

Dès son origine le Judo s'est présenté comme une méthode complète d'éducation physique et morale s'adressant à un large public. Le **Taïso** est le versant du Judo qui se rapporte à la formation physique des pratiquants.

Littéralement, **Taïso** signifie : préparation du corps. Cette méthode évolutive est fondée sur le patrimoine des exercices traditionnellement liés au Judo. Le **Taïso** vise à faciliter l'accès au Judo pour ceux qui le souhaiteront et s'adresse à un public d'adultes débutants non sportifs. Ces exercices sont destinés à affiner les sensations et la précision gestuelle, à renforcer et assouplir votre corps, à entrer progressivement dans l'apprentissage des bases techniques du Judo.

C'est une amélioration équilibrée du potentiel physique qui est visée.

Comme cette méthode est évolutive, la FFJ, dans un deuxième temps a envisagé un élargissement du champ d'intervention du **Taïso** à tous les pratiquants, y compris les athlètes de haut niveau. L'enseignant étant seul juge sur la qualité et l'intensité des répétitions.

Source : **F.F.J.D.A.**