

Itsutsu-no-Kata

Révisé le 15 juin 1992

Modifié le 1er octobre 2008

Introduction

"Itsutsu-no-Kata" a été créé par Maître Jigoro Kano en 1887 comme l'un des Kata du « Kodokan Judo » pour exprimer noblement le raisonnement des méthodes d'attaque et de défense du Judo. Il s'appelle "Itsutsu-no-Kata" car il se compose de 5 techniques différentes, mais chaque technique n'a pas de nom.

Ce que ce Kata représente, c'est l'état du ciel, de la terre et de la nature et c'est une œuvre artistique de l'expression de son raisonnement sous forme de techniques de Judo.

Ippon-me (1^e technique) représente le raisonnement selon lequel même une petite puissance peut facilement vaincre une énorme puissance en attaquant de manière rationnelle et ininterrompue.

Nihon-me (2^e technique) représente le raisonnement selon lequel on peut directement profiter d'une puissante attaque pour la surmonter.

Sanbon-me (3^e technique) représente le raisonnement selon lequel un cercle intérieur de courant tourbillonnant peut surmonter son cercle.

Yonhon-me (4^e technique) représente le raisonnement selon lequel une grosse vague déferle vers le rivage et se retire après avoir tout lavé.

Gohon-me (5^e technique) représente le raisonnement comment on peut carrément faire face à une grosse vague déferlant de l'avant et échapper au danger en sacrifiant momentanément sa vie (il existe une autre croyance selon laquelle il représente des phénomènes de l'espace et de l'univers).

Début

Tori et Uke prennent la position en se tenant debout sur la ligne médiane du Dojo face à face à une distance d'environ 5 m (environ 3 ken), Tori se tient du côté gauche de Shomen et Uke se tient du côté droit de Shomen (Photo 1 / 2-3). Tori et Uke se tournent vers Shomen (Photo 2) et se mettent debout puis s'inclinent vers Shomen simultanément (Photo 3 / 1-2)

Après avoir terminé de s'incliner debout, Tori et Uke se tournent pour se faire face aux mêmes endroits, en se tenant debout, et respectivement faire un autre salut debout (Photo 4- / 1-2) Puis, Tori et Uke s'avancent du pied gauche pour prendre Shizen-hontai (Photo 5).

Ippon-me

Après avoir terminé "Début des formalités" (Photo 1), Uke s'avance silencieusement avec son pied gauche pour prendre Shizen-hontai au centre du Dojo (Photo 2).

Après qu'Uke ait pris Shizen-hontai ; Tori s'avance silencieusement avec son pied gauche et se rapproche d'Uke, tandis que mettant sa main droite sur le côté latéral de son corps, étendant sa paume vers l'avant et soulevant lentement son avant-bras pour se rapprocher beaucoup plus d'Uke (Photo 3). Après s'être approché presque suffisamment pour toucher Ukes, épaule droite avec son épaule droite, Tori déploie cinq doigts de sa main droite et pose sa paume fermement sur le centre de la poitrine de Uke avec le bout des doigts vers le haut, lorsque le pied droit de Toris doit être sur le à l'extérieur de l'orteil droit d'Ukes (Photo 4 / 1-2). Ensuite, Tori applique une force avec son petit doigt et son pouce côté oblique pour pousser Uke et pour rompre l'équilibre vers l'arrière. Page 2

Tout en étant poussé, Uke recule avec son pied gauche puis droit et tente de rétablir sa position (Photo 5). Alors qu'Uke recule, Tori avance avec son pied droit puis gauche, tandis qu'il continue à pousser fermement sur la poitrine de Uke avec sa main droite (Photo 6).

Uke va en arrière et est incapable de se tenir debout, Tori fait un pas en avant avec son pied droit (Photo 7) pour pousser Uke vers l'arrière (Photo 8) Uke tombe sur le dos sans lever les pieds. Il fait Ukemi et recule en frappant Tatami avec ses deux mains (Uke tombe avec Jizo-daore – *comme un Bouddha de bronze, plantes de pieds au sol*) (Photo 9).

Nihon-me

Après avoir terminé Ippon-me, Tori se retire avec son pied droit pour prendre Shizen-hontai.

Tout en se tenant sur la taille avec son genou droit sur Tatami, levant son genou gauche et se levant avec sa main droite comme Te-gatana (Photo 1/1-2), Uke s'avance avec son pied droit pour pousser avec son Te-gatana au centre de l'abdomen de Tori (Photo 2, 3 / 1-2).

Tori recule avec son pied gauche, se tourne vers sa gauche pour éviter l'attaque de Uke, saisit le poignet de la main droite de Uke de l'extérieur avec sa main gauche, tout en mettant sa paume droite (avec le pouce vers le haut) à l'intérieur du coude droit de Uke (Photo 4 / 1-2), et met son genou gauche sur Tatami pour tirer Uke vers cette direction avec ses deux mains (Photo 5).

Uke se retourne latéralement avec un pivot de son orteil droit (Photo 6, 7, 8).

Sanbon-me

Après avoir terminé Nihon-me, sans pause, Tori se lève de la position précédente avec son genou gauche sur Tatami et Uke se lève de la position précédente avec ses fesses sur Tatami, son genou droit levé et son genou gauche sur Tatami, tout en penchant légèrement leurs corps en avant et en étirant leurs bras latéralement (Photo 1) (avec les paumes tournées vers l'avant et les doigts naturellement tendus) (Photo 2).

Tout en prenant des postures comme deux oiseaux étendant largement leurs deux ailes, Tori et Uke se tournent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre comme un vortex pour se rapprocher (Photo 3, 4, 5).

Lorsque Tori fait face à Shomen en diagonale vers la gauche au centre du dojo, Tori et Uke se serrent l'un l'autre en croisant leurs bras droits baissés et leurs bras gauches levés, tout en poussant leurs bras droits et abaissant leurs bras gauches afin de contrebalancer leur force (Photo 6 / 1-2). Tori et Uke tournent brusquement dans le sens inverse des aiguilles d'une montre avec une accélération progressive et au moment où Tori casse l'équilibre de Uke sur le coin avant droit, il glisse ses deux pieds vers l'extérieur de la droite des pieds de Uke (Photo 7) pour mettre son corps sur le dos et pour jeter Uke par-dessus son corps sur le devant du coin droit vers Shomen (Photo 8).

Uke saute par-dessus le corps de Tori en diagonale, tout en se tournant loin vers l'avant, et se tient sur Tatami (Photo 9).

Yonhon-me

Après avoir terminé Sanbon-me, Uke se tient à Shizen-hontai au même endroit face à la face avant de le coin droit vers Shomen.

Après s'être levé, Tori se déplace vers l'arrière du coin gauche vers Shomen et se tient debout en Shizen-hontai face à Uke à une distance d'environ 7 m (Photo 1).

Tout en regardant Uke, Tori recule son pied gauche en diagonale vers l'arrière, abaisse sa taille et se relève ses deux bras de l'avant de son corps vers la gauche et l'arrière, tout en tordant son haut du corps vers la gauche (Photo 2, 3) Tout en se penchant en avant, Tori balance ses deux bras vers l'avant, commence à marcher vers Uke par Ayumi-ashi et, avec une accélération progressive, court jusqu'à Uke (Photo 4,5) Après s'être déplacé d'environ 1 m devant Uke, Tori lève ses deux mains avec les paumes tournées vers l'avant et se tient debout, tout en étirant suffisamment tout son corps (avec ses talons levés de Tatami)

(Photo 6) Après une inspiration, en abaissant ses deux mains latéralement au niveau de ses épaules (avec les paumes vers le bas), Tori recule lentement de 2 ou 3 pas et pose son coude droit sur la poitrine de Uke et tente de briser l'équilibre d'Uke vers l'arrière en le poussant (Photo 7).

Tout en étant poussé vers l'arrière, Uke recule progressivement et lentement (Photo 8). Tori force avec son bras droit pour pousser Uke, Tori se retire plus loin et, alors que Uke est incapable de soutenir

sa position debout, Tori met son genou gauche sur Tatami (en mettant sa main gauche sur le côté latéral de son corps) pour pousser Uke vers l'arrière (Photo 9, 10).

Uke tombe sur le dos et prend Ukemi (Photo 11, 12).

Gohon-me

Après avoir terminé Yonhon-me, Tori se déplace vers l'avant du coin droit vers Shomen et Uke, après s'être levé, se déplace vers l'arrière du coin gauche vers

Shomen puis, les deux vont se tenir en Shizen-hontai à une distance d'environ 8 m, en étant sur la diagonale et dos à dos (Photo 1).

Après une inspiration, Tori et Uke s'avancent du pied droit et écartent les deux bras largement écartés comme pour tenir quelque chose de gros et rond), et tout en prenant la position Migi-jigo-tai (Photo 2).

Les deux tournent leur corps vers leur gauche avec les pivots de leurs pieds gauches et, face à face (Photo 3), ils avancent (Photo 4) en accélérant progressivement. Avant qu'ils se heurtent, Tori glisse son pied gauche puis son pied droit vers l'extérieur du pied droit de Uke (Photo 5, 6) et, en tournant le haut de son corps vers sa gauche et en se couchant sur le côté gauche de son corps, met son corps sous les jambes de Uke (avec ses deux mains sur l'abdomen) (Photo 7).

Uke saute par-dessus le corps de Tori en diagonale, tout en se tournant loin vers l'avant, et se tient sur Tatami (Photo 8 / 1-2,9, 10, 11).

Fin

Après avoir terminé Gohon-me, Tori et Uke reprennent leurs positions initiales (Photo 1, 2, 3), se font face en Shizen-hontai (Photo 4) puis, les deux reculent simultanément avec leurs pieds droits pour se tenir debout (Photo 5) et faire le salut debout (Photo 6).

Ensuite, Tori et Uke se tournent pour faire face à Shomen (Photo 7) et s'inclinent debout pour terminer Itsutsu-no.