

Judo ou Taekwondo? Que choisir?

Avant toute chose il faut bien comprendre et connaître les différences entre ces deux disciplines.

Le judo est un sport martial qui se rapproche de la lutte, car l'objectif est de projeter ou de faucher l'adversaire. Il est question d'agripper le kimono de son partenaire de la façon la plus judicieuse afin de rompre son équilibre et lui faire toucher les deux épaules au sol ou de l'immobiliser. On parle de « sport martial », car il faut obligatoirement passer par des épreuves compétitives afin de cumuler des points et pouvoir prétendre à la ceinture noire. C'est, par ailleurs, grâce à Jigoro Kano, le fondateur du judo, que nous avons des ceintures de couleurs dans nos arts martiaux.



Les combats appelés « randori » se déroulent sous forme d'un round de 5 à 12 minutes selon la catégorie d'âge. **Le judo** se pratique à partir de 3 ans.



Le **taekwondo**, lui, vient de Corée du Sud. C'est un art martial militaire enseigné dès l'école primaire jusqu'à l'université ainsi qu'aux militaires coréens. La pratique peut débuter vers les 3 ans.

Le taekwondo est donc un système de combat pieds et poings, mais pas que cela, puisqu'il intègre également des techniques d'auto-défense, avec des dessaisissements et des clés.

Le **taekwondo** est devenu plus qu'un art martial, car il est aussi une discipline sportive olympique au même titre que le **judo**. Lors de ces combats olympiques, les compétiteurs sont protégés grâce à une « armure ». En effet, la pratique en compétition du combat est très règlementée et les pratiquants sont protégés, car les coups sont parfois violents. C'est donc, pratiqué dans son intégralité, un art très vaste à explorer. Par rapport au **judo**, le **taekwondo** n'a pas du tout de combat au sol.

Textes et images tirés et adaptés de : <http://www.taekwondoclub.fr/2011/judo-ou-taekwondo-que-choisir/>
Par Éric Albasini, Taekwondo Club France_ contact@taekwondoclub.fr