

# 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