



Shin-Ghi-Tai

心技體

Le seul fait pour chaque Judoka de se présenter au 1^{er} dan, lui ouvre de nouveaux horizons dans la pratique du Judo jujitsu. Il doit comprendre comment les DEUX voies, celle de la compétition et celle de l'expression technique, apprécient par des moyens différents la même valeur combinée appelée :

Shin-Ghi-Tai

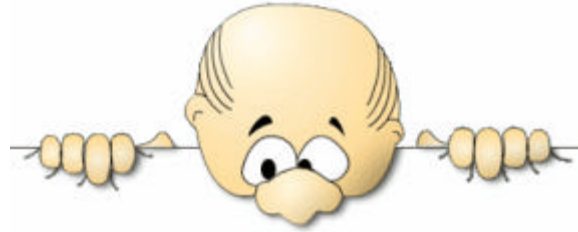
Le Mental = Shin

A toi Judoka, dès tes débuts, ton professeur t'a appris à respecter le Cérémonial, à devenir toujours plus attentif, plus patient et plus courageux. Tu vois aujourd'hui que la Courtoisie jusque dans les plus petits détails, le Respect de ton Partenaire et du Judo, te font apprécier et te rendent plus fort.

Tu deviens capable de mettre tes forces dans le combat et, si tu entends Soré-madé, de reprendre immédiatement un calme total. Tu sais, parce que tu l'as vécu, que chaque effort consenti « paie », même si ce n'est pas toujours immédiat et, si ce n'est pas toujours de la façon que tu croyais !!!.

Tu as développé ton »mental«, ta force mentale ; tu sais vouloir et, vouloir dans le bon sens.

C'est UNE des TROIS composantes du Grade.



La Technique = Ghi

Toi Judoka, tu as passé de nombreuses heures à apprendre, à répéter, à explorer les subtilités d'un grand nombre d'actions complexes d'attaque et de défense.

Avec l'aide de ton professeur, tu en comprends peu à peu les idées directrices, les « principes ».

Tu connais maintenant l'ensemble du règlement combat et, tu découvres des subtilités de son application.

Tu es capable de calculs techniques que tu ne soupçonnerais pas quand tu étais ceinture blanche.

Tu as développé tes connaissances et ton répertoire technique ; tu as acquis des savoirs, des savoir-faire et tu es de plus en plus compétent.

C'est la SECONDE des TROIS composantes du Grade.

La Valeur du Combattant = Tai

Toutes les heures de transpiration, d'essoufflement, de courbatures du lendemain, que tu as donnés et reçus au Judo, t'ont forgé un corps vigoureux, qui t'obéit habilement et sans retard. Cela se voit dans la qualité de tes combats, qu'ils soient gagnés ou perdus. Et tu le sais, parce que les meilleurs viennent volontiers te saluer et prennent plaisir à travailler avec toi et, parce que les moins avancés te font confiance.

Tu as développé tes capacités de combattant.

C'est la TROISIEME des TROIS composantes du Grade.