

Ju-jitsu

(柔術, *jūjutsu*, littéralement : « Art de la souplesse »)

Évolution des techniques de combat des samouraï au Japon datant du 16^e siècle

Le Ju-Jitsu comprend :

- des coups avec les membres inférieurs et supérieurs [Atemi Waza],
- des clés sur toutes les articulations [Kansetsu Waza],
 - des étranglements [Shime Waza],
 - des projections de différentes formes.

La pratique s'effectue à mains nues ou avec arme (bâton, couteau, pistolet, matraque, sabre, etc).
Le pratiquant peut porter des protections aux mains, tibia, visage, poitrine.

