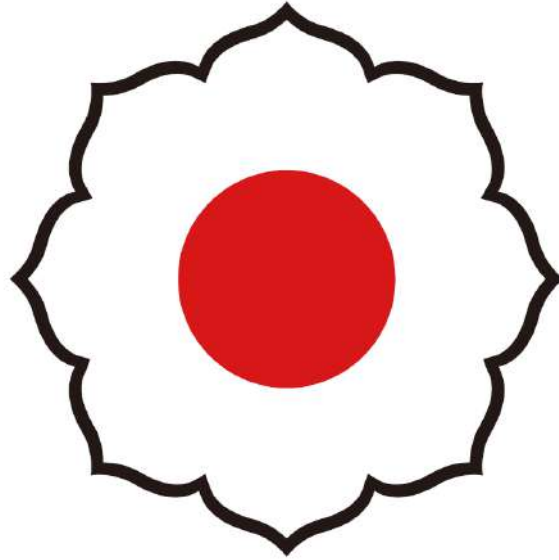


講道館



講道館形教本

Kodokan **KATA** Textbook

固の形

Katame-no-Kata

Version française traduite de l'anglais par la Commission kata FIJ

Official translation of the Japanese original
Copyright © 2014 Kodokan Judo Institute All Rights Reserved.

Katame-no-Kata

Adopté le 10 avril 1960
Modifié le 1^{er} février 2006

Introduction

Le *Katame-no-Kata* a été créé, comme le *Nage-no-Kata*, entre 1885 et 1886, dans les premiers jours suivant la fondation du *Kodokan*. On dit que ce *Kata* était à l'origine composé de dix techniques, mais plus tard il a été étendu à quinze techniques.

Le *Katame-no-Kata* est composé de cinq techniques représentatives choisies parmi les *Osaekomi-waza*, les *Shime-waza* et les *Kansetsu-waza*, il est avec le *Nage-no-Kata* appelé *Randori-no-Kata*.

Les principes de base et l'application des techniques avec des méthodes appropriées d'immobilisation, de sorties d'immobilisation, d'étranglement et de clés d'articulation contre un adversaire sont acquises en apprenant ce *Kata*.

Katame-no-Kata : Noms des techniques

Osaekomi-waza (Série 1)

1. *Kesa-gatame*
2. *Kata-gatame*
3. *Kami-shiho-gatame*
4. *Yoko-shiho-gatame*
5. *Kuzure-kami-shiho-gatame*

Shime-waza (Série 2)

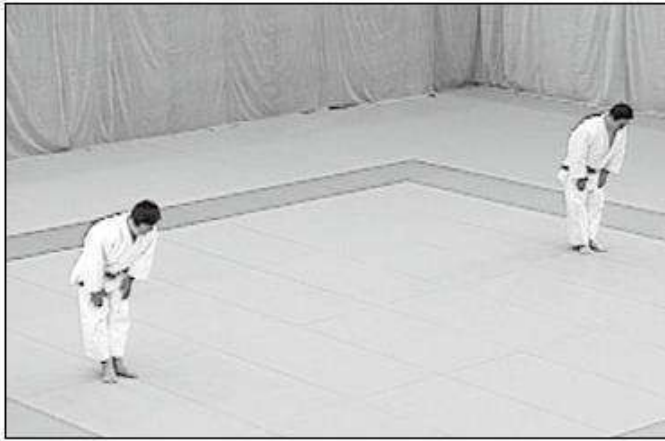
1. *Kata-juji-jime*
2. *Hadaka-jime*
3. *Okuri-eri-jime*
4. *Kataha-jime*
5. *Gyaku-juji-jime*

Kansetsu-waza (Série 3)

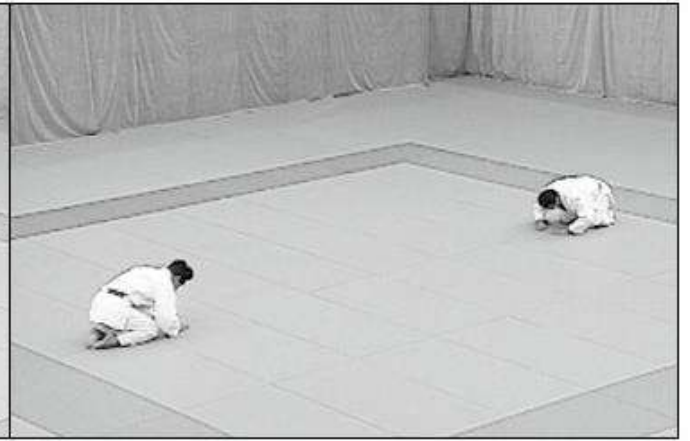
1. *Ude-garami*
2. *Ude-hishigi-juji-gatame*
3. *Ude-hishigi-ude-gatame*
4. *Ude-hishigi-hiza-gatame*
5. *Ashi-garami*

Cérémonie d'ouverture

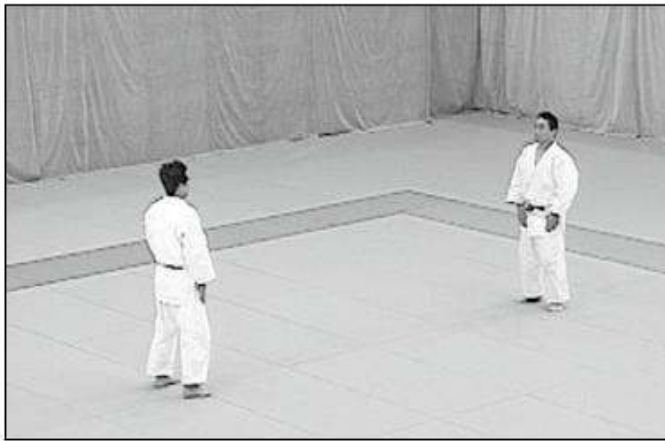
Au début, *Tori* et *Uke* se tiennent debout face à face à une distance d'environ 5,5 m (environ 3 *ken*), tandis que *Tori* se tient sur le côté gauche et *Uke* sur le côté droit face au *Shomen*. Les deux se tournent vers le *Shomen* pour faire le salut debout simultanément (Photo 1) puis se tournent face à face pour faire le salut à genoux (Photo 2). Après s'être relevés ensemble, *Tori* et *Uke* font simultanément un pas en avant du pied gauche pour prendre la posture *Shizen-hontai* (Photo 3). Les deux font en même temps un pas en arrière du pied gauche, pose le genou gauche au sol au même endroit où était leur talon gauche tout en gardant les orteils du pied gauche relevés (Photos 4- ① ②). Ils glissent le pied droit sur leur côté droit (le bas de la jambe à environ 90° avec la cuisse) et mettent la paume de la main droite sur leur genou droit tout en reposant naturellement la main gauche vers le bas (Photos 5- ① ②). Cette posture s'appelle *Kyoshi* ou *Kurai-dori*. Ensuite, *Uke* déplace son pied droit vers l'intérieur, fait un pas en avançant le pied droit suivi du genou gauche (*Shikko*) et glisse à nouveau le pied droit vers le côté droit pour prendre la posture *Kyoshi* (Photo 6).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



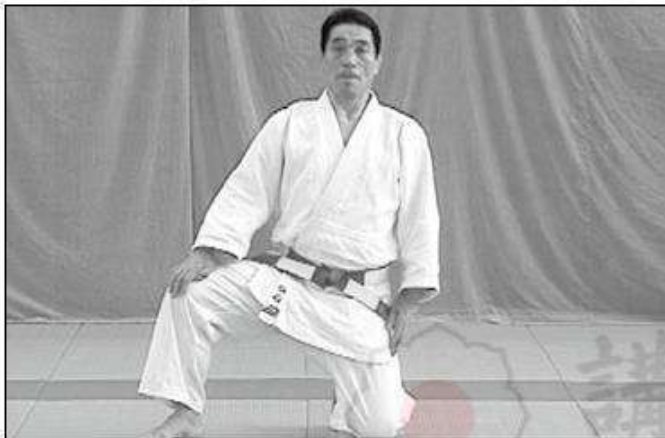
(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 6)

講道館
KODOKAN

Osaekomi-waza (Kesa-gatame, Kata-gatame, Kami-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kuzure-kami-shiho-gatame) (Série 1)

1. Kesa-gatame

Uke met sa main droite devant son genou gauche, le bout des doigts pointés vers la gauche (Photos 1- ① ②), il soulève son corps à l'aide de sa main droite et du pied gauche et soulève son genou gauche (Photo 2), il insère sa jambe droite entre sa main droite et son pied gauche afin de l'étendre vers l'arrière à l'extérieur de sa jambe gauche et rapprocher ses hanches de son talon gauche (Photos 3, 4). *Uke* s'allonge ensuite sur le dos, les deux bras le long du corps (Photos 5- ① ②) (cette manière de s'allonger sera reproduite tout au long du kata).

Mouvement 1: Après que *Uke* se soit couché, *Tori* ramène son pied droit pour se relever (Photo 6), se déplace vers le côté droit de *Uke* et prend la posture *Kyoshi* à la distance *Toma* (environ 1,2 m ou environ 4 *shaku*) (Photo 7), puis fait deux pas en avant du pied droit en *Shikko*, et prendre la posture *Kyoshi* à la distance *Chikama* (environ 0,3 m soit environ 1 *shaku*) (Photo 8) (de la même manière dans chaque technique).



(Photo 1-①)



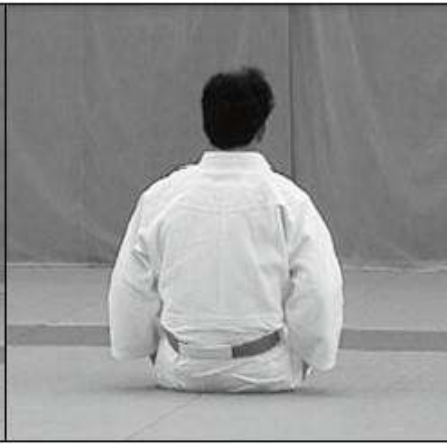
(Photo 1-②)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)

Mouvement 2: *Tori* avance légèrement à partir de la distance *Chikama* et tient le bras droit de *Uke* des deux mains (il maintient le bras de *Uke* de la main gauche, quatre doigts vers le bas et il maintient l'avant-bras de *Uke* de la main droite, quatre doigts vers le haut) (Photos 9 - ① ②). En soulevant le bras droit de *Uke*, *Tori* passe sa main gauche autour du bras pour saisir l'arrière supérieure de la manche droite de *Uke*, en la maintenant sous son bras gauche (Photos 10- ① ②). Puis il descend sur son genou droit près de l'aisselle droite de *Uke* tout en tournant son corps vers la gauche. Il met sa main droite sur l'épaule gauche de *Uke* en passant sous l'aisselle gauche (Photo 11). *Tori* descend sa hanche droite tout en déplaçant son genou droit vers l'avant, il colle fermement sa poitrine droite contre la poitrine de *Uke*, il déplace son genou gauche vers l'arrière pour mettre l'intérieur de son genou sur le Tatami en le fléchissant légèrement. Puis, il déplace son genou droit vers l'avant en le fléchissant également légèrement (Photos 12- ① ②).

Mouvement 3: *Tori* contrôle *Uke* en l'immobilisant en tirant fortement de sa main gauche.

Uke tente de s'échapper, par exemple, en

* mettant sa main gauche sur sa main droite et en cherchant à appliquer une clé de bras au coude gauche de *Tori* (Photos 13, 14).

* pontant rapidement vers le haut et en insérant son genou droit (Photo 15).

* en cherchant à retourner *Tori* en direction de son épaule gauche (Photo 16).

Uke signale enfin "*Mairi*" quand il ne peut échapper au contrôle de *Tori*.

Le signal de «*Mairi*» est démontré en frappant deux fois sur le corps de *Tori* ou sur le tapis de la main. Lorsque *Uke* ne peut utiliser aucune des deux mains, il tape du pied deux fois sur le tapis.

Mouvement 4: Lorsque *Uke* signale «*Mairi*», *Tori* et *Uke* reviennent à leur place de départ pour être dans la position «*Kesa-gatame*».

Tori relâche sa prise, remet le bras droit de *Uke* dans sa position initiale avec ses deux mains et recule à la distance *Chikama* pour prendre la posture *Kyoshi* (Photo 17).



(Photo 9-①)



(Photo 9-②)



(Photo 10-①)



(Photo 10-②)



(Photo 11)



(Photo 12-①)



(Photo 12-②)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16)



(Photo 17)

2. *Kata-gatame*

Mouvements 1 et 2: *Tori* part de la de distance *Chikama* et avance légèrement (Photo 1), il soulève le bras droit de *Uke* de ses deux mains (en mettant sa main gauche sur le bras de *Uke*, quatre doigts vers le haut et en saisissant le poignet de *Uke* de la main droite, quatre doigts vers le bas) (Photos 2- ① ②). *Tori* déplace son genou droit vers l'avant tout en contrôlant *Uke*. En poussant de la main gauche le coude droit de *Uke* vers l'oreille droite de *Uke*, il place sa rotule droite contre le côté droit du corps de *Uke* tout en relevant les orteils de son pied droit (Photos 3- ① ②). Il passe la main droite au-dessus de l'épaule gauche de *Uke* jusqu'au côté droit du cou de *Uke* en passant derrière le cou. Tout en plaçant le côté droit de son cou contre le bras droit de *Uke* à l'endroit où sa main gauche poussait précédemment, il pousse le bras contre la joue droite de *Uke* pour contrôler le bras droit de *Uke*. Puis, *Tori* accroche sa main droite tendue sous le cou de *Uke* avec sa main gauche tout en plaçant sa main droite sur le dessus. Il allonge la jambe gauche vers son côté gauche pour stabiliser ses jambes (Photos 4- ① ② ③).

Mouvement 3: *Tori* contrôle *Uke* en l'immobilisant et en serrant fermement avec les deux mains.

Uke tente de s'échapper, par exemple, en

* mettant sa paume gauche sur son poing droit en poussant avec ses deux coudes pour relâcher le contrôle de *Tori* (Photo 5).

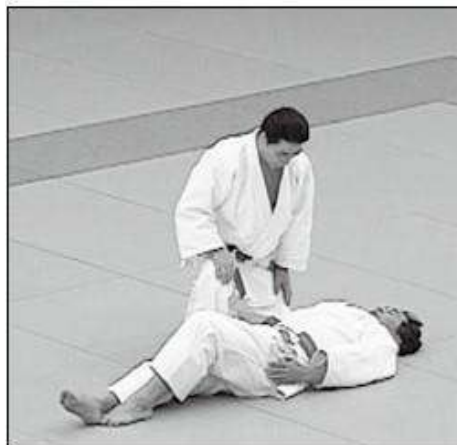
* tournant son corps vers la droite et en insérant son genou droit sous la hanche de *Tori* (Photo 6).

* roulant vers l'arrière sur son épaule gauche (Photo 7).

Uke signale enfin "*Mairi*" quand il ne peut échapper au contrôle de *Tori*.

Mouvement 4: Quand *Uke* signale «*Mairi*», *Tori* et *Uke* retournent à leur place de départ pour être dans la position de *Kata-gatame*.

Tori relâche sa prise, remet des deux mains le bras droit de *Uke* dans sa position initiale, se retire à la distance *Chikama* pour prendre la posture *Kyoshi* puis recule plus loin à la distance *Toma* pour prendre la posture *Kyoshi* (Photo 8).



(Photo 1)



(Photo 2- ①)



(Photo 2- ②)



(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)



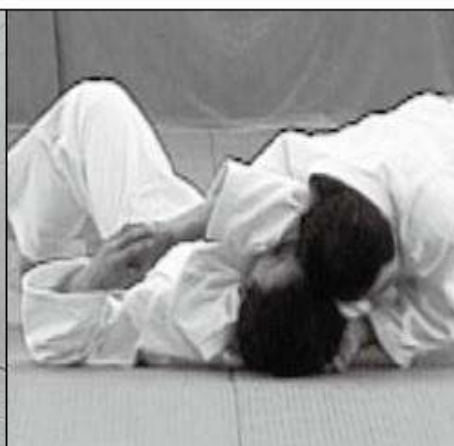
(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



(Photo 4- ③)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)

3. *Kami-shiho-gatame*

Mouvement 1: *Tori* se relève pour avancer en direction de la tête de *Uke* et prend la posture *Kyoshi* vers *Uke* à la distance *Toma* (Photo 1) puis avance en *Shikko* son pied droit jusqu'à la distance *Chikama* pour prendre la posture *Kyoshi* (Photo 2).

Mouvement 2: *Tori* avance légèrement de la distance de *Chikama*, descend sur son genou droit (orteils relevés), glisse les deux mains sous le haut des épaules de *Uke* (Photo 3), saisit les côtés de la ceinture de *Uke* dans une prise régulière pour contrôler avec ses bras les deux bras de *Uke*. *Tori* place sa poitrine sur la poitrine de *Uke* et pose la tête de côté (Photos 4- ① ②).

Mouvement 3: *Tori* pose les deux cous-de-pied au sol, abaisse les hanches et contrôle *Uke* en l'immobilisant (Photos 5- ① ② ③).

Uke tente de s'échapper, par exemple, en

* tenant le cou de *Tori* sous son bras et en tournant dans la direction opposée tout en pontant vers le haut (Photo 6).

* tournant son corps tout en insérant sa main sous l'aisselle de *Tori* (Photo 7).

* en glissant pour s'éloigner de *Tori* tout en le poussant vers le haut et en insérant ses genoux ou ses pieds sous *Uke* (Photo 8).

Uke signale enfin "*Mairi*" quand il ne peut échapper au contrôle de *Tori*.

Mouvement 4: Quand *Uke* signale «*Mairi*», *Tori* et *Uke* retournent à leur place de départ pour être en position de «*Kami-shiho-gatame*».

Tori lâche sa prise, recule à la distance de *Chikama* pour prendre la posture *Kyoshi* puis recule plus loin à la distance *Toma* pour prendre la posture *Kyoshi*.



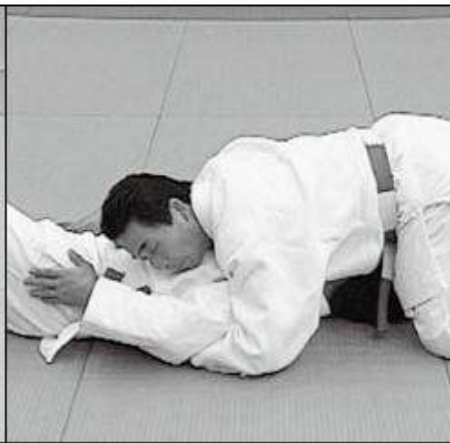
(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 5-③)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



4. *Yoko-shiho-gatame*

Mouvement 1: *Tori* se relève pour avancer vers le côté droit de *Uke* et prend la posture *Kyoshi* vers *Uke* à la distance *Toma* puis avance le pied droit en *Shikko* jusqu'à la distance *Chikama* pour prendre la posture *Kyoshi*.

Mouvement 2: *Tori* de la distance *Chikama*, avance légèrement, il tient le bras droit de *Uke* de ses deux mains (tenant le haut du bras de *Uke* avec la main gauche, quatre doigts vers le bas et saisissant le poignet de *Uke* de la main droite, quatre doigts vers le haut) (Photo 1), le place sur son côté gauche et se rapproche pour mettre son genou gauche (orteils relevés) contre le côté droit du corps de *Uke* (Photo 2). Puis, *Tori* saisit de la main gauche le côté gauche de la ceinture de *Uke* (Photos 3- ① ②), insère sa main droite entre les jambes de *Uke* et atteint le côté gauche de la hanche de *Uke* en passant sous la cuisse gauche pour saisir le côté gauche de la ceinture de *Uke* avec une prise régulière en descendant sur son genou droit (orteils relevés) (Photos 4- ① ②). Puis, *Tori* atteint le côté gauche du cou de *Uke* pour saisir de la main gauche dans une prise régulière le col gauche de *Uke* à partir de l'épaule droite en passant derrière le cou. *Tori* colle fermement ses genoux contre le côté droit du corps et de la hanche droite de *Uke* (Photo 5).

Mouvement 3: *Tori* pose les deux coudes au sol et contrôle *Uke* en l'immobilisant tout en tournant sa tête vers la gauche (Photos 6- ① ②).

Uke tente de s'échapper, par exemple, en

* plaçant sa main gauche sur le côté gauche du cou de *Tori*, puis sa jambe gauche par-dessus le cou (Photo 7).

* tournant ses hanches et en insérant le genou droit sous le corps de *Tori* (Photo 8).

* saisissant l'arrière de la ceinture de *Tori* de la main gauche pour essayer de le retourner avec amplitude (Photo 9).

Uke signale enfin "*Mairi*" quand il ne peut échapper au contrôle de *Tori*.

Mouvement 4: Quand *Uke* signale *Mairi*, *Tori* et *Uke* retournent à leur place de départ pour être en position de «*Yoko-shiho-gatame*».

Tori relâche sa prise, remet le bras droit de *Uke* dans sa position initiale, recule à la distance *Chikama* pour prendre la posture *Kyoshi* puis recule plus loin à la distance *Toma* pour prendre la posture *Kyoshi*.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



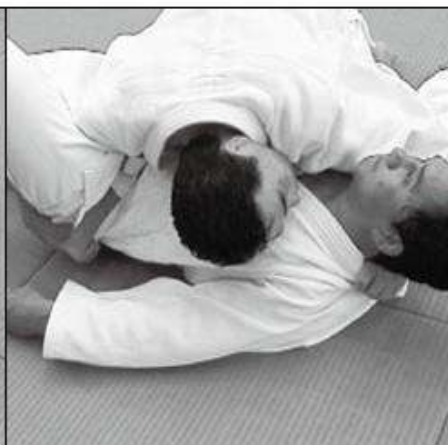
(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



5. *Kuzure-kami-shiho-gatame*

Mouvement 1: *Tori* se relève pour avancer en direction de la tête de *Uke* et prend la posture *Kyoshi* vers *Uke* à la distance *Toma* puis plus loin à la distance *Chikama* pour prendre la posture *Kyoshi* (Photo 1).

Mouvement 2: *Tori* de la distance *Chikama* avance légèrement, puis, avance du pied droit en diagonale vers sa droite (Photo 2). *Tori* tient l'intérieur du bras droit de *Uke* de sa main droite et le tire près de lui pour le maintenir aussi de la main gauche (Photo 3). Tout en descendant sur le genou droit, *Tori* va saisir avec sa main droite l'arrière du col de *Uke* en passant par-dessus l'épaule et sous l'aisselle droite de *Uke* (le dos de la main vers le bas) (Photos 4- ① ②). *Tori* tient le bras droit de *Uke* sous son aisselle droite pour le mettre sur sa cuisse droite, puis, passe sa main gauche sous l'épaule gauche de *Uke* pour saisir le côté gauche de la ceinture de *Uke* et pose ses cous-de-pied au sol tout en abaissant les hanches.

Mouvement 3: *Tori* contrôle *Uke* en l'immobilisant, collant sa poitrine en diagonale sur le côté droit de la poitrine de *Uke* et en tirant fermement des deux mains le corps de *Uke* (Photos 5- ① ②).

Uke tente de s'échapper, par exemple, en

* tirant pour libérer son bras droit et pivote son corps vers la droite pour pousser le bas de la cuisse droite de *Tori*. Dans un même temps, il pose sa main gauche sur le cou de *Tori* et déplace son corps vers l'arrière (Photo 6).

* poussant vers le haut la gorge de *Tori* de la main gauche et en insérant le genou gauche contre la poitrine de *Tori* (Photo 7).

* saisissant l'arrière de la ceinture de *Tori* de la main gauche et en retournant *Tori* vers la gauche en pontant vers le haut (Photo 8).

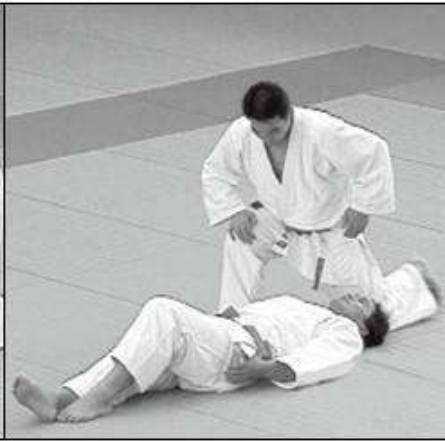
Uke signale enfin "*Mairi*" quand il ne peut échapper au contrôle de *Tori*.

Mouvement 4: Quand *Uke* signale «*Mairi*», *Tori* et *Uke* retournent à leur place de départ pour être dans la position de «*Kuzure-kami-shiho-gatame*».

Tori relâche le contrôle, remet le bras droit de *Uke* dans sa position initiale, recule à la distance *Chikama* pour prendre la posture *Kyoshi* (Photos 9, 10) puis recule plus loin à la distance *Toma* pour prendre la posture *Kyoshi* (Photo 11).



(Photo 1)



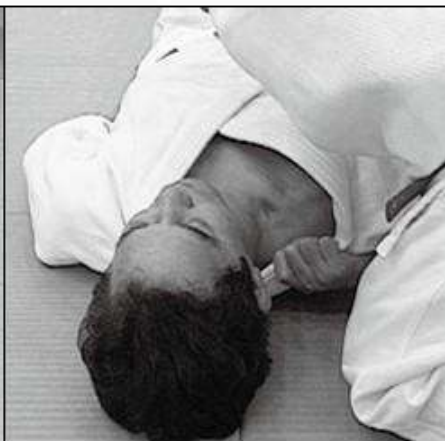
(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



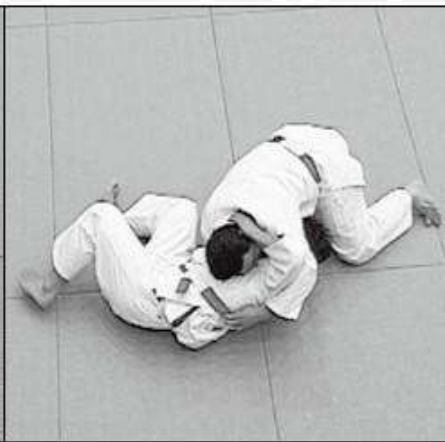
(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)

Au cours de cette séquence, *Uke* s'assoit (Photos 12- ① ②), pose sa main droite derrière sa cuisse droite (Photo 13), relève son corps en poussant avec la plante de son pied gauche et de sa main droite. Tout en soulevant les hanches, il tourne son corps vers sa droite pour déplacer son pied droit (Photo 14). *Uke* descend sur son genou gauche et lève son genou droit pour prendre la posture *Kyoshi* face à *Tori* (Photos 15- ① ②).



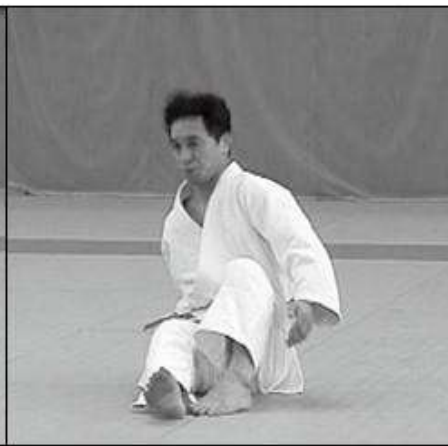
(Photo 11)



(Photo 12-①)



(Photo 12-②)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15-①)



(Photo 15-②)



講道館
KODOKAN

Shime-waza (Kata-juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Kataha-jime, Gyaku-juji-jime) (Série 2)

1. Kata-juji-jime

Uke s'allonge sur le dos à la même place.

Mouvement 1: Après que *Uke* se soit allongé, *Tori* se relève pour avancer vers le côté droit de *Uke* et prend la posture *Kyoshi* en direction de *Uke* à la distance *Toma* puis, avance son pied droit en *Shikko* jusqu'à la distance *Chikama* pour prendre la posture *Kyoshi*.

Mouvement 2: *Tori* de la distance *Chikama* avance légèrement, il tient le bras droit de *Uke* des deux mains, (la main gauche, quatre doigts vers le bas et il saisit le poignet de *Uke* de la main droite, quatre doigts vers le haut) (Photos 1- ①②) puis, le déplace sur son côté gauche (Photos 2- ①②). *Tori* se rapproche pour saisir en profondeur le col gauche de *Uke* de la main gauche dans une saisie inversée (les quatre doigts à l'intérieur) (Photos 3- ①②), il chevauche le corps de *Uke* tout en poussant de la main droite le bras gauche de *Uke* et en contrôlant le corps de *Uke* avec ses deux jambes (Photo 4). *Tori* déplace ensuite sa main droite en passant au-dessus de la tête de *Uke* pour saisir en profondeur le côté droit du col de *Uke* en une saisie régulière (le pouce à l'intérieur) et croise ses deux mains sur la gorge de *Uke* (Photos 5- ①②).

Mouvement 3: *Tori* penche le haut de son corps vers l'avant et étrangle le cou de *Uke* en tirant de la main gauche et en poussant légèrement avec la main droite (Photo 6). *Uke* tente de s'échapper en poussant les deux bras de *Tori* avec ses deux mains (Photo 7), mais il signale «*Mairi*» car il ne peut pas s'échapper.

Mouvement 4: *Tori* relâche son étranglement. En utilisant ses deux mains, *Tori* remet le bras droit de *Uke* dans sa position initiale, reprend la posture *Kyoshi* à la distance *Chikama* et recule plus loin à la distance *Toma* pour prendre la posture *Kyoshi*.



(Photo 1-①)



(Photo 1-②)



(Photo 2-①)



(Photo 2-②)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7)



講道館
KODOKAN

2. *Hadaka-jime*

Uke s'assoit en redressant le dos et met ses deux mains sur ses cuisses. Il plie son genou gauche afin de mettre ses orteils au niveau du creux de sa jambe droite tout en pliant légèrement son genou droit (Photo 1).

Mouvement 1: Après que *Uke* se soit assis, *Tori* se déplace derrière *Uke* et prend la posture *Kyoshi* à la distance *Toma* (Photo 2), puis avance son pied droit en *Shikko* à la distance *Chikama* pour prendre la posture *Kyoshi* (Photo 3).

Mouvement 2: *Tori* avance légèrement, il s'installe à proximité du dos de *Uke* (Photo 4), passe la main droite par-dessus l'épaule droite de *Uke* (Photo 5), plie le bras pour mettre son poignet sur la gorge de *Uke* et accroche la main droite avec la main gauche (la main droite par-dessus) au-dessus de l'épaule gauche de *Uke*. *Tori* met sa joue droite contre la joue gauche de *Uke* pour contrôler le corps de *Uke* (Photos 6-① ② ③).

Mouvement 3: Abaisant son corps pour reculer son pied gauche, *Tori* déséquilibre *Uke* vers l'arrière pour l'étrangler en tirant fermement des deux mains (Photo 7). *Uke* tente de s'échapper en saisissant le bras droit de *Tori* des deux mains en l'abaissant (Photo 8), mais il signale «*Mairi*» car il ne peut pas s'échapper.

Mouvement 4: *Tori* relâche son étranglement et recule à la distance *Chikama* pour prendre la posture *Kyoshi* (Photo 9).



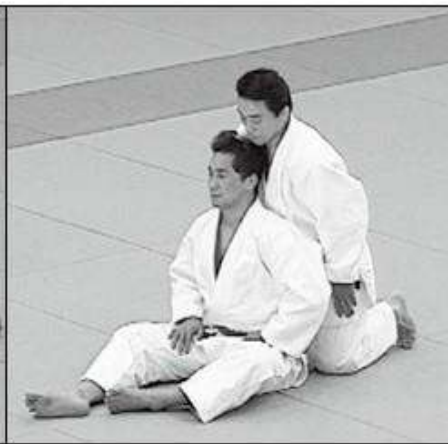
(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



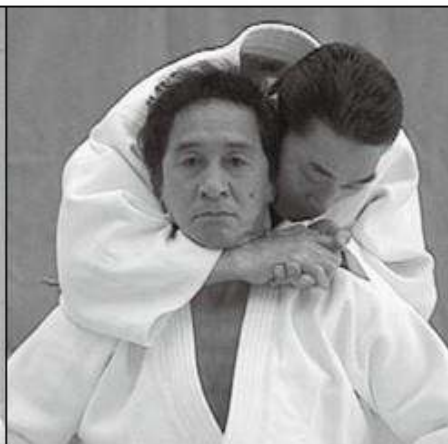
(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 6-③)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

3. *Okuri-eri-jime*

Mouvement 1: *Tori* avance légèrement de la distance *Chikama* et s'installe à proximité du dos de *Uke* (Photo 1).

Mouvement 2: *Tori* passe la main gauche sous l'aisselle gauche de *Uke* pour saisir le revers gauche de *Uke*, le tire vers le bas (Photo 2) puis, passe la main droite par-dessus l'épaule droite de *Uke* le long de sa gorge pour saisir en profondeur le col gauche de *Uke* dans une saisie régulière (Photos 3- ① ②). *Tori* déplace sa main gauche pour saisir en profondeur le revers droit de *Uke* dans une saisie régulière (Photos 4 ①②), il presse sa joue droite contre la joue gauche de *Uke* et contrôle le corps de *Uke* en plaçant l'avant de son épaule droite derrière le cou de *Uke*.

Mouvement 3: En abaissant son corps et reculant légèrement son pied gauche *Tori* déséquilibre *Uke*. *Tori* maintient légèrement le corps de *Uke* avec son genou droit, tirant pour serrer avec la main droite et en tirant vers le bas de la main gauche, il étrangle *Uke* (Photos 5- ① ②).

Uke tente de s'échapper en agrippant le haut du bras droit de *Tori* des deux mains pour l'abaisser (Photos 6- ① ② ③), mais il signale «*Mairi*» car il ne peut pas s'échapper.

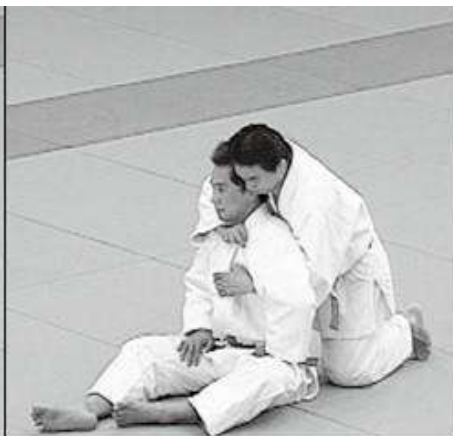
Mouvement 4: *Tori* relâche son étranglement et recule à la distance *Chikama* pour prendre la posture *Kyoshi* (Photo 7).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



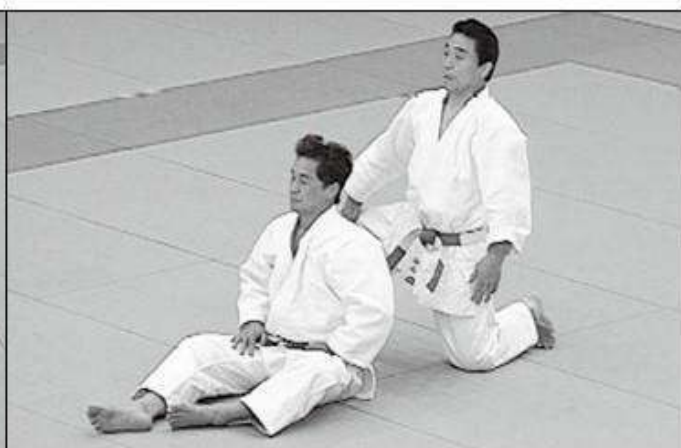
(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 6)



(Photo 7)



講道館
KODOKAN

4. *Kataha-jime*

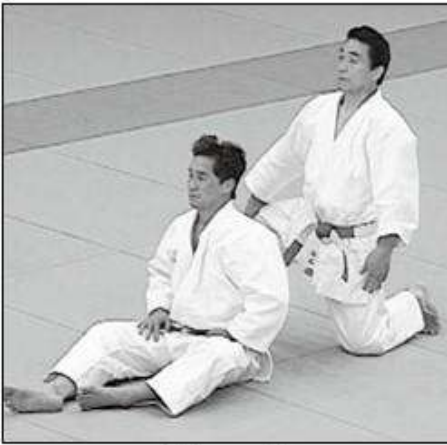
Mouvement 1: *Tori* de la distance *Chikama* avance légèrement et s'installe à proximité du dos de *Uke* (Photos 1, 2).

Mouvement 2: *Tori* passe sa main gauche sous l'aisselle gauche de *Uke* pour lui saisir le revers gauche et le tire vers le bas (Photo 3). *Tori* avec sa main droite passe par-dessus l'épaule droite de *Uke* le long de sa gorge pour saisir en profondeur son col gauche avec une saisie régulière (Photo 4).

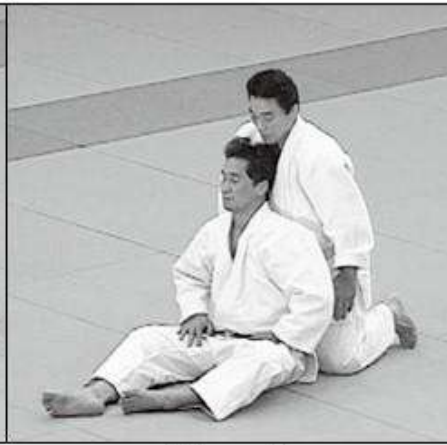
Mouvement 3: *Tori* déséquilibre *Uke* vers l'arrière en accrochant son bras gauche au niveau du coude et en le soulevant pour le contrôler après l'avoir tiré sur son côté gauche (Photos 5- ①②). *Tori* tourne la paume de sa main gauche vers l'intérieur, en tendant le bout des doigts, il glisse sa main gauche sous son bras droit en passant par-dessus l'épaule gauche de *Uke* (Photo 6) et l'étrangle en tirant avec sa main droite et en tournant légèrement son corps vers sa droite (Photos 7- ① ② ③).

Uke tente de s'échapper en saisissant son poignet gauche de la main droite pour abaisser son bras gauche (Photos 8, 9), mais il signale «*Mairi*» car il ne peut pas s'échapper.

Mouvement 4: *Tori* relâche son étranglement et recule à la distance *Chikama* pour revenir à la posture *Kyoshi*, et se recule plus loin à la distance *Toma* pour prendre la posture *Kyoshi*.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



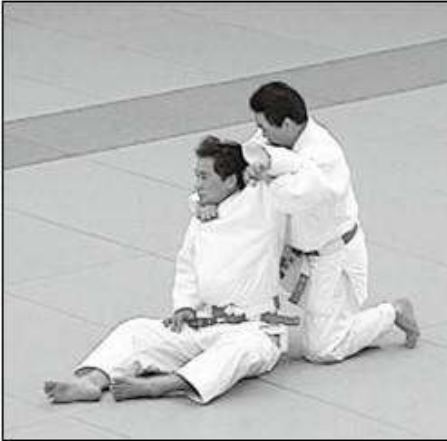
(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 7-③)



(Photo 8)



(Photo 9)

5. Gyaku-juji-jime

Uke s'allonge sur le dos.

Mouvement 1: Après que *Uke* se soit allongé, *Tori* se relève pour avancer sur le côté droit de *Uke* et prendre la posture *Kyoshi* face à *Uke* à la distance *Toma* puis avance son pied droit en *Shikko* jusqu'à la distance *Chikama* pour prendre la posture *Kyoshi* (Photo 1).

Mouvement 2: *Tori* de la distance *Chikama* avance légèrement, il tient le bras droit de *Uke* des deux mains (tenant le haut du bras de *Uke* avec la main gauche, quatre doigts vers le bas et saisissant le poignet de *Uke* de la main droite, quatre doigts vers le haut) et le déplace vers son côté gauche (Photo 2). *Tori* se rapproche pour saisir en profondeur le col gauche de *Uke* de la main gauche dans une saisie inversée (Photos 3 ①②), il chevauche le corps de *Uke* tout en poussant de la main droite le bras gauche de *Uke*, il maintient des deux jambes le corps de *Uke* pour le contrôler. *Tori* glisse sa main droite dans le col droit de *Uke* au-dessus de son poignet gauche pour saisir l'arrière du col dans une saisie inversée (Photos 4 ①②).

Mouvement 3: *Tori* se penche sur le corps de *Uke*, il l'étrangle en tirant des deux mains et en les resserrant (Photo 5). Répondant à *Tori*, *Uke* tente de faire relâcher l'étranglement en poussant de la main droite vers le bas le coude gauche de *Tori* et en poussant vers le haut de la main gauche le coude droit de *Tori* (Photos 6- ①②). *Tori* saisit cette opportunité pour rouler sur sa gauche et contrôler *Uke* en maintenant son corps entre ses jambes et en croisant les pieds. Il accentue l'étranglement en tirant *Uke* à lui (Photos 7- ①②).

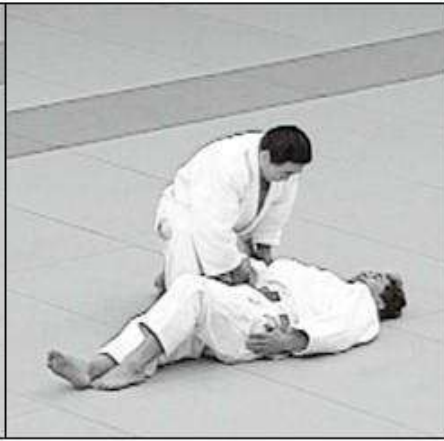
Uke tente de s'échapper en mettant ses deux mains sur les coudes de *Tori* de la même manière que précédemment, mais il signale «*Mairi*» car il ne peut s'échapper.

Mouvement 4: *Tori* relâche l'étranglement, *Uke* revient s'allonger sur le dos dans la position précédente, et *Tori* suit *Uke* pour se remettre à cheval sur *Uke* tout en gardant la position d'étranglement. Puis, *Tori* relâche l'étranglement. En utilisant ses deux mains, *Tori* remet le bras droit de *Uke* dans sa position initiale, recule à la distance *Chikama* pour prendre la posture *Kyoshi* et recule plus loin à la distance *Toma* pour prendre la posture *Kyoshi*.

Puis, *Tori* se relève pour revenir à la position du début du Kata et prend la posture *Kyoshi*. Au cours de cette séquence, *Uke* se relève et prend la posture *Kyoshi* face à *Tori* (Photo 8).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8)

Kansetsu-waza (Ude-garami, Udehishigi-juji-gatame, Udehishigi-ude-gatame, Udehishigi-hiza-gatame, Ashi-garami) (Série 3)

1. Ude-garami

Uke s'allonge sur le dos à la même place.

Mouvement 1: Après que *Uke* se soit allongé, *Tori* se relève pour avancer vers le côté droit de *Uke*. Il prend la posture *Kyoshi* face à *Uke* à la distance *Toma* puis avance son pied droit en *Shikko* jusqu'à la distance *Chikama* pour prendre la posture *Kyoshi* (Photo 1).

Mouvement 2: *Tori* de la distance *Chikama* avance légèrement, il tient le bras droit de *Uke* des deux mains (tenant le bras de *Uke* avec la main gauche, quatre doigts vers le bas et saisissant le poignet de *Uke*, quatre doigts vers le haut) et le déplace sur sa gauche (Photo 2). *Tori* se rapproche et montre son intention d'attaquer. Répondant à *Tori*, *Uke* tend la main gauche dans une tentative pour saisir le col droit de *Tori* (Photo 3).

Mouvement 3: *Tori* saisit le poignet gauche de *Uke* de la main gauche (le pouce vers le bas) (Photos 4- ①②, 5, 6- ①②) et descend sur son genou droit, en même temps qu'il pose le bras gauche de *Uke* sur le Tatami. Il force le contact de son coude au-dessus de l'épaule gauche de *Uke*, de sorte que l'avant-bras gauche et le haut du bras de *Uke* forment approximativement un angle droit. *Tori* saisit son poignet gauche de la main droite en passant sous le bras de *Uke* et verrouille l'articulation du coude en tirant fermement des deux mains tout en appuyant sa poitrine contre la poitrine de *Uke* (Photos 7 - ① ② ③).

Uke tente de s'échapper en tournant son poignet gauche vers l'intérieur en pontant sur son épaule gauche et en soulevant les hanches (Photo 8), mais il signale «*Mairi*» parce qu'il ne peut s'échapper.

Mouvement 4: *Tori* relâche la technique de clé de bras, remet le bras droit de *Uke* à sa position de départ des deux mains et recule à la distance *Chikama* pour prendre la posture *Kyoshi*.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 7-③)



(Photo 8)

2. *Udehishigi-juji-gatame*

Mouvement 1: *Tori* de la distance *Chikama* avance légèrement et montre son intention d'attaquer (Photo 1).

Mouvement 2: Répondant à *Tori*, *Uke* tend la main droite dans une tentative de saisie du col gauche de *Tori* (Photo 2).

Mouvement 3: *Tori* saisit le poignet droit de *Uke* de la main droite, et de la main gauche le saisit juste en dessous de la main droite pour le tirer légèrement vers le haut. *Tori* colle fermement le poignet droit de *Uke* contre sa poitrine et déplace son pied droit en profondeur sous l'aisselle droite de *Uke* (Photos 3- ① ② ③). *Tori* penche le haut de son corps en avant, déplace son pied gauche en passant par-dessus la tête de *Uke* en dessinant un arc-de-cercle vers l'épaule gauche de *Uke*, puis, pose la plante du pied gauche sur le Tatami au-dessus de l'épaule gauche de *Uke*. *Tori* serre le haut du bras droit de *Uke* entre ses cuisses, s'allonge sur le dos pour que son corps soit à angle droit par rapport au corps de *Uke* et pose ses hanches près de son talon droit pour contrôler le cou de *Uke* (Photos 4, 5, 6). *Tori* verrouille l'articulation du coude de *Uke* au moment où il serre les genoux et soulève les hanches (Photos 7- ① ②).

Uke tente de s'échapper en soulevant les hanches et en tournant son corps vers la gauche tout en tirant son bras droit, mais il signale «*Mairi*» parce qu'il ne peut s'échapper (Photo 8).

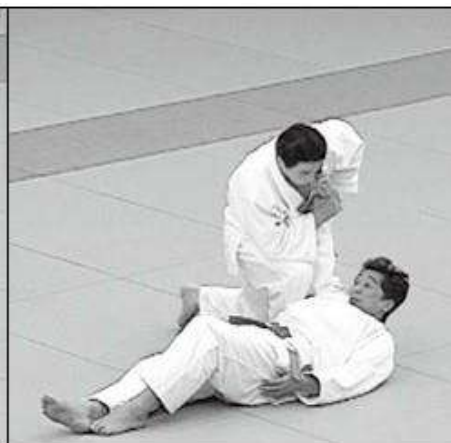
Mouvement 4 : *Tori* relâche la technique de clé de bras et recule à la distance *Chikama* pour prendre la posture *Kyoshi*.



(Photo 1)



(Photo 2)



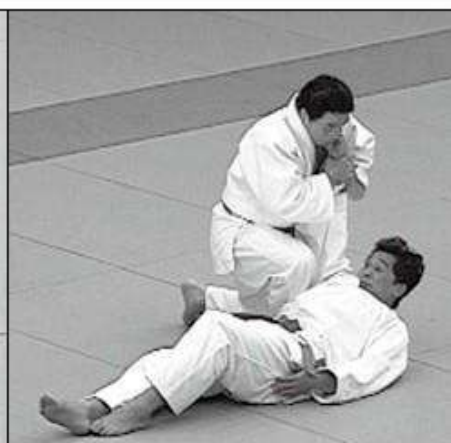
(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 3-③)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8)

KODOKAN

3. *Udehishigi-ude-gatame*

Mouvement 1: *Tori* de la distance *Chikama* avance légèrement, il tient le bras droit de *Uke* des deux mains (tenant le bras de *Uke* de la main gauche, quatre doigts vers le bas et saisissant le poignet de *Uke* avec la main droite, quatre doigts vers le haut) puis, le déplace sur sa gauche (Photo 1). *Tori* se rapproche et montre son intention d'attaquer. (Photo 2).

Mouvement 2: *Uke* tend la main gauche dans une tentative pour saisir le col droit de *Tori* (Photos 3- ①②).

Mouvement 3: *Tori* abaisse son corps pour contrôler le poignet gauche de *Uke* en l'attrapant entre l'épaule droite et le côté droit de son cou, met sa paume droite sur le coude de *Uke* (Photos 4- ①②), place sa main gauche sur sa main droite, et appuie avec son tibia droit contre la partie inférieure des côtes de *Uke* pour l'empêcher de se soulever (Photos 5- ①②). *Tori* verrouille l'articulation du coude en tirant fermement les deux mains pour dessiner une courbe en forme d'arc de cercle et en tournant le haut du corps vers la gauche (Photos 6- ① ② ③).

Uke tente de s'échapper en tirant sur son bras gauche, mais il signale «*Mairi*» car il ne peut s'échapper.

Mouvement 4: *Tori* relâche la technique de clé de bras, remet en utilisant les deux mains le bras droit de *Uke* à sa position initiale, recule à la distance *Chikama* pour prendre la posture *Kyoshi* (Photo 7) puis, recule plus loin à la distance *Toma* pour prendre la posture *Kyoshi* .

Puis, *Tori* se dirige en direction de la tête de *Uke* et *Uke* se redresse pour prendre la posture *Kyoshi* afin d'être face à face.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 6-③)



(Photo 7)

4. *Udehishigi-hiza-gatame*

Mouvement 1: *Tori* prend la posture *Kyoshi* face à *Uke* à la distance *Toma*, fait deux pas en avant en *Shikko* à la distance *Chikama* (Photo 1). *Tori* et *Uke* avancent légèrement pour se saisir en garde à droite (Photo 2).

Mouvements 2 et 3: *Tori* libère sa main gauche du bras droit de *Uke*, la fait pivoter largement du bas vers l'extérieur en passant par le côté intérieur autour du bras droit de *Uke* et contrôle le bras droit de *Uke* sous son bras en mettant sa paume sur la partie supérieure extérieure du coude droit de *Uke* (Photo 3) (Pendant cette séquence, tenir le poignet droit de *Uke* sous l'aisselle gauche). *Tori* déséquilibre *Uke* vers l'avant, place son pied droit sur l'intérieur de la cuisse gauche de *Uke* (Photo 4), puis s'allonge sur le côté (Photo 5). *Tori* place son pied gauche sur l'arrière de la hanche de *Uke* et verrouille l'articulation du coude en tournant les hanches vers la droite en plaçant l'intérieur de son genou sur sa main gauche qui contrôle le coude droit de *Uke* (Photos 6- ① ② ③).

Uke tente de s'échapper en poussant son bras droit vers *Tori*, mais il signale «*Mairi*» car il ne peut s'échapper.

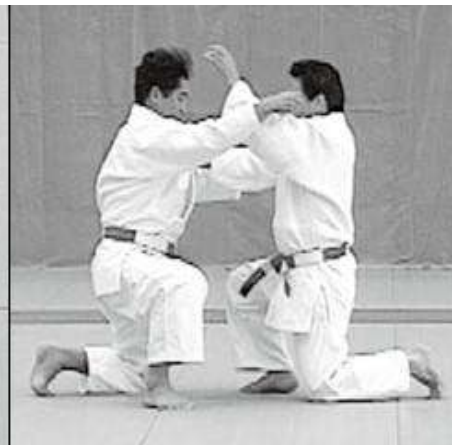
Mouvement 4: *Tori* relâche la technique de clé de bras recule à la distance *Chikama* pour prendre la posture *Kyoshi*. *Uke* s'assoit pour prendre la posture *Kyoshi* et fait face à *Tori* (Photo 7).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 6-③)



(Photo 7)

講道館
KODOKAN

5. *Ashi-garami*

Mouvement 1: *Tori* et *Uke* se relèvent ensemble et se saisissent en *Migi-shizen-tai* (Photo 1).

Mouvement 2: *Tori* déséquilibre *Uke* vers l'avant en tirant des deux mains, tente d'exécuter *Tomoe-nage* tout en jetant son corps vers l'arrière pour s'allonger sur le dos en posant la plante du pied droit sur l'abdomen de *Uke* (Photos 2, 3- ①②).

Mouvement 3: *Uke* se défend en faisant un pas en avant du pied droit et tente de soulever *Tori*, ce dernier saisit cette opportunité et déplace ses hanches en les glissant autant que possible vers l'avant (Photos 4- ①②). *Tori* tire vers le bas pour faire tomber le corps de *Uke* vers l'avant en poussant avec son pied droit l'intérieur du genou gauche de *Uke* (Photos 5- ①②). *Tori* déplace sa jambe gauche par l'extérieur derrière la jambe droite de *Uke* pour prendre appui avec son pied gauche sur le côté droit de l'abdomen de *Uke* (Photo 6). *Tori* verrouille l'articulation du genou de *Uke* en tirant fermement des deux mains et en tournant ses hanches vers sa droite puis en étirant sa jambe gauche (Photos 7- ① ② ③).

Uke tente de s'échapper en tournant son corps vers la gauche, mais il signale «*Mairi*» car il ne peut s'échapper.

Mouvement 4: *Tori* libère la technique de clé et les deux prennent la posture *Kyoshi*.



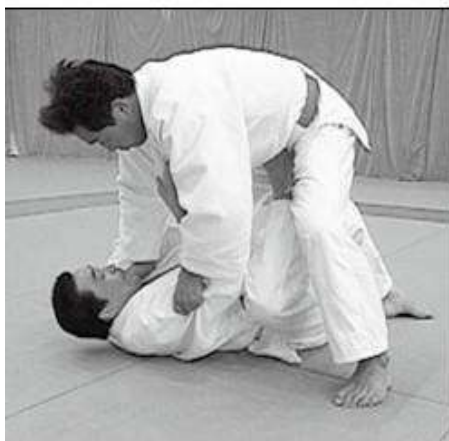
(Photo 1)



(Photo 2)



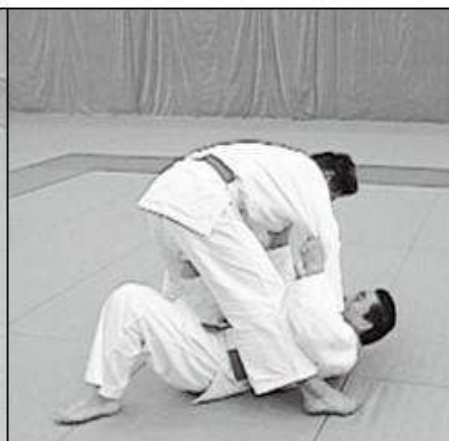
(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



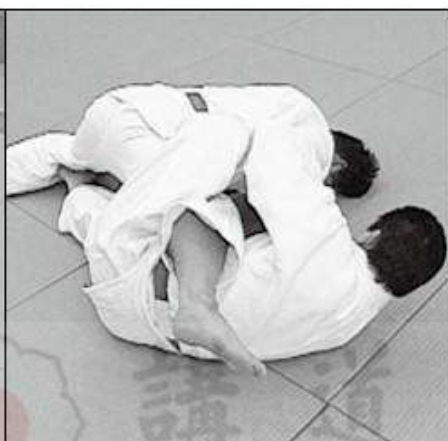
(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 7-③)

Cérémonie de clôture

Tori recule de deux pas jusqu'à la distance *Toma* (Photos 1, 2), *Uke* recule d'un pas vers la position du début du Kata. Les deux se font face et prennent la posture *Kyoshi* (Photo 3). *Tori* et *Uke* se relèvent simultanément pour prendre la posture *Shizen-hontai* (Photo 4). Les deux reculent le pied droit en se tenant debout, font le salut à genoux (Photo 5), après s'être relevés se tournent pour faire face au *Shomen* et faire le salut debout afin de terminer le *Katame-no-Kata* (Photo 6).

sur Photos : *Tori* - *Tsuneo Sengoku*, 8^{ème} dan

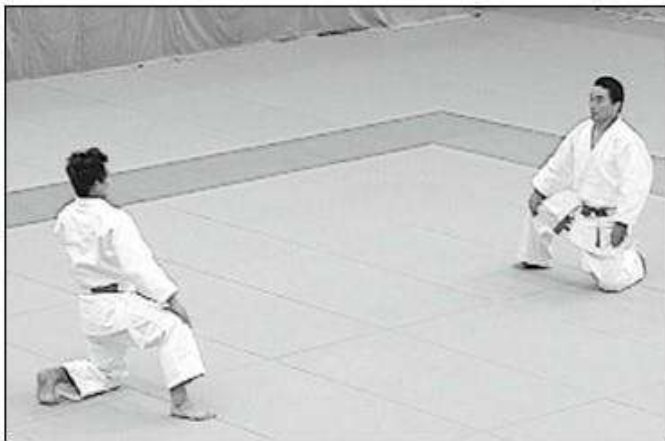
Uke - *Yoshihisa Doba*, 7^{ème} dan (au moment de la prise des Photos)



(Photo 1)



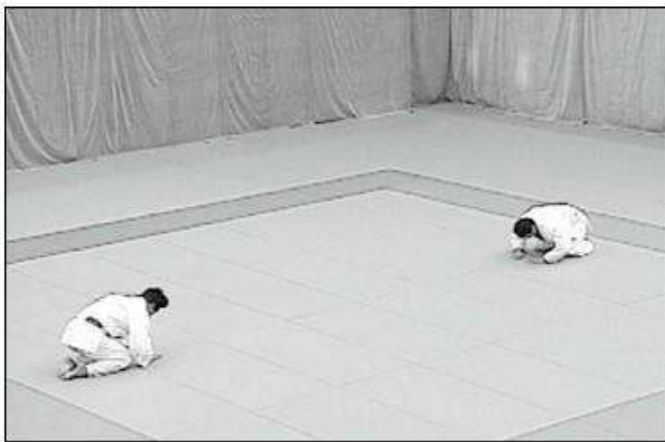
(Photo 2)



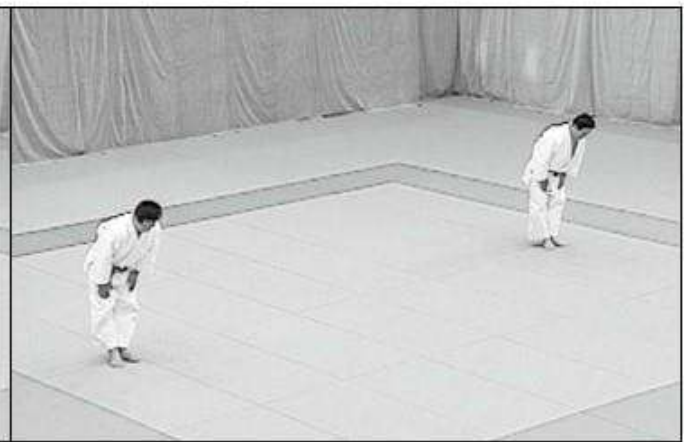
(Photo 3)



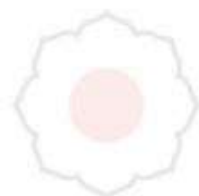
(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



講道館
KODOKAN