

ITSUTSU NO KATA

Pour Mr Jigoro KANO créateur du judo l' ITSUTSU NO KATA représente le "coeur" même du judo.

Il constitue la synthèse de toutes les formes fondamentales du "tai sabaki". L'ITSUTSU NO KATA veut illustrer la correspondance, la communion de ses formes basiques du judo avec les grands principes cosmiques d'harmonie et d'équilibre universels dans leur continuité et leur alternance cyclique. Pour en faciliter la compréhension on peut définir les techniques de ce KATA par:

1° Forme : *principe de concentration d'énergie et d'action, la force utilisée à bon escient et rationnellement sans interruption mène au déséquilibre.*

2° Forme : *principe de réaction et de non résistance, esquiver et prendre la force de l'autre, maîtrise de l'attaque en utilisant la force de l'adversaire.*

3° Forme : *principe cyclique force centripète et centrifuge, principe du cosmos (univers nature), deux galaxies (cosmos) tournent et s'approchent, deux forces tournent l'une autour de l'autre, ne se rencontrent pas, elles se repoussent.*

4° Forme : *principe de l'alternance, du pendule (flux et reflux de la mer), une vague déchaînée arrive sur le rivage et se retire en emportant tout sur son passage.*

5° Forme : *principe du vide ou de l'inertie, deux mondes cosmiques se déplacent sur la même orbite, la collision est inévitable mais pourtant, elle ne se produit pas.*

Jigoro KANO s'éteignit sans donner de nom à chacune des formes.

Les principes généraux correspondent respectivement aux qualités de volonté - souplesse - maîtrise - opportunité et rapidité d'adaptation.

Principe de l'univers, principe universel.

UKE est à la gauche, TORI est à la droite de joseki. Ils saluent joseki puis se saluent debout . Ils avancent pied gauche puis le droit.

1° Forme

UKE avance 4 pas pour se placer au centre du tapi (gauche, droite, gauche et droite même ligne et s'arrête en shizen hontai). TORI avance 6 pas, il avance pied gauche et en avançant le pied droit il commence à monter sa main droite le long de son côté droit. Il continue à avancer en biais pieds gauche, droit, gauche, droit et arrive près de UKE (le petit orteil des pieds droit de torils et de UKE sont alignés). La paume de la main droite de torils est placée sur la poitrine de UKE, les doigts écartés. TORI commence à pousser avec la main droite coté du pouce en avançant le pied gauche. UKE résiste et cède en reculant le pied droit, torils continue à pousser UKE du coté du petit doigt en avançant le pied droit, UKE recul pied gauche. TORI continue à pousser UKE avec la main coté du pouce, coté du petit doigt en avançant quelques pas, UKE recul plusieurs petit pas de plus en plus vite et perd son équilibre. TORI avance d'un grand pas du pied droit et pousse fortement UKE. UKE chute d'un bloc, le corps droit comme un Bouddha de bronze la plante des pieds de UKE reste en contact avec le tatami. TORI recul pied droit, UKE se relève assez vite sans temps d'arrêt

2° Forme

UKE plie jambe droite pour se mettre sur genou droit genou gauche levé. De cette position UKE se lève et avance jambe droite pour piquer au ventre avec sa main droite tendue, les doigts représentant une dague. TORI recul le pied gauche, contrôle le bras droit de UKE avec sa main

gauche au poignet et sa main droite à l'intérieur de l'avant bras. TORI fait uki otoshi en se mettant sur le genou gauche en tournant. UKE chute de côté (pas mae ukemi). UKE s'assoit puis se place genou gauche au sol.

3° Forme

TORI et UKE sont sur le genou gauche au sol , ils se relèvent en élevant les bras latéralement corps penché en avant au début puis tournent suivant une spirale pour se rejoindre au centre du tapis (perpendiculairement à l'axe du kata , main gauche de torils vers shomen). UKE a le bras gauche sur le bras droit de tori et tori a le bras gauche sur le bras droit de UKE .TORI continue à tourner à petits pas, UKE suit en opposition. TORI en glissant ses deux pieds profondément sur le coté droit du pied de UKE, se laisse tomber en arrière pour faire chuter UKE par dessus son corps avec l'action combinée de la main gauche qui tire le bras droit de UKE vers le bas, la main droite qui pousse le bras gauche de UKE obliquement vers le haut (YOKO WAKARE). Les bras étant en opposition ils oscillent légèrement. UKE se relève dans le coin avant droit du tapis en biais par rapport à shomen (pas face), tori reste allongé un cours instant.

4° Forme

TORI se relève lentement et va vers le coin arrière gauche, à environ 7 mètres de UKE (face par rapport à shomen), TORI met ses bras devant et les lance en arrière en reculant jambe gauche en jigotai comme pour se préparer à jeter un filet, tout en regardant UKE. TORI part doucement en se penchant en avant vers UKE les bras en arrière, puis accélère pour se placer à un mètre devant UKE (arc de cercle), bras en l'air sur la pointe des pieds (en extension) avec un léger temps d'arrêt. TORI tombe sur la plante des pieds, écarte ses bras en même temps jusqu'à la hauteur des épaules, il recule pied droit en premier jusqu'au contact avec UKE (TORI doit être placé devant UKE de façon que son coude droit soit sur le sternum de UKE lorsqu'il vient en contact). UKE résiste et TORI recule encore, UKE perd son équilibre et recule quelques petits pas, pied droit en premier. TORI fait chuter UKE en arrière en se plaçant sur le genou gauche il descend son bras gauche. UKE fait ushiro ukemi. Ce mouvement est exécuté comme une marée balayant tout sur son passage.

5° Forme

UKE se relève et va se placer dans le coin arrière gauche en biais, TORI va se placer sur la même diagonale dans le coin avant droit en biais (ils sont distants de 8 mètres). Tous les deux avancent jambe droite puis élèvent leurs bras (action de vouloir serrer un énorme ballon) en se plaçant en jigotai, puis ils pivotent en se faisant face, ils se redressent en ramenant le pied droit à hauteur du pied gauche puis partent du pied droit rapidement l'un vers l'autre. Au moment de la collision, TORI glisse les deux pieds en avant à l'extérieur du pied droit de UKE et se place au sol sur son coté gauche, main gauche sur main droite à la hauteur du noeud de ceinture. UKE chute au dessus de tori. TORI et UKE retournent à leur place du début, marquent un temps d'arrêt, reculent pied droit et ramènent pied gauche, se saluent et se tournent face à joseki pour saluer.