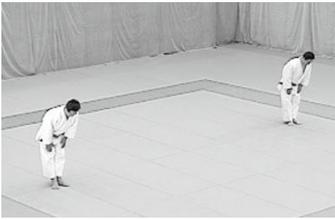
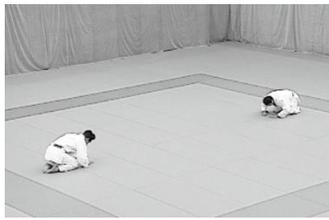


KATAME NO KATA

Extrait du livret Kodokan 2014 + stage IJF 2016

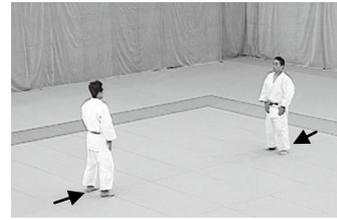


6 m



6 m

ouverture « gauche droite »



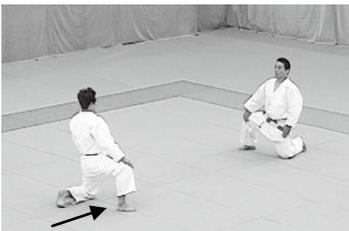
4 m



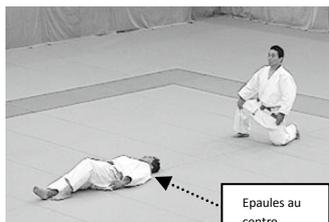
4 m



4m



3 m



Epaules au centre



1,20 m (Toma)...

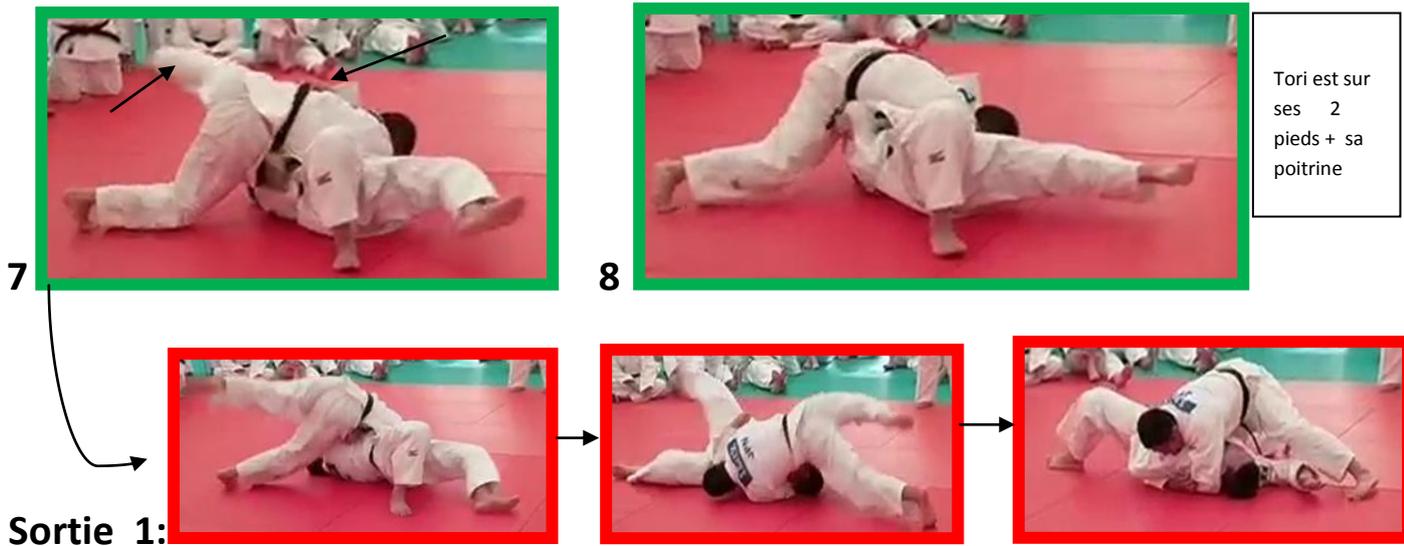
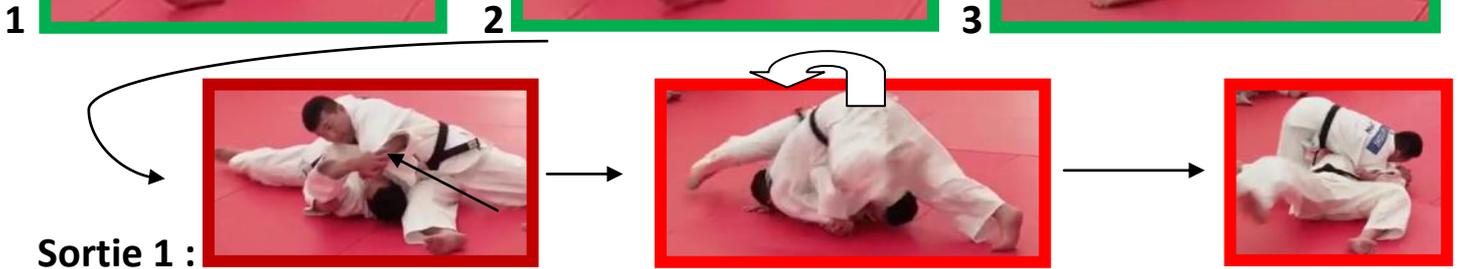
2 pas...

0,30 m (Chikama) ... 1 pas de placement

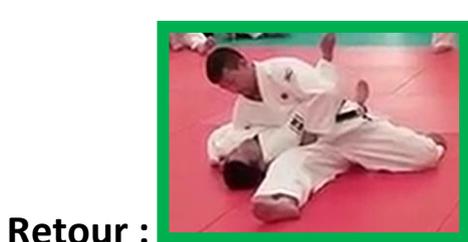
Tori se déplace légèrement en avant de la distance « Chikama » et prend le bras droit de Uke avec ses deux mains (tenant le bras supérieur de Uke avec la main gauche, quatre doigts vers le bas et l'avant-bras de Uke avec sa main droite, quatre doigts vers le haut) « P-D »



KUSURE GESA GATAME



Tori est sur ses 2 pieds + sa poitrine

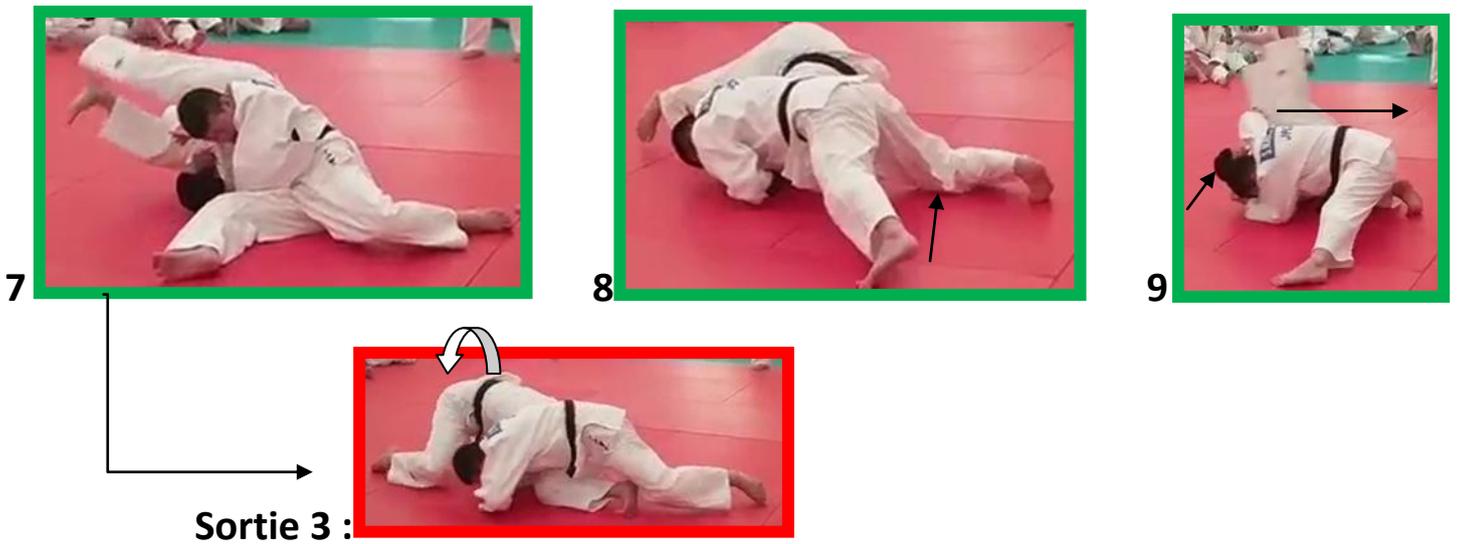
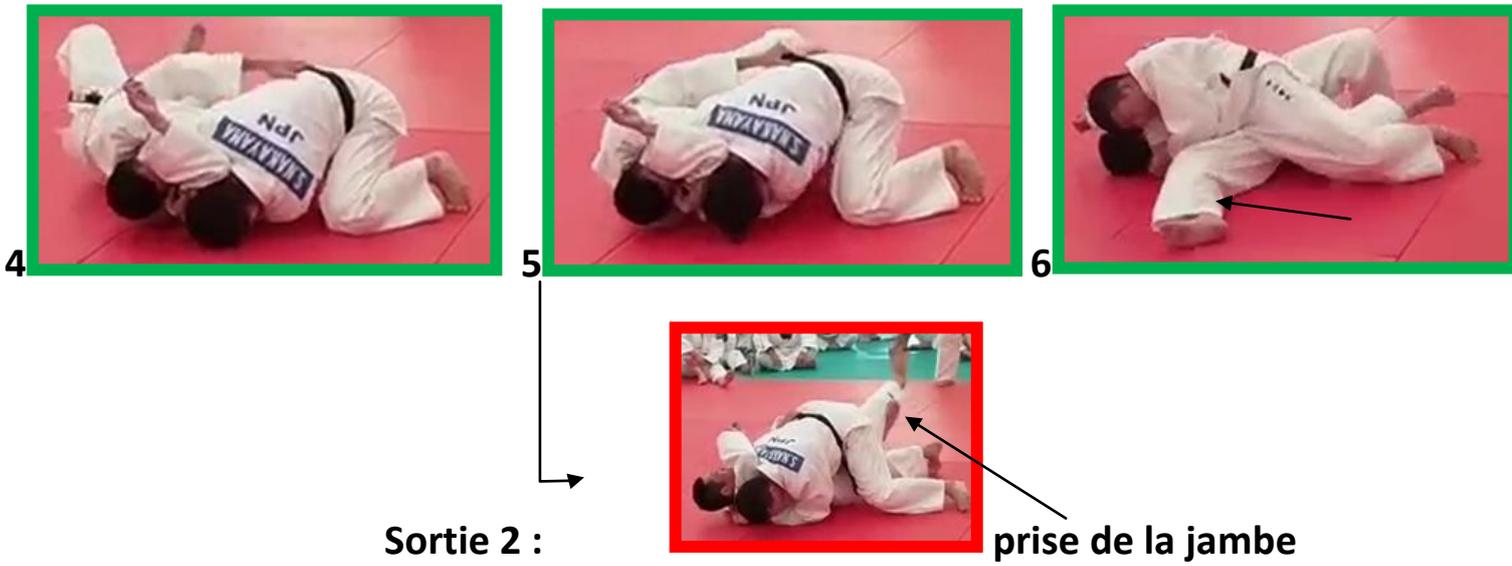


Tori libère sa prise, remet le bras droit de Uke dans sa position d'origine avec ses deux mains et retourne à la distance de Chikama pour prendre la position Kyoshi

Tori se déplace légèrement en avant de la distance de Chikama et lève le bras droit de Uke avec ses deux mains. (La main gauche sur le bras supérieur de Uke, quatre doigts vers le haut, et le poignet d'Uke avec la main droite, quatre doigts vers le bas) « D-P »

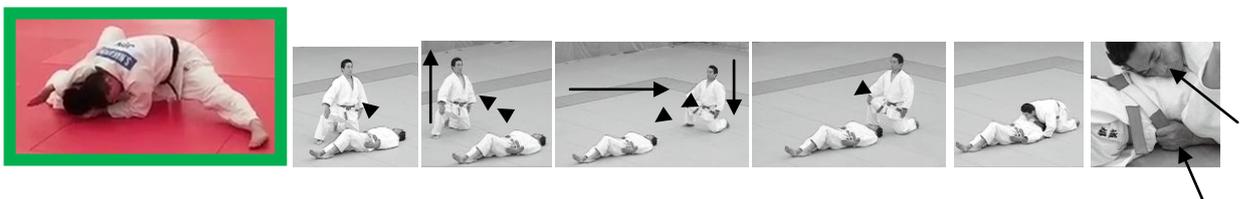


KATA GATAME

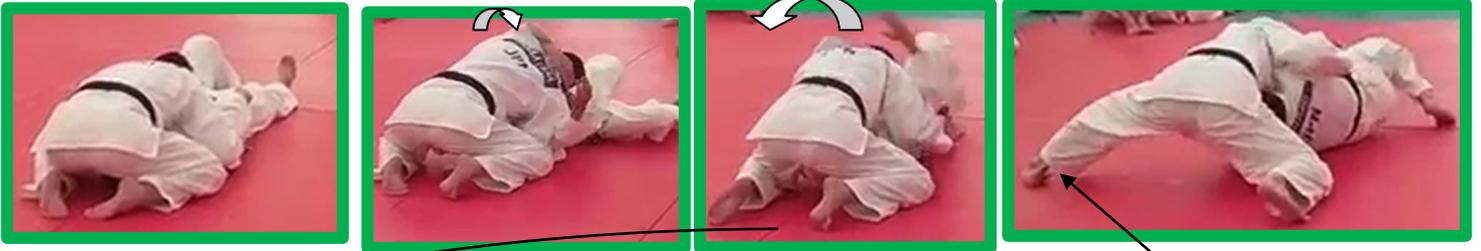


Retour :

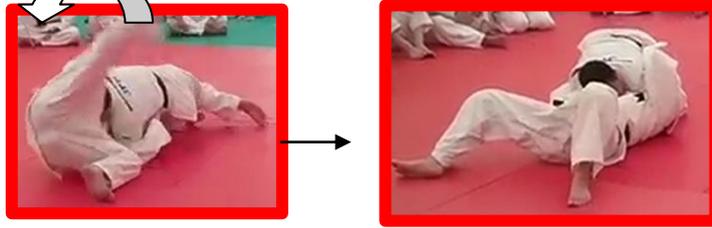
Tori libère sa prise, remet le bras droit de Uke dans sa position d'origine avec ses deux mains et retourne à la distance de Chikama pour prendre la position Kyoshi



KAMI SHIHO GATAME



SORTIE 1 :



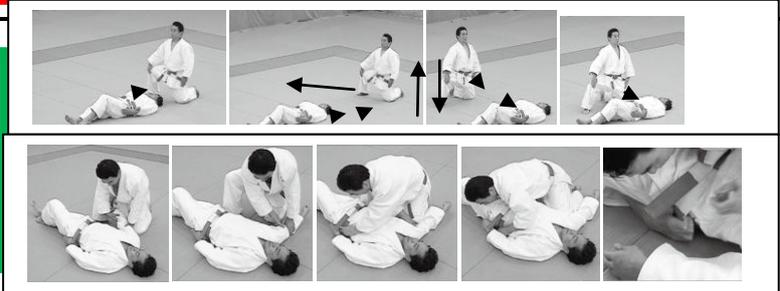
SORTIE 2 :



SORTIE 3 :



Retour :



YOKO SHIHO GATAME



Tori regarde Uke



SORTIE 1 :



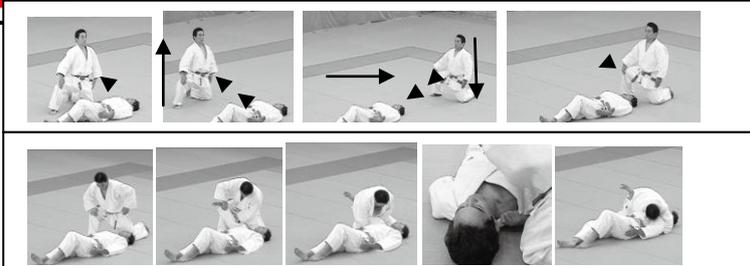
Tori passe le genou gauche pour bloquer la hanche de Uke



SORTIE 2 :



SORTIE 3 :



Retour :

KUSURE KAMI SHIHO GATAME



Sortie 1 :



Sortie 2 :



Sortie 3 :



Retour :

Tori et Uke se réajustent...