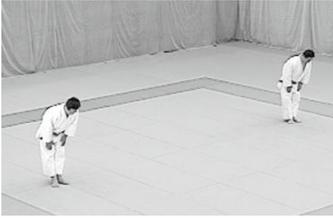
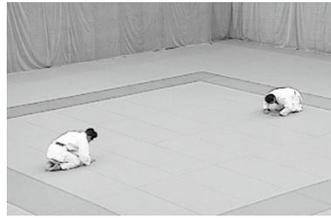


KATAME NO KATA

Extrait du livret Kodokan 2014 + stage IJF 2016

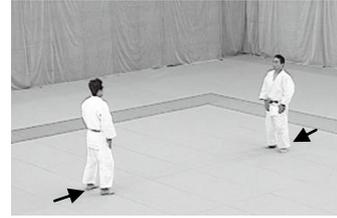


6 m

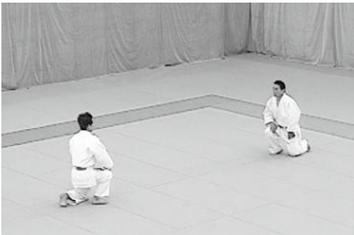


6 m

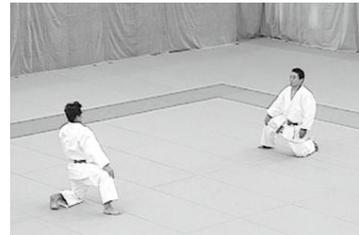
ouverture « gauche droite



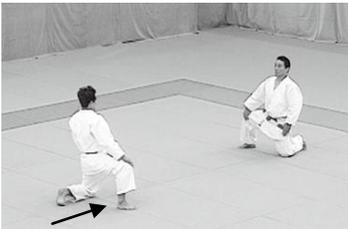
4 m



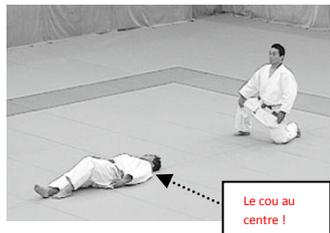
4 m



4m



2 m



Préparation de KUSURE GESA GATAME



1,20 m (Toma)...

2 pas...

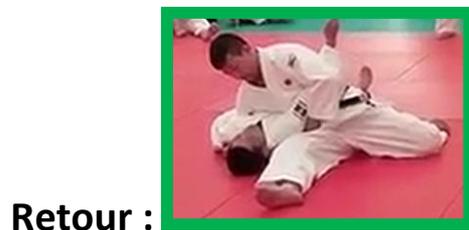
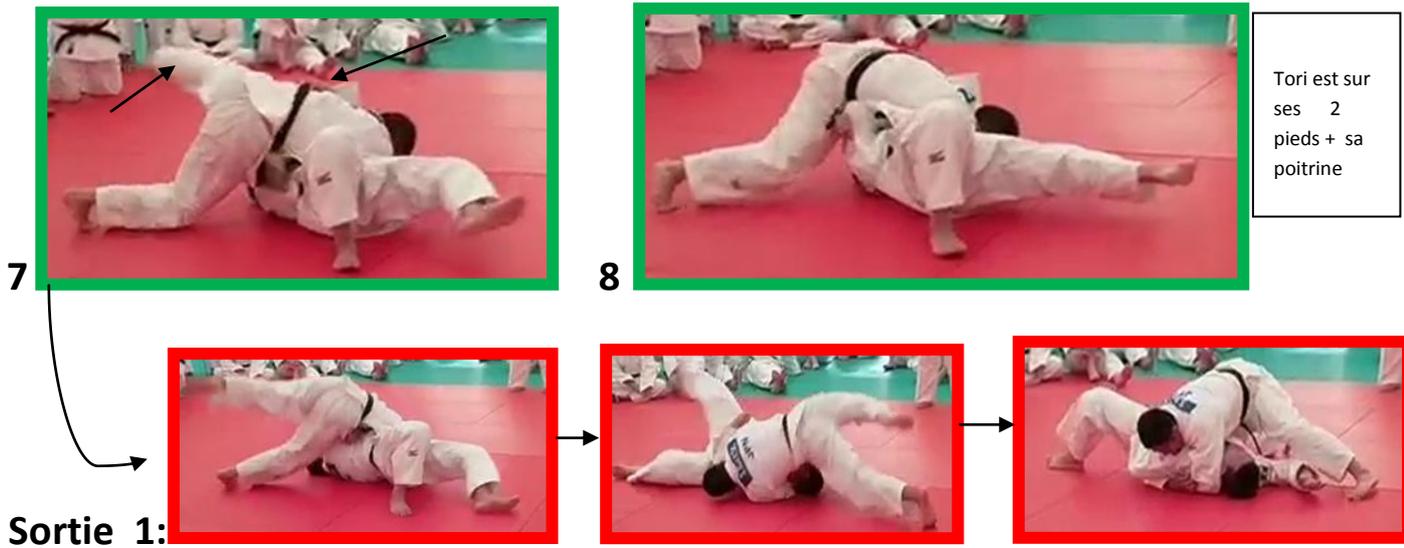
0,30 m (Chikama) ... 1 pas de placement

=Sans ramener le pied vers le genou !!!

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



Préparation de Kata Gatame :

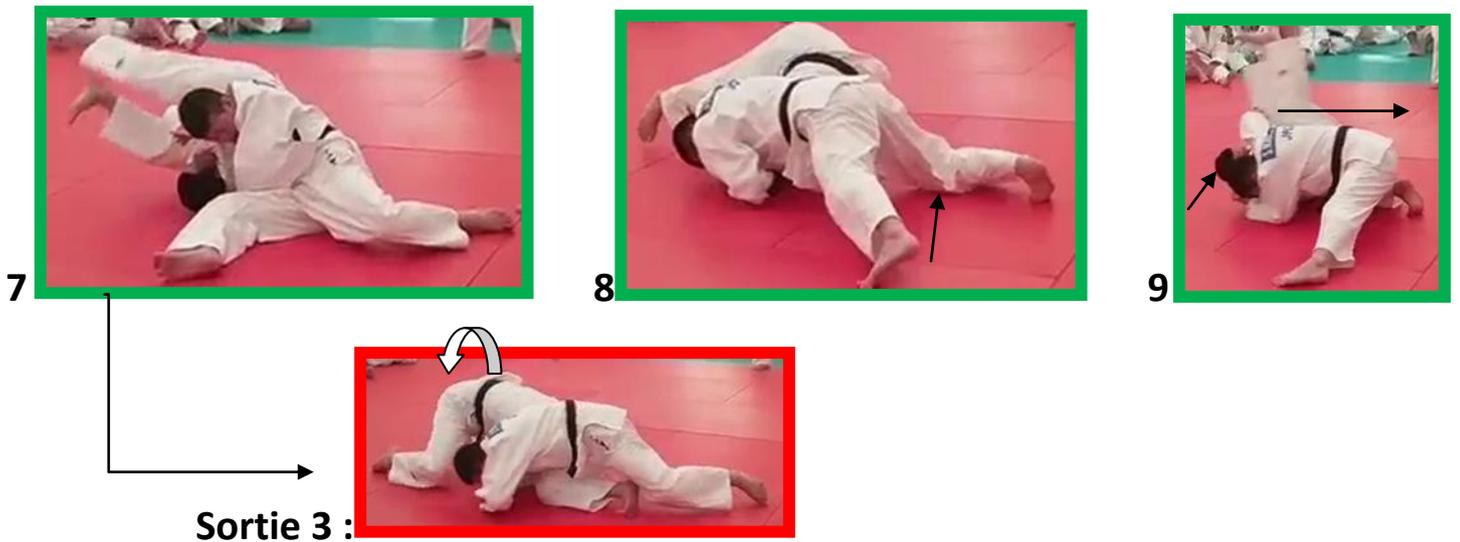
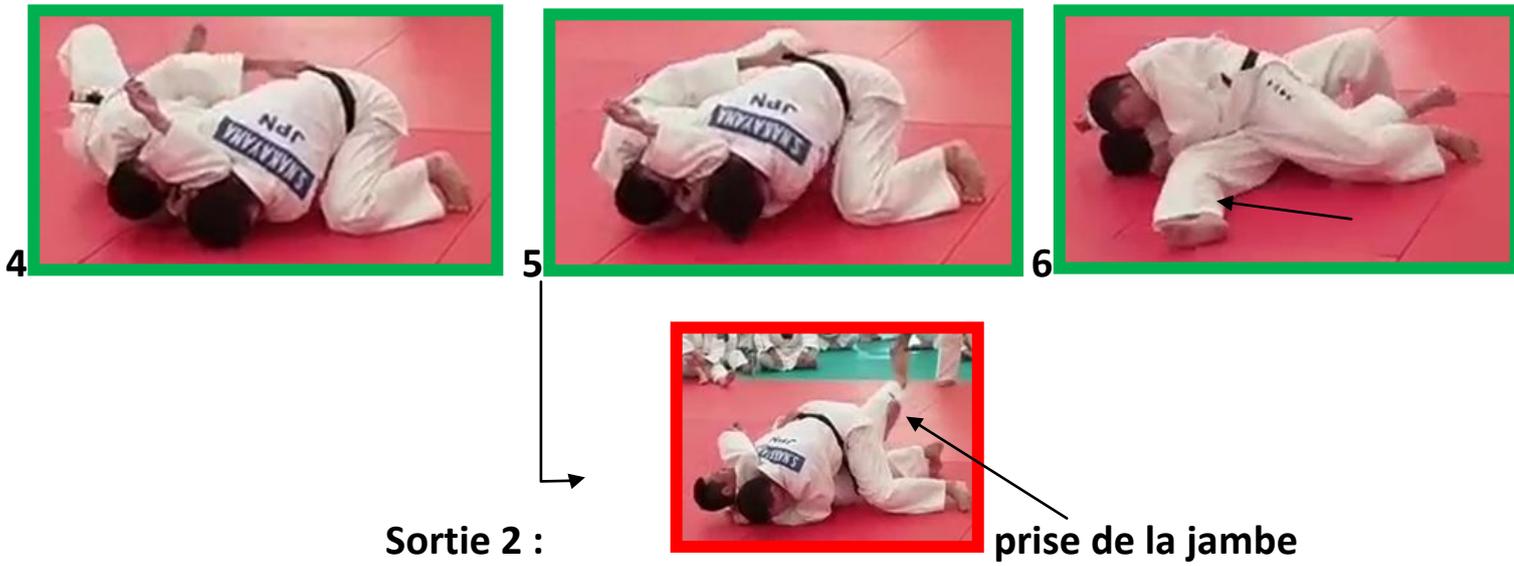
Tori libère sa prise, remet le bras droit de Uke dans sa position d'origine avec ses deux mains et retourne à la distance de Chikama pour prendre la position Kyoshi



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

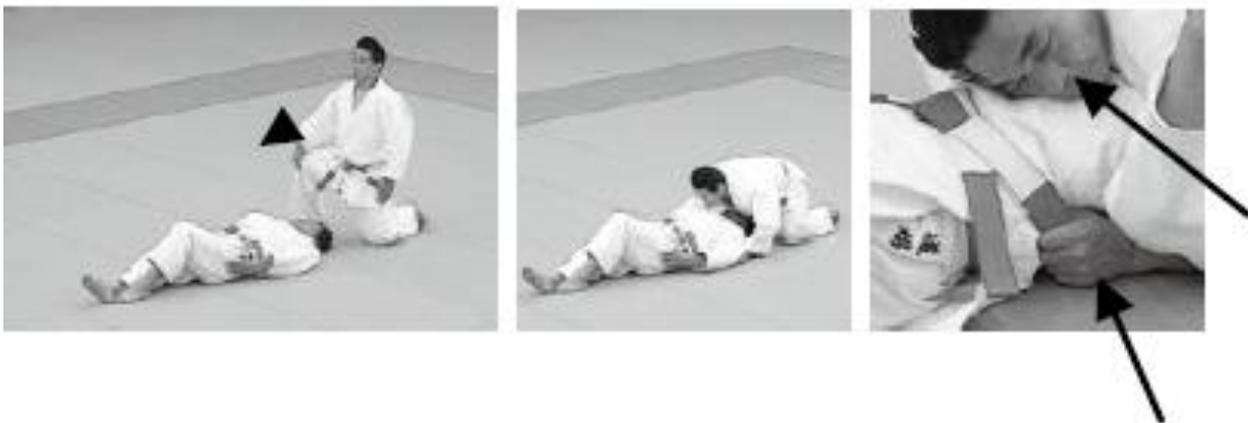
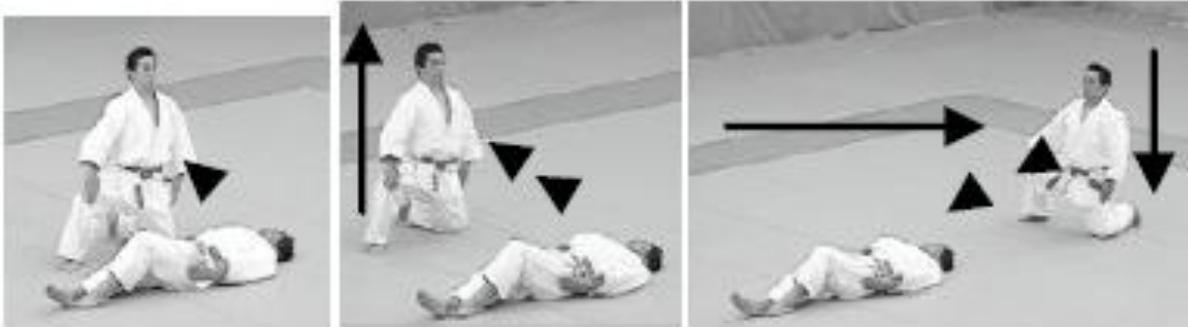


Retour :

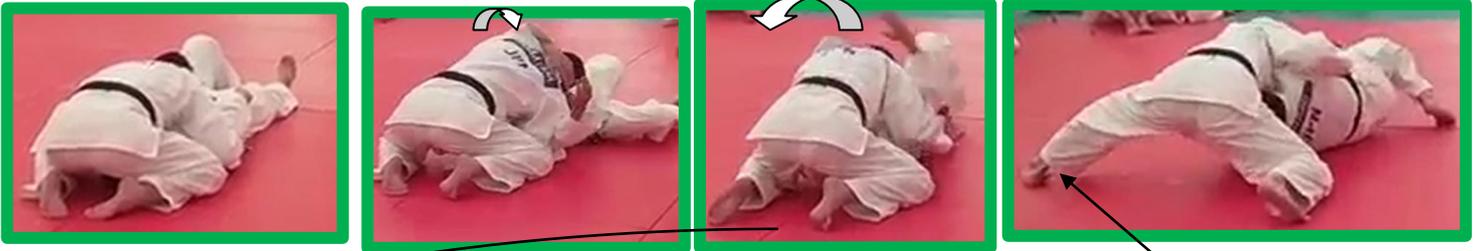


Préparation de Kami Shiho Gatame :

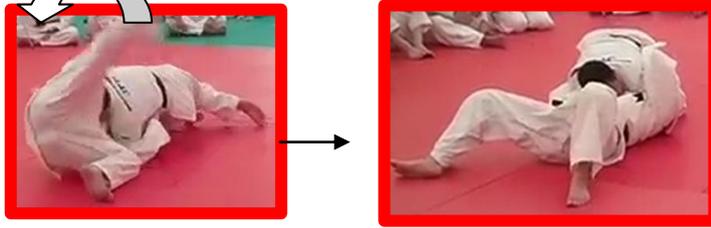
Tori libère sa prise, remet le bras droit de Uke dans sa position d'origine avec ses deux mains et retourne à la distance de Chikama pour prendre la position Kyoshi



KAMI SHIHO GATAME



SORTIE 1 :



SORTIE 2 :



SORTIE 3 :



Retour :



Préparation de YOKO SHIHO GATAME :



YOKO SHIHO GATAME



Tori regarde Uke



SORTIE 1 :



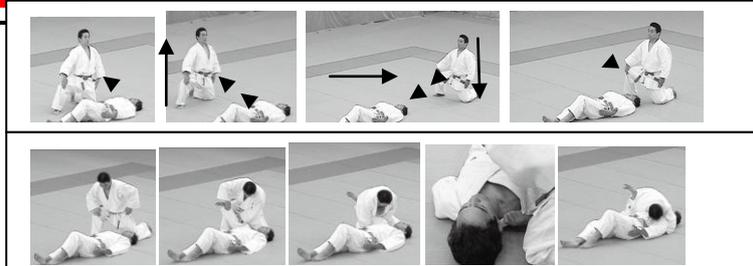
Tori passe le genou gauche pour bloquer la hanche de Uke



SORTIE 2 :

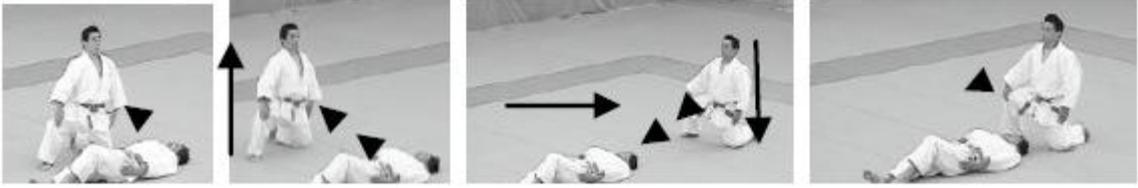


SORTIE 3 :



Retour :

Préparation de KUSURE KAMI SHIHO GATAME :



KUSURE KAMI SHIHO GATAME



Sortie 1 :



Sortie 2 :



Sortie 3 :

Retour :

