

演武柔道

ENBU JUDO

Règles : éléments à observer

エンブ柔道

ENBU JUDO

Technique

Chorégraphie

Esprit judo

Efficacité

Précision

Niveau de
difficulté

Variété de
techniques

Chorégraphie

Originalité

Tradition

Esprit

Technique

Efficacité

Efficacité:

Attaque franche
Attaque réelle
Les rôles d'uke et de tori sont visibles
La technique représente une action réaliste

Précision

Précision:

Tsukuri est réel et représenté
Kuzushi est réel et représenté
Kake est réel et représenté
Le rôle d'uke est juste et précis
La liaison debout sol est réaliste et précise

Niveau de difficulté

Niveau de difficulté:

Niveau 1 combinaison
Niveau 2 enchaînement
Niveau 3 travail de kumikata
Niveau 4 sen o sen
Niveau 5 habilité dans le déséquilibre
Niveau 6 maîtrise des mouvements
Niveau 7 synchronisé

Chorégraphie

Variété de techniques

Chorégraphie

Variété de techniques:

Représentation des facettes du judo:

- Ne waza
- Tashi waza
- Self défense
- Kata
- Shiai
- Technique hors gokio

Les techniques représentées sont variées

Chorégraphie:

Timing 2 minutes 30 à 3minutes

La musique est en rapport avec la démonstration
Arrangement des mouvements / des situations /
des éléments représentés

Travail dans la surface de compétition

Apport et présentation de nouvelles situations

Esprit judo

Originalité

Originalité:

Doit avoir un lien avec le judo

Peut être représentée par:

- Une mise en scène
- Une maîtrise du mouvement
- Une habilité d'esquive
- Une représentation / une histoire

Tradition

Tradition :

Respect des valeurs judo:

- Le contrôle de soi
- Le respect de l'adversaire / partenaire
- Le respect du dojo / du matériel

Judogi blanc

Utilisation des armes traditionnelles (armes utilisées dans les katas kodokan)

Transmission du passé au présent, gestuelle, mouvements, ...

Esprit

Esprit :

Bonne utilisation de l'esprit et du corps (seiryoku zenyo),

Bien-être et bénéfice mutuels (jita kyoei)

Capacité d'atteindre l'équilibre et la maîtrise de soi

Esprit de générosité et d'entraide