

LE TAISO

Dès son origine, le judo s'est présenté comme une méthode complète d'éducation physique et morale, destinée à un large public visant notamment le développement de la santé de ses pratiquants.

Le terme « **Taiso** » peut être appréhendé d'une manière générique comme une « **préparation du corps** » et est utilisé à propos des exercices soit d'échauffement qui précèdent une activité physique soit spécifiques au renforcement musculaire, à l'étirement ou à la relaxation précédant ou mettant fin à la préparation d'une activité physique.

La préoccupation constante est d'utiliser un répertoire d'exercices progressifs visant à améliorer le potentiel physique de chaque pratiquant afin qu'il puisse s'exprimer de plus en plus efficacement dans l'activité qu'il a choisie, le judo jujitsu en l'occurrence.

Préparation du corps et régénération du potentiel physique après l'exercice, sont les deux objectifs principaux de cette pratique. Comme on le voit, le « Taiso » n'est pas une « nouvelle discipline » mais une méthode évolutive d'éducation physique fondée sur le patrimoine des exercices traditionnellement liés à l'enseignement du judo jujitsu.

Résumons-nous, le Taiso se présente comme une méthode d'éducation physique préparatoire à la pratique du judo jujitsu, principalement composée d'exercice visant :

- A affiner la sensibilité proprioceptive et la précision gestuelle,
- A l'étirement de l'appareil neuromusculaire,
- A l'apprentissage des bases du judo jujitsu,
- A la relaxation.

Outre la gravité et la résistance du partenaire, un petit matériel sera utilisé : bâton, bandes élastiques...

