

LES BASES DU JUDO

SHISEI (attitude).

Position naturelle : SHIZEN TAI

La position naturelle se divise en :

Position à droite = MIGI SHIZEN TAI

Position à gauche = HIDARI SHIZEN TAI

Dans la position naturelle, les jambes sont légèrement écartées, les pieds sur la même ligne et distants l'un de l'autre d'environ une longueur de pied.

Le poids du corps est réparti sur les deux pieds, la tête est droite, mais sans raideur.

Pour prendre la position naturelle droite, avancer le pied droit d'environ une longueur de pied : dans la position naturelle gauche, c'est évidemment le pied gauche qui sera avancé.

La position SHIZEN TAI est particulièrement importante, elle permet un excellent équilibre, de plus, elle offre la possibilité de changer rapidement la position du corps dans l'attaque et d'esquiver en souplesse dans la défense.

