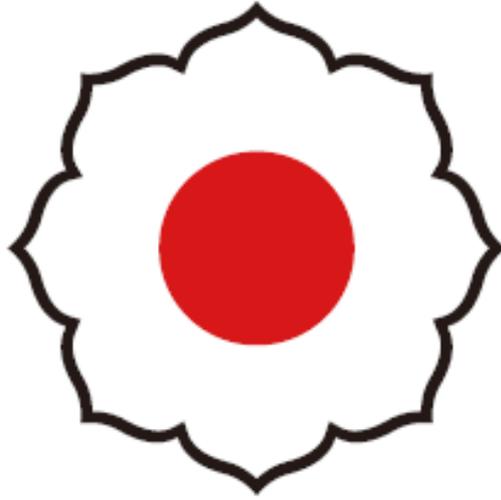


講道館



講道館形教本
Kodokan **KATA** Textbook

固の形 Katame-no-Kata

Adaptation française traduite avec Google traduction à partir de
la version anglaise officielle de l'original japonais

2014 Kodokan Judo Institute

Vincent Orvelin- Dojo Chambérien – janvier 2018

KATAME NO KATA

KODOKAN

Adaptation française traduite avec Google traduction à partir de
la version anglaise officielle de l'original japonais

2014 Kodokan Judo Institute

Katame-no-Kata

Adopté le 10 avril 1960

Modifié le 1er février 2006

introduction

Le Katame-no-Kata a été établi, avec le Nage-no-Kata, entre 1885 et
1886, dans les premiers jours après la fondation du Kodokan.

Ce Kata était à l'origine composé de dix techniques, mais plus tard étendu
à quinze techniques

Le Katame-no-Kata est composé de cinq techniques représentatives
choisies parmi

Osaekomi-waza, Shime-waza et Kansetsu-waza.

Il est également appelé

Randorino Kata avec le Nage-no-Kata.

La logique de base et l'application des techniques contre un adversaire
s'acquièrent en apprenant ce Kata et ce, grâce à des méthodes correctes
d'immobilisations, de tentatives de sortie d'immobilisation, d'étranglements
et de clefs sur les articulations.



Nomenclature des techniques du Katame-no-Kata :

Osaekomi-waza (1ère Série)

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

Shime-waza (2e série)

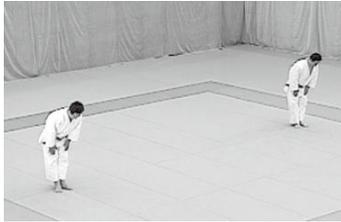
1. Kata-juji-jime
2. Hadaka-jime
3. Okuri-eri-jime
4. Kataha-jime
5. Gyaku-juji-jime

Kansetsu-waza (3e série)

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

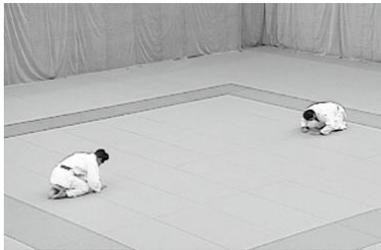
Formalités de départ

Au début, Tori et Uke se tiennent debout l'un en face de l'autre à environ 5,5 m (environ 3 ken), tandis que Tori se tient avec le Shomen à sa gauche, et Uke le Shomen à sa droite (*Tori à la droite du Shomen, et Uke à la gauche du Shomen*). Les deux se tournent vers le Shomen pour saluer debout simultanément ...



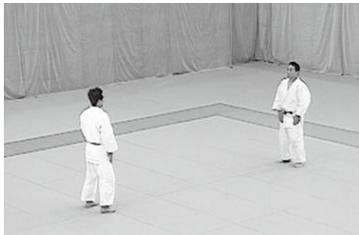
(Photo 1)

Puis, ils se font face l'un à l'autre pour se saluer assis...



(Photo 2).

Ensuite, après s'être levés ensemble, Tori et Uke font simultanément un pas en avant de leurs pieds gauches pour prendre Shizen-hontai



(Photo 3).

Tous les deux, simultanément, font un pas en arrière avec leur pied gauche pour s'agenouiller sur leur genou gauche à l'emplacement précédent de leur talon gauche, tout en gardant leur pied gauche avec les orteils levés (*forts*).



(Photos 4- ① ②).

Les deux se déplacent pour glisser leur pied droit sur leur côté droit (la partie inférieure de la jambe à environ 90 ° avec la cuisse) et mettre la paume droite sur leur genou droit tout en reposant naturellement leur main gauche vers le bas.

(Photos 5-① ②).



Cette posture est appelée Kyoshi ou Kurai-dori.

Ensuite, Uke ramène son pied droit vers lui. Il fait un pas en avant avec son pied droit. Son genou gauche suit (Shikko) et il fait glisser à nouveau son pied droit vers son côté droit pour prendre la posture Kyoshi



(Photo 6).

Osaekomi-waza

(Kesa-gatame, Kata-gatame, Kami-shiho-gatame, Yoko-shihogatame, Kuzure-kami-shiho-gatame) (1e série)

1. Kesa-gatame

Uke met sa main droite avec le bout des doigts pointant vers la gauche devant son genou gauche



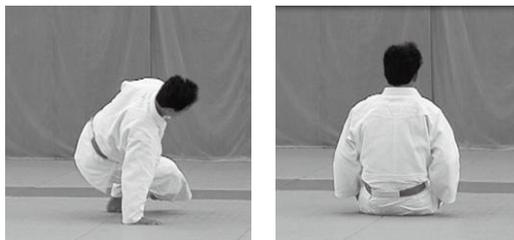
(Photos 1- ① ②)

Il soutient son corps avec sa main droite et son pied gauche et soulève son genou gauche



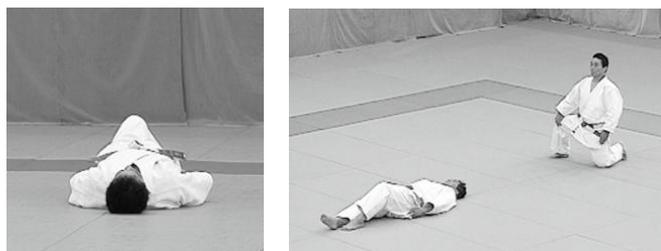
(Photo 2)

Il insère sa jambe droite entre sa main droite et le pied gauche pour la tendre vers l'arrière à l'extérieur de sa jambe gauche et mettre ses hanches près de son talon gauche



(Photos 3, 4).

Uke se trouve alors sur le dos avec les deux bras le long du côté de son corps



(Photos 5- ① ②).

(De la même manière après cela).

Mouvement 1: Après qu'Uke soit allongé, Tori ramène son pied droit et se lève...



(Photo 6),

Il se déplace vers le côté droit d'Uke, et prend Kyoshi à la distance de Toma (environ 1,2m ou environ 4 shaku)



(Photo 7),

Puis fait deux pas en avant avec son pied droit par Shikko, et prend Kyoshi à la distance de Chikama (environ 0,3 m ou environ 1 shaku)



(Photo 8).

(Ceci se fera de la même manière dans chaque technique)

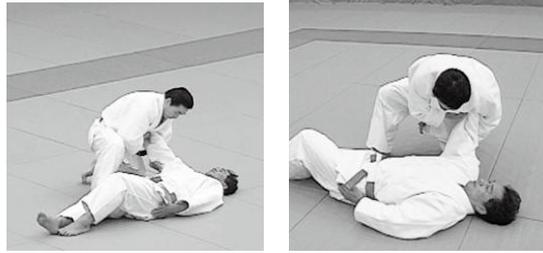
Mouvement 2:

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



(Photos 9- ① ②).

En levant le bras droit d'Uke, Tori place sa main gauche autour de lui pour saisir le dos de la manche supérieure droite d'Uke, et le tenir sous son bras gauche ...



(Photo 10- ① ②),

Puis Tori s'agenouille sur son genou droit près de l'aisselle droite d'Uke tout en tournant son corps vers la gauche et glisse sa main droite sur l'épaule gauche d'Uke, en passant sous l'aisselle gauche d'Uke,



(Photo 11).

Tori a posé sa hanche droite tout en déplaçant son genou droit vers l'avant, colle sa poitrine droite fermement à l'avant à côté de la poitrine de Uke, déplace son genou gauche vers l'arrière en le pliant légèrement pour descendre le bassin vers le Tatami et déplace, en même temps, son genou droit en avant en le pliant légèrement



(Photos 12- ① ②).

Mouvement 3: Verrouillage de Tori pour contrôler Uke en tirant complètement avec sa main gauche.

Uke tente d'échapper, par exemple, ...

* en mettant sa main gauche sur sa main droite et en appliquant une clef de bras sur le coude gauche de Tori.



(Photos 13, 14).

* en se recourbant vers le haut (*langouste*) et en insérant son genou droit



(Photo 15).

* en retournant Tori dans la direction de son épaule gauche



(Photo 16).

et ainsi de suite... Uke signale finalement "Mairi" quand il ne peut pas échapper au contrôle de Tori.

Le signal de "Mairi" est montré en tapant sur le corps de Tori ou le tapis deux fois avec sa main. Quand Uke ne peut pas utiliser les deux mains, il tape deux fois le tapis avec le pied.

Mouvement 4: Quand Uke signale "Mairi", Tori et Uke retournent ensemble à leurs positions originales sous la forme de "Kesa-gatame".

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



(Photo 17).

2. Kata-gatame

Mouvements 1 et 2: Tori se déplace légèrement en avant de la distance de Chikama



(Photo 1)

Tori 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 saisir le poignet d'Uke avec la main droite, quatre doigts vers le bas)



(Photos 2- ① ②).

Tori déplace son genou droit en avant tout en contrôlant Uke en poussant le coude droit de Uke vers l'oreille droite de Uke avec sa main gauche. Il met son genou droit contre le côté droit du corps de Uke tout en soulevant son orteil droit (*pied fort*)



(Photos 3- ① ②)

Et va vers l'épaule gauche de Uke jusqu'à à la droite du cou de Uke, en passant derrière le cou, avec sa main droite. En mettant le côté droit de son cou à l'endroit précédent du bras droit de Uke où sa main gauche poussait et le pressant contre la joue droite de Uke pour contrôler le bras droit de Uke, Tori alors croise sa main droite tendue au-dessous du cou de Uke avec sa main gauche tout en mettant sa main droite sur le dessus et étire sa jambe gauche vers la gauche pour faire stabiliser ses jambes.



(Photos 4- ① ② ③).

Mouvement 3: Tori verrouille pour contrôler Uke en serrant complètement les deux mains.

Uke tente d'échapper, par exemple, ...

* en mettant sa paume gauche sur son poing droit pour pousser ses deux coudes et desserrer le contrôle de Tori



(Photo 5).

* tordant son corps à sa droite et insérant son genou droit sous la hanche de Tori



(Photo 6).

* se retourner sur son épaule gauche



(Photo 7).

Et ainsi de suite. Uke signale finalement "Mairi" quand il ne peut pas échapper au contrôle de Tori.

Mouvement 4: Quand Uke signale "Mairi", Tori et Uke retournent ensemble à leurs positions originales sous la forme de Kata-Gatame.

Tori libère sa prise, remet le bras droit de Uke dans sa position d'origine avec deux de ses mains, se recule à la distance de Chikama pour prendre la position Kyoshi et puis recule plus loin à la distance de Toma pour prendre la position Kyoshi.



(Photo 8).

3. Kami-shiho-gatame

Mouvement 1: Tori se lève pour avancer dans la direction de la tête de Uke et se place en Kyoshi à la distance de Toma



(Photo 1)

Puis il se déplace du pied droit par Shikko à la distance de Chikama et prend la position Kyoshi



(Photo 2).

Mouvement 2: Tori se déplace légèrement en avant de la distance de Chikama, s'agenouille sur son genou droit (soulevant l'orteil), insère les deux mains en dessous le haut des deux épaules de Uke



(Photo 3),

Il saisit les côtés de la ceinture d'Uke dans une prise régulière pour contrôler les deux bras d'Uke avec ses deux bras, met sa poitrine sur la poitrine d'Uke et tourne la tête sur le côté



(Photos 4- ① ②).

Mouvement 3: Tori marque son immobilisation en fixant Uke et en abaissant ses hanches pour le contrôler



(Photos 5- ① ② ③).

Uke tente d'échapper, par exemple, ...

* tenant le cou de Tori sous son bras et tournant Uke à l'opposé direction en cambrant vers le haut



(Photo 6).

* tordant son corps tout en insérant sa main d'une main vers l'aisselle de Tori



(Photo 7).

* Se déplacer pour glisser vers le bas loin de Tori tout en poussant Tori et insérer ses genoux ou ses pieds contre Uke



(Photo 8).

et ainsi de suite. Uke signale finalement "Mairi" quand il ne peut pas échapper au contrôle de Tori.

Mouvement 4: Quand Uke signale "Mairi", Tori et Uke retournent ensemble en positions originales sous la forme de "Kami-shiho-gatame".

Tori libère sa prise, recule à la distance de Chikama pour prendre la position Kyoshi et puis recule plus loin à la distance de Toma pour prendre la position Kyoshi.

4. Yoko-shiho-gatame

Mouvement 1: Tori se lève pour avancer vers le côté droit de Uke et se met en Kyoshi vers Uke à la distance de Toma. Puis il avance de son pied droit par Shikko à la distance de Chikama pour prendre la position Kyoshi.

Mouvement 2: Tori se déplace légèrement en avant de la distance de Chikama, tient 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 saisit le poignet de Uke avec la main droite, quatre doigts vers le haut)



(Photo 1),

Il se place sur son côté gauche et rapproche son genou gauche (en soulevant l'orteil) contre le côté droit du corps de Uke



(Photo 2).

Puis Tori saisit le côté gauche de la ceinture d'Uke avec sa main gauche



(Photos 3- ① ②),

Il insère sa main droite entre les jambes d'Uke et atteint le côté gauche de la hanche d'Uke en passant sous la cuisse gauche pour saisir le côté gauche de la ceinture d'Uke avec une prise régulière tout en s'agenouillant sur son genou droit (Garder l'orteil en l'air)



(Photos 4- ① ②).

Ensuite, Tori atteint le côté gauche du cou d'Uke de l'épaule droite passant derrière le cou pour saisir le côté gauche du col d'Uke avec sa

main gauche dans une prise régulière. Tori rapproche ses deux genoux fermement contre le côté droit du corps d'Uke et la hanche droite en même temps.



(Photo 5).

Mouvement 3: Tori assure ses contrôles vers le bas et marque l'immobilisation d'Uke en tournant la tête vers sa gauche



(Photos 6- ① ②).

Uke tente d'échapper, par exemple, ...

* en mettant sa main gauche sur le côté gauche du cou de Tori, puis sa jambe gauche sur le cou



(Photo 7).

* tordant ses hanches et insérant son genou droit sous le corps de Tori



(Photo 8).

* saisir le dos de la ceinture de Tori avec sa main gauche et retourner Uke en grande partie



(Photo 9).

et ainsi de suite. Uke signale finalement "Mairi" quand il ne peut pas échapper au contrôle de Tori.

Mouvement 4: Quand Uke signale Mairi, Tori et Uke retournent ensemble à leurs positions originales sous la forme de "Yoko-shiho-gatame".

Tori libère sa prise, remet le bras droit de Uke dans sa position d'origine, se recule à la distance de Chikama pour prendre la position Kyoshi et se recule ensuite à la distance de Toma pour prendre la position Kyoshi.

5. Kuzure-kami-shiho-gatame

Mouvement 1: Tori se lève pour avancer dans la direction de la tête de Uke et prend la position Kyoshi vers Uke à la distance de Toma et ensuite il vient à la distance de Chikama pour prendre la position Kyoshi



(Photo 1).

Mouvement 2: Tori se déplace légèrement en avant depuis la distance de Chikama, puis se déplace vers l'avant en diagonale à sa droite de son pied droit



(Photo 2),

Il prend l'intérieur du bras droit d'Uke avec sa main droite et le tire près de lui pour le tenir avec sa main gauche



(Photo 3).

En s'agenouillant sur son genou droit, Tori atteint profondément plus loin sous l'épaule droite de Uke passant à travers l'aisselle droite avec sa main droite et saisit le dos de Uke par le col (paume vers le haut) (Photos 4- ①



②).

Tori tient le bras droit d'Uke sous son aisselle droite pour le mettre sur sa cuisse droite, s'engage sous l'épaule gauche d'Uke avec sa main gauche pour saisir le côté gauche de la ceinture d'Uke et pose ses deux prises face cachée tout en abaissant ses hanches.

Mouvement 3: Tori immobilise pour contrôler Uke en chevauchant sa poitrine sur la poitrine droite d'Uke en diagonale et en tirant fermement le corps d'Uke avec ses deux mains



(Photos 5- ① ②).

Uke tente d'échapper, par exemple, ...

* dégage son bras droit et tourne son corps vers la droite pour, après la torsion de son corps, pousser la base de la cuisse droite de Tori, tout en mettant sa main gauche sur le cou de Tori, et en déplaçant son propre corps vers l'arrière



(Photo 6).

* pousser la gorge de Tori avec sa main gauche et insérer son genou gauche dans la poitrine de Tori



(Photo 7).

* saisir le dos de la ceinture de Tori avec sa main gauche et tourner Tori à sa gauche en se cambrant vers le haut



(Photo 8).

Et ainsi de suite. Uke signale finalement "Mairi" quand il ne peut pas échapper au contrôle de Tori.

Mouvement 4: Quand Uke signale "Mairi", Tori et Uke retournent ensemble à leurs positions originales sous la forme de "Kuzure-kami-shiho-gatame". Tori libère sa prise, remet le bras droit de Uke dans sa position d'origine, se recule à la distance de Chikama pour prendre la position Kyoshi (9,10) puis recule plus loin à la distance de Toma pour prendre la position Kyoshi (11)



(Photos 9, 10,...11)

Au cours de cette séquence, Uke s'assoit (12- ① ②) et met sa main droite derrière sa cuisse droite (13)



(Photos 12- ① ②...,13)

Il soutient son corps de son pied gauche et de sa main droite, tout en soulevant ses hanches, et tourne son corps à sa droite pour déplacer son droit pied (14). Tori s'agenouille sur son genou gauche et soulève son genou droit pour prendre la position Kyoshi vers Tori (15- ① ②)



(Photos14, 15 ① ②).

Shime-waza

(Kata-juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime,
Kataha-jime, Gyaku-jujijime) (2^e Série)

1. Kata-juji -jime

Uke est couché sur le dos.

Mouvement 1: Après qu'Uke se soit allongé, Tori se lève pour avancer vers la droite d'Uke et prendre la position Kyoshi vers Uke à la distance de Toma, puis il avance de son pied droit par Shikko à la distance de Chikama et prend la position Kyoshi.

Mouvement 2: Tori se déplace légèrement en avant de la distance de Chikama, tient 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 saisit le poignet de Uke avec la main droite, quatre doigts vers le haut) (Photos 1-



① ②),

Puis la déplace vers son côté gauche



(Photos 2- ① ②).

Tori se rapproche pour saisir profondément le col gauche d'Uke avec sa main gauche dans une prise inverse (les quatre doigts à l'intérieur) (Photos



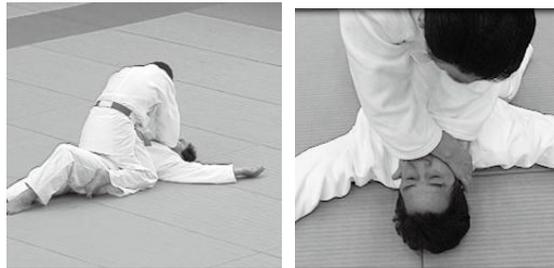
3- ① ②),

Il chevauche le corps d'Uke tout en poussant le bras gauche d'Uke avec sa main droite, il tient à contrôler le corps d'Uke avec ses deux jambes (Photo



4).

Tori se déplace ensuite, sa main droite passant au-dessus de la tête d'Uke pour saisir le côté droit du col d'Uke, profondément, dans une prise régulière (le pouce à l'intérieur) et traverse les deux mains dans la gorge d'Uke



(Photos 5- ① ②).

Mouvement 3: Appuyant son torse en avant, Tori étrangle le cou d'Uke en tirant de la main gauche et poussant légèrement de 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" parce qu'il ne peut pas s'échapper.

Mouvement 4: Tori libère sa strangulation, remet le bras droit de Uke à sa position originale avec ses deux mains, retourne à la position Kyoshi à la distance de Chikama et recule plus loin à la distance de Toma pour prendre la position Kyoshi.

2. Hadaka-jime

Uke s'assoit pour redresser le dos de son corps et met ses deux mains sur ses cuisses, et plie son genou gauche pour mettre son orteil autour du creux de sa jambe droite en pliant légèrement son genou droit



(Photo 1).

Mouvement 1: Après que Uke se soit assis, Tori se déplace derrière Uke et prend la position Kyoshi à la distance de Toma



(Photo 2),

Puis avance de son pied droit par Shikko à la distance de Chikama pour prendre la position Kyoshi



(Photo 3).

Mouvement 2: Tori avance légèrement, reste près de l'arrière du corps d'Uke



(Photo 4),

Passe sur l'épaule droite de Uke avec sa main droite



(Photo 5),

Plie son bras pour mettre son poignet sur la gorge de Uke et croise sa main droite avec sa main gauche (la main droite sur le dessus) au-dessus de l'épaule gauche de Uke et met sa joue droite sur la joue gauche de Uke pour contrôler le corps de Uke



(Photos 6- ① ② ③).

Mouvement 3: Abaisant son corps pour reculer de son pied gauche, Tori brise l'équilibre d'Uke vers l'arrière pour étouffer le cou d'Uke en tirant fermement ses deux mains



(Photo 7).

Uke essaie de s'échapper en saisissant pour abaisser le bras supérieur droit de Tori avec les deux de ses mains



(Photo 8),

Mais il signale "Mairi" parce qu'il ne peut pas s'échapper.

Mouvement 4: Tori libère son étranglement et se recule à la distance de Chikama pour prendre la position Kyoshi



(Photo 9).

3. Okuri-eri-jime

Mouvement 1: Tori se déplace légèrement en avant de la distance de Chikama et reste près de l'arrière du corps d'Uke



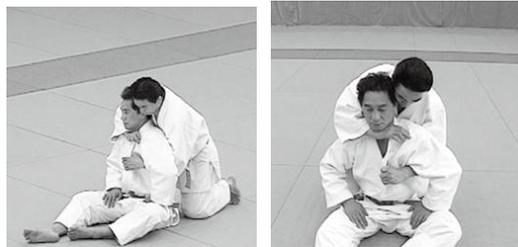
(Photo 1).

Mouvement 2: Tori passe sous l'aisselle gauche d'Uke pour saisir le revers gauche d'Uke avec sa main gauche, le tire vers le bas



(Photo 2)

Et passe par l'épaule droite d'Uke le long de la gorge de Uke pour saisir profondément le col gauche de Uke avec sa main droite dans une prise régulière



(Photos 3- ① ②).

Tori prend le revers droit d'Uke, profondément, avec sa main gauche dans une prise régulière



(Photos 4- ① ②),

Tori appuie sur sa joue droite contre la joue gauche d'Uke et contrôle le corps de Uke en mettant la face avant de son épaule droite dans le dos du cou d'Uke.

Mouvement 3: En abaissant son corps et reculant légèrement son pied gauche, Tori brise l'équilibre d'Uke. Tori soutient légèrement le corps d'Uke avec son genou droit et étrangle Uke en tirant avec sa main droite serrée et en tirant vers le bas avec sa main gauche.

Uke essaie de s'échapper en saisissant, pour l'abaisser, le bras supérieur droit de Tori avec les deux mains



(Photos 6),

Mais il signale "Mairi" parce qu'il ne peut pas s'échapper.

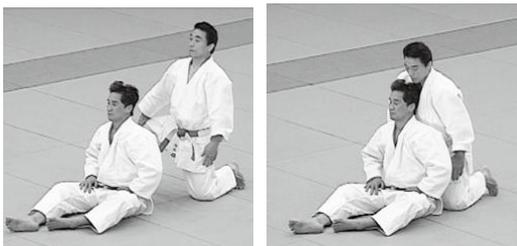
Mouvement 4: Tori libère sa strangulation et se retire à la distance de Chikama pour prendre la position Kyoshi.



(Photo 7).

4. Kataha-jime

Mouvement 1: Tori se déplace légèrement en avant de la distance de Chikama et reste près de l'arrière du corps d'Uke



(Photos 1, 2).

Mouvement 2: Tori passe sous l'aisselle gauche d'Uke pour saisir le revers gauche d'Uke avec sa main gauche, le tire vers le bas



(Photo 3)

Et passe par-dessus l'épaule droite d'Uke, le long de la gorge, pour saisir profondément le col gauche d'Uke avec sa main droite dans une prise régulière



(Photo 4).

Mouvement 3: Tori brise l'équilibre de Uke en accrochant le bras gauche de Uke au coude et en le soulevant haut au-dessus pour contrôler après l'avoir tiré vers le côté gauche(5) Tori tourne sa paume gauche vers l'intérieur, tout en étirant le bout des doigts. Il pousse sa main gauche sous son bras droit en passant sur l'épaule gauche de Uke (6)



(Photos 5- ① ②).

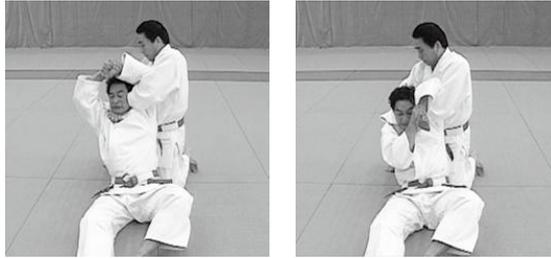
(6)

Tori étrangle le cou d'Uke en tirant sa main droite et en tournant légèrement son corps vers la droite



(Photos 7- ① ② ③).

Uke tente de s'échapper en saisissant son propre poignet gauche avec sa main droite pour tirer son bras gauche vers le bas



(Photos 8, 9),

Mais il signale "Mairi" parce qu'il ne peut pas s'échapper.

Mouvement 4: Tori libère sa strangulation et se recule à la distance de Chikama pour revenir en position Kyoshi, et se retire plus loin à la distance de Toma pour prendre la position Kyoshi.

5. Gyaku-juji-jime

Uke est allongé sur son dos.

Mouvement 1: Après qu'Uke se soit allongé, Tori se lève pour avancer vers le côté droit d'Uke et prend la position Kyoshi vers Uke à la distance de Toma, puis il avance de son pied droit par Shikko à la distance de Chikama et prend la position Kyoshi



(Photo 1).

Mouvement 2: Tori se déplace légèrement en avant de la distance de Chikama, 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 saisit le poignet de Uke avec sa main droite, quatre doigts vers le haut) et le déplace vers son côté gauche



(Photo 2).

Tori se déplace plus près pour saisir le col gauche d'Uke profondément avec sa main gauche dans une prise inverse



(Photos 3- ① ②),

Il enjambe le corps d'Uke tout en poussant le bras gauche d'Uke avec sa main droite. Il contrôle le corps d'Uke avec ses deux jambes. Tori glisse sa main droite dans le col droit d'Uke, passant au dessus de son poignet gauche pour saisir le col avec une prise inversée près de l'arrière du cou d'Uke.



(Photos 4- ① ②).

Mouvement 3: Se penchant sur le corps d'Uke, Tori étrangle le cou de Uke en tirant pour serrer les deux mains.



(Photo 5)

Répondant à Tori, Uke essaie de faire relâcher l'étranglement de Tori en poussant le coude gauche de Tori vers la droite avec sa main en haut tout en poussant le coude droit de Tori vers le bas avec sa main gauche



(Photos 6- ① ②).

Tori saisit cette opportunité, roule vers sa gauche pour contrôler Uke en tenant le corps d'Uke avec ses deux jambes et en croisant les deux orteils

Puis il étrangle Uke plus étroitement en le tirant



(Photos 7- ① ②).

Uke tente de s'échapper en mettant ses deux mains sur les deux coudes de Tori de la même manière qu'avant, mais il signale "Mairi" parce qu'il ne peut pas s'échapper.

Mouvement 4: Tori relâche sa strangulation, Uke revient s'allonger sur son dos dans la position précédente, et Tori suit Uke pour se retrouver à cheval sur Uke en gardant la forme de strangulation.

Ensuite, Tori libère sa strangulation, met le bras droit d'Uke à sa position d'origine avec ses deux mains, se recule à la distance de Chikama pour revenir à la position Kyoshi et recule plus loin à la distance de Toma pour prendre la position Kyoshi.

Ensuite, Tori se lève pour revenir à la position au début de Kata et prend la position Kyoshi. Au cours de cette séquence, Uke s'assoit et prend la position Kyoshi vers Tori



(Photo 8).

Kansetsu-waza

(Ude-garami, Udehishigi-juji-gatame, Udehishigi-ude-gatame, Udehishigi-hiza-gatame, Ashi-garami) (3e série)

1. Ude-garami

Uke est couché sur le dos.

Mouvement 1: Après qu'Uke se soit allongé, Tori se lève pour avancer vers le coté droit d'Uke et prend la position Kyoshi vers Uke à la distance de Toma, puis avance de son pied droit par Shikko à la distance de Chikama et prend la position Kyoshi



(Photo 1).

Mouvement 2: Tori se déplace légèrement en avant de la distance de Chikama. Il 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 saisit le poignet de Uke, quatre doigts vers le haut) et l'ouvre à son côté gauche



(Photo 2)

Tori se rapproche et montre l'intention d'attaquer. Répondant à Tori, Uke tente d'atteindre le col droit avec sa main gauche



(Photo 3).

Mouvement 3: Tori saisit le poignet gauche de Uke avec sa main gauche (le pouce vers le bas)

(Photos 4- ① ②,)



(Photos 5, 6- ① ②)



Tori s'agenouille sur son genou droit.

En même temps, il colle le bras gauche de Uke sur le Tatami. Il force ainsi son coude à venir à côté de l'épaule gauche d'Uke, de sorte que l'avant bras gauche et le bras d'Uke forment à peu près un angle droit. Tori saisit son propre poignet gauche avec sa main droite sous le bras d'Uke et verrouille l'articulation du coude en tirant sur ses deux mains serrées tout en appuyant sa poitrine contre la poitrine d'Uke



(Photos 7- ① ② ③).

Uke essaie de s'échapper en tournant son poignet gauche vers l'intérieur et en cambrant sur son épaule gauche et les hanches



(Photo 8),

Mais il signale "Mairi" parce qu'il ne peut pas s'échapper.

Mouvement 4: Tori libère la technique de verrouillage des bras, remet le bras droit de Uke à sa position d'origine avec ses deux mains et ses recule à la distance de Chikama pour prendre la position Kyoshi.

2. Udehishigi-juji-gatame

Mouvement 1: Tori se déplace légèrement en avant de la distance de Chikama et montre l'intention d'attaquer



(Photo 1).

Mouvement 2: En réponse à Tori, Uke tente d'atteindre le col gauche de Tori avec sa main droite



(Photo 2).

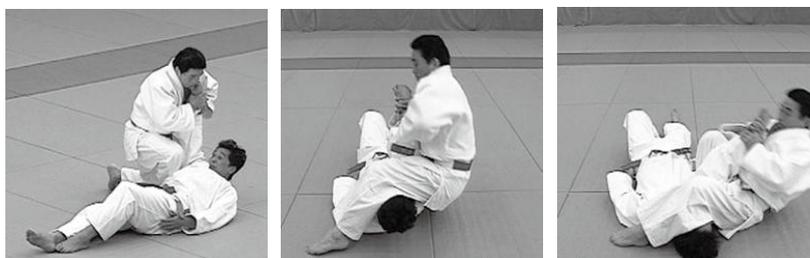
Mouvement 3: Tori saisit le poignet droit d'Uke avec sa main droite, et saisit avec sa main gauche juste en dessous de la main droite pour tirer légèrement vers le haut.

Tori colle fermement le poignet droit de Uke à l'avant de sa poitrine et déplace son pied droit profondément sous l'aisselle droite de Uke



(Photos 3- ① ② ③).

Tori se penche et avance le haut de son corps, bouge son pied gauche en dessinant un arc vers l'épaule gauche de Uke en passant par le haut de la tête de Uke et met son pied gauche sur le Tatami au-dessus de l'épaule gauche de Uke. Tori serre le bras droit de Uke entre ses deux cuisses, tombe pour s'allonger sur son dos pour faire avec son corps un angle droit au corps de Uke .Il pose ses hanches près de son talon droit pour contrôler le cou de Uke



(Photos 4, 5, 6).

Tori verrouille l'articulation du coude d'Uke au moment où il resserre ses deux genoux et soulève ses hanches



(Photos 7- ① ②).

Uke tente de s'échapper en soulevant ses hanches et en tordant son corps à sa gauche tout en en tirant son bras droit, mais il signale "Mairi" parce qu'il ne peut pas s'échapper



(Photo 8).

Mouvement 4: Tori libère la technique de verrouillage du bras et se retire à la distance de Chikama pour prendre la position Kyoshi.

3. Udehishigi-ude-gatame

Mouvement 1: Tori se déplace légèrement en avant de la distance de Chikama. Il 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 saisit le poignet de Uke avec sa main droite, quatre doigts vers le haut) et l'ouvre à son côté gauche



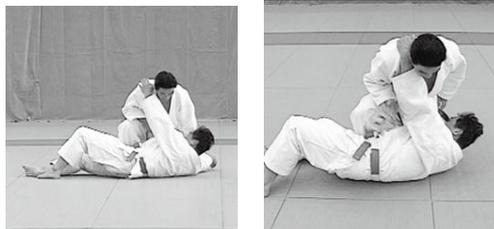
(Photo 1).

Tori se déplace plus proche et montre l'intention d'attaquer.



(Photo 2).

Mouvement 2: Uke tente d'atteindre le col droit de Tori avec son main gauche



(Photos 3- ① ②).

Mouvement 3: Tori baisse son corps pour contrôler le poignet gauche d'Uke en l'attrapant entre son épaule droite et le côté droit de son cou

Il met sa paume droite sur le coude d'Uke



(Photos 4- ① ②),

Tori couvre avec sa main gauche sur sa main droite, et appuie le tibia droit contre la partie inférieure du flan d'Uke afin de l'empêcher d'élever son corps



(Photos 5- ① ②).

Tori verrouille l'articulation du coude en tirant fermement ses deux mains comme pour dessiner une « coque de bateau » et en tournant le haut de son corps à sa gauche



(Photos 6- ① ② ③).

Uke tente de s'échapper en tirant son bras gauche, mais il signale "Mairi" parce qu'il ne peut pas s'échapper.

Mouvement 4: Tori libère la technique de verrouillage du bras, met le bras droit de Uke à sa position d'origine avec ses deux mains, recule à la distance de Chikama pour revenir à la position Kyoshi



(Photo 7)

Et recule plus loin à la distance de Toma pour prendre la position Kyoshi.

Ensuite, Tori se dirige vers le sommet de la tête d'Uke et Uke s'assoit en prenant la position Kyoshi pour se faire face.

4. Udehishigi-hiza-gatame

Mouvement 1: Tori prend Kyoshi face à Uke à la distance de Toma. Il fait deux pas en avant par Shikko à la distance de Chikama



(Photo 1)

Puis les deux, Tori et Uke, se déplacent légèrement vers l'avant pour se saisir l'un l'autre dans la bonne prise



(Photo 2).

Mouvements 2 et 3: Tori libère sa main gauche du bras droit de Uke, entoure une grande partie du bras droit d'Uke en partant de l'extérieur en bas, en passant par l'intérieur et prend enfin le bras droit de Uke sous son bras tout en mettant sa paume sur l'extérieur supérieur du coude droit de Uke.



(Photo 3)

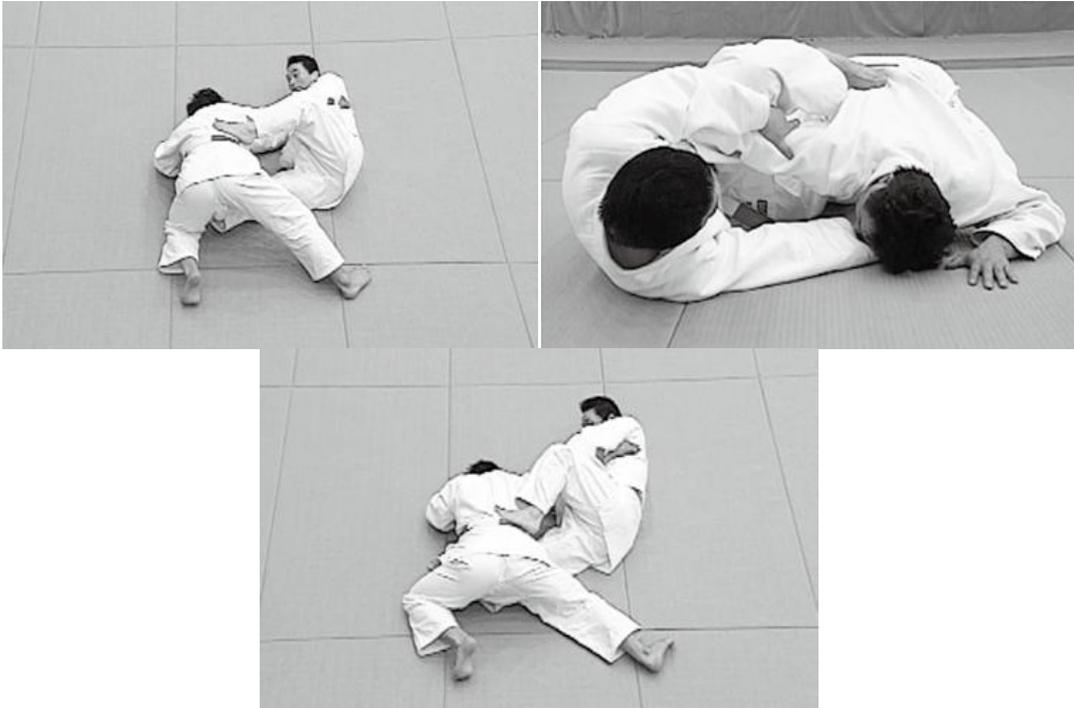
(Au cours de cette séquence, en tenant le poignet droit d'Uke sous l'aisselle gauche). Tori brise l'équilibre d'Uke vers l'avant, met son orteil droit autour de la base de la cuisse intérieure gauche d'Uke (4) puis tombe en arrière (5)



(Photos 4-5),

Tori met ses orteils gauches sur le côté de l'arrière du corps d'Uke et verrouille l'articulation du coude en tournant ses hanches à sa droite tout en mettant son intérieur de genou sur sa main gauche qui contrôle le coude droit de Uke

(Photos 6- ① ② ③).



Uke tente de s'échapper en enfonçant son bras droit dans Tori, mais il signale "Mairi" parce qu'il ne peut pas s'échapper.

Mouvement 4: Tori libère la technique de verrouillage du bras, se retire à la distance de Chikama pour prendre la position Kyoshi. Uke s'assied pour prendre la position Kyoshi et fait face à Tori



(Photo 7).

5. Ashi-garami

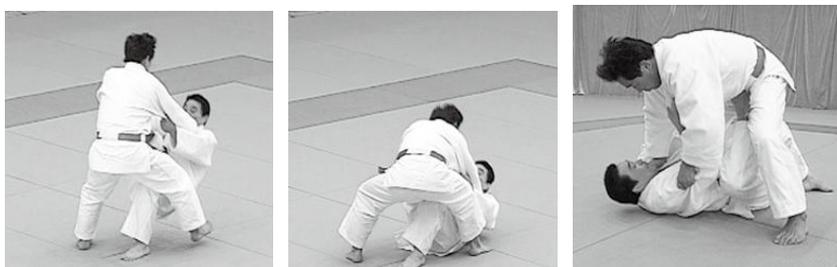
Mouvement 1:

Tori et Uke se lèvent ensemble et s'empoignent en Migi-shizentai



(Photo 1).

Mouvement 2: Tori brise l'équilibre de Uke avec ses deux mains, entre la forme de Tomoe-nage tout en jetant son propre corps pour s'allonger en arrière et en mettant sa plante de pied droite sur l'abdomen d'Uke (Photos



2, 3-①②).

Mouvement 3: Uke se défend en faisant un pas en avant avec son pied droit et tente de soulever Tori. Tori saisit cette opportunité et bouge ses hanches pour glisser vers l'avant autant que possible



(Photos 4- ①②).

Tori tire vers le bas pour faire tomber le corps d'Uke en avant, tout en poussant l'intérieur du genou gauche d'Uke avec son pied droit



(Photos 5- ①②).

Tori bouge sa jambe gauche de l'extérieur derrière la jambe droite d'Uke pour insérer ses orteils gauches dans le côté droit de l'abdomen de Uke comme un coin.



(Photo 6)

Il verrouille l'articulation du genou d'Uke en serrant fermement ses deux mains, en tordant ses hanches sur sa droite et en étirant sa jambe gauche



(Photos 7- ① ② ③).



Uke tente de s'échapper en tordant son corps à sa gauche, mais il signale "Mairi" parce qu'il ne peut pas s'échapper.

Mouvement 4: Tori libère la technique de verrouillage des bras et tous deux prennent la position Kyoshi.

Formalités de fin

Tori fait deux pas en arrière jusqu'à la distance de Toma



(Photos 1, 2)

Uke fait un pas en arrière à la position du début de Kata et ainsi les deux se font face en position Kyoshi



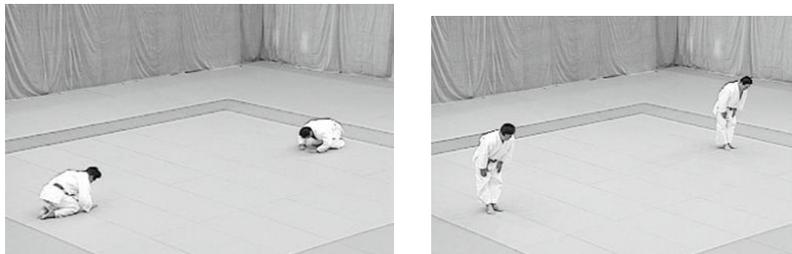
(Photo 3).

Tori et Uke se lèvent ensemble pour prendre en même temps la position Shizen-hontai



(Photo 4).

Les deux reculent du pied droit pour se tenir debout, puis se saluent assis. Puis, ils se tournent pour faire face au Shomen et pour saluer debout.



(Photo 5,6),

Ils se retirent ensemble ...c'est la fin du Katame-no-Kata.

En photos: Tori - Tsuneo Sengoku, 8ème dan

Uke - Yoshihisa Doba, 7e dan (au moment du tournage)