tribu en mouvement

Prénom : \_\_\_\_\_

## FICHE N°3 / CÉRÉMONIAL

# LE CÉRÉMONIAL AU JUDO

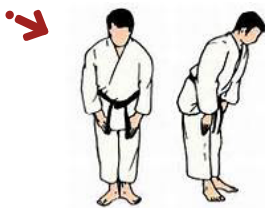
### LE PRINCIPE

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.

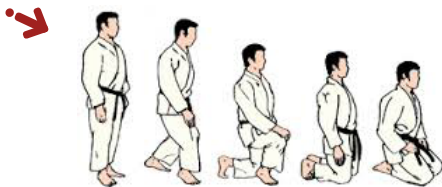
À connaître pour la ceinture :  
\* BLANCHE  
\* BLANCHE - JAUNE

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...*