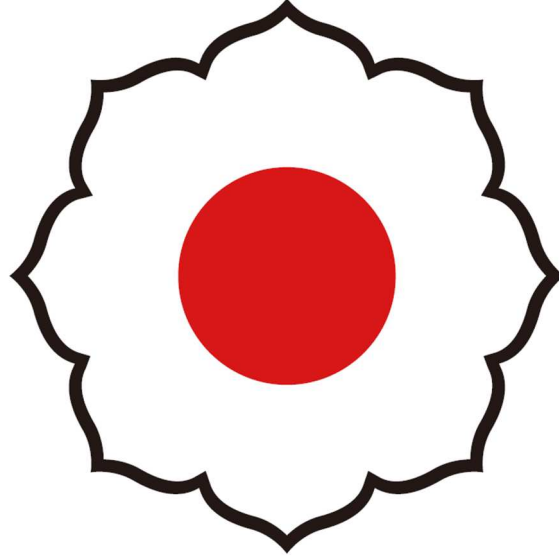


講道館



講道館形教本
Kodokan **KATA** Textbook

柔の形 Ju-no-Kata

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

Official translation of the Japanese original
Copyright © 2014 Kodokan Judo Institute All Rights Reserved.

Ju-no-Kata

Révisé le 7 juillet 1977
Modifié le 1er juin 2007

Introduction

Le *Ju-no-Kata* est une composition dynamique, expressive et gymnique de méthodes d'attaque et de défense dans une série d'actions lentes et modérées. Il se compose de 15 techniques, divisées en 3 séries de 5 techniques.

Le *Ju-no-Kata* présente les caractéristiques suivantes :

1. Le *Ju-no-Kata* peut être librement exercé et pratiqué à tout moment et n'importe où, avec n'importe quel type de vêtements.
2. Le *Ju-no-Kata* permet à chaque homme et femme de tout âge de prendre du plaisir en apprenant la logique et les principes du judo.
3. Puisque le *Ju-no-Kata* s'exerce dans des actions lentes et modérées d'attaque et de défense, il facilite une compréhension précise et facile de son raisonnement et de sa légitimité.
4. Compte tenu que le *Ju-no-Kata* incorpore une variété d'exercices des muscles extenseurs ou de mouvements penchés vers l'arrière, il peut être combiné avec le *Randori* afin de favoriser un développement efficace et sain du corps.
5. Le *Ju-no-Kata* améliore la culture et l'esthétique des techniques en acquérant un *Tai-sabaki* naturel et des changements de position et de mouvement en fluidité.

Ju-no-Kata: Noms des techniques

Dai-ikkyo (Série 1)

1. *Tsuki-dashi*
2. *Kata-oshi*
3. *Ryote-dori*
4. *Kata-mawashi*
5. *Ago-oshi*

Dai-nikyo (Série 2)

1. *Kiri-oroshi*
2. *Ryokata-oshi*
3. *Naname-uchi*
4. *Katate-dori*
5. *Katate-age*

Dai-sankyô (Série 3)

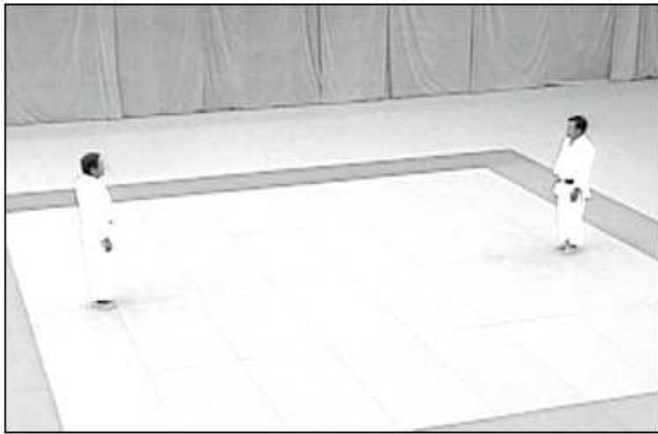
1. *Obi-Tori*
2. *Mune-oshi*
3. *Tsuki-age*
4. *Uchi-oroshi*
5. *Ryogan-tsuki*

Cérémonie d'ouverture

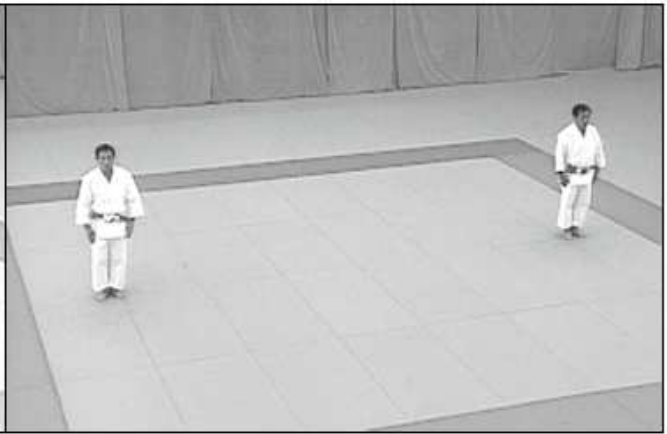
Tori et *Uke* prennent la position, en se tenant sur la ligne médiane de la surface d'exécution définie pour effectuer le *kata*, face à face à une distance d'environ 5,5 m (environ 3 *ken*), tandis que *Tori* se tient du côté droit et *Uke* du côté gauche lorsqu'ils sont face au *Shomen* (Photo 1). *Tori* et *Uke* se tournent tous les deux pour faire face au *Shomen* (Photo 2) et saluent debout simultanément (Photo 3).

Puis, *Tori* et *Uke* se tournent pour se faire face et se saluent debout (Photo 4). Après avoir terminé les saluts, *Tori* et *Uke* font simultanément un pas en avant du pied gauche pour prendre la posture *Shizen-hontai* à une distance d'environ 3,6 m (environ 2 *ken*) (Photo 5).

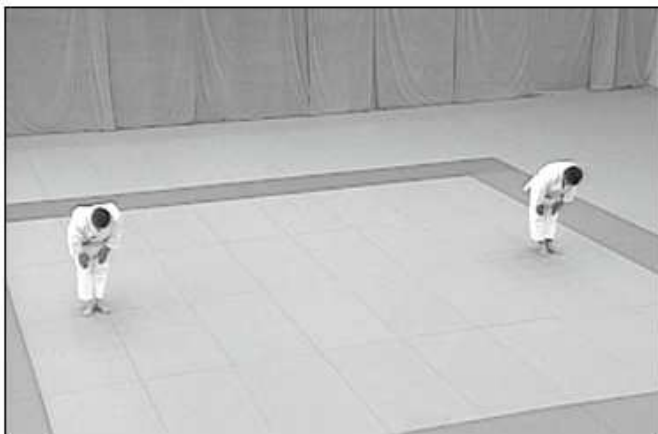
Puis, *Tori* et *Uke* font un pas en avant du pied gauche (Photo 6), puis du pied droit (Photo 7), puis du pied gauche d'environ 90 cm au total (environ un demi-*ken*) et les deux se font face à une distance d'environ 1,8 m (environ 1 *ken*) en *Shizen-hontai* (Photo 8).



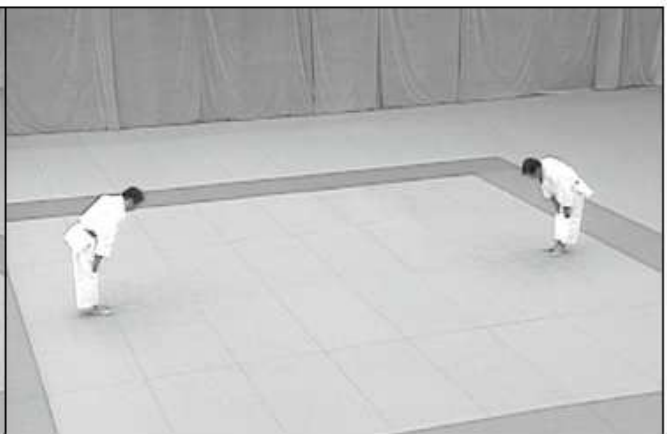
(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



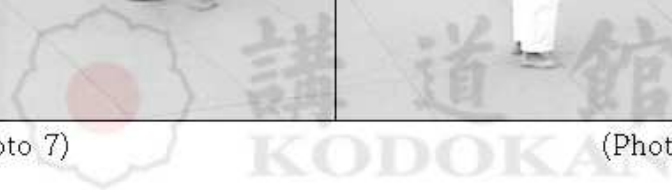
(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



Dai-ikkyo (Série 1)

1. *Tsuki-dashi*

Tori et *Uke* se font face à une distance d'environ 1,8 m (environ 1 *ken*), tous deux en *Shizen-hontai*, tandis que *Tori* se tient du côté droit et *Uke* du côté gauche en direction du *Shomen* (Photo 1).

Uke tend les doigts et le pouce de sa main droite tout en les tenant serrés et tient son bras droit tendu, puis avance son pied droit en *Tsugi-ashi*, tout en levant progressivement le bras pour qu'il puisse frapper le *Uto* (entre les yeux) de *Tori* au troisième pas (Photos 2, 3, 4- ①②).

Dans un premier temps, *Tori* tourne son visage vers sa droite pour esquiver l'attaque de *Uke* en reculant avec son pied droit pour se tourner vers sa droite, puis saisit le poignet droit de *Uke* avec les quatre doigts tournés vers le haut et tire *Uke* vers l'avant (Photos 5- ①②), (pendant cette séquence, *Tori* fait avancer *Uke* en *Tsugi-ashi* de manière à prendre une position juste derrière *Uke*, le devant de son corps face à *Uke*, tout en ayant les pieds droit et gauche de *Uke* respectivement devant ses pieds droit et gauche (Photo 6). *Tori* saisit alors le poignet gauche de *Uke* avec sa main gauche, le pouce vers le haut et tire la main droite de *Uke* en diagonale vers le haut et vers sa droite, la main gauche diagonalement vers le bas et vers sa gauche et il se penche en arrière pour contrôler *Uke* vers l'arrière (Photos 7- ①②).

Pour dégager ses deux mains tenues par *Tori*, *Uke* descend son épaule gauche et avance légèrement son épaule droite, puis, en tournant vers sa gauche, il rapproche son pied gauche de son pied droit. *Uke* en retenant le poignet gauche de *Tori* avec sa main gauche (le pouce tourné vers le haut), déplace son pied droit à la position précédente de son pied gauche, puis en retenant le poignet droit de *Tori*, avec sa main droite (le pouce tourné vers le haut) (Photos 8- ①②), *Uke* se tourne vers *Tori* (le dos de *Uke* face au *Shomen*).



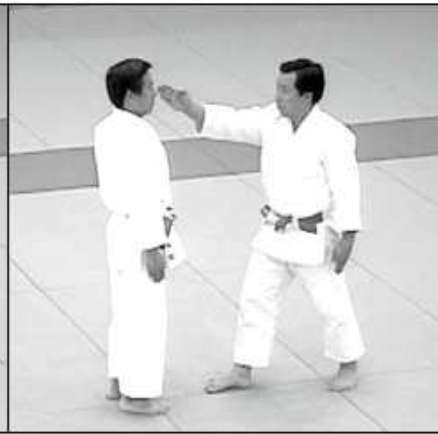
(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8-①)

Au cours de cette séquence, *Tori* répond à *Uke* en se tournant vers sa droite, *Tori* rapproche son pied gauche de son pied droit et, ensuite, déplace son pied droit vers la position précédente de son pied gauche (Photo 9). Puis, *Uke* en collant fermement sa poitrine et son abdomen sur l'arrière du corps de *Tori* (Photo 10), étend la main gauche de *Tori* en diagonale vers le haut et vers sa gauche (le pouce de *Uke* vers le haut) et la main droite de *Tori* en diagonale vers le bas et vers sa droite (le pouce de *Uke* vers le haut). *Uke* se penche en arrière pour contrôler *Tori* vers l'arrière (Photo 11).

Tori descend son épaule droite et déplace son épaule gauche légèrement vers l'avant (Photo 12), puis, en se tournant vers sa droite, il rapproche son pied droit de son pied gauche et retient les deux mains de *Uke* de la même manière que précédemment (Photo 13), il se tourne vers *Uke*, (pendant cette séquence, *Uke* répond à *Tori* en se tournant vers sa gauche, *Uke* rapproche son pied droit de son pied gauche et décale son pied gauche à la position précédente de son pied droit face au *Shomen*) et colle fermement son corps à *Uke* de la même manière que précédemment (Photo 14). Puis, *Tori* tend la main droite de *Uke* en diagonale vers le haut et vers sa droite (le pouce de *Tori* vers le haut) et la main gauche de *Uke* en diagonale vers le bas et vers sa gauche (le pouce de *Tori* vers le haut) et se penche en arrière pour contrôler *Uke* vers l'arrière (Photo 15).

Tori place le bras gauche de *Uke* sur le côté gauche du corps de *Uke* avec sa main gauche et lève son bras droit au-dessus de l'épaule de *Uke* pour le contrôler avec ses deux mains, puis *Tori* déplace sa main gauche pour la faire glisser le long du bras gauche de *Uke* pour tenir légèrement l'épaule gauche de *Uke* avec les quatre doigts sur le dessus de l'épaule. Puis, *Tori* tend la main droite de *Uke* vers le haut avec sa main droite (Photo 16), recule d'un pas, à partir de son pied droit, pour prendre la posture *Shizen-hontai*. *Tori* déséquilibre *Uke* vers l'arrière pour le contrôler (Photo 17).

Uke signale «*Mairi*» avec sa main gauche.

En *Ju-no-Kata*, "*Mairi*" doit être signalé soit en tapant une seule fois avec une main ou en reculant légèrement avec l'un des pieds.

Tori fait un pas en avant avec son pied gauche pour être en *Shizen-hontai*, descend la main droite de *Uke* (Photo 18) et le ramène en *Shizen-hontai* (Photo 19).



(Photo 8- ②)



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16)



(Photo 17)



(Photo 18)



(Photo 19)



2. *Kata-oshi*

Après avoir terminé «*Tsuki-dashi*» (Photo 1), *Tori* et *Uke* se tournent vers leur droite (Photo 2) pour se tenir en *Shizen-hontai*, le côté gauche vers *Shomen* afin que le pied droit de *Uke* reste à proximité derrière le talon gauche de *Tori* (Photo 3).

Uke tend les doigts et le pouce serrés de sa main droite et la soulève progressivement, le pouce le long du côté de son corps jusqu'à ce qu'il atteigne le côté droit de sa poitrine. Puis, *Uke* lève sa main droite à la hauteur de son épaule, le bout des doigts vers le haut et la paume vers l'avant. *Uke* place sa paume sur le côté arrière de l'épaule droite de *Tori* pour le pousser vers l'avant (Photos 4- ①②). Répondant à la résistance de *Tori* (sans fléchir les genoux), *Uke* dans une action continue pousse progressivement *Tori* vers l'avant puis vers le bas puis vers l'arrière (Photo 5). Au cours de cette séquence, tout en répondant à la résistance de *Tori*, *Uke* penche également son corps vers l'avant (Photos 6- ①②).

Dans une séquence naturelle, la main de *Uke* glisse vers le bas pour passer sur l'épaule de *Tori* en continuant de le pousser, puis en reculant dans une séquence de petits pas en partant de son pied droit, *Tori* saisit les doigts de la main droite de *Uke* du côté de l'auriculaire avec sa main droite et tente de lui contrôler le bras droit en gardant son corps en équilibre (Photo 7).

Uke se tourne vers sa droite en se servant de son talon droit comme pivot, il abaisse son corps, puis met son coude gauche sur le côté de son corps, il tend les doigts et le pouce serrés de sa main gauche, avec sa paume face vers le haut, puis il commence à attaquer vers le Uto de *Tori* avec le bout de ses doigts en passant sous son bras droit et en déplaçant son pied gauche vers l'avant (Photos 8, 9).



(Photo 1)



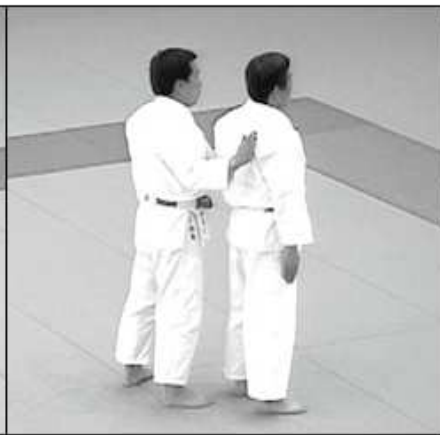
(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



En reculant son pied gauche, *Tori* saisit les doigts de la main gauche de *Uke* du côté de l'auriculaire avec sa main gauche (Photos 10- ①②), tire *Uke* dans la direction de l'attaque (Photo 11) et déplace son pied droit vers sa droite en tournant *Uke* vers la droite avec sa main droite (Photo 12). *Tori* soulève les deux mains de *Uke*, le redresse en plaçant le dos de *Uke* contre lui et soulève encore plus haut les deux mains de *Uke* en diagonale derrière *Uke* pour le contrôler en le déséquilibrant (Photo 13).

Lorsqu'il est entièrement contrôlé par *Tori*, *Uke* signale «*Mairi*» en reculant avec l'un de ses pieds légèrement vers l'arrière.

Tori fait un pas en avant avec son pied gauche (Photo 14) et ramène *Uke* en *Shizen-hontai* (Photos 15, 16, 17).



(Photo 10-①)



(Photo 10-②)



(Photo 11)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14)



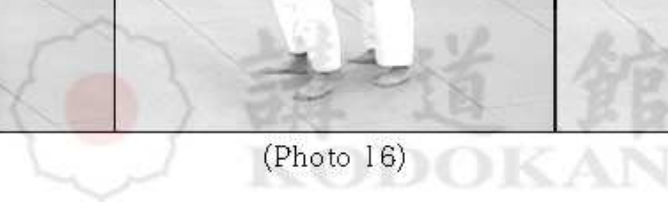
(Photo 15)



(Photo 16)



(Photo 17)



3. *Ryote-dori*

Après avoir terminé «Kata-oshi» (Photo 1), *Tori* passe par le côté droit de *Uke*, côté opposé au *Shomen* (*Shimo-za*) (Photo 2). *Tori* et *Uke* se font face à une courte distance, tous deux en *Shizen-hontai*, tandis que *Tori* se tient du côté droit et *Uke* du côté gauche en direction du *Shomen* (Photo 3).

Uke saisit les deux poignets de *Tori* avec ses deux mains par une saisie régulière (les deux pouces tournés vers l'intérieur) (Photos 4, 5).

Tori tire ses deux mains vers l'arrière (Photo 6), il recule légèrement avec son pied gauche pour se tourner vers sa gauche, tout en déséquilibrant *Uke* vers l'avant. *Tori* saisit le poignet droit de *Uke* avec sa main gauche par-dessous (le pouce tourné vers l'intérieur) (Photos 7 - ① ② ③). *Tori* tend les doigts de sa main droite serrés et libère sa main droite de la saisie de *Uke* en pointant les bouts de ses doigts vers son épaule gauche et son coude droit vers le *Suigetsu* (plexus) de *Uke* (Photo 8), puis *Tori* déplace son pied droit vers l'avant et le côté intérieur du pied droit de *Uke* (Photos 9- ①②).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 7-③)



(Photo 8)



(Photo 9-①)



(Photo 9-②)

En pivotant sur son pied droit, *Tori* se tourne vers sa gauche, il enroule sa main droite autour du haut du coude droit de *Uke* et lui tient fermement le bras droit sous son aisselle droite (Photos 10- ① ② ③ ④). *Tori* déplace son pied gauche vers l'avant et le côté intérieur du pied gauche de *Uke*, colle fermement son dos à la poitrine et à l'abdomen de *Uke* et charge *Uke* sur sa hanche en abaissant son corps (Photos 11- ①②). *Tori* redresse ses genoux et se penche vers l'avant pour contrôler *Uke* (Photos 12, 13- ①②③).

Uke met sa main gauche, le bout des doigts vers le bas, sur le côté gauche de la hanche de *Tori*, il se penche complètement en arrière et il étire ses deux jambes maintenues ensemble pour les soulever. Après s'être complètement penché en arrière, *Uke* signale «*Mairi*» en tapant légèrement le côté gauche de la hanche de *Tori* avec sa main gauche.

Tori relâche la technique et redescend *Uke* de sa hanche (Photos 14, 15).



(Photo 10-①)



(Photo 10-②)



(Photo 10-③)



(Photo 10-④)



(Photo 11-①)



(Photo 11-②)



(Photo 12)



(Photo 13-①)



(Photo 13-②)



(Photo 13-③)



(Photo 14)



(Photo 15)

4. *Kata-mawashi*

Tori et *Uke* se tiennent à l'endroit où ils ont terminé «*Ryote-dori*» (*Tori* se tient devant *Uke* à une courte distance avec le côté gauche vers *Shomen*) en *Shizen-hontai* (Photo 1).

Uke lève ses deux mains le long de son corps (de la même manière qu'en «*Kata-oshi*») (Photos 2, 3, 4- ①②), il pose sa main droite sur le côté arrière de l'épaule droite de *Tori* et sa main gauche sur le côté avant de l'épaule gauche de *Tori* (Photos 5- ①②), il pousse avec sa main droite et tire avec sa main gauche pour tourner *Tori* vers la gauche (Photo 6).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo-4- ①)



(Photo-4- ②)



(Photo-5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8- ①)



(Photo 8- ②)

Répondant à la rotation de *Uke*, *Tori* se tourne vers sa gauche en changeant ses pas, du pied gauche vers le pied droit, puis vers le pied gauche pour faire face à *Uke*, il déplace sa main gauche, avec l'auriculaire vers le haut et sa paume face à *Uke*, vers le haut du bras droit à l'avant de l'épaule droite de *Uke*, il saisit le haut du bras de *Uke* près de l'intérieur du coude droit, (la main gauche de *Uke* va naturellement vers le bas). *Tori* recule légèrement avec son pied gauche et, en déséquilibrant *Uke* vers l'avant avec sa main gauche (Photos 7, 8- ①②), il déplace son pied droit vers l'avant et l'intérieur du pied droit de *Uke* (Photo 9). En abaissant son corps, *Tori* déplace son pied gauche vers l'avant et l'intérieur du pied gauche de *Uke*, il insère son épaule droite sous l'aisselle droite de *Uke* (Photos 10, 11), il glisse sa main droite sous l'aisselle droite de *Uke* et la place sur l'épaule droite de *Uke* (Photos 12- ①②) pour le contrôler sous la forme de «*Ippon-seoi-nage*» à droite (Photos 13, 14).

Uke place la paume de sa main gauche, le bout des doigts vers le bas, sur le côté gauche de la hanche de *Tori*, il tend ses deux jambes tout en les maintenant ensemble. Après s'être penché complètement en arrière et avoir soulevé son corps, *Uke* signale «*Mairi*» en tapant légèrement le côté gauche de la hanche de *Tori* avec sa main gauche.

Tori relâche la technique et redescend *Uke* (Photos 15, 16).



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)



(Photo 12-①)



(Photo 12-②)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16)

5. *Ago-oshi*

De la position où ils ont terminé «*Kata-mawashi*» (*Tori* se tient devant *Uke*, tous deux sont en *Shizen-hontai* avec le côté gauche vers *Shomen*) (Photo 1), *Tori* fait un pas en avant avec son pied gauche (Photo 2) et avec son pied droit (Photo 3), puis il déplace son pied gauche et se tourne sur sa droite en pivotant sur son pied droit (le dos fait face au *Shomen*) pour se tenir en *Shizen-hontai* (Photos 4, 5).

Uke tend les doigts et le pouce de sa main droite serrés (le pouce vers le haut), il étire son bras droit et avance avec son pied droit en *Tsugi-ashi* (de la même manière qu'en «*Tsuki-dashi*») tout en essayant de pousser et de tourner le menton de *Tori* du côté droit (*Uke* lève progressivement sa main droite pour qu'elle frappe le menton de *Tori* au troisième pas) (Photo 6).

Tori rentre le menton, puis il tourne son visage vers sa gauche, en tournant ses orteils vers la gauche, il pivote sur son talon gauche vers sa gauche et, en esquivant la main droite de *Uke*, il saisit la paume de la main droite de *Uke* par-dessous (le pouce de *Tori* sur la paume de *Uke*) (Photos 7- ①②). *Tori* déséquilibre *Uke* en le tirant dans la direction de l'attaque, il fait un grand pas vers sa gauche avec son pied droit, en tournant de 180° vers sa gauche avec son pied droit comme pivot en passant sous la main droite de *Uke* et tente de faire tourner le bras droit de *Uke* (Photos 8- ①②③).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



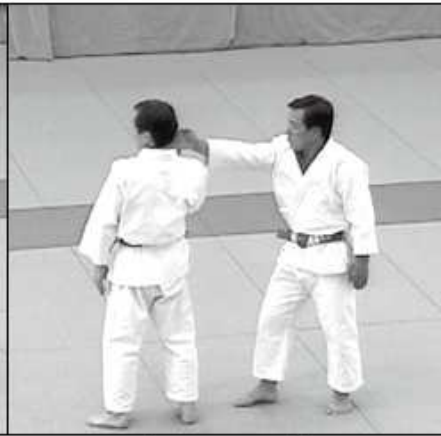
(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



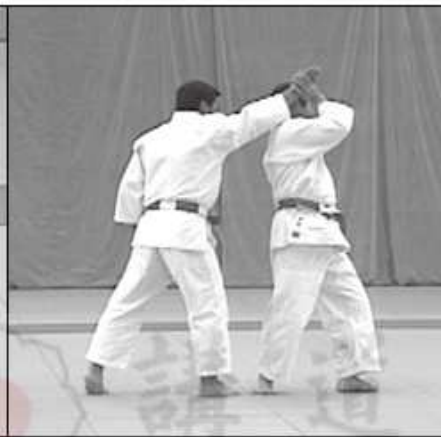
(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8-①)



(Photo 8-②)



(Photo 8-③)

Uke tend les doigts et le pouce de sa main gauche serrés, avec la paume vers le haut (mettant d'abord son coude gauche sur le côté de son corps) (Photo 9), puis il commence à attaquer vers le *Uto* de *Tori* en déplaçant son pied gauche vers l'avant (Photo 10).

Soulevant son corps, *Tori* contrôle l'attaque de la main gauche de *Uke* en lui saisissant la main gauche par-dessous avec une saisie régulière (le pouce sur la paume de *Uke* du côté de l'auriculaire) (Photos 11- ①②③). *Tori* déplace son pied gauche vers le côté gauche de son pied droit et déplace son pied droit vers son côté droit pour se tenir en *Shizen-hontai*, puis il étire les deux bras de *Uke* vers le haut et l'arrière, de sorte que *Uke* se tient de dos face à *Tori* après avoir reculé avec son pied droit (Photo 12).

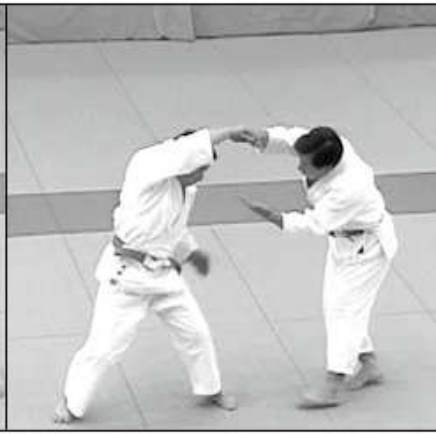
Après avoir complètement étiré les deux bras de *Uke* vers le haut et l'arrière (Photo 13), *Tori* pousse les deux mains de *Uke* vers l'arrière des épaules de *Uke* et le déséquilibre vers l'arrière pour le contrôler (Photo 14).

Uke signale «*Mairi*» en reculant légèrement avec l'un ou l'autre pied (Photo 15).

Tori avance son pied gauche et relâche sa prise des mains de *Uke* pour terminer la technique (Photos 16, 17, 18).



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo-11-①)



(Photo 11-②)



(Photo 11-③)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16)



(Photo 17)



(Photo 18)



Dai-nikyo (Série 2)

1. *Kiri-oroshi*

Après avoir terminé «*Ago-oshi*», *Tori* et *Uke* reviennent au centre (Photos 1, 2), ils se font face (à environ deux pas) en *Shizen-hontai*. *Tori* se tient du côté droit et *Uke* du côté gauche vers *Shomen* (Photo 3).

Uke recule avec son pied droit et se tourne vers sa droite (son dos fait face au *Shomen*) (Photo 4). *Uke* tend les doigts et le pouce serrés de sa main droite, paume vers l'avant puis la soulève du côté droit de son corps au-dessus de lui (Photo 5). Après avoir tourné vers sa gauche (en changeant la direction de ses mains et de ses pieds pour faire face à *Tori*), *Uke* fait un grand pas en avant avec son pied droit et commence à frapper de haut en bas le dessus de la tête de *Tori* avec *Te-gatana* (tranchant de la main) à droite, en gardant son centre de gravité au niveau de ses hanches (Photo 6).

En rentrant son menton et en se penchant en arrière, *Tori* évite l'attaque de *Uke* en reculant de son pied droit d'abord, puis de son pied gauche (Photos 7, 8), il saisit le dessus du poignet droit de *Uke* avec sa main droite dans une saisie régulière (en pronation) lorsque le *Te-gatana* de *Uke* passe devant son abdomen (Photo 9). En avançant de son pied droit en premier, puis du gauche en *Tsugi-ashi* (2 pas), *Tori* pousse la main de *Uke* et tente de le déséquilibrer vers le coin arrière droit (Photos 10, 11).

Répondant à la contre-attaque de *Tori*, *Uke* recule de son pied droit pour se tourner vers sa droite, tourne sa main gauche avec le bout des doigts orientés vers le bas pour placer sa paume sur le haut du coude droit de *Tori* (Photos 12- ①②) et pousse *Tori* pour le faire tourner considérablement vers l'arrière et le côté gauche de *Uke* (Photos 13- ①②).



(Photo 1)

(Photo 2)

(Photo 3)



(Photo 4)

(Photo 5)

(Photo 6)



(Photo 7)

(Photo 8)

(Photo 9)



(Photo 10)

(Photo 11)

(Photo-12-①)

Répondant à *Uke*, *Tori* passe son corps sous le bras gauche de *Uke* et tourne avec amplitude vers sa gauche en pivotant sur son pied gauche (Photo 14), il déplace son pied droit en diagonale vers sa gauche derrière *Uke* pour le soulever et tire son coude droit vers sa droite pour le déséquilibrer en direction du coin arrière gauche (lors de cette séquence, *Tori* se positionne légèrement en Jigo-tai) (Photo 15).

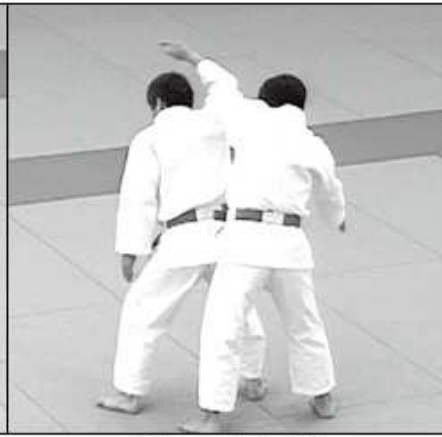
En déséquilibrant *Uke* vers son coin arrière gauche, *Tori* saisit les quatre doigts de la main gauche de *Uke* avec sa main gauche passant sous son bras droit en mettant son pouce sur la paume de *Uke* (Photos 16- ①②), *Tori* continue le déséquilibre vers le coin arrière gauche de *Uke* et fait un pas en avant avec son pied gauche pour le placer derrière le pied gauche de *Uke* (Photo 17). Puis, *Tori* déplace son pied droit juste derrière *Uke*, pose sa main droite sur l'épaule gauche de *Uke* (Photo 18). *Tori* tourne vers sa gauche et soulève amplement la main gauche de *Uke* avec sa main gauche derrière l'épaule de *Uke* avec sa paume vers le haut (Photo 19). *Tori* fait un grand pas en arrière avec son pied gauche, le plaçant derrière son pied droit pour contrôler *Uke* tout en effectuant un léger Jigo-tai (Photo 20).

Uke signale «*Mairi*» en tapant légèrement l'extérieur de sa cuisse droite avec sa main droite.

Tori relâche la technique, puis avance son pied gauche et descend la main gauche de *Uke* (Photo 21).



(Photo 12-②)



(Photo 13-①)



(Photo 13-②)



(Photo 14)



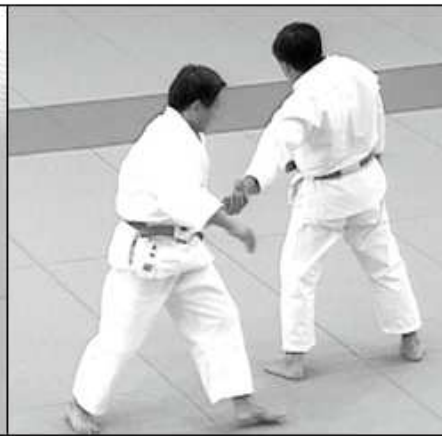
(Photo 15)



(Photo 16-①)



(Photo 16-②)



(Photo 17)



(Photo 18)



(Photo 19)



(Photo 20)



(Photo 21)



2. *Ryokata-oshi*

Après avoir terminé «*Kiri-oroshi*», *Uke* déplace son pied gauche vers l'arrière en se servant de son pied droit comme pivot. *Tori* déplace son pied droit vers l'avant en se servant de son pied gauche comme pivot pour se placer devant *Uke* (Photos 1, 2).

Tori se tient devant *Uke* (à une distance d'environ un pas), tous deux sont en posture *Shizen-hontai*, leurs côtés gauche en direction du *Shomen* (Photo 3).

Uke lève ses deux mains (doigts et pouces tendus et serrés) le long des côtés de son corps, il tourne ses paumes vers l'avant avec le bout des doigts tourné vers le haut au niveau de sa poitrine (Photo 4) en soulevant davantage les mains (Photo 5). Puis, *Uke* descend ses deux mains en étirant ses deux bras et commence à pousser vers le bas les deux épaules de *Tori* avec les paumes de ses deux mains tout en gardant la posture *Shizen-hontai* (Photo 6).

Répondant à la force de poussée vers le bas de *Uke*, *Tori* plie les genoux, abaisse son corps (en étant debout sur ses orteils) et déplace son pied gauche en diagonale derrière son pied droit (Photo 7). En déplaçant son pied droit vers l'avant en direction de son pied gauche, *Tori* tourne vers sa gauche pour faire face à *Uke* et saisit de sa main gauche le poignet droit de *Uke* par-dessous avec le dos de la main vers le haut (Photos 8- ① ②). En abaissant son corps, *Tori* déplace son pied gauche en diagonale derrière son pied droit pour déséquilibrer *Uke* vers l'avant, (pendant cette séquence, *Uke* déplace son pied droit légèrement vers l'avant pour être tiré par *Tori* vers l'avant (Photo 9), *Tori* tourne encore plus sur sa gauche, en déplaçant son pied droit vers l'avant en direction de son pied gauche, puis saisit le poignet droit de *Uke* de l'extérieur avec sa main droite (Photos 10- ① ②). Lorsque *Tori* fait presque face dans la même direction de *Uke*, *Tori* change ses saisies de manière que ses deux paumes de mains se font face (sa main gauche plus proche du poignet de *Uke* que sa main droite) (Photos 11- ①②), *Tori* avance dans une séquence de petits pas et étire progressivement son corps. Puis, *Tori* tire le poignet pour tendre le bras droit de *Uke* en avant et vers le haut avec ses deux mains et il tente de le charger sur son dos en le déséquilibrant vers l'avant.



(Photo 1)



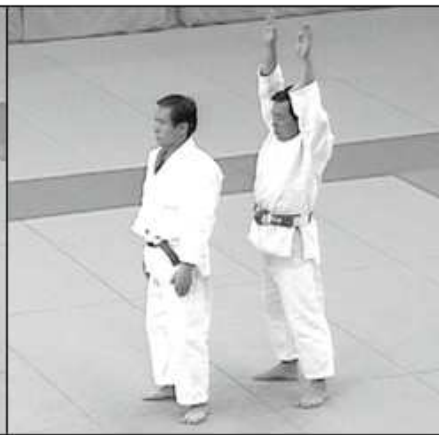
(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8-①)



(Photo 8-②)



(Photo 9)



(Photo 10-①)



(Photo 10-②)

Uke résiste en mettant la paume de sa main gauche, le bout des doigts tourné vers le bas sur l'arrière de la hanche de *Tori*, tiré par *Tori*, *Uke* avance de quelques pas (Photos 12, 13, 14, 15, 16, 17).

En tournant vers sa gauche, *Tori* recule légèrement en diagonale vers son arrière droit avec son pied droit, cette action fait glisser la main gauche de *Uke* (Photo 18). Puis, en tirant fortement avec sa main droite le poignet droit de *Uke* en diagonale vers le haut et vers sa droite, *Tori* déséquilibre *Uke* vers l'arrière en plaçant le haut de son bras gauche (la paume vers le bas) sur la poitrine de *Uke*, puis le contrôle en plaçant son pied gauche derrière lui légèrement dans la posture *Jigo-tai* (Photo 19).

Uke signale «*Mairi*» en tapant avec sa main gauche légèrement l'extérieur de sa cuisse gauche.

Tori relâche la technique (Photos 20, 21).



(Photo 11-①)



(Photo 11-②)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16)



(Photo 17)



(Photo 18)



(Photo 19)



(Photo 20)



(Photo 21)



3. *Naname-uchi*

Après avoir terminé «*Ryokata-oshi*», *Tori* et *Uke* reviennent au centre et se positionnent face à face (à une distance d'environ un pas) dans la posture *Shizen-hontai*. *Tori* se tient du côté droit et *Uke* du côté gauche face au *Shomen* (Photo 1).

Uke tend les doigts et le pouce de sa main droite serrés, il plie son coude droit pour lever sa main droite au-dessus de son épaule gauche (Photo 2) et tente de frapper le *Uto* de *Tori* avec *Te-gatana* de sa main droite (le bout de l'auriculaire frappe le *Uto* de *Tori*) (Photos 3- ①②).

Lorsque *Uke* attaque *Te-gatana* de la main droite en le touchant pratiquement, *Tori* esquive l'attaque en penchant le haut de son corps vers l'arrière. *Tori* contrôle *Uke* en lui saisissant le poignet droit de l'intérieur avec ses doigts de la main gauche tournés vers le haut, avec un mouvement de la main en diagonale vers le bas par rapport à la gauche de *Tori* (Photos 4- ①②).

Puis, *Tori* tend les doigts et le pouce de sa main droite serrés, la paume tournée vers le bas (Photo 5) et il tente d'attaquer le *Uto* de *Uke* en avançant de son pied droit (Photo 6).

Uke fait un pas en arrière avec son pied gauche pour se tourner vers sa gauche, il saisit le poignet droit de *Tori* de l'intérieur avec le dos de la main gauche vers le haut pour le tirer dans la direction de l'attaque et tente de le déséquilibrer vers l'avant (Photos 7- ①②).

Tori fait un pas en avant de son pied gauche, libère sa main gauche, saisit le poignet gauche de *Uke* avec sa main gauche, les quatre doigts vers le haut et tente de le déséquilibrer dans la direction avant gauche de *Uke*, (pendant cette séquence, la main droite de *Tori* est libérée de la saisie de la main gauche de *Uke*) (Photos 8, 9).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8)



(Photo 9)

Uke retourne sa main droite, en plaçant sa paume sur le coude gauche de *Tori* par-devant avec ses doigts tournés vers le bas, et tourne avec amplitude *Tori* vers son côté droit (Photos 10- ①②).

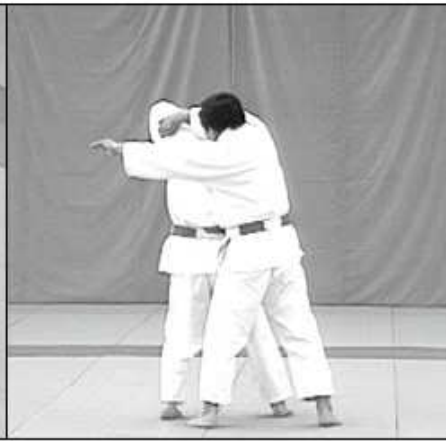
Répondant à la force de *Uke*, *Tori* plie ses genoux pour abaisser son corps, il déplace son pied droit vers l'arrière et derrière le pied gauche de *Uke* en utilisant son pied gauche comme pivot. Après avoir tourné, *Tori* positionne son corps pour former un T avec *Uke*, puis abaisse ses hanches (Photos 11, 12). *Tori* contrôle par l'arrière le côté droit de la hanche de *Uke* avec son bras droit le plus loin possible, (pendant cette séquence, le pied droit de *Uke* est ramené vers son pied gauche), (Photos 13, 14). *Tori* met sa main gauche sur le côté gauche de l'abdomen de *Uke* dans une saisie régulière (les doigts et le pouce tournés vers le haut) en forme de «*Ura-nage*» à droite. *Tori* contrôle *Uke* en dépliant ses genoux et en se penchant vers l'arrière pour le soulever avec amplitude (Photos 15, 16- ①②).

Uke les pieds joints, tend son corps, lève ses mains et ses bras au-dessus de sa tête, puis tape avec ses deux mains pour signaler «*Mairi*» (Photo 17).

Tori relâche la technique et repose *Uke* (Photos 18, 19).



(Photo 10-①)



(Photo 10-②)



(Photo 11)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16-①)



(Photo 16-②)



(Photo 17)



(Photo 18)



(Photo 19)



4. *Katate-dori*

Après avoir terminé «*Naname-uchi*», *Tori* se déplace vers le côté gauche de *Uke*. *Tori* et *Uke* se tiennent face au *Shomen* en *Shizen-hontai* (Photo1).

Uke saisit le poignet droit de *Tori* avec le dos de sa main gauche vers le haut (Photo 2).

Tori tend les doigts et le pouce de sa main droite serrés, le dos de sa main vers le haut, en contrôlant le bras gauche de *Uke* et en étirant légèrement son bras. *Tori* déplace son pied droit et son corps vers l'avant devant son pied gauche (en gardant son bras à la hauteur de son épaule) et tente de faire lâcher la main gauche de *Uke* (Photos 3- ①②).

Uke fait un pas en diagonale vers sa gauche avec son pied droit (Photos 4, 5), pose la paume de sa main droite sur le coude droit de *Tori* en passant sous sa main gauche et pousse le coude de *Tori* pour libérer sa main gauche (Photos 6, 7- ①②, 8- ①②). *Uke* pose sa main gauche sur l'épaule gauche de *Tori* pour le faire tourner vers la gauche en le tirant à lui (Photos 9- ①②).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8-①)



(Photo 8-②)



(Photo 9-①)

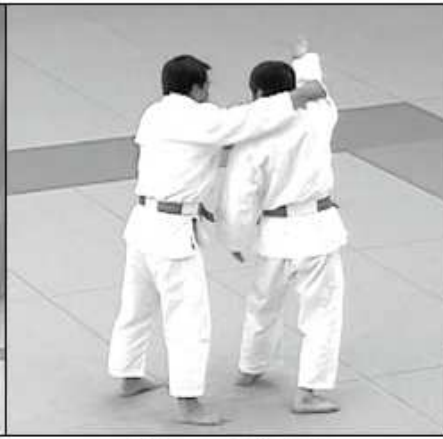
Répondant aux mouvements de *Uke*, *Tori* tourne le haut de son corps vers sa gauche, en gardant la position de ses deux pieds inchangée (Photos 10- ①②), il saisit le bras gauche de *Uke* avec sa main droite (saisie par le dessous du bras gauche de *Uke* en passant par l'intérieur) et *Tori* glisse très loin sa main gauche sous l'aisselle droite de *Uke*, le long de la ceinture (Photos 11- ①②, 12- ①②) pour le contrôler en «*Uki-goshi*» à gauche (il termine dans la forme «*O-goshi*» de manière à ce que *Uke* soulève ses deux jambes suffisamment haut) (Photos 13, 14- ①②).

Uke après s'être penché complètement vers l'arrière en étirant ses deux jambes serrées pour se soulever, il signale «*Mairi*» en tapant légèrement le côté droit de la hanche de *Tori* avec sa main droite.

Tori relâche la technique et fait redescendre *Uke* de sa hanche (Photos 15, 16).



(Photo 9- ②)



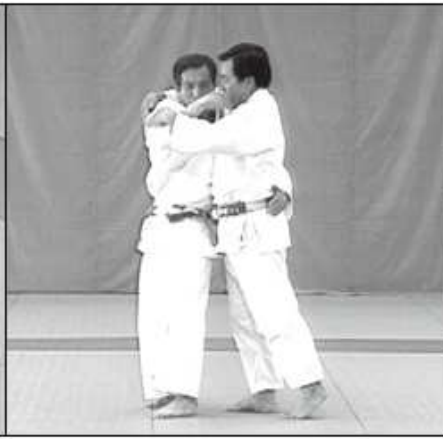
(Photo 10- ①)



(Photo 10- ②)



(Photo 11- ①)



(Photo 11- ②)



(Photo 12- ①)



(Photo 12- ②)



(Photo 13)



(Photo 14- ①)



(Photo 14- ②)



(Photo 15)



(Photo 16)

講道館
ROBOKAN

5. *Katate-age*

Après avoir terminé «*Katate-dori*», *Tori* passe par le côté *Shimo-za* (Photos 1, 2), *Tori* et *Uke* se font face à une distance d'environ 2,7 m (environ 1,5 ken), tous les deux en posture *Shizen-hontai*, puis *Tori* se place du côté droit et *Uke* du côté gauche en direction du *Shomen* (Photo 3).

Tori et *Uke* tendent les doigts et les pouces de leurs mains droites serrés avec les paumes tournées vers l'avant, ils soulèvent leurs mains progressivement du côté droit de leur corps vers le haut et étirent leurs corps jusqu'à ce qu'ils se tiennent debout sur les orteils (Photos 4- ①②). Puis, *Tori* et *Uke* avancent simultanément dans une séquence de petits pas (Photo 5) et au moment où *Tori* et *Uke* sont proches, presque en collision (lorsque les deux pieds droits sont sur le point de se toucher), *Tori* déplace son pied droit vers l'arrière en se servant de son pied gauche comme pivot pour tourner vers sa droite et esquiver le bras droit de *Uke* tout en étirant son bras droit (Photos 6-①②).

Puisque son attaque est esquivée, *Uke* fait un pas en avant avec son pied droit pour être en position inclinée par rapport à *Tori* avec son bras droit abaissé, (*Uke* est devant *Tori* et ses pieds droit et gauche sont juste devant ceux de *Tori*) (Photos 7, 8).

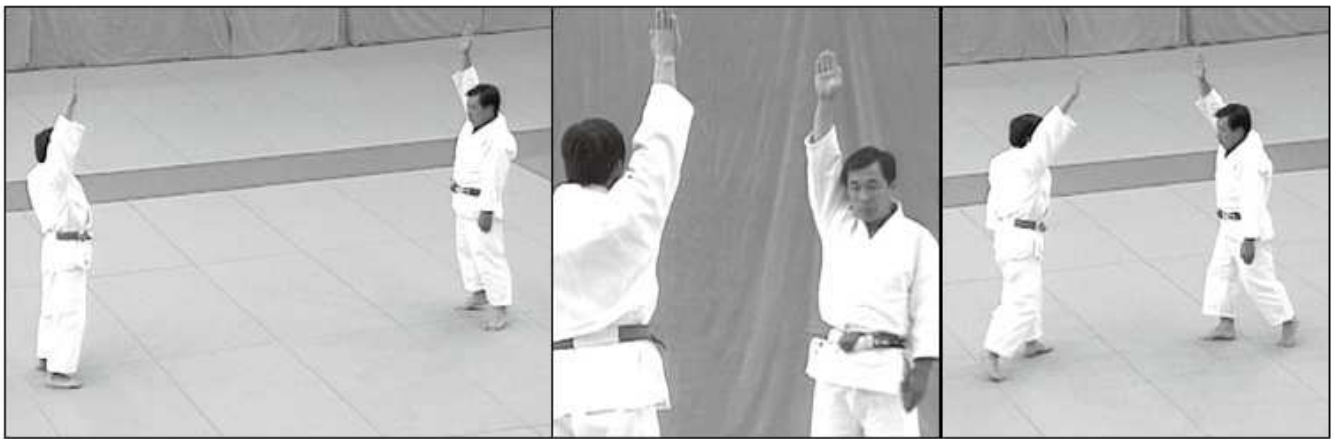
Tori contrôle le coude droit de *Uke* de l'extérieur avec sa main droite, son pouce vers le haut et ses quatre doigts vers le bas. Il pose sa main gauche sur le côté de l'épaule gauche de *Uke* pour pencher le corps de *Uke* vers la droite (Photos 9-①②③).



(Photo 1)

(Photo 2)

(Photo 3)



(Photo 4-①)

(Photo 4-②)

(Photo 5)



(Photo 6-①)

(Photo 6-②)

(Photo 7)



(Photo 8)

(Photo 9-①)

(Photo 9-②)

Profitant de la réaction de *Uke* pour redresser son corps afin de retrouver son équilibre, *Tori* saisit le coude droit de *Uke* de sa main droite à l'arrière et à l'extérieur pour lui soulever le bras vers le haut. *Tori* descend sa main gauche en la glissant de l'épaule gauche de *Uke* vers l'extérieur du coude gauche afin de pousser et pencher le corps de *Uke* vers la gauche (Photos 10, 11, 12, 13).

Uke tente de résister et de relever son corps vers sa droite. *Tori* profite de la réaction de *Uke* pour le redresser et le déséquilibrer vers l'arrière avec ses deux mains au moment où *Uke* est sur le point de se tenir droit (Photos 14- ①②). *Tori* se redresse pour faire glisser la paume de sa main gauche, du coude gauche jusqu'à l'épaule gauche de *Uke* pour le contrôler par le dessus. Il se redresse pour faire glisser sa main droite du coude droit jusqu'au poignet de *Uke* pour le tenir dans une saisie régulière (le pouce à l'intérieur) et le tirer vers le haut (Photo 15). *Tori* recule d'un pas de son pied droit pour être en *Shizen-hontai*, il contrôle avec ses deux mains l'épaule et le bras de *Uke* en le déséquilibrant vers l'arrière (Photos 16- ①②).

Uke signale «*Mairi*» en tapant légèrement l'extérieur de sa cuisse gauche avec sa main gauche.

Tori fait un pas en avant à partir de son pied gauche et relâche la pression de sa main droite pour terminer la technique (Photos 17, 18).



(Photo 9-③)



(Photo 10)



(Photo 11)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14-①)



(Photo 14-②)



(Photo 15)



(Photo 16-①)



(Photo 16-②)



(Photo 17)



(Photo 18)



Dai-sankyo (Série 3)

1. *Obi-Tori*

Après avoir terminé «*Katate-age*», *Tori* et *Uke* se font face (à une distance d'environ un pas), tous deux en posture *Shizen-hontai*. *Tori* se tient du côté droit et *Uke* du côté gauche en direction du *Shomen* (Photo 1).

Uke déplace légèrement son pied gauche vers l'avant, en même temps il croise ses mains (la main gauche au-dessus de la main droite, le dos de chaque main est tourné vers le haut) et *Uke* tente de saisir la ceinture de *Tori* (Photo 2).

En déplaçant légèrement ses hanches vers l'arrière (en gardant ses deux pieds à la même place), *Tori* tourne sa main droite, met sa paume sur le poignet gauche de *Uke* avec le dos de sa main vers le bas et tire la main gauche de *Uke* vers sa gauche (Photos 3- ①②). Puis, *Tori* tourne sa main gauche avec le dos de la main vers le bas et la déplace vers l'avant en passant au-dessus de son bras droit pour pousser vers l'avant le coude gauche de *Uke*. Au cours de cette séquence, *Uke* déplace son pied gauche vers l'avant en direction du pied gauche de *Tori* (Photos 4- ①②③). *Tori* soulève le coude gauche de *Uke* plus haut et tente de faire tourner *Uke* vers sa droite, (pendant cette séquence, *Tori* change la position de sa main gauche sur le coude gauche de *Uke* en *Yahazu* (une forme avec les quatre doigts tendus et serrés, tout en ouvrant largement le pouce et l'index) avec ses quatre doigts face à *Uke* et son pouce face à *Tori* (Photos 5- ① ②)). Lorsque l'épaule droite de *Uke* arrive devant lui, *Tori* place la paume de sa main droite sur le dessus de l'épaule droite de *Uke* pour le tirer vers lui (Photos 6- ①②③).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 4-③)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 6-③)

En se retournant, *Uke* place la paume de sa main droite sur le coude droit de *Tori* par-dessous (le dos de sa main vers le bas) (Photos 7- ① ② ③), il déplace son pied droit derrière son pied gauche et tire *Tori* en tournant vers sa droite (*Uke* fait tourner *Tori* en lui tirant le coude avec sa main droite et en changeant la position de sa main droite sur le dessus du coude droit de *Tori* en *Yahazu* avec ses quatre doigts face à *Tori* et son pouce face à lui) (Photos 8 - ①②).

Étant tiré par *Uke*, *Tori* déplace son pied droit d'un pas vers sa gauche en passant devant son pied gauche et tourne de 180° pour placer son dos face à *Uke*.

Puis, lorsque l'épaule gauche de *Tori* est devant lui, *Uke* pose la paume de sa main gauche sur le dessus de l'épaule gauche de *Tori* et tente de le faire pivoter (Photos 9- ①②).

En gardant la position de ses deux pieds inchangée, *Tori* glisse très loin sa main gauche sous l'aisselle droite de *Uke*, le long de la ceinture pour le contrôler en «*Uki-goshi*» à gauche (il termine dans la forme «*O-goshi*» de manière à ce que *Uke* soulève ses deux jambes suffisamment haut) (Photos 10, 11, 12, 13).

Après s'être penché complètement vers l'arrière et étiré ses deux jambes serrés pour les soulever, *Uke* signale «*Mairi*» en tapant légèrement le côté droit de la hanche de *Tori* avec sa main droite.

Tori relâche la technique et fait redescendre *Uke* de sa hanche (Photo 14).



(Photo 7- ①)



(Photo 7- ②)



(Photo 7- ③)



(Photo 8- ①)



(Photo 8- ②)



(Photo 9- ①)



(Photo 9- ②)



(Photo 10)



(Photo 11)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14)



2. *Mune-oshi*

Après avoir terminé «*Obi-Tori*», *Tori* et *Uke* reviennent au centre.

Tori et *Uke* se font face (à une distance d'environ un petit pas) en posture *Shizen-hontai*. *Tori* se tient du côté droit et *Uke* du côté gauche en direction du *Shomen* (Photo 1).

Uke tend les doigts et le pouce de sa main droite serrés, il soulève sa main droite la paume le long de son corps, tourne son poignet droit devant sa poitrine pour mettre le bout de ses doigts vers le haut, la paume vers l'avant (Photo 2) et il commence à pousser la poitrine gauche de *Tori* avec la partie inférieure de sa paume (Photo 3).

Répondant à la poussée de *Uke*, *Tori* penche son corps vers l'arrière, il met sa main gauche (la paume vers l'avant) en forme de *Yahazu* et il saisit le poignet droit de *Uke* par-dessous pour esquiver l'attaque, puis pousse vers le haut (Photos 4- ①②). *Tori* commence à pousser la poitrine gauche de *Uke* avec sa main droite de la même manière (Photo 5).

Uke penche son corps vers l'arrière, il pousse la main droite de *Tori* par-dessous avec sa main gauche de la même manière et saisit le poignet droit de *Tori* par-dessous pour le pousser vers le haut (Photos 6- ①②, 7). Au cours de cette séquence, l'attention de *Uke* est attirée sur sa main gauche, tandis que l'attention de *Tori* est sur sa main droite. La main gauche de *Tori* se déplace naturellement vers le bas. Puis, répondant à la séquence, *Uke* saisit le poignet gauche de *Tori* avec sa main droite pour le tirer en diagonale vers le bas et vers sa droite, il saisit le poignet droit de *Tori* avec sa main gauche pour le tirer en diagonale vers le haut et vers sa gauche, tout en essayant de le contrôler (Photo 8).



(Photo 1)



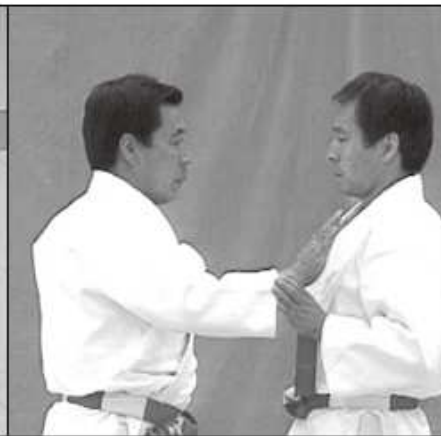
(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



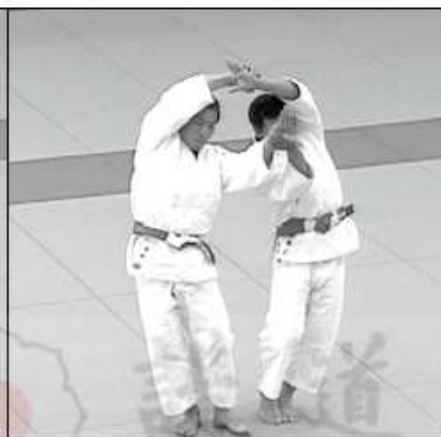
(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

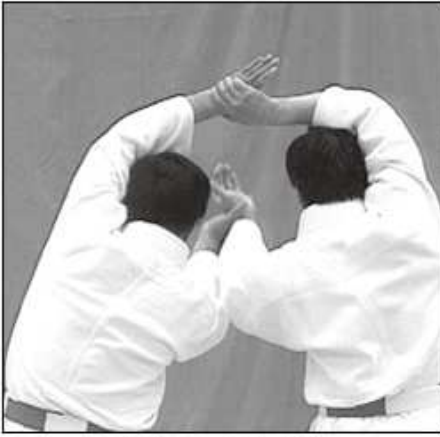


(Photo 10-①)

Essayant de libérer ses deux mains de la saisie de *Uke*, *Tori* descend sa main gauche vers l'avant de son corps, il descend son épaule gauche, déplace son épaule droite vers l'arrière, en déplaçant son pied gauche d'un pas vers sa droite devant son pied droit. *Tori* fléchit sa main droite, qui est saisie et tirée par *Uke* vers le haut, et il passe par l'intérieur pour saisir le poignet gauche de *Uke*. Au cours de cette séquence, *Uke* essaie de garder la saisie avec sa main droite, abaisse son épaule droite, déplace son épaule gauche vers l'arrière, tout en avançant son pied droit d'un pas vers sa gauche devant son pied gauche, *Uke* saisit le poignet gauche de *Tori* (Photos 9, 10- ①②). Après que l'épaule gauche de *Tori* et l'épaule droite de *Uke* se touchent, ils se retrouvent dos à dos (*Tori* tire le bras gauche de *Uke* vers le bas avec sa main droite et *Uke* tend le bras gauche de *Tori* vers le haut avec sa main droite) (Photo 11), *Tori* et *Uke* pivotent. *Tori* en faisant un pas vers sa droite et *Uke* vers sa gauche (Photos 12- ①②). *Tori* et *Uke* se font face, *Tori* saisit le poignet gauche de *Uke* avec sa main droite (le dos de la main vers le haut) pour tirer *Uke* en diagonale vers le haut et vers sa droite (Photos 13- ①②). *Tori* saisit le poignet droit de *Uke* avec sa main gauche (le dos de la main tourné vers le bas) pour la tirer en diagonale vers le bas et vers sa gauche, en tournant légèrement son corps vers sa gauche (et en déplaçant légèrement son pied gauche vers sa gauche). *Tori* tire le poignet droit de *Uke* vers sa hanche gauche pour le contrôler vers son côté arrière droit (Photo 14). *Tori* relâche la saisie de sa main droite, en n'éloignant pas sa paume du poignet gauche de *Uke* tout en changeant la direction de sa main pour que le bout des doigts soit tourné vers le haut. *Tori* glisse sa paume le long du bras gauche de *Uke* et le pousse en lui saisissant le haut du bras gauche près du coude pour accentuer le déséquilibre vers le coin arrière droit (Photos 15- ①②). En déséquilibrant *Uke*, *Tori* fait des grands pas vers l'arrière avec son pied droit en premier, puis son pied gauche derrière le pied droit de *Uke* et il contrôle *Uke* vers l'arrière en penchant légèrement son corps, (pendant cette séquence, *Uke* répond à *Tori* en reculant légèrement son pied gauche) (Photos 16 - ①②).

Uke signale «*Mairi*» en reculant légèrement son pied gauche.

Tori relâche la technique et ramène *Uke* en posture *Shizen-hontai* (Photo 17).



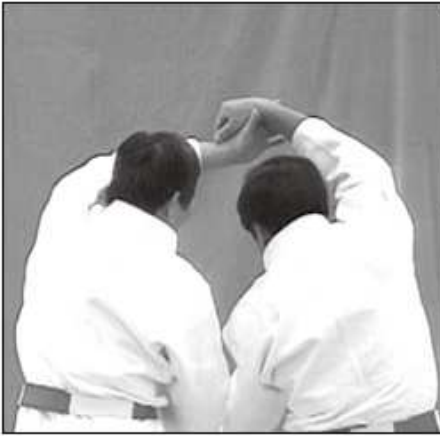
(Photo 10-②)



(Photo 11)



(Photo 12-①)



(Photo 12-②)



(Photo 13-①)



(Photo 13-②)



(Photo 14)



(Photo 15-①)



(Photo 15-②)



(Photo 16-①)



(Photo 16-②)



(Photo 17)

3. *Tsuki-age*

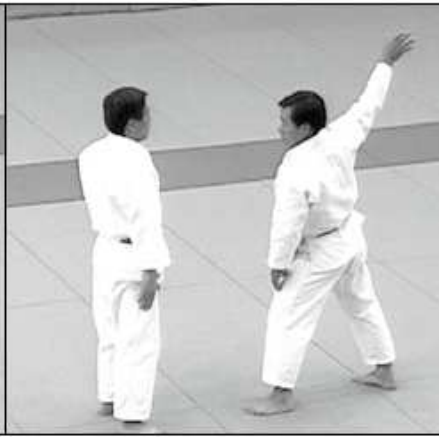
Après avoir terminé «*Mune-oshi*», *Tori* et *Uke* reviennent au centre. *Tori* et *Uke* se font face (à une distance d'environ un pas) en *Shizen-hontai*, le côté droit de *Tori* et le côté gauche de *Uke* vers *Shomen* (Photo 1).

Faisant face à *Tori*, *Uke* fait un grand pas vers l'arrière avec son pied droit, tend les quatre doigts et le pouce de sa main droite tout en les écartant avec sa paume tournée vers le bas et il déplace sa main loin vers l'arrière (Photo 2). Puis, en serrant progressivement les doigts de sa main droite (Photos 3- ① ②), *Uke* fait un pas vers l'avant avec son pied droit et tente de frapper le menton de *Tori* avec son poing droit par-dessous (le dos de la main droite vers *Tori*) (Photo 4).

Tori rentre le menton, se penche vers l'arrière, esquive le poing de *Uke* et recouvre avec sa main droite le poing droit de *Uke* par-devant. Contrôlant le poing de *Uke* en réponse à l'attaque (Photos 5- ①②③), *Tori* tourne sa main gauche et la met sur le bras de *Uke* près du coude avec le dos de la main vers le haut (Photos 6- ①②). *Tori* fait un grand pas en avant avec son pied gauche et tourne *Uke* vers la gauche en le poussant vers l'arrière (Photos 7, 8, 9).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



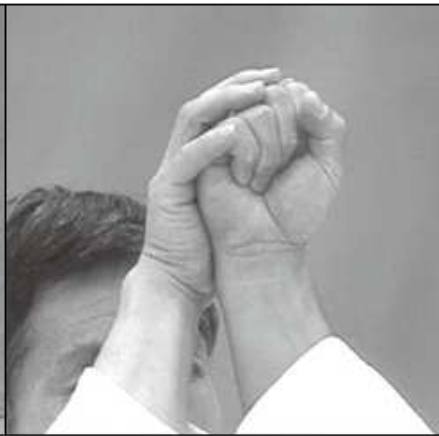
(Photo 4)



(Photo 5-①)



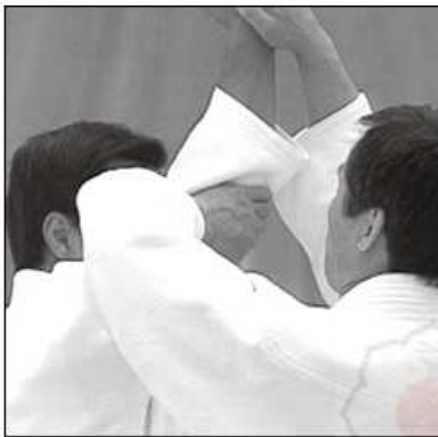
(Photo 5-②)



(Photo 5-③)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)

Étant tourné par *Tori*, *Uke* tourne de 360° sur sa gauche en déplaçant son pied droit vers sa gauche derrière lui en se servant de son pied gauche comme pivot, puis vers le côté droit derrière son pied gauche et essaie de garder son corps stable (Photo 10).

Lorsque *Uke* fait de nouveau face à *Tori* après avoir tourné de 360° (Photo 11), *Tori* rapproche son pied gauche de son pied droit et fait déplacer le pied droit de *Uke* vers l'avant, en saisissant le coude droit de *Uke* avec sa main gauche pour le soulever (Photos 12, 13). En retournant sa main gauche avec le dos de la main vers le haut et en poussant par-devant le coude de *Uke*, *Tori* déplace son pied gauche vers l'avant et déséquilibre *Uke* en le poussant vers le coin arrière droit (Photos 14- ①②). *Tori* glisse sa main droite par-dessus l'épaule droite de *Uke* (Photos 15- ①②), en déplaçant son pied droit derrière le pied droit de *Uke* par l'extérieur pour être en *Jigo-tai*, et contrôle le bras droit de *Uke* avec une forme de «*Ude-garami*» en mettant sa paume droite sur son avant-bras gauche (la main droite de *Tori* passe entre le bras gauche et la poitrine) (Photos 16- ①②).

Uke signale «*Mairi*» en tapant légèrement l'extérieur de sa cuisse gauche avec sa main gauche.

Tori relâche la technique et ramène *Uke* en *Shizen-hontai* (Photo 17).



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14-①)



(Photo 14-②)



(Photo 15-①)



(Photo 15-②)



(Photo 16-①)



(Photo 16-②)



(Photo 17)

4. *Uchi-oroshi*

Après avoir terminé «*Tsuki-age*», *Tori* et *Uke* se font face (à environ deux pas) en *Shizen-hontai*. *Tori* se tient du côté droit et *Uke* du côté gauche en direction du *Shomen* (Photo 1).

En écartant progressivement les quatre doigts et le pouce de sa main droite, avec son petit doigt vers le haut et le dos de la main face à lui, *Uke* déplace sa main droite vers le côté gauche en passant devant son corps et la soulève vers le haut en faisant un mouvement circulaire (Photos 2, 3). Lorsque son bras droit est étiré et que sa main droite arrive juste au-dessus de sa tête, *Uke* écarte complètement les quatre doigts et le pouce de sa main droite, puis tourne la paume vers le bas (Photo 4). *Uke* commence à serrer les doigts et le pouce tout en abaissant sa main droite à partir du côté droit dans un mouvement circulaire (Photo 5). En serrant fermement son poing devant son abdomen (le dos de la main vers l'avant), *Uke* soulève le poing droit vers le haut le long de sa poitrine pour étirer complètement son bras droit (Photos 6, 7). *Uke* fait un pas en avant avec son pied droit pour être légèrement en *Jigo-tai* à droite et tente de frapper le dessus de la tête de *Tori* (*Tento*) de la même manière qu'en «*Kiri-oroshi*» (Photo 8).

Tori rentre son menton, tout en se penchant vers l'arrière et recule son pied droit d'abord, puis son pied gauche, il esquivé l'attaque de *Uke*. Lorsque le poing de *Uke* passe devant son abdomen, *Tori* saisit le poignet droit de *Uke* par-dessus dans une saisie régulière (le dos de la main tournée vers le haut) (Photo 9), il avance son pied droit d'abord, puis son pied gauche en *Tsugi-ashi* et tente de déséquilibrer *Uke* vers le coin arrière droit en lui poussant la main droite (Photo 10).

Répondant à *Tori*, *Uke* tourne vers sa droite en reculant son pied droit, retourne sa main gauche avec le bout des doigts tourné vers le bas pour mettre sa paume sur le coude droit de *Tori* par-devant en poussant *Tori* pour le faire pivoter avec amplitude sur son côté gauche (Photos 11- ①②).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11-①)



(Photo 11-②)

Répondant à *Uke*, *Tori* tourne avec amplitude vers sa gauche en se servant de son pied gauche comme pivot (Photos 12- ①②, 13). *Tori* déplace son pied droit en diagonale vers sa droite derrière *Uke*, il tire son coude droit vers sa droite pour déséquilibrer *Uke* vers son coin arrière gauche (de la même manière qu'en «*Kiri-orosi*») (Photo 14). *Tori* saisit le poignet gauche de *Uke* avec sa main gauche au-dessus de son bras droit (le dos de la main vers le bas) (Photos 15- ①②) pour accentuer le déséquilibre vers le coin arrière gauche de *Uke* (Photo 16). *Tori* en déplaçant la position de ses pieds avec son pied gauche d'abord, puis son pied droit vers l'arrière de *Uke*. *Tori* se place derrière *Uke* (pendant cette séquence, sans relâcher le déséquilibre vers le coin arrière gauche) (Photos 17, 18). *Tori* passe son bras droit par-dessus l'épaule droite de *Uke* pour mettre son poignet droit sur la gorge de *Uke* avec une forme de «*Hadaka-jime*». *Tori* contrôle l'articulation du coude gauche de *Uke* en déplaçant avec amplitude son pied gauche derrière son pied droit en faisant glisser le poignet gauche de *Uke* vers le côté gauche de sa hanche (Photos 19- ①②).

Uke signale «*Mairi*» en tapant légèrement l'extérieur de sa cuisse droite avec sa main droite.

Tori relâche la technique et ramène *Uke* en *Shizen-hontai* (Photo 20).



(Photo 12-①)



(Photo 12-②)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15-①)



(Photo 15-②)



(Photo 16)



(Photo 17)



(Photo 18)



(Photo 19-①)



(Photo 19-②)



(Photo 20)

5. *Ryogan-tsuki*

Après avoir terminé «*Uchi-oroshi*», *Tori* et *Uke* se font face (à une distance d'un grand pas) en *Shizen-hontai*. *Tori* se tient du côté droit et *Uke* du côté gauche en direction du *Shomen* (Photo 1).

Uke écarte les doigts de la main droite (entre le majeur et l'annulaire) et commence à attaquer les deux yeux de *Tori* en avançant son pied droit (Photos 2- ①②).

Tori tourne vers sa gauche en reculant avec son pied gauche (le dos face au *Shomen*), il saisit le poignet droit de *Uke* de l'intérieur avec le dos de la main gauche vers le haut et tente de le déséquilibrer en le tirant vers l'avant (Photos 3- ①②).

En avançant son pied gauche, *Uke* pousse le poignet gauche de *Tori* vers l'avant avec sa main gauche, le dos de la main vers le haut. *Uke* saisit le poignet gauche de *Tori* par-devant, pour libérer sa main droite, et tente de déséquilibrer *Tori* vers son côté gauche (Photos 4- ①②).

Tori met la paume de sa main droite (le dos de la main vers le haut) sur le coude gauche de *Uke* et tente de repousser la main gauche de *Uke* (Photo 5).

Après la poussée sur son coude gauche, *Uke* répond à *Tori*, en mettant le poids de son corps sur son pied droit pour fléchir son genou droit et abaisser son corps. *Uke* tourne vers sa droite en se déplaçant sous le bras droit de *Tori* et décale avec amplitude son pied gauche vers l'avant de son côté droit, tout en essayant de garder son équilibre (Photos 6, 7).

Avançant son pied gauche, *Tori* commence à attaquer les deux yeux de *Uke* avec le bout des doigts de sa main gauche les doigts écartés (entre le majeur et l'annulaire) (Photo 8).

Uke tourne vers sa droite en faisant un pas en arrière avec son pied droit, il saisit le poignet gauche de *Tori* de l'intérieur avec sa main droite et le tire pour le déséquilibrer vers l'avant (Photo 9).



(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)



(Photo 8)



(Photo 9)



En avançant son pied droit, *Tori* pousse le poignet droit de *Uke* vers l'avant avec sa main droite (le dos de sa main vers le haut). Il saisit le poignet droit par-devant pour libérer sa main gauche de la saisie de *Uke* et il tente de le déséquilibrer vers le côté droit de *Uke* (Photos 10- ①②).

Uke pose la paume gauche sur le coude droit de *Tori* avec le dos de sa main vers le haut tandis que les doigts sont tournés vers le bas et tente de repousser la main droite de *Tori* (Photos 11- ①②).

Répondant à *Uke*, *Tori* tourne le haut de son corps vers sa gauche en gardant la position de ses pieds inchangée (Photos 12, 13, 14), il tient le bras gauche de *Uke* avec sa main droite (le tenant par-dessous et l'intérieur du bras gauche de *Uke*) (Photo 15). *Tori* glisse sa main gauche le plus loin possible sous le bras droit de *Uke* le long de la ceinture (Photo 16) pour le contrôler en «*Uki-goshi*» à gauche (il termine dans la forme «*O-goshi*» de manière à ce que *Uke* soulève ses deux jambes suffisamment haut) (Photos 17- ①②).

Uke après s'être penché complètement vers l'arrière en étirant ses deux jambes serrées pour se soulever, il signale «*Mairi*» en tapant légèrement le côté droit de la hanche de *Tori* avec sa main droite.

Tori relâche la technique et fait redescendre *Uke* de sa hanche (Photo 18).



(Photo 10-①)



(Photo 10-②)



(Photo 11-①)



(Photo 11-②)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16)



(Photo 17-①)



(Photo 17-②)



(Photo 18)

Cérémonie de clôture

Tori et *Uke* reviennent à leurs positions (à une distance d'environ 2 *ken*) en *Shizen-hontai* face à face (Photos 1, 2, 3, 4). *Tori* et *Uke* font simultanément un pas en arrière du pied droit puis du pied gauche (les deux pieds collés) (Photo 5). Ils se saluent debout (à une distance d'environ 3 *ken*) (Photo 6).

Puis, *Tori* et *Uke* se tournent pour faire face au *Shomen* (Photo 7) et font un salut debout pour terminer le *Ju-no-Kata* (Photos 8, 9).

sur les Photos : *Tori* - *Takashi Ogata, 7e Dan*

Uke - *Motonari Sameshima, 7e Dan* (au moment de la prise des Photos)



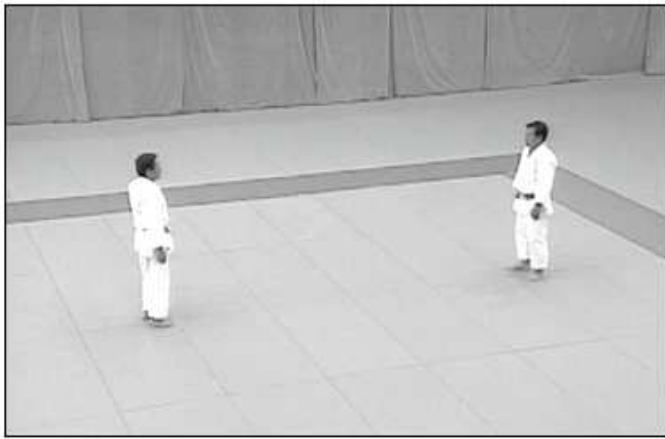
(Photo 1)



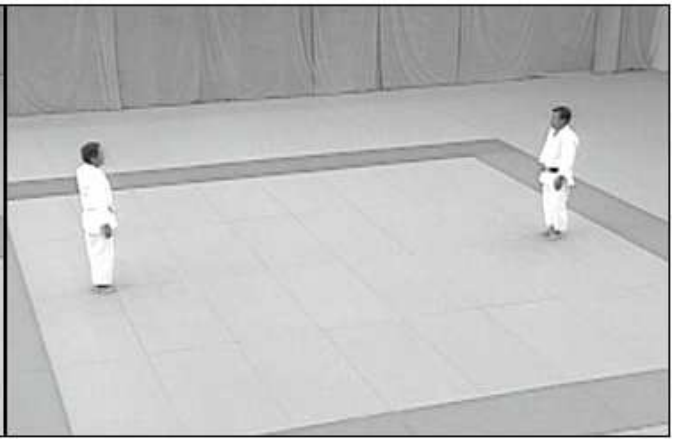
(Photo 2)



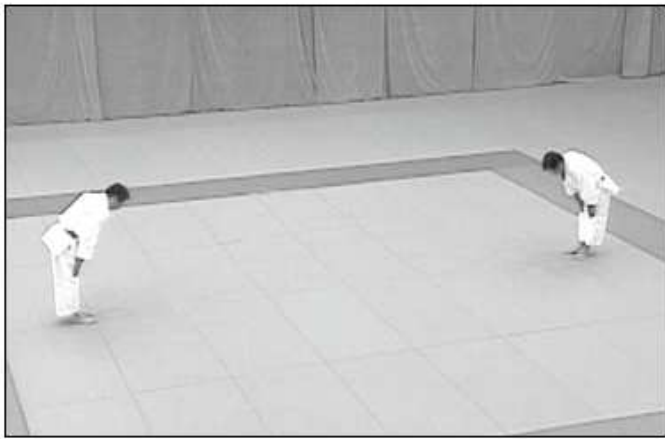
(Photo 3)



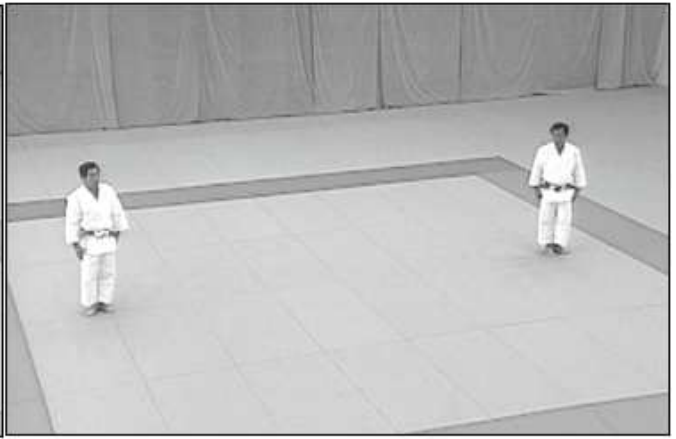
(Photo 4)



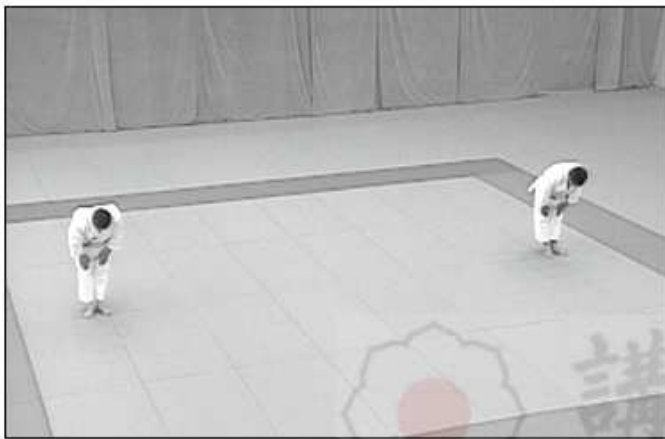
(Photo 5)



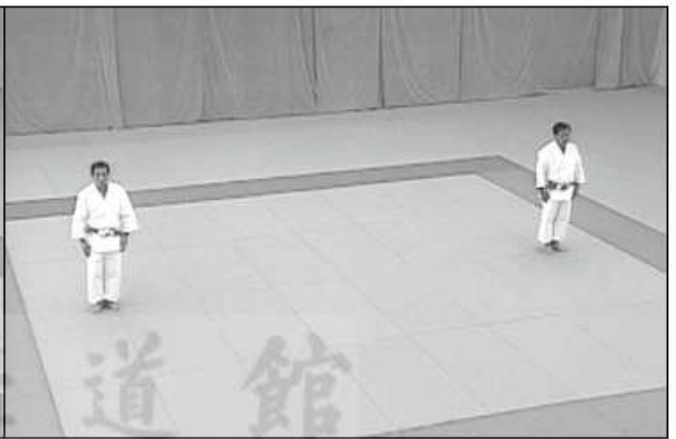
(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



