

Nage No Kata

Les principes démontrés dans ce Kata (source Fédérale)

1^{ère} série - Té Waza

Principe général : montré comment créer le vide de trois façons :

- Faire le vide devant Uke en créant la distance en reculant (Uki Otoshi).
- Faire le vide en pivotant et en se fléchissant (Ippon Seoi Nage).
- Faire le vide en passant dessous et en basculant Uke autour de ses épaules (Kata Guruma).

2^{ème} série - Koshi Waza

Principe général : montré à l'aide de techniques de hanches, le placement en fonction de la position d'Uke en mettant en évidence trois principes différents de mouvements de hanche :

- En action circulaire. Esquiver l'attaque en se rapprochant d'Uke, puis projeter avec une action circulaire autour de la hanche (Uki Goshi).
- En action de fauchage. Faucher la jambe avancée d'Uke (Harai Goshi).
- En action de bascule. Effectuer une « bascule » en passant sous le centre de gravité d'Uke (Tsuru Komi Goshi).

3^{ème} série - Ashi waza

Principe général : montré à l'aide de techniques de jambe, l'importance du moment d'attaque dans trois sens de déplacement :

- Balayer dans le temps sur un déplacement de côté (Okuri Ashi Barai).
- Bloquer le pied d'Uke dans le temps sur un déplacement axial (Sasae Tsuru Komi Ashi).
- Faucher la jambe d'Uke dans le temps sur un déplacement circulaire (Uchi Mata).

4^{ème} série - Mae Sutemi

Principe général : illustre comment utiliser son poids de corps pour projeter à l'aide des techniques de sacrifice de face.

- Sur réaction avant d'Uke, le projeter par-dessus soi en se glissant dessous (Tomoe Nage).
- Entrer dans l'attaque d'Uke, utiliser le poids de corps pour projeter Uke par-dessus soi (Ura Nage).
- Aspirer Uke en utilisant le poids de corps pour projeter (Sumi Gaechi).

5^{ème} série - Yoko Sutemi

Principe général : comment utiliser son poids de corps pour projeter à l'aide des techniques de sacrifice de côté.

- Amener Uke en déséquilibre avec son poids de corps et supprimer l'appui pour projeter (Yoko Gake).
- Rentrer dans l'attaque d'Uke sur sa défense, l'enrouler en glissant dessous (Yoko Guruma).
- Provoquer et utiliser une réaction de Uke (Uki Waza).