

Taïso

(préparation du corps)

Souvent pratiqué dans un Dojo, vêtu d'un judogi, ou d'un kimono plus léger, le Taïso est utilisé comme échauffement avant une activité physique, ou avec des exercices spécifiques de renforcement musculaire, d'étirement ou de relaxation précédant ou mettant fin à la préparation d'une activité physique.

Il affine la sensibilité et la précision gestuelle, à l'étirement de l'appareil neuro-musculaire, à l'apprentissage des bases du Judo - Ju-Jitsu, à la relaxation.

Un petit matériel peut être utilisé (bâton, bandes élastiques, etc)

