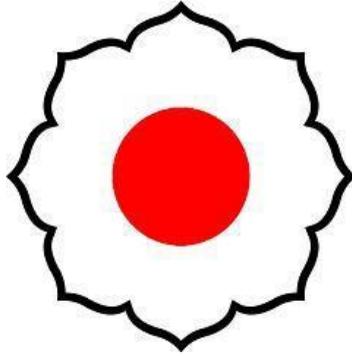


# 講道館



講道館形教本  
**Kodokan KATA Textbook**

古式の形  
**Koshiki-no-Kata**

Version française traduite de l'anglais par la Commission Kata FIJ

Official translation of the Japanese original  
Approved on January 18, 2011

Copyright©2011 Kodokan Judo Institute All Rights Reserved.

# *Koshiki-no-Kata*

Révisé le 11 Avril , 1990

Modifié le 1<sup>er</sup> Octobre, 2008

## **Introduction**

Le « *Koshiki-no-Kata* » détient son origine dans l'école *Kito* de *Jujutsu* où *Kano Jigoro Shihan* l'a appris avant de fonder le *Kodokan* Judo. *Kano Jigoro Shihan* a reconnu que ce *Kata* était très efficace et approprié en termes de caractéristiques techniques, de valeurs théoriques et comme un moyen d'entraînement mental et spirituel. Il l'a établi pratiquement comme il l'avait été à l'origine, pour en faire le « *Koshiki-no-Kata* » du *Kodokan*.

Ce *kata* est basé sur les techniques de projection de *Yoroi-Kumiuchi*, avec lesquelles les guerriers « Samouraïs » de l'époque se battaient les uns contre les autres en portant une armure. Il est composé de 14 techniques d'*Omote-no-Kata* et de 7 techniques d'*Ura-no-Kata*. L'*Omote-no-Kata* représente la tranquillité d'esprit et l'élégance solennelle de chaque aspect de son comportement et conduit avec précision chaque mouvement d'attaque et de défense, tandis que l'*Ura-no-Kata* démontre des mouvements agiles et audacieux. Tous deux exposent le raisonnement et la théorie de l'attaque et de la défense dans le Judo en tant que *Kata* authentique.

## ***Koshiki-no-Kata***: Noms des techniques

### ***Omote***

1. *Tai*
2. *Yume-no-uchi*
3. *Ryoku-hi*
4. *Mizu-guruma*
5. *Mizu-nagare*
6. *Hiki-otoshi*
7. *Ko-daore*
8. *Uchi-kudaki*
9. *Tani-otoshi*
10. *Kuruma-daore*
11. *Shikoro-dori*
12. *Shikoro-gaeshi*
13. *Yu-dachi*
14. *Taki-otoshi*

### ***Ura***

1. *Mi-kudaki*
2. *Kuruma-gaeshi*
3. *Mizu-iri*
4. *Ryu-setsu*
5. *Saka-otoshi*
6. *Yuki-ore*
7. *Iwa-nami*

## Cérémonie d'ouverture

*Tori* et *Uke* se tiennent debout au centre du dojo (tatami) séparés d'une distance d'environ 5 m (environ 3 ken). *Tori* se positionne sur le côté droit et *Uke* sur le côté gauche en direction du *Shomen*, en se faisant face. *Tori* et *Uke* se tournent vers le *Shomen* et saluent simultanément (Photo 1).

Ensuite, *Tori* et *Uke* se tournent l'un vers l'autre au même endroit, en se tenant debout, les talons légèrement écartés, puis font le salut à genoux.

Cette procédure de salut à genoux diffère de la procédure traditionnelle. *Tori* et *Uke* se tiennent debout, les talons légèrement écartés (Photos 2-①②), plient leurs genoux pour abaisser leurs hanches, posent leurs paumes sur leurs genoux (Photos 3-①②③), puis posent leurs genoux sur le sol un par un en commençant par le genou gauche (Photos 4-①②). Ensuite, ils posent leurs mains sur le sol et font le salut à genoux (orteils retournés) en soulevant leurs hanches (Photos 5-①②③). Après avoir terminé le salut à genoux, *Tori* et *Uke* relèvent le haut de leur corps, puis leurs genoux un à un en commençant par le genou droit, pour se remettre debout, les talons légèrement écartés.

Cette procédure de salut à genoux est formelle, mais le salut debout traditionnel est également acceptable.



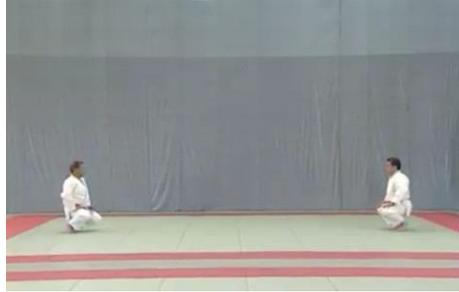
(Photo 1)



(Photo 2-①)



(Photo 2-②)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



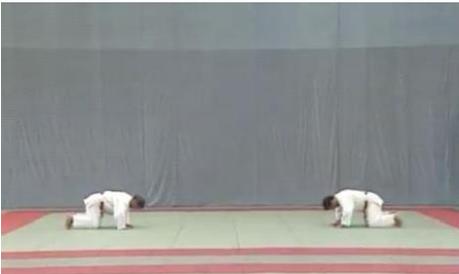
(Photo 3-③)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 5-③)

## **Omote**

### **1. Tai**

Après avoir terminé la cérémonie d'ouverture, *Tori* et *Uke* font ensemble un grand pas en avant en commençant avec leurs pieds gauches pour se placer face à face en *Shizen-hontai* (Photo 1). *Tori* se tourne vers sa droite (en direction du *Shomen*), tout en avançant légèrement son pied gauche, puis le droit, pour se placer en *Shizen-hontai* (Photo 2). Ensuite, *Tori* fait deux pas en avant, pied gauche puis pied droit pour se tenir debout avec les talons légèrement écartés (Photo 3). *Tori*, après une grande inspiration, fait un autre grand pas en avant en commençant par son pied gauche pour se placer en *Shizen-hontai* (Photo 4). *Uke*, pendant cette séquence, tout en observant le comportement de *Tori*, se tourne vers lui, après que celui-ci se soit placé en *Shizen-hontai*.

*Uke* avance lentement, le pied gauche en premier, en se rapprochant du côté gauche derrière *Tori* (Photo 5). Puis, *Uke* met son pied droit devant le pied gauche de *Tori* (son pied droit juste devant les orteils du pied gauche de *Tori*) (Photos 6-①②). *Uke*, après une pause, prend une inspiration, puis il lève ses deux bras vers l'avant, tout en étirant légèrement ses coudes pour saisir l'arrière de la ceinture de *Tori* avec sa main droite et l'avant de la ceinture avec sa main gauche. *Uke*, dans un même temps, met son poids sur son pied droit, en tournant légèrement les orteils de son pied gauche vers l'intérieur et en balançant son pied gauche vers l'avant du genou droit de *Tori* (Photos 7-①②③). *Uke* tire légèrement sur ses deux bras pour se rapprocher de *Tori* et place le côté droit de sa hanche sur le côté avant de la hanche gauche de *Tori*. *Uke* tente de projeter *Tori* avec *Koshi-nage* en utilisant la réaction de *Tori* pour lancer son pied gauche vers sa position initiale et en le tirant avec force à lui avec ses deux mains (Photos 8, 9).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 7-③)

Dans un même temps, *Tori* prend la position *Jigo-tai*, il glisse sa main gauche sous l'aisselle droite de *Uke* puis, il saisit la hanche gauche de *Uke* en tenant fermement le côté arrière de la hanche gauche de *Uke* avec son bras gauche. *Tori* place la paume de sa main droite (les doigts tournés vers le haut) sur le haut de la poitrine gauche de *Uke* pour le pousser (Photo 10). En répondant à la traction de *Uke*, *Tori* se déplace en *Tsugi-ashi*, vers son coin arrière gauche en commençant par son pied gauche. En répondant à la traction de *Uke* avec ses mains, *Tori* se déplace en *Tsugi-ashi* vers son coin arrière gauche en commençant par son pied gauche. *Tori*, en déplaçant son corps, pousse *Uke* vers l'arrière avec ses deux mains pour le déséquilibrer. *Uke* perd l'équilibre, recule en *Ayumi-ashi* et il essaie de rétablir son équilibre en résistant à *Tori*, qui continue à le pousser (Photo 11). *Tori* fait quelques pas de côté, tout en contrôlant *Uke* qui essaie continuellement de rétablir son équilibre en se redressant. *Tori* après avoir poussé *Uke* suffisamment loin pour le déséquilibrer vers l'arrière (Photos 12-①②), fait un pas en arrière avec son pied droit, il met son genou droit près de son talon gauche pour abaisser son corps, (orteils de son pied droit retournés) et projette *Uke* par-dessus son genou gauche avec ses deux mains. Lorsqu'il est projeté au sol par *Tori*, *Uke* fait un grand pas vers la gauche avec son pied gauche, puis, ramène son pied droit vers sa gauche, tout en évitant le genou gauche de *Tori*. *Uke* fait un autre pas vers la gauche avec son pied gauche. *Uke* après avoir fait une chute vers l'arrière frappe le sol avec sa main gauche, puis relève le haut de son corps, en écartant largement ses deux jambes tendus et en plaçant les paumes de ses mains sur ses cuisses, pour prendre la position *Kaikyaku-choza* (Photos 13, 14, 15, 16).

Après avoir projeté *Uke*, *Tori* place sa main gauche sur son genou gauche (les doigts tournés vers l'intérieur) et déplace son pied gauche vers sa gauche, comme pour dessiner un arc de cercle. Il prend la position stable *Kurai* (Photos 17-①②).



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)



(Photo 12-①)



(Photo 12-②)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16)



(Photo 17-①)



(Photo 17-②)

## 2. *Yume-no-uchi*

*Tori* se déplace en revenant légèrement derrière l'endroit où il a commencé « *Tai* ». Il se positionne en *Shizen-hontai* en direction du *Shomen*. *Uke* retourne à l'endroit où il a commencé « *Tai* » et se positionne en *Shizen-hontai* vers *Tori* (Photo 1).

*Uke* se rapproche de *Tori* comme il l'a fait lors de « *Tai* » (Photo 2) et tente de le projeter avec *Koshi-nage* (Photo 3). Répondant à *Uke*, *Tori* essaie de contrôler *Uke* comme il l'a fait dans « *Tai* » (Photos 4, 5). *Uke* est déséquilibré vers l'arrière, il tente de rétablir sa position et résiste en reculant légèrement son pied gauche (Photo 6).

*Tori* change la direction de son attaque, en utilisant la force de *Uke* qui le repousse. *Tori* remonte sa main gauche de l'arrière de la hanche de *Uke* vers le côté droit de son dos, *Tori* soulève le corps de *Uke* vers l'avant pour le déséquilibrer. Pendant que *Tori* déséquilibre *Uke* vers l'avant, *Uke* fait un pas en avant avec son pied gauche (en alignant les deux pieds) et essaie de reprendre son équilibre (Photo 7).

*Tori* déplace sa main droite de la poitrine gauche de *Uke* jusqu'au côté supérieur du coude de *Uke* en passant par l'extérieur du bras gauche de *Uke*. *Tori* tourne les orteils de son pied droit vers l'intérieur, pivote vers sa gauche en reculant son pied gauche le rapprochant de son pied droit. *Tori* met le poids de son corps sur ses deux talons (ses deux pieds à l'extérieur du pied droit de *Uke*) (Photo 8). *Tori* fait quelques petits pas vers l'arrière (Photo 9) et lorsque *Uke* est incapable de maintenir son équilibre, *Tori* s'allonge sur le dos sous les jambes de *Uke*, pour le projeter par-dessus son aisselle droite et son épaule gauche en mettant plus de traction avec ses deux mains. *Tori* prend la posture dite « *Dai-no-ji* » en écartant ses deux bras et ses jambes latéralement.

*Uke* pose sa main droite sur le sol au-dessus de l'épaule gauche de *Tori*, fait une chute vers l'avant en diagonale en passant par-dessus le corps de *Tori*. *Uke* se relève (Photos 10, 11).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)

### 3. Ryoku-hi

*Tori* se positionne en *Shizen-hontai* au centre du dojo (tatami), son côté droit en direction du *Shomen*. *Uke* se rapproche lentement de *Tori* en passant sur le côté gauche de *Tori*, comme s'il dessinait un arc de cercle. *Uke* se place face à *Tori* à une distance d'environ un pas (Photo 1).

*Uke* écarte largement ses deux bras, ses deux paumes vers le bas, il les lève vers l'avant (sa main droite au-dessus de sa main gauche). *Uke* fait un pas en avant avec son pied droit tout en croisant ses deux mains au niveau des poignets et tente de saisir le devant de la ceinture de *Tori* par le haut (Photos 2-①②).

Lorsque les deux mains de *Uke* sont sur le point de saisir le devant de la ceinture de *Tori*, *Tori* recule ses hanches. Dans un même temps, *Tori* fait un pas légèrement en arrière avec son pied droit vers son coin arrière droit pour éviter l'attaque de *Uke*. *Uke* incapable de saisir le devant de la ceinture de *Tori*, perd l'équilibre vers l'avant. *Tori* balaie immédiatement le poignet droit de *Uke* avec sa main gauche (le pouce tourné vers le haut) de l'extérieur vers l'intérieur et saisit le poignet droit de *Uke* pour le tirer vers l'avant (Photos 3-①②).

*Tori*, tout en se tournant vers sa droite, recule davantage son pied droit. *Tori* passe sa main droite (le dos de la main tourné vers le bas et le pouce vers le haut) par-dessus sa main gauche pour saisir la partie supérieure du coude droit de *Uke* depuis l'extérieur. *Tori* tire *Uke* vers lui pour l'amener vers son coin avant droit (Photos 4-①②).

Tout en essayant de garder son équilibre, *Uke* lorsqu'il est poussé vers l'avant par *Tori*, se déplace en *Tsugi-ashi* en diagonale avec son pied droit (Photo 5).

Lorsque *Uke* change de position, *Tori* se déplace vers le coin avant droit. Dans un même temps, *Tori* pousse le coude droit de *Uke* en diagonale vers le haut avec sa main droite et contrôle *Uke* en plaçant sa main gauche au milieu du bras gauche de *Uke*. *Tori* fait quelques pas et soulève légèrement le corps de *Uke* avec ses deux mains (Photo 6). *Tori* place sa poitrine droite sur le côté gauche du dos de *Uke* pour le déséquilibrer vers le haut.

*Uke* penche le haut du corps en arrière en montant sur la pointe des pieds (Photos 7-①②③).



(Photo 1)



(Photo 2-①)



(Photo 2-②)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



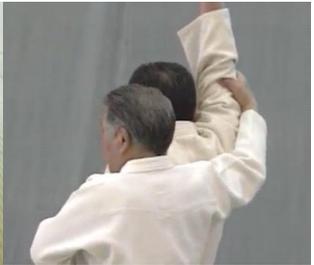
(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 7-③)

Lorsque *Tori* relâche son contrôle du corps de *Uke*, ce dernier repose ses deux talons au sol pour garder son équilibre. Ensuite, *Tori* place sa main droite sur le côté avant de l'épaule droite de *Uke* et remonte sa main gauche du bras gauche de *Uke* pour la placer sur le côté avant de l'épaule gauche de *Uke* (Photo 8). *Tori* fait un grand pas en arrière avec son pied gauche et met son genou gauche au sol (ses orteils retournés). *Tori* abaisse son corps (avec son genou droit toujours relevé) et dans un même temps, il tire avec ses deux mains, d'un seul coup, *Uke* vers le bas juste derrière lui (Photo 9).

*Uke* après avoir fait un grand pas en arrière avec son pied droit, fait une chute en frappant le sol avec sa main droite (Photos 10-①②, 11-①②, 12-①②). *Uke* relève le haut de son corps pour prendre la position *Kaikyakuchoza* comme il l'a fait dans « *Tai* » (Photos 13-①②③).



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10-①)



(Photo 10-②)



(Photo 11-①)



(Photo 11-②)



(Photo 12-①)



(Photo 12-②)



(Photo 13-①)



(Photo 13-②)



(Photo 13-③)

#### 4. *Mizu-guruma*

*Tori* se positionne en *Shizen-hontai* au centre du dojo (tatami), son côté droit en direction du *Shomen*. *Uke* se rapproche de *Tori* comme il l'a fait dans « *Ryoku-hi* » et se positionne face à *Tori* à une distance d'environ un pas (Photo 1).

Comme il l'a fait dans « *Ryoku-hi* », *Uke* tente de saisir le devant de la ceinture de *Tori* (Photo 2). *Tori* fait alors un grand pas en arrière avec son pied droit pour éviter l'attaque de *Uke*. *Tori* saisit le poignet droit de *Uke* avec sa main droite et place sa main gauche légèrement au-dessus du coude droit de *Uke*, en essayant de le tirer vers le bas, en diagonale vers la droite (Photos 3, 4). Essayant de ne pas être déséquilibré par *Tori*, *Uke* déplace son pied droit légèrement vers l'avant pour résister, et essaie de redresser son corps (Photos 5-①②).

*Tori* relâche la traction de ses mains (Photo 6) et fait immédiatement un grand pas en avant avec son pied droit vers l'extérieur du pied droit de *Uke* (Photos 7-①②). Ensuite, *Tori* déplace son pied gauche vers le côté droit de *Uke*, tourne son corps vers la droite et pousse avec sa main droite le poignet droit de *Uke* vers le haut, *Tori* appuie le dos de la main droite de *Uke* sur le front de ce dernier. *Tori* retire sa main gauche du bras droit de *Uke* pour saisir l'arrière des hanches de *Uke* (Photos 8-①②). Tout en abaissant légèrement ses hanches, *Tori* se déplace en poussant avec ses deux mains *Uke* vers l'arrière pour le déséquilibrer (Photos 9, 10). Lorsque le poids de *Uke* est sur le point de reposer sur ses talons, *Uke* recule légèrement son pied gauche (Photo 11).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8-①)



(Photo 8-②)



(Photo 9)

*Tori* en utilisant la force de *Uke* qui le repousse, relâche progressivement la pression avec sa main droite et laisse *Uke* se redresser. *Tori* remonte sa main gauche de l'arrière des hanches de *Uke* vers le côté droit du dos. *Tori* soulève le corps de *Uke* vers l'avant pour le déséquilibrer, puis déplace sa main droite du poignet droit de *Uke* pour la placer sur le côté supérieur du coude gauche de *Uke* (Photos 12, 13-①②③) afin de le projeter comme il l'a fait dans « *Yume-no-uchi* » (Photos 14, 15, 16).

*Uke* fait une chute vers l'avant en diagonale en passant par-dessus le corps de *Tori*. *Uke* se relève (Photos 17-①②).



(Photo 10)



(Photo 11)



(Photo 12)



(Photo 13-①)



(Photo 13-②)



(Photo 13-③)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16)



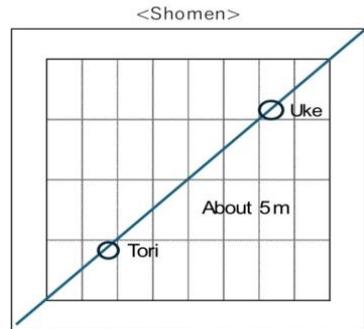
(Photo 17-①)



(Photo 17-②)

## 5. Mizu-nagare

*Tori* se déplace vers le coin arrière gauche en direction du *Shomen*. Après s'être relevé, *Uke* se tourne pour faire face à *Tori*. *Tori* et *Uke* se font face en diagonale en *Shizen-hontai* à une distance d'environ 5 m (Photo 1). (Voir l'image de droite)



*Tori* et *Uke* se rapprochent lentement l'un de l'autre. Après avoir fait quelques pas en avant, *Uke* replie les doigts de sa main droite, il la place derrière le côté de sa hanche droite (comme s'il tenait un poignard). *Uke* se rapproche de *Tori*, en levant progressivement sa main gauche avec la paume tournée vers le bas (Photo 2). Une fois la distance souhaitée atteinte, *Uke* fait un grand pas en avant avec son pied gauche et tente de saisir les revers de *Tori* (comme si s'était un plastron d'armure) avec les quatre doigts de sa main gauche pour l'attirer à lui (comme si *Uke* tentait de tirer *Tori* à lui avec sa main gauche et de le poignarder avec sa main droite). *Tori* déplace légèrement son pied droit vers l'arrière, recule sa mâchoire et penche en arrière le haut de son corps pour éviter l'attaque (Photo 3). Lorsque *Uke* ne parvient pas à accrocher les revers de *Tori*, il perd l'équilibre vers l'avant. *Tori* recule rapidement avec son pied droit puis son pied gauche en *Tsugi-ashi*. *Tori* saisit la main gauche de *Uke* du côté du petit doigt avec sa main droite (par-dessous) pour la tirer vers l'avant. *Tori* place sa main gauche dessous le bras de *Uke* pour le pousser vers le haut (Photo 4). Ensuite, *Tori* avec ses deux mains et avec force soulève davantage le corps de *Uke* et le déséquilibre (Photos 5-①②).

Lorsque *Uke* est tiré vers le haut par *Tori* pour le déséquilibrer et que tout son poids repose sur les orteils de son pied gauche, *Tori* se tourne et remonte la paume de sa main gauche pour la placer à l'intérieur du bras de *Uke*, puis le pousse vers l'extérieur (Photos 6-①②). *Tori* abaisse fortement sa main droite et tout en reculant son pied droit, il pose son genou droit sur le sol, en tirant *Uke* vers l'avant d'un coup sec (Photo 7). *Uke* déplace son pied droit vers la droite, vers l'extérieur et vers l'arrière en faisant un pivot sur les orteils de son pied gauche et chute latéralement (Photo 8).

Après avoir fait une chute, *Uke* relève le haut de son corps pour prendre la position *Kaikyaku-choza* (Photo 9).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

## 6. *Hiki-otoshi*

*Tori* et *Uke* se placent du côté opposé à celui de « *Mizu-nagare* », ils se font face en diagonale en *Shizen-hontai* à une distance d'environ 5 m (Photo 1).

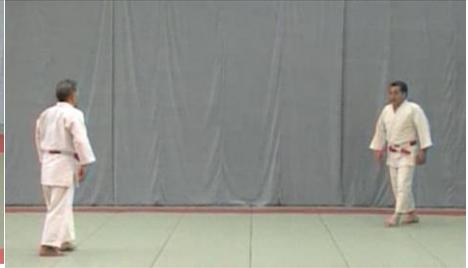
*Tori* et *Uke* se rapprochent lentement l'un de l'autre (Photo 2) et une fois la distance souhaitée atteinte, *Uke* fait un pas en avant avec son pied droit et tente d'attraper un objet imaginaire à la taille de *Tori* avec sa main droite (Photo 3).

En reculant avec son pied gauche puis son pied droit en *Tsugi-ashi*, *Tori* évite l'attaque de *Uke*. Lorsque *Uke* n'est pas capable de saisir l'objet à la taille de *Tori*, il perd l'équilibre vers l'avant (Photo 4). *Tori* saisit le poignet droit de *Uke* par le haut avec sa main gauche, puis il met sa main droite sur le bras droit de *Uke* (pouce tourné vers le haut) (Photos 5-①②). *Tori* recule à nouveau avec son pied gauche, met son genou gauche sur le sol et tire *Uke* vers le bas et vers l'avant avec ses deux mains (Photos 6, 7).

*Uke* après avoir fait un pivot sur les orteils de son pied droit, chute (Photo 8). *Uke* relève le haut de son corps pour prendre la position *Kaikyaku-choza* (Photo 9).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

## 7. Ko-daore

*Tori* et *Uke* se placent sur les côtés opposés à ceux de « *Hiki-otoshi* », ils se font face en diagonale en *Shizen-hontai* à une distance d'environ 5 m (Photo 1).

*Tori* et *Uke* se rapprochent lentement l'un vers l'autre. *Tori*, après avoir fait quelques pas en avant, lève progressivement sa main droite vers l'avant en *Te-gatana* (le pouce tourné vers le haut avec les quatre doigts joints et tendus). *Tori*, lorsqu'il atteint la distance souhaitée, fait un pas en avant avec son pied droit et tente de piquer avec *Te-gatana* le *Uto* (le milieu des sourcils) de *Uke* (Photo 2). En tournant son corps vers sa droite et en détournant son visage pour éviter l'attaque de *Tori*, *Uke* saisit le poignet droit de *Tori*, les quatre doigts de sa main droite tournés vers le haut (Photo 3). *Uke* tire *Tori* vers l'avant dans la direction de la poussée tout en repoussant légèrement son attaque. *Uke* fait un pas devant *Tori* avec son pied gauche, puis il glisse sa main gauche profondément dans le dos de *Tori* en tenant ses hanches et en tirant son corps vers sa hanche gauche. *Uke* tente de projeter *Tori* avec *Koshi-nage* (Photo 4). *Tori* en ayant son poignet droit saisi par *Uke*, répond à l'attaque de *Uke* en étirant son bras droit avec force et en appuyant son avant-bras (avec le côté du petit doigt) sur le visage de *Uke* pour le contrôler. *Tori* place l'avant de sa hanche droite sur l'arrière de la hanche gauche de *Uke* et met sa main gauche sur l'avant de la ceinture de *Uke*. *Tori* se déplace en *Tsugi-ashi* en diagonale vers l'arrière droit en commençant avec son pied droit. *Tori* place ses hanches profondément derrière *Uke* pour le pousser vers le coin arrière droit et le déséquilibrer. *Uke* recule ses deux pieds et tente de rétablir son équilibre (Photo 5). *Tori* continue de contrôler *Uke* sans relâchement et après avoir déséquilibré *Uke* vers le coin arrière droit (Photos 6-①②), recule son pied gauche en mettant son genou gauche au sol près de son talon droit. *Tori* pousse *Uke* vers l'arrière avec ses deux mains (Photos 7, 8). *Tori* pose sa main droite sur son genou droit (les doigts tournés vers l'intérieur) et déplace son pied droit vers sa droite, comme s'il dessinait un arc de cercle. Il prend la position stable *Kurai*.

*Uke* après avoir chuté, en évitant le genou de *Tori* comme il l'a fait dans « *Ryoku-hi* », prend la position *Kaikyaku-choza* (Photo 9).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

## 8. *Uchi-kudaki*

*Tori* et *Uke* se positionnent du côté opposé à celui de « *Ko-daore* », ils se font face en diagonale en *Shizen-hontai* à une distance d'environ 5 m (Photo 1).

*Tori* et *Uke* se rapprochent lentement l'un de l'autre. Après avoir fait quelques pas en avant, *Tori* lève progressivement sa main gauche vers l'avant en *Te-gatana* (le pouce tourné vers le haut, les quatre doigts joints et tendus). Lorsqu'il a atteint la distance souhaitée, *Tori* fait un pas en avant avec son pied gauche et tente de piquer l'abdomen de *Uke* (*Suigetsu* ou plexus solaire) avec *Te-gatana* (Photo 2).

*Uke* tourne son corps vers sa gauche pour éviter l'attaque de *Tori*. *Uke* saisit le poignet gauche de *Tori* avec les quatre doigts de sa main gauche tournés vers le haut (Photo 3). *Uke* tire *Tori* vers l'avant dans la direction de la poussée en repoussant légèrement l'attaque de *Tori*. *Uke* fait un pas devant *Tori* avec son pied droit, puis place sa main droite profondément dans le dos de *Tori* en tenant sa hanche et en tirant son corps vers sa hanche droite. *Uke* tente de le projeter avec *Koshi-nage* (Photo 4). Lorsque sa main gauche est tirée par *Uke*, *Tori* étire son bras gauche, tourne son poignet (son petit doigt tourné vers le haut) pour tenir la hanche gauche de *Uke* par l'avant et place sa main droite sur le devant de la ceinture de *Uke* (Photo 5). *Tori* se déplace en diagonale vers l'arrière gauche en *Tsugi-ashi*, en commençant avec son pied gauche, il place ses hanches profondément derrière *Uke* pour le pousser vers le coin arrière gauche et le déséquilibrer. *Uke* résiste avec ses deux pieds et tente de rétablir son équilibre. *Tori* continue de contrôler *Uke* sans relâchement et après avoir déséquilibré *Uke* vers le coin arrière gauche (Photos 6-①②), il recule son pied droit pour mettre son genou droit près de son talon gauche. *Tori* pousse *Uke* vers l'arrière avec ses deux mains (Photos 7, 8). *Tori* prend la position *Kurai* comme il l'a fait dans « *Tai* ».

*Uke* après avoir chuté en évitant le genou de *Tori*, *Uke* prend la position *Kaikyaku-choza* (Photo 9).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6-1)



(Photo 6-2)



(Photo-7)



(Photo 8)



(Photo 9)

## 9. Tani-otoshi

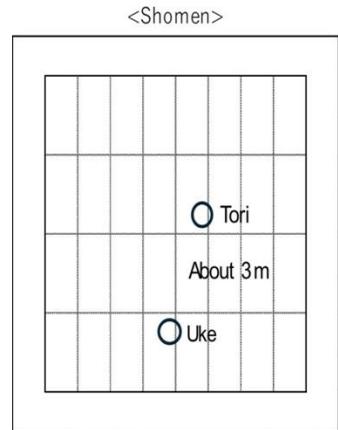
*Tori* se déplace au centre du dojo (tatami) et se positionne en *Shizen-hontai* face au *Shomen*. *Uke* se positionne à environ 3 m derrière le pied gauche de *Tori* et fait face au dos de *Tori* en *Shizen-hontai* (Photo 1). (Voir l'image de droite).

*Uke* s'avance lentement pour se placer derrière *Tori* à une distance d'environ un pas (Photo 2). *Uke* place son pied gauche à côté du pied gauche de *Tori*, *Uke* pose sa main droite sur l'épaule droite de *Tori*.

*Uke* dans un même temps, place sa main gauche sur le devant de l'abdomen de *Tori* et tente de le pousser vers le bas (Photos 3-①②). Alors qu'il est poussé vers le bas par *Uke*, *Tori* fait un pas en avant avec son pied droit. *Tori* répond à l'attaque de *Uke* en penchant le haut de son corps vers l'avant. Lorsque *Uke* est déséquilibré vers l'avant, sa main droite glisse sur l'épaule de *Tori* (Photo 4).

*Tori* saisit immédiatement avec sa main droite la main droite de *Uke* du côté du petit doigt et tente de le projeter en ceinturant son corps vers l'avant. *Uke* essaie de ne pas être projeté par *Tori* en faisant un pas en avant avec son pied droit (photos 5-①②). *Uke* essaie de garder son équilibre en levant sa main droite. En réponse à *Uke*, *Tori* lève sa main droite, il déplace sa main gauche placée à l'avant du corps de *Uke* pour la mettre sur la hanche gauche de *Uke*. *Tori* déplace son pied gauche derrière les deux pieds de *Uke* pour contrôler avec son bras gauche le corps de *Uke*. *Tori* lève la main droite de *Uke* en diagonale vers le haut avec sa main droite, puis relève le haut de son corps pour soulever légèrement le corps de *Uke*. *Tori* déplace son corps de quelques pas en diagonale vers l'arrière gauche en commençant avec son pied gauche en *Tsugishi*. *Tori* place profondément ses hanches derrière *Uke* pour le déséquilibrer vers le coin arrière gauche. *Uke* résiste avec ses deux pieds et tente de rétablir son équilibre (Photos 6-①②). *Tori* continue de contrôler *Uke* sans relâchement et après avoir déséquilibré *Uke* vers le coin arrière gauche, relâche la prise de sa main droite. Dans un même temps, *Tori* abaisse son genou droit près de son talon gauche pour projeter *Uke* vers l'arrière (Photos 7, 8). *Tori* prend la position *Kurai* comme il l'a fait dans « *Uchi-kudaki* ».

*Uke* après avoir chuté en évitant le genou de *Tori*, *Uke* prend la position *Kaikyakuchoza* (Photo 9).





(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

## 10. Kuruma-daore

*Tori* se place en *Shizen-hontai* en direction du *Shomen* à environ 50 cm derrière l'endroit où il a commencé « *Tani-otoshi* ». *Uke* se déplace à environ 3 m derrière le pied gauche de *Tori* et se positionne en *Shizen-hontai* pour faire face au dos de *Tori* (Photo 1).

*Uke* comme il l'a fait dans « *Tani-otoshi* », avance pour se rapprocher de *Tori* (Photo 2). Il lève ses deux mains (Photo 3) en mettant sa main droite sur le côté arrière de l'épaule droite de *Tori* pour le pousser vers l'avant. *Uke*, dans un même temps, il met sa main gauche sur le côté avant de l'épaule gauche de *Tori* pour le tirer vers l'arrière. *Uke* tente de faire tourner le corps de *Tori* d'un seul coup (Photos 4-①②). *Tori* pivote sur son pied droit (Photo 5), en déplaçant son pied gauche puis son pied droit vers le côté droit du pied droit de *Uke*. *Tori* met ses deux mains sous les aisselles de *Uke* (Photos 6-①②③), en le soulevant vers l'avant pour le déséquilibrer. *Tori* s'allonge sur le dos en tirant *Uke* avec ses deux mains. *Tori* projette *Uke* par-dessus son corps pour prendre la posture « *Dai-no-ji* » (Photos 7, 8).

*Uke* fait une chute vers l'avant en diagonale en passant par-dessus le corps de *Tori*. *Uke* se relève (Photo 9).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 6-③)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

## 11. *Shikoro-dori*

*Tori* se déplace vers le centre du dojo (tatami) et se positionne en *Shizen-hontai* avec son côté droit en direction du *Shomen*. *Uke*, comme il l'a fait dans «*Ryoku-hi*», se rapproche de *Tori* jusqu'à une distance d'environ un demi-pas et se positionne face à *Tori* en *Shizen-hontai* (Photo 1).

*Uke* tourne la paume de sa main gauche vers l'intérieur et tente de saisir le devant de la ceinture de *Tori* par le haut (Photo 2). Dans un même moment, *Tori* recule légèrement ses hanches pour éviter l'attaque de *Uke*. Lorsque *Uke* ne peut saisir le devant de la ceinture de *Tori*, il perd l'équilibre vers l'avant. *Tori* balaie avec sa main droite (le pouce tourné vers le haut) le poignet gauche de *Uke* en le saisissant et en le tirant vers le bas et la gauche avec force (Photos 3-①②). Dans un même temps, *Tori* appuie avec la paume de sa main gauche le côté gauche de la mâchoire de *Uke* et la pousse en diagonale vers la droite (Photos 4-①②). *Uke*, en ayant le cou tordu vers la droite, pivote sur son pied gauche, se retourne en posant son pied droit juste à côté de son pied gauche. *Uke* est déséquilibré vers l'arrière (Photo 5). *Tori* déplace sa main droite pour la mettre sur l'avant de l'épaule droite de *Uke*, il déplace également sa main gauche pour la mettre sur l'avant de l'épaule gauche de *Uke* (Photos 6-①②). *Tori* fait un grand pas en arrière avec son pied gauche, met son genou gauche au sol, en abaissant son corps. Dans un même temps, il tire avec ses deux mains *Uke* vers l'arrière d'un seul coup (Photos 7, 8).

*Uke* chute vers l'arrière en reculant légèrement avec son pied droit, frappe le sol avec ses deux mains et il relève le haut de son corps pour prendre la position *Kaikyaku-choza* (Photo 9).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

## 12. *Shikoro-gaeshi*

*Tori* se positionne en *Shizen-hontai* au centre du dojo (tatami), son côté gauche en direction du *Shomen*. *Uke* se rapproche lentement de *Tori* jusqu'à une distance d'environ un demi-pas et se positionne face à *Tori* en *Shizen-hontai* (Photo 1).

*Uke* tourne la paume de sa main gauche vers le bas pour saisir fermement le devant de la ceinture de *Tori* (Photo 2), en faisant un grand pas en arrière avec son pied droit. *Uke* tourne son corps vers sa droite, en pliant légèrement son genou droit et en abaissant ses hanches. *Uke* tire fortement avec sa main gauche pour amener le corps de *Tori* vers sa hanche gauche (Photo 3). *Tori*, en utilisant la force de traction de *Uke*, fait un grand pas avec son pied droit derrière *Uke*, lorsque son corps est entraîné par *Uke*. *Tori* met sa main droite sur la tempe gauche de *Uke* en faisant pression vers l'avant. *Tori*, dans un même temps, met sa main gauche sur le côté droit de la mâchoire de *Uke* pour le tirer vers l'avant et tente de le contrôler en lui tordant le cou (Photos 4-①②). *Uke*, en subissant l'attaque de *Tori*, pousse avec sa main gauche l'abdomen de *Tori* et tente de rétablir son équilibre. Lorsque *Tori* relâche ses deux mains et que le haut du corps de *Uke* est relevé, *Tori* place sa main droite sur l'épaule droite de *Uke* (les doigts tournés vers l'avant). *Tori* déplace également sa main gauche sur l'épaule gauche de *Uke* (Photos 5-①②). *Tori* tire fortement avec ses deux mains *Uke* vers l'arrière pour le déséquilibrer. *Tori* étire le haut du corps de *Uke* vers le haut, il glisse son pied gauche à l'extérieur du pied gauche de *Uke* et son pied droit entre les deux pieds de *Uke* (Photos 6-①②). *Tori* abaisse ses hanches et pousse fortement la jambe gauche de *Uke* par derrière, en utilisant le côté intérieur de sa jambe droite, comme s'il balayait la jambe gauche de *Uke*, pour le faire chuter sur le dos d'un coup (*Tori* tend ses deux jambes pour prendre la position *Kaikyaku-choza*) (Photos 7, 8).

Après avoir fait une chute en frappant le sol avec sa main droite, *Uke* relève le haut de son corps pour prendre la position *Kaikyaku-choza* (Photo 9).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

### 13. *Yu-dachi*

*Tori* se positionne en *Shizen-hontai* au centre du dojo (tatami), son côté droit en direction du *Shomen*. Comme il l'a fait dans « *Ryoku-hi* », *Uke* se rapproche de *Tori* jusqu'à une distance d'environ un pas et se positionne face à *Tori* en *Shizen-hontai* (Photo 1).

*Tori* saisit les deux revers de *Uke* avec ses deux mains, il met les deux revers dans sa main droite en les saisissant juste en dessous de la mâchoire de *Uke* (en insérant son index entre les deux revers). *Tori* abaisse progressivement sa main gauche (Photos 2-①②). *Uke* fait un léger pas en avant avec son pied gauche, il saisit la partie inférieure du coude droit de *Tori* avec sa main gauche pour le pousser vers l'avant. *Tori*, en réponse à la poussée de *Uke*, recule son pied droit (Photo 3). Lorsque *Tori* recule son pied gauche, *Uke* fait un grand pas en avant avec son pied droit, il saisit le côté gauche de la hanche de *Tori* avec sa main droite et tente de projeter *Tori* avec *Koshi-nage* (Photo 4). *Tori* saisit le bras droit de *Uke* avec sa main gauche et le tire sous son aisselle gauche (Photos 5-①②), en gardant la saisie des revers de *Uke* avec sa main droite. *Tori* recule avec son pied gauche pour mettre son genou gauche au sol et tire fortement d'un seul coup avec ses deux mains *Uke* vers l'avant (Photos 6, 7-①②, 8).

Après avoir fait une chute comme il l'a fait dans « *Hiki-otoshi* », *Uke* relève le haut de son corps pour prendre la position *Kaikyaku-choza* (Photo 9).



(Photo 1)



(Photo 2-1)



(Photo 2-2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5-1)



(Photo 5-2)



(Photo 6)



(Photo 7-1)



(Photo 7-2)



(Photo 8)



(Photo 9)

## 14. *Taki-otoshi*

*Tori* se positionne en *Shizen-hontai* au centre du dojo (tatami), son côté gauche en direction du *Shomen*. *Uke* se rapproche de *Tori* jusqu'à une distance d'environ un pas et se positionne face à *Tori* en *Shizen-hontai* (Photo 1).

*Tori* saisit les deux revers de *Uke* avec ses deux mains, il met les deux revers dans sa main droite en les saisissant juste en dessous de la mâchoire de *Uke* (en insérant son index entre les deux revers). *Tori* abaisse progressivement sa main gauche (Photo 2). *Uke* fait un léger pas en avant avec son pied gauche, il saisit la partie inférieure du coude droit de *Tori* avec sa main gauche pour le pousser vers l'avant. *Tori*, en réponse à la poussée de *Uke*, recule son pied droit (Photo 3). Lorsque *Tori* recule son pied droit, *Uke* fait un grand pas en avant avec son pied droit. *Uke* tente de saisir l'arrière de la ceinture de *Tori* par-dessus l'épaule gauche de *Tori* avec sa main droite pour le projeter avec *Koshi-nage* (Photo 4). *Tori*, en réponse à l'attaque de *Uke*, abaisse ses hanches, il déplace rapidement son corps vers sa gauche et ceinture les hanches de *Uke* avec sa main gauche (Photo 5). *Tori* pousse le corps de *Uke* avec sa main droite vers le haut, fait quelques pas vers l'arrière gauche pour le déséquilibrer (Photos 6, 7). *Uke* essaie de rétablir son équilibre, en reculant légèrement son pied gauche pour résister (Photo 8). *Tori* utilise la force de poussée vers l'arrière de *Uke*, il relâche progressivement la force de poussée de sa main droite pour permettre à *Uke* de relever le haut de son corps. *Tori* remonte sa main gauche de l'arrière des hanches de *Uke* vers le côté droit du dos de *Uke*. *Tori* applique une traction avec sa main droite (en continuant d'insérer son index entre les revers), il soulève le corps de *Uke* vers l'avant pour le déséquilibrer (Photo 9) et le fait chuter comme il l'a fait dans « *Yume-no-uchi* » (Photos 10, 11).

*Uke* fait une chute vers l'avant en diagonale en passant par-dessus le corps de *Tori*. *Uke* se relève (Photo 12).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)



(Photo 12)

## *Ura*

### **1. *Mi-kudaki***

*Tori* se positionne en *Shizen-hontai*, un pas derrière l'endroit où il a commencé « *Yume-no-uchi* », face au *Shomen*. *Uke* se positionne en *Shizen-hontai* au même endroit où il a commencé « *Yume-no-uchi* » face à *Tori*.

*Tori* fait un grand pas en avant avec son pied gauche puis son pied droit et se positionne en *Shizen-hontai* (Photo 1). *Uke* avance lentement pour se rapprocher du côté gauche derrière *Tori* et tente de le projeter avec *Koshinage* comme il l'a fait dans « *Tai* » (Photos 2, 3). *Tori* prend immédiatement la position *Jigo-tai*, il saisit le poignet de la main gauche de *Uke* avec sa main droite (Photo 4) et le presse fortement vers le bas pour libérer la main gauche de *Uke* du devant de sa ceinture. *Tori*, dans un même temps, tourne sa main gauche (le petit doigt vers le haut), il glisse son bras gauche sous l'aisselle gauche de *Uke*, en poussant le corps de *Uke* vers l'arrière et vers le haut. *Tori* fait quelques petits pas en *Tsugi-ashi* vers la gauche et vers l'arrière en commençant par son pied gauche, il pousse *Uke* pour le déséquilibrer plus loin en arrière. *Uke*, en reculant, essaie de rétablir son équilibre en repoussant *Tori* (Photos 5-①②). *Tori* utilise la poussée de *Uke* et en se tournant vers sa gauche, il recule avec son pied gauche vers sa gauche (Photo 6). *Tori* passe à l'extérieur du pied droit de *Uke* avec son pied droit, il pousse son bras gauche vers le haut et tire le poignet gauche de *Uke* vers le bas avec sa main droite. *Tori*, après avoir soulevé et déséquilibré *Uke* vers l'avant (Photos 7-①②), s'allonge sur le dos sous les jambes de *Uke*. *Tori*, avec ses deux mains et avec force, projette *Uke* vers l'avant par-dessus son corps (Photos 8, 9).

*Uke* fait une chute vers l'avant en diagonale en passant par-dessus le corps de *Tori*. *Uke* se relève (Photo 10).



(Photo 1)



(Photo 2)

(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)

## **2. Kuruma-gaeshi**

*Tori* et *Uke* se positionnent sur la ligne diagonale du dojo (tatami). *Tori* se positionne sur le côté gauche et *Uke* sur le côté droit en direction du *Shomen*, ils sont face à face et ils se rapprochent rapidement (Photo 1). Lorsque *Uke* atteint la distance souhaitée, il fait un pas en avant avec son pied droit et pousse les deux épaules de *Tori* avec ses deux mains (Photos 2, 3). *Tori*, dans un même temps, tourne ses deux pouces vers l'extérieur (les quatre doigts tournés vers l'intérieur), il place ses deux mains sur la partie inférieure des bras de *Uke* pour le repousser. *Tori* se déplace vers l'extérieur du pied droit de *Uke* avec son pied gauche, puis son pied droit (Photos 4-①②③). *Tori* s'allonge sur le dos à côté des jambes de *Uke* pour le projeter par-dessus son corps (Photos 5, 6, 7).

*Uke* fait une chute vers l'avant en diagonale en passant par-dessus le corps de *Tori*. *Uke* se relève (Photos 8, 9).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 4-③)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

### **3. Mizu-iri**

*Tori* et *Uke* se positionnent sur la ligne diagonale du dojo (tatami). *Tori* se positionne sur le côté droit et *Uke* sur le côté gauche en direction du *Shomen* pour être face à face et se rapprochent rapidement (Photo 1). Lorsque *Uke* atteint la distance souhaitée, il fait un pas en avant avec son pied droit. *Uke* pousse l'épaule gauche de *Tori* avec sa main droite (Photo 2). *Tori*, dans un même temps, se penche en arrière pour reculer son épaule gauche. *Tori* pivote le haut de son corps, il tourne la paume de sa main gauche vers l'extérieur pour saisir le poignet droit de *Uke* par l'intérieur afin de repousser son attaque. *Tori*, dans un même temps, tourne la paume de sa main droite vers le haut (le pouce tourné vers l'intérieur) et la place sous l'aisselle droite de *Uke*. *Tori* tire avec ses deux mains pour déséquilibrer *Uke*. *Tori* se déplace vers l'extérieur du pied droit de *Uke* avec son pied gauche, puis son pied droit (Photos 3-①②③). *Tori* s'allonge sur le dos sous les jambes de *Uke* pour le projeter par-dessus son corps (Photos 4, 5, 6-①②, 7).

*Uke* fait une chute vers l'avant en diagonale en passant par-dessus le corps de *Tori*. *Uke* se relève (Photo 8).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-1)



(Photo 3-2)



(Photo 3-3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6-1)



(Photo 6-2)



(Photo 7)



(Photo 8)

#### 4. *Ryu-setsu*

*Tori* et *Uke* se positionnent face à face. *Tori* se positionne sur le côté gauche et *Uke* sur le côté droit en direction du *Shomen*. *Uke* fait un ou deux pas en avant et *Tori* fait quelques pas rapides en avant pour se rapprocher l'un de l'autre (Photos 1, 2). Lorsque *Tori* a atteint la distance souhaitée, il avance son pied droit, lève sa main droite avec le dos de sa main tourné vers le haut (tout en abaissant le bout de ses doigts). *Tori* applique un coup avec sa main droite aux niveaux des yeux de *Uke* (*Katate-kasumi*) (Photo 3). *Uke* penche sa tête légèrement en arrière pour éviter l'attaque de *Tori* (Photos 4-①②). Lorsque *Uke* recule sa tête, *Tori* saisit le côté gauche du revers de la veste de *Uke* avec sa main droite, il glisse sa main gauche sous l'aisselle droite de *Uke* pour la placer sous l'épaule droite de *Uke*. *Tori* soulève le corps de *Uke* de ses deux mains avec force pour le déséquilibrer. *Tori* fait un pas vers l'extérieur du pied droit de *Uke* avec son pied gauche, puis son pied droit (Photos 5-①②③). *Tori* s'allonge sur le dos pour projeter *Uke* par-dessus son corps (Photos 6, 7, 8).

*Uke* fait une chute vers l'avant en diagonale en passant par-dessus le corps de *Tori*. *Uke* se relève (Photo 9).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 5-③)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

## 5. *Saka-otoshi*

*Tori* et *Uke* se positionnent sur la ligne diagonale du dojo (tatami). *Tori* se positionne du côté droit et *Uke* du côté gauche en direction du *Shomen*. Ils sont face à face (Photo 1). *Uke* fait un ou deux pas en avant et *Tori* fait quelques pas rapides en avant pour se rapprocher l'un de l'autre. Une fois la distance souhaitée atteinte, *Uke* fait un pas en avant avec son pied gauche et pique l'abdomen de *Tori* (*Suigetsu* ou plexus solaire) avec sa main gauche en *Te-gatana* (le pouce tourné vers le haut et les quatre doigts serrés et tendus) (Photos 2, 3). *Tori* fait un pas en arrière avec son pied droit pour repousser l'attaque de *Uke*, il adopte une position à gauche. *Tori* saisit le poignet de la main gauche de *Uke* par le haut avec sa main droite et place la paume de sa main gauche (le pouce tourné vers le haut) à l'intérieur de la partie supérieure du bras gauche de *Uke*. *Tori* garde sa position debout et tire fortement *Uke* d'un seul coup vers le bas avec ses deux mains (Photos 4-①②③, 5).

*Uke* chute latéralement vers l'avant (Photos 6, 7, 8, 9, 10).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 4-③)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)

## 6. *Yuki-ore*

*Tori* fait quelques pas vers *Uke* et lorsque ce dernier se relève, *Tori* lui tourne le dos et avance. Alors qu'il suit *Tori*, *Uke* fait quelques pas rapides pour se rapprocher de *Tori* (Photos 1, 2). *Uke* place son pied droit à l'extérieur du pied droit de *Tori* et tente de ceinturer le corps de *Tori* en passant ses bras par-dessus les deux bras de *Tori* (Photos 3, 4-①②). *Tori*, dans un même temps, écarte ses deux bras en tenant le bras droit de *Uke* par le haut (sa main droite sur le haut du bras de *Uke* et sa main gauche sur l'avant-bras de *Uke*) (Photos 5-①②③). *Tori* abaisse son corps en mettant son genou droit au sol pour projeter *Uke* sur le dos (Photos 6-①②).

*Uke* chute vers l'avant (Photos 7, 8).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 5-③)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)

## 7. *Iwa-nami*

*Uke* se relève rapidement et se retourne pour faire face à *Tori* (Photos 1, 2).

*Tori* fait un ou deux pas vers *Uke* et lorsqu'il atteint la distance souhaitée (Photo 3) *Tori* lève ses deux mains (le dos des mains tournés vers le haut, il abaisse le bout de ses doigts) vers le visage de *Uke* pour appliquer un coup aux niveaux des yeux de *Uke* (*Ryote-kasumi*). *Uke* penche sa tête légèrement en arrière pour éviter l'attaque de *Tori* (Photos 4, 5). *Tori*, dans un même temps, saisit les deux revers de *Uke* avec ses deux mains, il soulève avec force le corps de *Uke* pour le déséquilibrer. *Tori* avance son pied gauche puis son pied droit à l'extérieur du pied droit de *Uke* (Photos 6-①②), il s'allonge sur le dos sous les jambes de *Uke* (Photos 7, 8) pour le projeter par-dessus son corps et prendre la posture « *Dai-no-ji* ».

*Uke* fait une chute vers l'avant en diagonale en passant par-dessus le corps de *Tori*. *Uke* se relève (Photos 9, 10, 11).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)

## Cérémonie de clôture

Après avoir terminé « *Iwa-nami* », *Tori* et *Uke* reviennent tous les deux à leur position initiale (ligne de 4m) (Photos 1, 2, 3). Ils sont face à face en *Shizen-hontai* (Photo 4), font ensemble tous les deux un pas en arrière en commençant par le pied droit, puis le pied gauche. *Tori* et *Uke* sont face à face debout, leurs talons légèrement écartés (Photo 5), puis ils se saluent à genoux (Photo 6).

*Tori* et *Uke* se relèvent, ils se retournent vers le *Shomen* (Photo 7) et saluent debout pour terminer le « *Koshiki-no-Kata* » (Photo 8).

Sur les photos: *Tori* - *Shiro Yamamoto*, 8<sup>e</sup> dan  
*Uke* - *Midori Chiba*, 8<sup>e</sup> dan



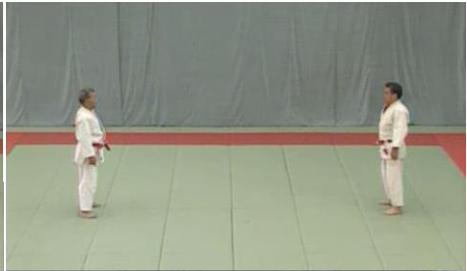
(Photo 1)



(Photo 2)



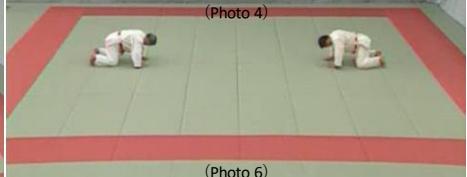
(Photo 3)



(Photo 4)



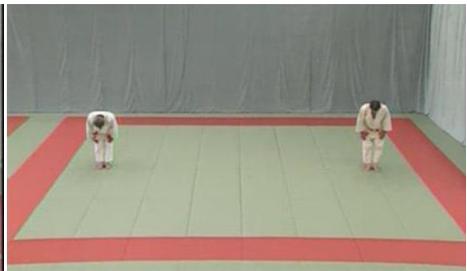
(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)