GONOSEN

FORMES DES CONTREPRISES CRÉÉES EN 1910

PAR ANDRÉ PARENT (TORI) 5 DAN ET PHILIPPE TABUTEAU (UKE) 5 DAN, PROFESSEURS DE JUDO

PRINCIPE • Ce kata démontre la manière d'utiliser à son profit, une attaque du partenaire • Les principes d'esquive et de reprise d'initiative sont mis en avant • Chaque mouvement ou déplacement du corps demande une grande précision gestuelle et un bon « timing » par rapport à l'attaque initiée.

PRÉAMBULE • C'est le kata des contre prises • Les attaques de Uke sont sincères afin que Tori puisse à son tour riposter avec efficacité • Après chaque mouvement, Uke reprend l'initiative à l'endroit de la chute précédente • Toutes les attaques de Uke sont exécutées à droite avec un kumi kata fondamental droit.

CÉRÉMONIAL SALVT D'OUVERTURE



Tori et Uke sont distants de environ 6 m, Tori à la droite de Joseki. Ils saluent le joseki en ritsureï



Tori et Uke se saluent en ritsureï face à face



Tori et Uke ouvrent gauche / droite

O SOTO GARJ



Uke attaque o soto gari



Tori s'oppose en reculant la jambe droite et contrôle le haut du corp de Uke



Tori tourne le corps à gauche et exécute o soto gari





Uke attaque hiza guruma



Tori s'oppose en avançant légèrement le pied gauche



Tori esquive et lance à son tour Hiza guruma

O VCHI GARI GRAND FAVCHAGE INTÉRJEVR.) Position hidari shizen taï





Tori s'oppose en s'appuyant sur Uke, abaisse son centre de gravité en rentrant son genou gauche



Tori riposte en O uchi gaeshi





Uke attaque de ashi barai



Tori esquive le pied droit



Tori contre en tsubame gaeshi

KO SOTO GAKE (PETIT ACCRDCHAGE EXTÉRIEVR.)



Uke attaque Ko soto gake



Tori s'oppose par une action forte de sa main droite sur la joue de Uke



Tori effectue un tai sabaki et exécute Tai otoshi dans l'angle



Uke attaque ko uchi gari



Tori contrôle le bras droit de Uke



Tori lève le coude droit de Uke, tourne le corps et effectue Sasae tsuri komi ashi à gauche

KUBI NAGE (PROJECTION PAR LE COU)

position shizen tail

Uke attaque Kubi nage en cercle



Tori défend en jigotai en le ceinturant à la taille



Tori soulève Uke, s'efface en reculant le pied gauche et projette en ushiro goshi





Uke attaque sans entourer la tête de tori



Tori s'oppose à l'attaque en prenant appui de sa main gauche sur la hanche de Uke et se décale sur sa droite



Tori effectue Uki goshi à gauche

HANE GOSH

position shizen tai



Uke attaque (forme directe) en Hane goshi de face



Tori défend en ouvrant le corps sur la droite



Tori riposte en Sasae tsuri komi ashi à gauche



Uke attaque Harai goshi



Tori défend en déplaçant sa jambe droite et en ceinturant Uke



Tori exécute Utsuri goshi



Uke attaque Uchi mata



Tori abaisse son centre de gravité et engage son bras droit entre les jambes de Uke



Tori exécute Te guruma



Uke attaque Ippon seoi nage



Tori prend appui sur Uke en surpassant l'attaque



Tori lance directement sumi gaeshi sans reprise d'appui (pied gauche à l'extérieur)









Tori et Uke ferment le Kata droite / gauche

Tori et Uke se saluent

Tori et Uke saluent le Joseki

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

