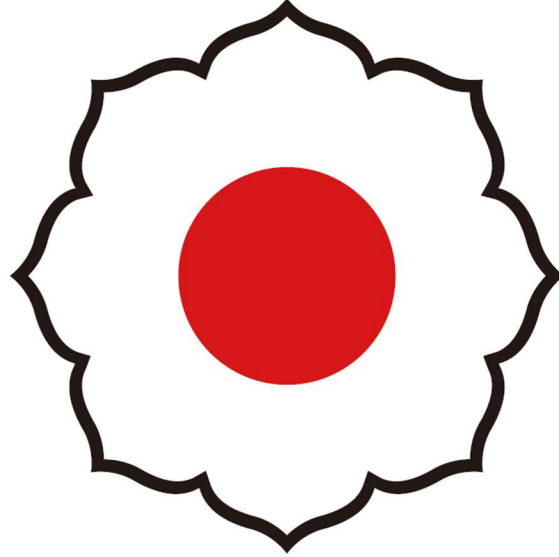


講道館



講道館形教本
Kodokan **KATA** Textbook

投の形 Nage-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.

Nage-no-Kata

Approuvé le 10 avril 1960
Modifié le 1^{er} novembre 2005

Introduction

Le *Nage-no-Kata*, également appelé «*Randori-no-Kata*», a été créé pour aider les judokas à comprendre les principes et à maîtriser les techniques de base du *Nage-waza* utilisés dans le *randori* (combat libre). Trois techniques représentatives ont été sélectionnées dans chaque famille parmi les *Te-waza*, les *Koshi-waza*, les *Ashi-waza*, les *Ma-sutemi-waza* et les *Yoko-sutemi-waza*. Chaque technique est effectuée à droite puis à gauche. Les techniques de projection doivent être exécutées avec la pratique du *Kuzushi*, du *Tsukuri* et du *Kake* de façon à les appliquer à chaque technique.

Nage-no-Kata : Noms des techniques

1. *Te-waza*
 1. *Uki-otoshi*
 2. *Seoi-nage*
 3. *Kata-guruma*

2. *Koshi-waza*
 1. *Uki-goshi*
 2. *Harai-goshi*
 3. *Tsurikomi-goshi*

3. *Ashi-waza*
 1. *Okuri-ashi-harai*
 2. *Sasae-tsurikomi-ashi*
 3. *Uchi-mata*

4. *Ma-sutemi-waza*
 1. *Tomoe-nage*
 2. *Ura-nage*
 3. *Sumi-gaeshi*

5. *Yoko-sutemi-waza*
 1. *Yoko-gake*
 2. *Yoko-guruma*
 3. *Uki-waza*

Recommandations pour la pratique

Tori et Uke devront se positionner au centre de la surface d'exécution définie pour effectuer le kata. Ils effectueront chaque mouvement sans temps d'arrêt. Chaque technique sera décrite en 3 phases : phase 1, phase 2 et phase 3 pour une meilleure compréhension.

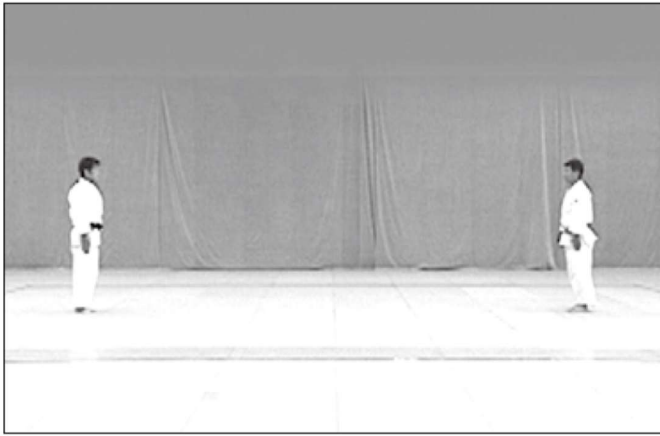
Tori et Uke doivent veiller à ce que leur judogi soit correctement ajusté pendant leur prestation et ils devront le réajuster à la fin de chaque série après être retournés à leur position initiale.

Tori et Uke doivent se synchroniser lorsqu'ils se retournent afin de se faire face, sans tourner le dos au *Shomen*.

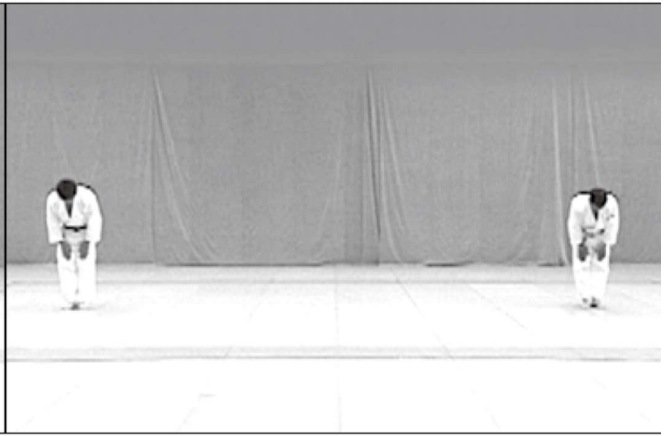
Cérémonie d'ouverture

Pour débiter, *Tori* et *Uke* se tiennent debout face à face, espacé d'une distance d'environ 5,5 m *Tori* est à la gauche face au *Shomen*, *Uke* à la droite (Photo 1). Pour saluer, les deux se tournent en faisant face au *Shomen*, ils saluent debout simultanément (Photo 2) puis ils se retournent pour se faire face et se saluer à genoux en même temps (Photos 3, 4, 5- ①②, 6- ①②).

Après s'être relevés ensemble, *Tori* et *Uke* font en même temps un pas en avant en avançant d'abord le pied gauche, puis le droit, pour prendre la position *Shizen-hontai* (Photo 7) et avancent lentement l'un vers l'autre pour débiter la série des *Te-waza*.



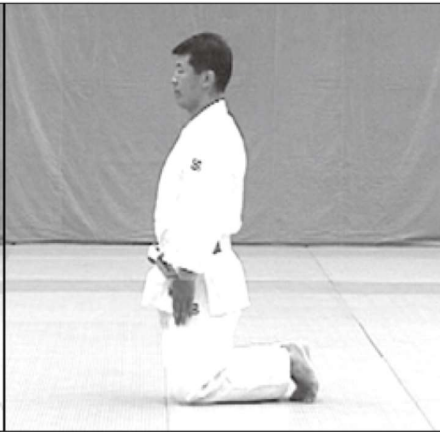
(Photo 1)



(Photo 2)



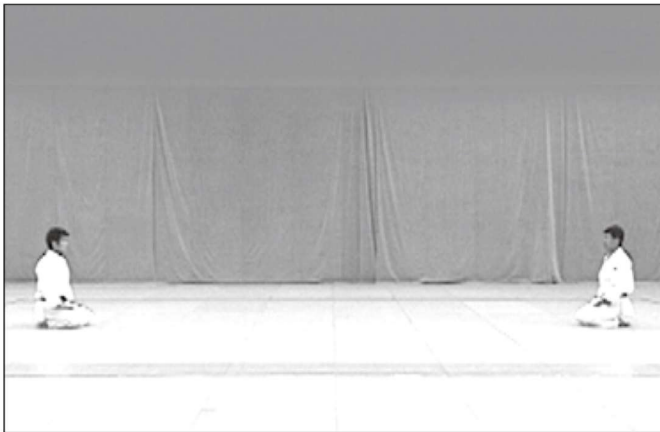
(Photo 3)



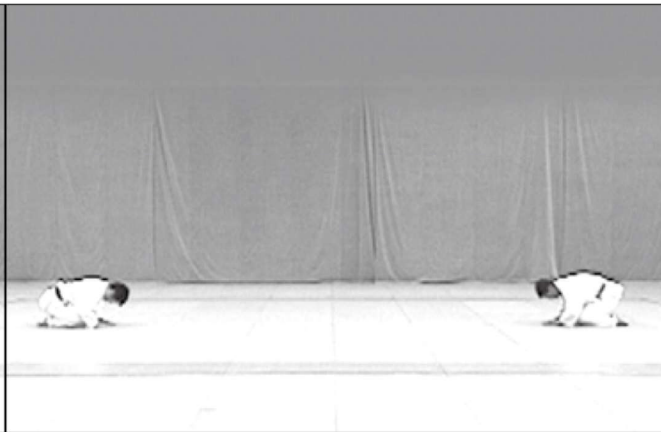
(Photo 4)



(Photo 5-①)



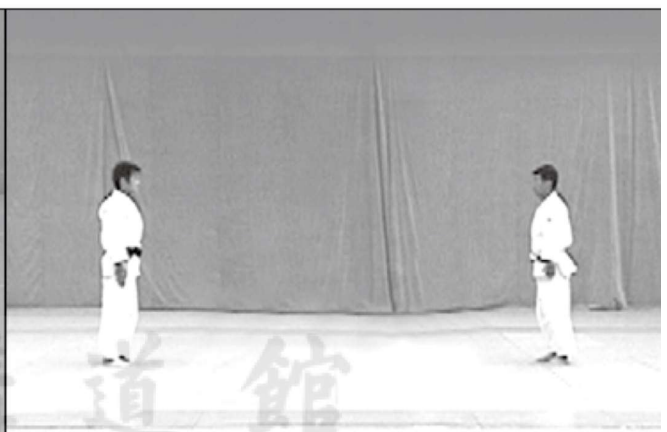
(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)

講道館
KODOKAN

1. *Te-waza (Uki-otoshi, Seoi-nage, Kata-guruma)*

1. *Uki-otoshi*

Tori et *Uke* se rapprochent à une distance d'environ 60 cm (Photo 1).

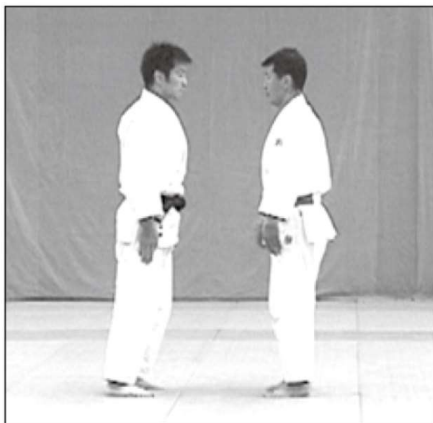
Phase 1: Tout en avançant le pied droit, *Uke* tente de saisir *Tori* en *Migi-shizen-tai* (garde fondamentale à droite). *Tori* profite de cette opportunité de *Uke* pour prendre la garde en *Migi-shizen-tai* en faisant un pas arrière du pied gauche en *Tsugi-ashi* et le tire à lui pour le déséquilibrer en avant. Répondant à la traction de *Tori*, *Uke* fait un pas en avant en *Tsugi-ashi* du pied droit afin d'essayer de maintenir son équilibre (Photo 2).

Phase 2: *Tori* fait de nouveau un pas en arrière en *Tsugi-ashi* du pied gauche en tirant *Uke* pour tenter de le déséquilibrer vers l'avant. Répondant à la traction de *Tori*, *Uke* fait un pas en avant en *Tsugi-ashi* avec le pied droit afin d'essayer de maintenir son équilibre (Photo 3).

Phase 3: *Tori* tire de nouveau *Uke* vers l'avant de la même manière que précédemment, puis fait un grand pas en arrière avec le pied gauche, en appui sur ses orteils, déséquilibrant ainsi *Uke* vers l'avant. Lorsque *Uke* avance le pied droit en réponse à la traction de *Tori* (Photo 4), *Tori* place le genou gauche au sol de manière à former une ligne derrière son pied droit (l'angle de la jambe gauche et de la ligne droite derrière le pied droit est d'environ 30° à 45°) (Photos 5- ①②③).

Dans une action rapide *Tori* projette *Uke* vers l'avant en tirant fortement des deux mains vers le bas (Photos 6 - ①②, 7,8).

Tori est du côté droit face au *Shomen*, *Uke* est à gauche. Ils se font face et sont à la bonne distance. *Tori* et *Uke* se saisissent en *Hidari-shizen-tai* pour exécuter «*Uki-otoshi*» à gauche de la même manière que précédemment.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



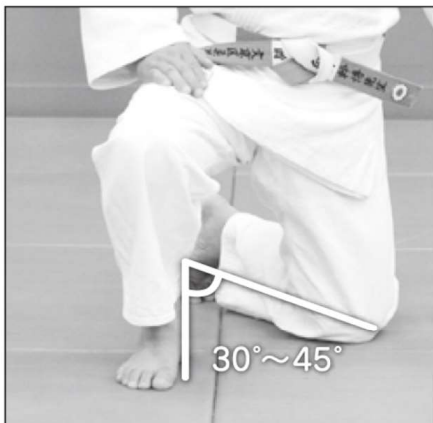
(Photo 4)



(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 5- ③)



(Photo 6- ①)



(Photo 6- ②)



(Photo 7)



(Photo 8)

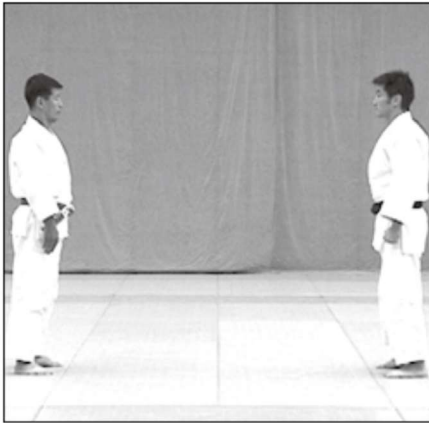
2. *Seoi-nage*

Tori et *Uke* se rapprochent jusqu'à une distance d'environ 1,8 m (Photo 1).

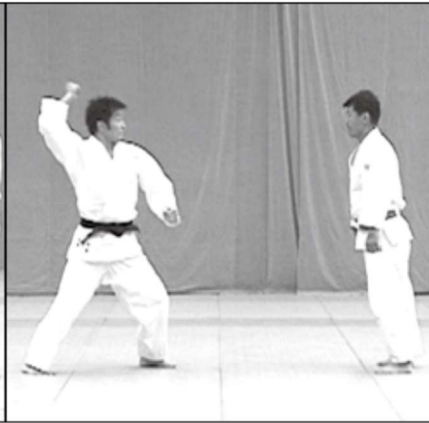
Phase 1: *Uke* lève le poing droit au-dessus de lui tout en faisant un pas en avant du pied gauche, puis fait de nouveau un pas en avant du pied droit et tente de frapper le dessus de la tête de *Tori* (*Tento*) avec le poing droit (*Uzumaki*) face à *Tori*. (Photos 2 - ①②, 3).

Phase 2: *Tori* saisit cette opportunité et déplace le pied droit dans la direction intérieure du pied droit de *Uke* tout en esquivant le bras droit de *Uke* avec son avant-bras gauche (par l'intérieur). *Tori* saisit de la main gauche la manche droite de *Uke* au niveau du biceps pour le déséquilibrer vers l'avant (Photos 4 - ①②), puis tourne son corps vers la gauche en pivotant sur le pied droit et en glissant sa main sous l'aisselle droite de *Uke* pour saisir le haut de l'épaule de *Uke* (Photo 5). Puis, *Tori* recule le pied gauche vers l'intérieur du pied gauche de *Uke* en collant fermement son dos à la poitrine et à l'abdomen de *Uke* pour le charger sur son dos (Photos 6 - ①②).

Phase 3: Tout en redressant les genoux et en se penchant en avant, *Tori* projette *Uke* en tirant vers le bas des deux mains (Photos 7, 8, 9). *Tori* est du côté droit face au *Shomen*. *Uke* se lève du côté gauche face au *Shomen* en faisant face à *Tori*, puis tente de frapper *Tori* du poing gauche à une distance d'environ 1,8 m de la même manière que précédemment. *Tori* exécute «*Seoi-nage*» à gauche.



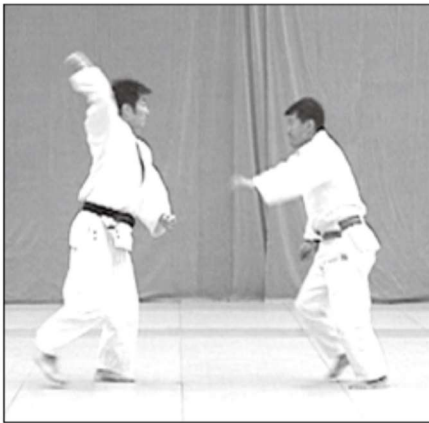
(Photo 1)



(Photo 2- ①)



(Photo 2- ②)



(Photo 3)



(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



(Photo 5)



(Photo 6- ①)



(Photo 6- ②)



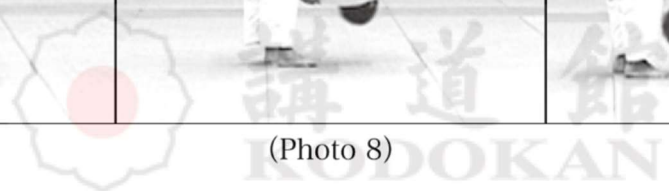
(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



3. *Kata-guruma*

Tori et *Uke* se rapprochent à une distance d'environ 60 cm (Photo 1).

Phase 1: Tout en avançant le pied droit, *Uke* tente de saisir *Tori* en *Migi-shizen-tai* (garde fondamentale à droite). *Tori* profite de cette opportunité de *Uke* pour prendre la garde en *Migi-shizen-tai* en faisant un pas arrière du pied gauche en *Tsugi-ashi*, puis le tire à lui pour le déséquilibrer vers l'avant. Répondant à la traction de *Tori*, *Uke* fait un pas en avant en *Tsugi-ashi* du pied droit afin d'essayer de maintenir son équilibre (Photo 2).

Phase 2: Tout en faisant, un pas en arrière en *Tsugi-ashi* du pied gauche, *Tori* passe la main sous le coude droit de *Uke* saisit la manche droite de *Uke* au niveau du biceps avec la main gauche, doigts vers le haut, en tirant *Uke* pour le déséquilibrer vers l'avant. (Photos 3 - ①②). Répondant à la traction de *Tori*, *Uke* fait un pas en avant en *Tsugi-ashi* du pied droit afin de maintenir son équilibre.

Phase 3: *Tori* fait un grand pas en arrière du pied gauche pour déséquilibrer *Uke* vers l'avant obligeant celui-ci à avancer le pied droit. *Tori* en tirant avec la main gauche maintient le déséquilibre de *Uke*. *Tori* baisse son centre de gravité pour se mettre en position *Jigotai*, il positionne le côté droit de son cou sur le côté droit de la hanche de *Uke*. Lorsque *Uke* est déséquilibré vers l'avant, *Tori* place la main droite à l'intérieur de la cuisse droite de *Uke* et la contrôle (sans agripper le pantalon) (Photos 4 - ① ② ③).

Puis *Tori* soulève *Uke* sur ses épaules dans un mouvement rapide, sans temps d'arrêt, en tirant fortement le coude gauche en direction de sa hanche gauche. *Tori* ramène le pied gauche près de son pied droit (Photos 5, 6- ①②) dans la position *Shizen-hontai*, et projette *Uke* en direction avant gauche (Photos 7, 8).

Tori est du côté droit face au *Shomen*, *Uke* est à gauche. Ils se font face et sont à la bonne distance. Puis, *Tori* et *Uke* se saisissent en *Hidari-shizen-tai* pour exécuter «*Kata-guruma*» à gauche de la même manière que précédemment.

Lorsque «*Kata-guruma*» à gauche est terminé, les deux reviennent à leur position initiale pour se rhabiller, se retournent simultanément et avancent doucement l'un vers l'autre pour commencer la série des *Koshi-waza*.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)



(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



(Photo 4- ③)



(Photo 5)



(Photo 6- ①)



(Photo 6- ②)



(Photo 7)



(Photo 8)

2. *Koshi-waza (Uki-goshi, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi)*

1. *Uki-goshi*

Tori et *Uke* se rapprochent à une distance d'environ 1,8 m (Photo 1).

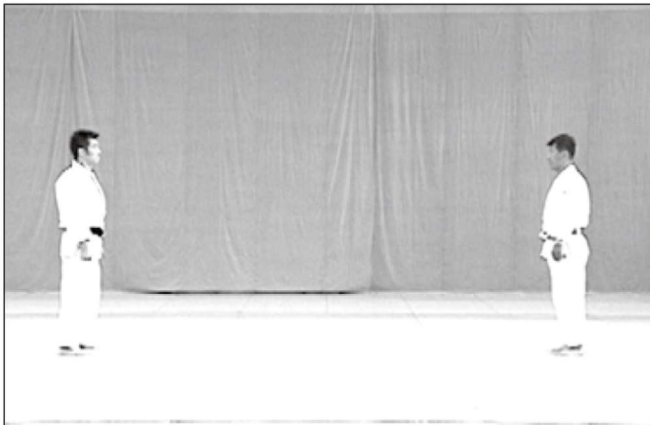
Phase 1: Tout en faisant un pas en avant du pied gauche *Uke* lève le poing droit au-dessus de lui (Photo 2), puis fait de nouveau un pas en avant du pied droit et tente de frapper le dessus de la tête de *Tori* (*Tento*) avec le poing droit (*Uzumaki*) faisant face à *Tori* (Photo 3).

Phase 2: *Tori* saisit cette opportunité, en plaçant son corps devant le corps de *Uke* en avançant le pied gauche en premier, puis le pied droit (Photos 4 - ① ②), en évitant le poing de *Uke*. En même temps, *Tori* baisse légèrement l'épaule gauche, se penche en arrière pour placer le bras gauche, au niveau de la ceinture de *Uke*, le plus loin possible, en passant sous l'aisselle droite de *Uke*. *Tori*, tout en tirant à lui le corps de *Uke* vers sa hanche gauche et en le collant fermement pour le déséquilibrer vers l'avant, saisit le milieu extérieur gauche la manche de *Uke* avec la main droite (Photos 5 - ①②).

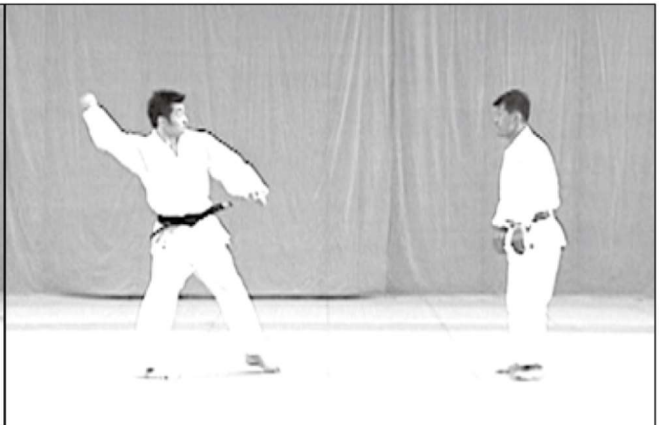
Phase 3: Dans un mouvement rapide *Tori* projette *Uke* en tournant le corps vers la droite (Photos 6, 7, 8).

Tori est du côté droit face au *Shomen*, *Uke* est à gauche. Ils se font face et sont à la bonne distance.

Uke tente de frapper *Tori* avec le poing gauche de la même manière que précédemment lorsqu'il arrive à la bonne distance, *Tori* exécute «*Uki-goshi*» à droite.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



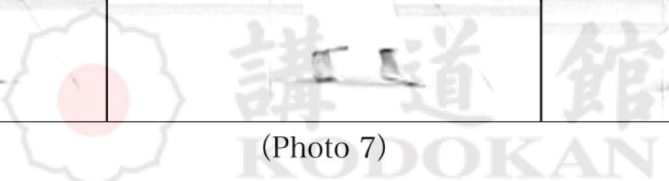
(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



2. *Harai-goshi*

Tori et *Uke* se rapprochent à une distance d'environ 60 cm (Photo 1).

Phase 1: Tout en avançant le pied droit, *Uke* tente de saisir *Tori* en *Migi-shizen-tai* (garde fondamentale à droite). *Tori* profite de cette opportunité de *Uke* pour prendre la garde en *Migi-shizen-tai* en faisant un pas arrière avec le pied gauche en *Tsugi-ashi*, il le tire à lui pour le déséquilibrer vers l'avant. Répondant à la traction de *Tori*, *Uke* fait un pas en avant en *Tsugi-ashi* du pied droit afin d'essayer de maintenir son équilibre (Photo 2).

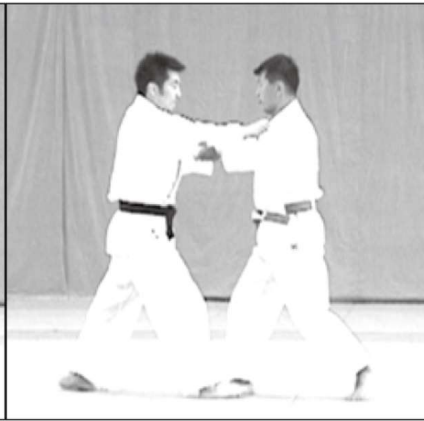
Phase 2: *Tori*, tout en faisant un pas en arrière en *Tsugi-ashi* du pied gauche, passe la main droite sous l'aisselle gauche et la place sur l'omoplate gauche de *Uke* en le tirant pour le déséquilibrer vers l'avant (Photos 3 - ①②). Répondant à la traction de *Tori*, *Uke* fait un pas en avant en *Tsugi-ashi* du pied droit afin de maintenir son équilibre.

Phase 3: *Tori* place le pied gauche derrière son pied droit, pivote sur le pied gauche tout en tirant *Uke* avec les deux mains. Cette action fait déplacer le pied droit de *Uke* légèrement vers l'avant et le déséquilibre en diagonale vers l'avant droit (Photo 4). *Tori* colle fermement sa hanche droite contre l'abdomen de *Uke* (Photo 5) et projette *Uke* en le balayant, faisant glisser sa jambe droite le long de la jambe droite de *Uke* (Photos 6, 7 - ①②, 8, 9, 10).

Tori est du côté droit face au *Shomen*, *Uke* est à gauche. Ils se font face et sont à la bonne distance. Puis *Tori* et *Uke* se saisissent en *Hidari-shizen-tai* pour exécuter «*Harai goshi*» à gauche de la même manière que précédemment.



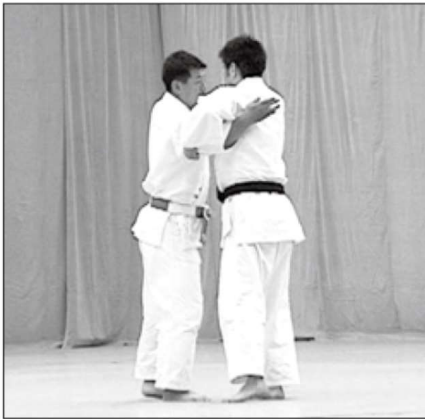
(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



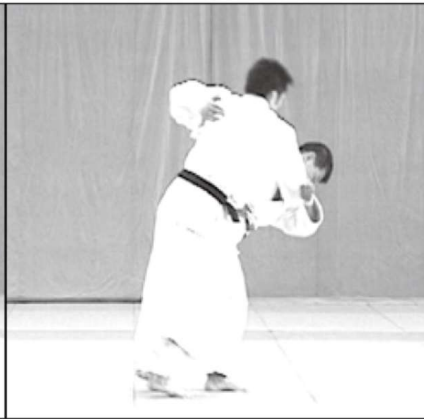
(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



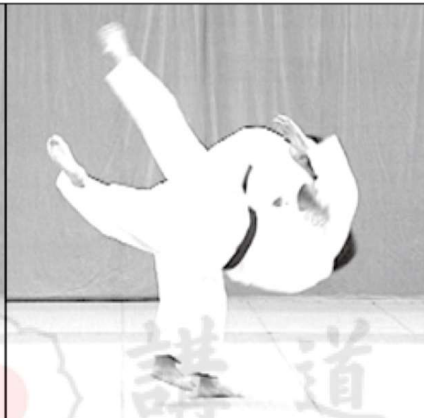
(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



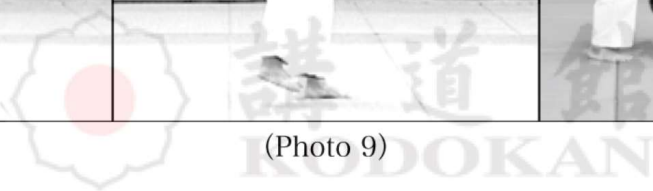
(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)



3. *Tsurikomi-goshi*

Tori et *Uke* se rapprochent à une distance d'environ 60 cm (Photo 1).

Phase 1: Tout en avançant le pied droit, *Uke* tente de saisir *Tori* en *Migi-shizen-tai* (garde fondamentale à droite). *Tori* profite de cette opportunité de *Uke* pour prendre la garde en *Migi-shizen-tai* en faisant un pas arrière avec le pied gauche en *Tsugi-ashi*, le tire à lui pour le déséquilibrer vers l'avant. *Tori* saisit le col arrière de *Uke* avec la main droite (Photos 2 - ① ②). Répondant à la traction de *Tori*, *Uke* fait un pas en avant en *Tsugi-ashi* du pied droit afin de maintenir son équilibre.

Phase 2: *Tori* fait de nouveau un pas en arrière en *Tsugi-ashi* du pied gauche et tente de déséquilibrer *Uke* vers l'avant. Répondant à la traction de *Tori*, *Uke* fait un pas en avant en *Tsugi-ashi* du pied droit afin de maintenir son équilibre.

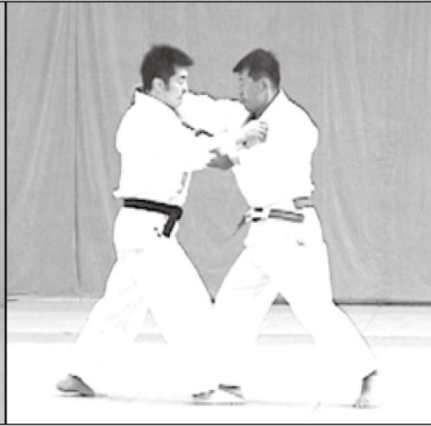
Phase 3: *Tori* recule légèrement le pied gauche pour tirer le corps de *Uke* (Photo 3) en le soulevant vers le haut et l'avant en utilisant avec efficacité la main droite tout en déplaçant son pied droit vers l'avant et l'intérieur du pied droit (légèrement avancé) de *Uke* (Photo 4). Répondant à *Tori*, *Uke* avance le pied gauche pour se retrouver en *Shizen-hontai* en essayant de maintenir son équilibre. À ce moment, *Tori* pivote en plaçant le pied gauche vers l'avant et à l'intérieur du pied gauche de *Uke* tout en le tirant/soulevant (action de pêcher) vers l'avant (Photo 5). *Tori* abaisse les hanches, place le bas du dos contre le devant des cuisses de *Uke* (Photos 6 - ①②③) et projette *Uke* directement vers l'avant en tirant vers le bas des deux mains tout en redressant ses genoux en un seul mouvement rapide et en soulevant les hanches (Photos 7, 8).

Tori est du côté droit face au *Shomen*, *Uke* est à gauche. Ils se font face et sont à bonne distance. Puis *Tori* et *Uke* se saisissent en *Hidari-shizen-tai* pour exécuter «*Tsurikomi-goshi*» à gauche de la même manière que précédemment.

Une fois que «*Tsurikomi-goshi*» à gauche est réalisé, les deux reviennent à leur position initiale, se rhabillent, se retournent simultanément et avancent doucement pour commencer la série des *Ashi-waza*.



(Photo 1)



(Photo 2- ①)



(Photo 2- ②)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



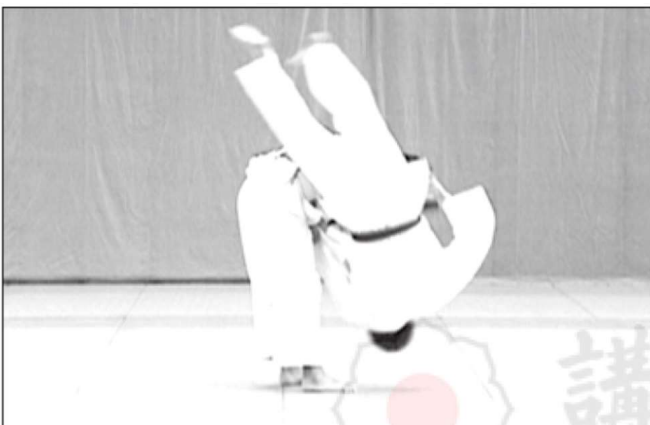
(Photo 6- ①)



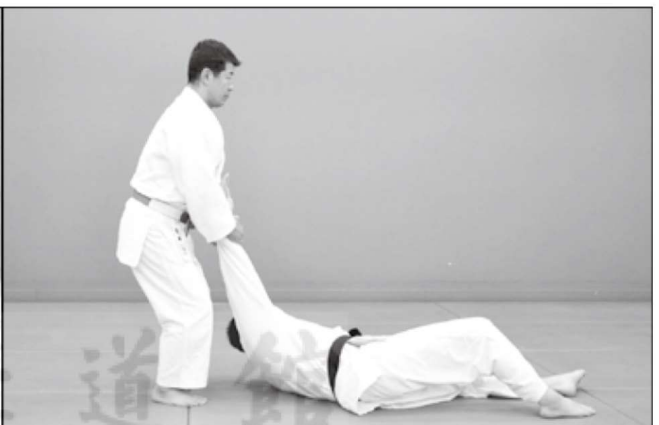
(Photo 6- ②)



(Photo 6- ③)



(Photo 7)



(Photo 8)

講道館
KODOKAN

3. *Ashi-waza (Okuri-ashi-harai, Sasae-tsurikomi-ashi, Uchi-mata)*

1. *Okuri-ashi-harai*

Tori et *Uke* se rapprochent à une distance d'environ 30 cm et les deux se trouvent en position *Shizen-hontai* (Photo 1).

Phase 1: *Uke* tente de saisir *Tori* en garde à droite en gardant la position *Shizen-hontai*. Répondant à *Uke*, *Tori* saisit *Uke* en garde à droite en gardant la position *Shizen-hontai* (Photo 2), *Tori* fait un pas du pied droit vers sa droite en *Tsugi-ashi*, puis déplace le pied gauche vers la droite tout en contrôlant *Uke* dans son déplacement vers la gauche. Répondant au déplacement de *Tori*, *Uke* fait un pas vers la gauche en *Tsugi-ashi* d'abord avec le pied gauche, puis avec le pied droit (Photos 3 - ① ②).

Phase 2: Après que *Tori* accentue la force du mouvement tout en contrôlant *Uke*, il pousse à nouveau *Uke* sur son côté droit. *Tori* et *Uke* font un pas de côté en *Tsugi-ashi*.

Phase 3: *Tori* fait un grand pas vers la droite avec le pied droit tout en soulevant le corps de *Uke* vers le haut et vers la gauche. *Tori* fait avec les deux mains une action en forme d'arc de cercle (Photo 4). *Tori* tourne la plante du pied gauche tout en concentrant sa force sur le petit orteil du pied gauche, balaie sous la cheville droite de *Uke* avec la plante du pied gauche (Photos 5 - ① ②) et projette *Uke* dans le prolongement de la direction du déplacement (Photos 6, 7, 8, 9,10).

Tori se tient à la gauche face au *Shomen*. *Uke* se relève et fait face à *Tori* à la bonne distance.

Puis, *Tori* et *Uke* se saisissent en garde à gauche dans la position *Shizen-hontai* pour exécuter «*Okuri-ashi-harai*» de la même manière que précédemment en projetant *Uke* sur son côté droit.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)



(Photo 4)



(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 6)



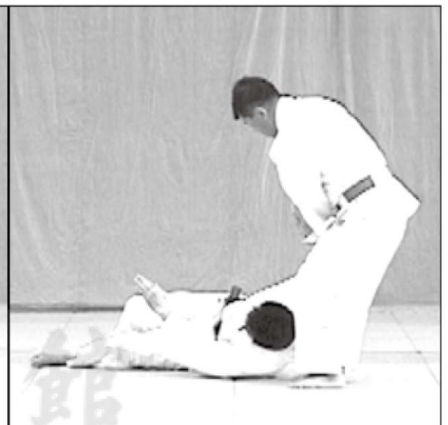
(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)



2. *Sasae-tsurikomi-ashi*

Tori et *Uke* se rapprochent à une distance d'environ 60 cm (Photo 1).

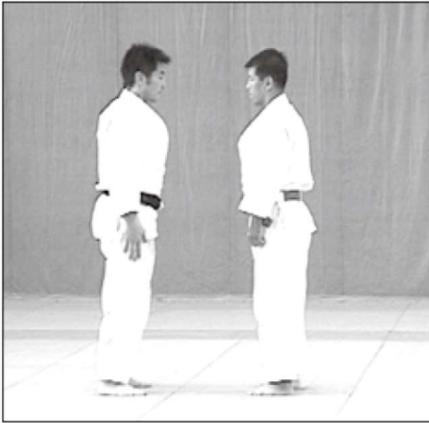
Phase 1: Tout en avançant le pied droit, *Uke* tente de saisir *Tori* en *Migi-shizen-tai*. *Tori* profite de cette opportunité de *Uke* pour prendre la garde en *Migi-shizen-tai* en faisant un pas arrière du pied gauche en *Tsugi-ashi*, il le tire à lui et tente de le déséquilibrer vers l'avant. Répondant à la traction de *Tori*, *Uke* fait un pas en avant en *Tsugi-ashi* du pied droit afin d'essayer de maintenir son équilibre (Photo 2).

Phase 2: *Tori* fait un pas en arrière en *Tsugi-ashi* du pied gauche. *Uke* fait un pas en avant en *Tsugi-ashi* du pied droit afin d'essayer de maintenir son équilibre. Au cours de cette séquence, *Tori* recule le pied droit en diagonale vers l'arrière et vers la droite, en forme d'arc de cercle, sans arrêter le déplacement en *Tsugi-ashi* et tourne les orteils vers l'intérieur tout en tournant son corps vers la gauche (Photos 3, 4 - ①②).

Phase 3: Lorsque *Uke* répond à la traction de *Tori*, il avance le pied droit pour essayer de maintenir son équilibre, *Tori* bloque la jambe de *Uke* au-dessus de la cheville droite avec la plante du pied gauche (Photos 5, 6), et projette *Uke* sur son côté gauche derrière lui en tirant amplement de la main gauche avec l'aide de la main droite (Photos 7, 8, 9, 10, 11).

Tori est du côté droit face au *Shomen*, *Uke* est à gauche. Ils se font face et sont à la bonne distance.

Puis *Tori* et *Uke* se saisissent en *Hidari-shizen-tai* pour exécuter «*Sasae-tsurikomi-ashi*» de la même manière que précédemment en projetant *Uke* sur son côté droit.



(Photo-1)



(Photo-2)



(Photo-3)



(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



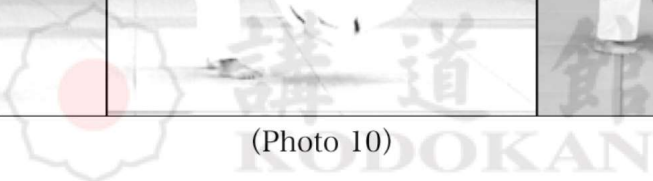
(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)



3. *Uchi-mata*

Tori et *Uke* se rapprochent à une distance d'environ 60 cm (Photo 1).

Phase 1: Tout en avançant le pied droit, *Uke* tente de saisir *Tori* en *Migi-shizen-tai*. *Tori* saisit *Uke* en *Migi-shizen-tai* tout en avançant le pied droit (Photo 2). *Tori* déplace le pied gauche en diagonale vers l'avant et vers la gauche (Photo 3) et tire *Uke* en diagonale vers la droite derrière lui tout en utilisant avec efficacité la main droite dans un mouvement de grande amplitude. Répondant à *Tori*, *Uke* se déplace en forme d'arc de cercle avec le pied gauche d'abord, puis le pied droit (Photo 4).

Phase 2: Lorsque *Tori* se déplace de la même manière que dans la phase 1, *Uke* répond à la traction de *Tori* et se déplace en forme d'arc de cercle avec le pied gauche d'abord, puis le pied droit afin d'essayer de maintenir son équilibre.

Phase 3: *Tori* avance le pied gauche, à nouveau tout en tirant largement *Uke* en diagonale vers la droite derrière lui (Photos 5, 6). Il tire *Uke* pour le déséquilibrer vers l'avant en utilisant avec efficacité les deux mains et insère sa jambe droite entre les deux jambes de *Uke* tout en abaissant son centre de gravité au moment où le poids de *Uke* est sur le point d'être déplacé sur son pied gauche avancé (Photos 7, 8 - ①②). *Tori* projette *Uke* en le balayant avec l'arrière de sa cuisse droite en contact avec l'intérieur de la cuisse gauche de *Uke* (Photos 9, 10, 11).

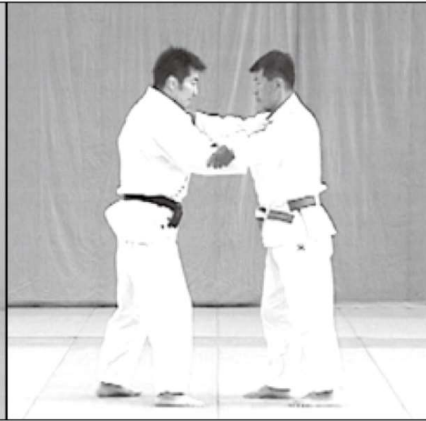
Tori est du côté droit face au *Shomen*, *Uke* est à gauche. Ils se font face et sont à la bonne distance.

Puis, *Tori* et *Uke* se saisissent en *Hidari-shizen-tai* pour exécuter "Uchi-mata" à gauche de la même manière que précédemment.

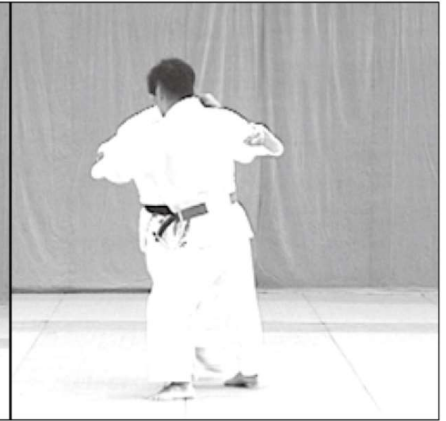
Une fois que «Uchi-mata» à gauche est réalisé, les deux reviennent à leur position initiale, se rhabillent, se retournent simultanément et avancent doucement pour commencer la série des *Ma-sutemi-waza*.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



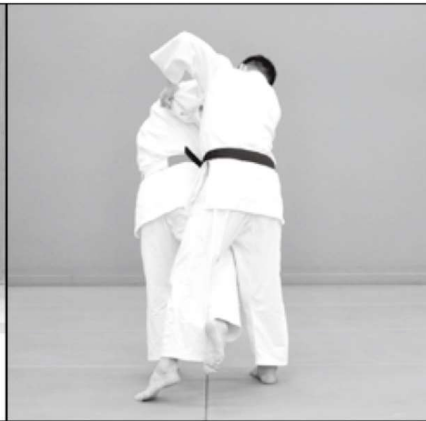
(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8-①)



(Photo 8-②)



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)



4. *Ma-sutemi-waza (Tomoe-nage, Ura-nage, Sumi-gaeshi)*

Les techniques en *Ma-sutemi-waza* doivent être exécutées en continu et relativement rapidement.

1. *Tomoe-nage*

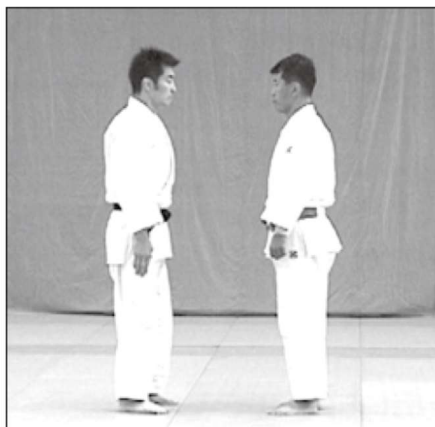
Tori et *Uke* se rapprochent à une distance d'environ 60 cm (Photo 1).

Phase 1: Tout en avançant le pied droit, *Uke* tente de saisir *Tori* en *Migi-shizen-tai*. Répondant à *Uke*, *Tori* saisit *Uke* en *Migi-shizen-tai* tout en avançant le pied droit (Photo 2). *Tori* saisit cette opportunité et pousse *Uke* en tentant de le déséquilibrer vers l'arrière tout en faisant trois pas en avant assez rapidement avec le pied droit en premier, le pied gauche puis le pied droit. *Uke* résiste à la poussée de *Tori* et tente de le repousser après avoir reculé le pied gauche puis le pied droit et de nouveau le pied gauche, afin d'essayer de maintenir son équilibre (Photos 3, 4).

Phase 2: Au moment où *Uke* repousse *Tori*, ce dernier avance le pied gauche vers l'intérieur du pied droit de *Uke* et saisit le revers droit de *Uke* en passant sa main gauche sous l'aisselle de *Uke* (Photo 5). *Tori* déséquilibre *Uke* vers l'avant en utilisant avec efficacité les deux mains au moment où *Uke* déplace le pied gauche vers l'avant et a les deux pieds alignés (Photos 6 - ①②).

Phase 3: *Tori* fléchit le genou droit de manière à placer le haut de la plante du pied droit sur l'abdomen de *Uke* (Photo 7), tout en se penchant en arrière. En même temps, *Tori* pose le fessier sur le tatami près de son talon gauche, il projette *Uke* au-dessus de lui en dépliant le genou droit et en tirant des deux mains en forme d'arc de cercle (Photos 8, 9, 10, 11).

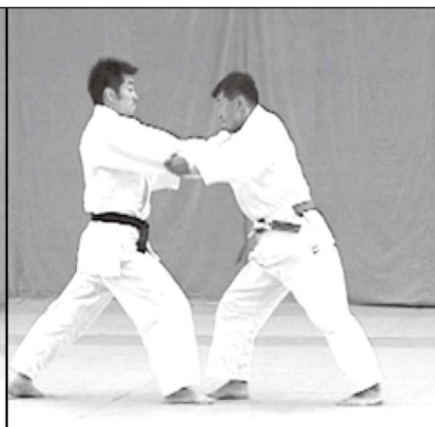
Tori est du côté droit face au *Shomen*, *Uke* est à gauche. Ils se font face et sont à la bonne distance. Puis, *Tori* et *Uke* se saisissent en *Hidari-shizen-tai* pour exécuter «*Tomoe-nage*» à gauche de la même manière que précédemment.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



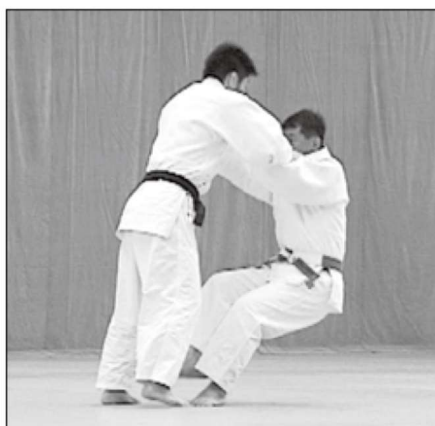
(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



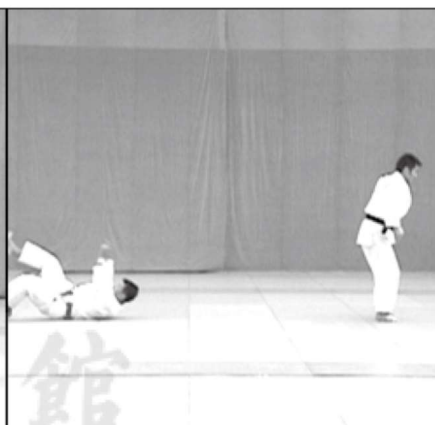
(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)

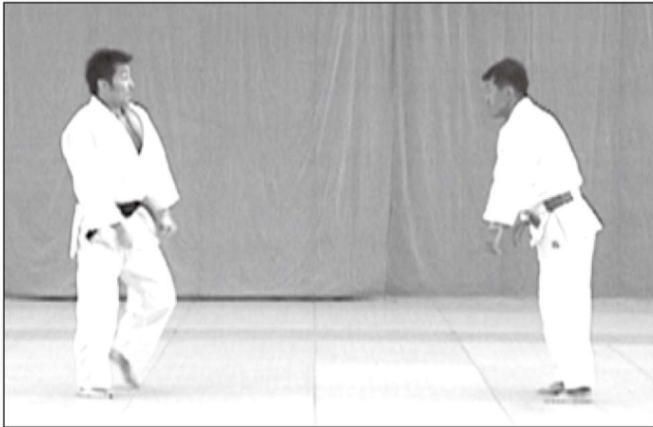
2. *Ura-nage*

Tori et *Uke* se rapprochent à une distance d'environ 1,8 m (Photo 1).

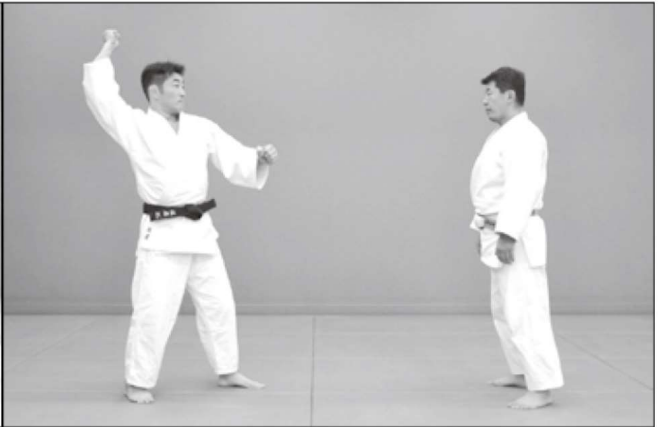
Phase 1: *Uke* lève le poing droit au-dessus de lui tout en faisant un pas en avant du pied gauche (Photo 2), puis fait de nouveau un pas en avant du pied droit et tente de frapper le dessus de la tête de *Tori* (*Tento*) avec le poing droit (*Uzumaki*) en faisant face à *Tori* (Photos 3, 4).

Phase 2: *Tori* saisit cette opportunité, avance le pied gauche loin derrière le pied droit de *Uke* pour passer sous le bras de *Uke* (Photo 5) et abaisse les hanches, tandis que le poing droit de *Uke* frappe dans le vide au-dessus de l'épaule gauche. *Tori* place le bras gauche, au niveau de la ceinture de *Uke*, le plus loin possible et le tire à lui pour maintenir fermement les hanches de *Uke* contre son corps. *Tori* déplace le pied droit en un seul mouvement rapide vers l'intérieur du pied droit de *Uke* et place la paume de sa main droite (doigts vers le haut) sur l'abdomen de *Uke* (Photos 6 - ①②③). *Tori* projette *Uke* par-dessus l'épaule gauche en se penchant en arrière pour soulever le corps de *Uke* en utilisant les deux mains et les hanches et en lançant son corps en arrière (Photos 7, 8, 9).

Tori se relève pour se tenir sur le côté droit face au *Shomen*. *Uke* se relève pour se tenir sur le côté gauche face au *Shomen* et fait face à *Tori* et tente de le frapper avec le poing gauche de la même manière que précédemment quand il arrive à la bonne distance. *Tori* exécute «*Ura-nage*» en projetant *Uke* par-dessus son épaule droite



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



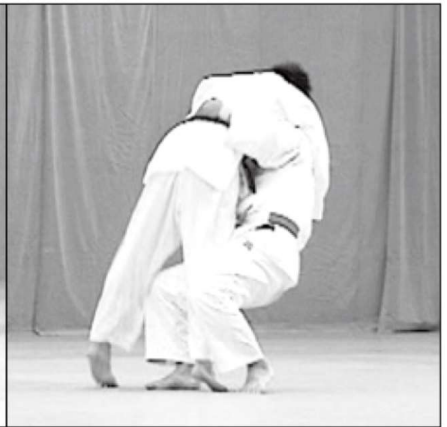
(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 6-③)



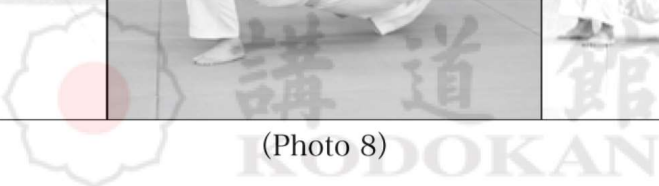
(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



3. *Sumi-gaeshi*

Tori et *Uke* se rapprochent à une distance d'environ 90 cm (Photo 1).

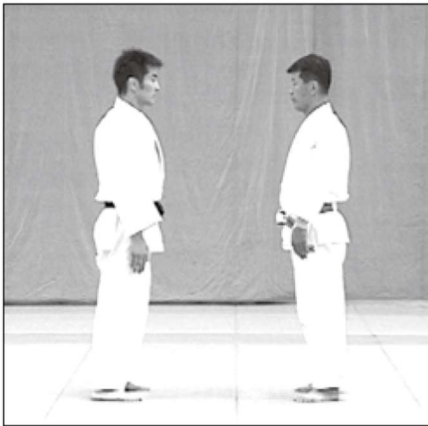
Phase 1: Tout en avançant le pied droit, *Uke* tente de saisir *Tori* en *Migi-jigo-tai*. Répondant à *Uke*, *Tori* profite de cette opportunité pour prendre *Uke* en *Migi-jigo-tai* (Cette saisie consiste à glisser la main droite sous l'aisselle gauche de *Uke* pour mettre la paume de la main sur l'omoplate gauche, tout en plaçant la main gauche sur l'extérieur du bras droit de *Uke* juste au-dessus du coude pour le tenir. *Tori* penche le haut du corps vers l'avant afin de placer la tête du côté droit de la tête de *Uke* tout en abaissant légèrement les hanches) (Photos 2 - ① ②). *Tori* fait un grand pas vers l'arrière du pied droit tout en soulevant légèrement *Uke* avec la main droite. Répondant à *Tori*, *Uke* déplace le pied gauche vers l'avant (Photo 3).

Phase 2: Répondant à la réaction de *Uke* pour retrouver l'équilibre, *Tori* tente d'alléger le corps de *Uke* vers le haut en utilisant avec efficacité les deux mains. Répondant à *Tori*, *Uke* déplace le pied droit en diagonale vers l'avant droit pour essayer de maintenir son équilibre (Photos 4, 5).

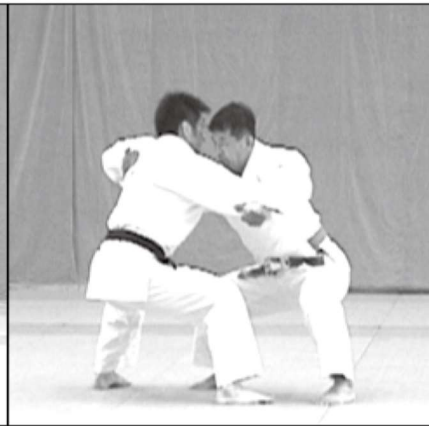
Phase 3: Au moment où les deux pieds de *Uke* s'alignent, *Tori* déséquilibre *Uke* vers l'avant tout en rapprochant le pied gauche du côté intérieur de son pied droit. Tout en lançant son corps vers l'arrière et en positionnant son coude-pied droit sur la partie supérieure arrière de la jambe gauche de *Uke* (Photos 6 - ① ②), *Tori* projette *Uke* par-dessus lui en faisant remonter le corps de *Uke* et en utilisant avec efficacité les deux mains (Photos 7, 8, 9).

Tori est du côté droit face au *Shomen*, *Uke* est à gauche. Ils se font face et sont à la bonne distance. Puis, *Tori* et *Uke* se saisissent en *Hidari-jigo-tai* pour exécuter «*Sumi-gaeshi*» à gauche de la même manière que précédemment.

Une fois que «*Sumi-gaeshi*» à gauche est réalisé, les deux reviennent à leur position initiale, se rhabillent, se retournent simultanément et avancent doucement pour commencer la série des *Yoko-sutemi-waza*.



(Photo 1)



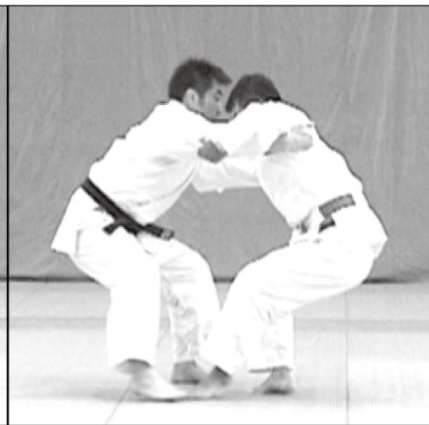
(Photo 2- ①)



(Photo 2- ②)



(Photo 3)



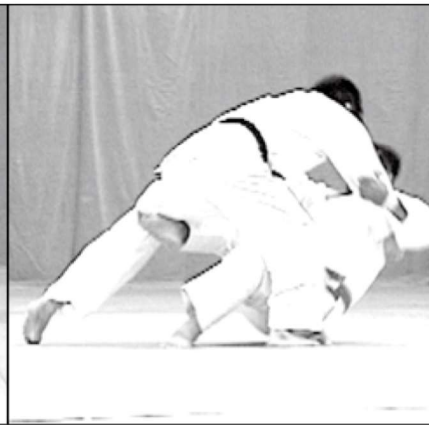
(Photo 4)



(Photo 5)



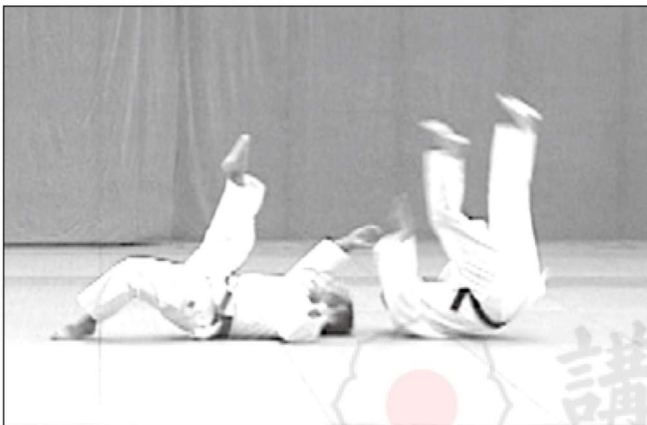
(Photo 6- ①)



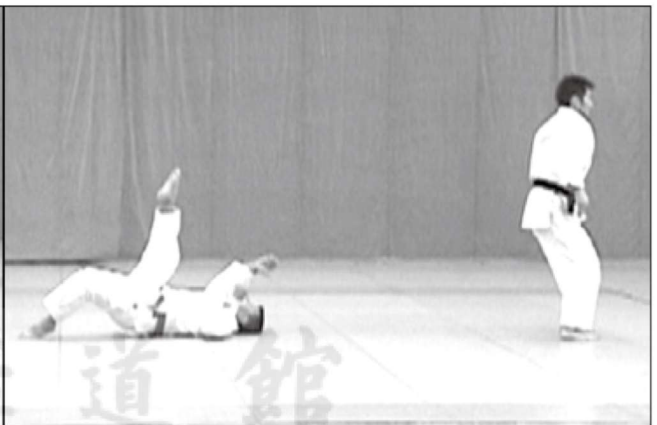
(Photo 6- ②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



5. *Yoko-sutemi-waza* (*Yoko-gake*, *Yoko-guruma*, *Uki-waza*)

1. *Yoko-gake*

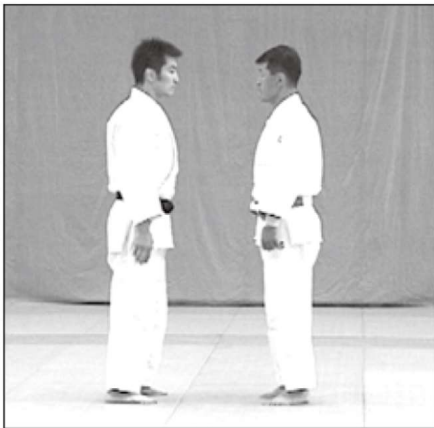
Tori et *Uke* se rapprochent à une distance d'environ 60 cm (Photo 1).

Phase 1: Tout en avançant le pied droit, *Uke* tente de saisir *Tori* en *Migi-shizen-tai* (garde fondamentale à droite). *Tori* profite de cette opportunité de *Uke* pour prendre la garde en *Migi-shizen-tai* en le tirant à lui en faisant un pas arrière avec le pied gauche en *Tsugi-ashi* pour tenter de le déséquilibrer vers l'avant. Répondant à la traction de *Tori*, *Uke* fait un pas en avant en *Tsugi-ashi* du pied droit afin d'essayer de maintenir son équilibre (Photo 2).

Phase 2: *Tori* fait à nouveau un pas en arrière en *Tsugi-ashi* du pied gauche et déséquilibre légèrement le corps de *Uke* dans une position oblique avant, tout en l'obligeant à faire un pas en avant en *Tsugi-ashi* du pied droit (Photo 3).

Phase 3: *Tori* recule légèrement le pied gauche, déplace le pied droit près de son pied gauche et déséquilibre suffisamment *Uke* vers l'extérieur du petit orteil du pied droit en utilisant avec efficacité les deux mains lorsque *Uke* avance le pied droit en gardant une position oblique (Photos 4 - ①②). *Tori* crochète en poussant en dessous de l'extérieur de la cheville du pied droit de *Uke* avec la plante du pied gauche tout en lançant son corps sur le côté gauche (Photos 5, 6 - ①②), en même temps, il tire pour relever la main gauche en forme d'arc de cercle tout en s'aidant de la main droite et projette *Uke* sur son côté gauche (Photos 7, 8, 9).

Tori est du côté droit face au *Shomen*, *Uke* est à gauche. Ils se font face et sont à la bonne distance. Puis *Tori* et *Uke* se saisissent en *Hidari-shizen-tai* pour exécuter «*Yoko-gake*» de la même manière que précédemment en projetant *Uke* sur son côté droit.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



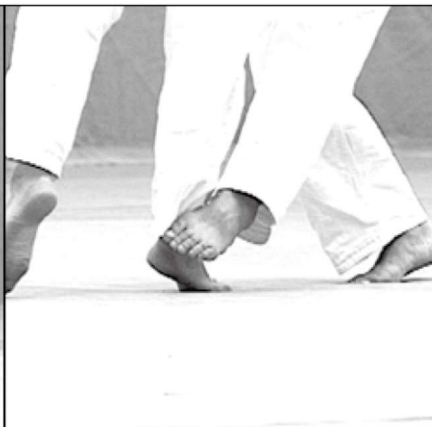
(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

講道館
KODOKAN

2. *Yoko-guruma*

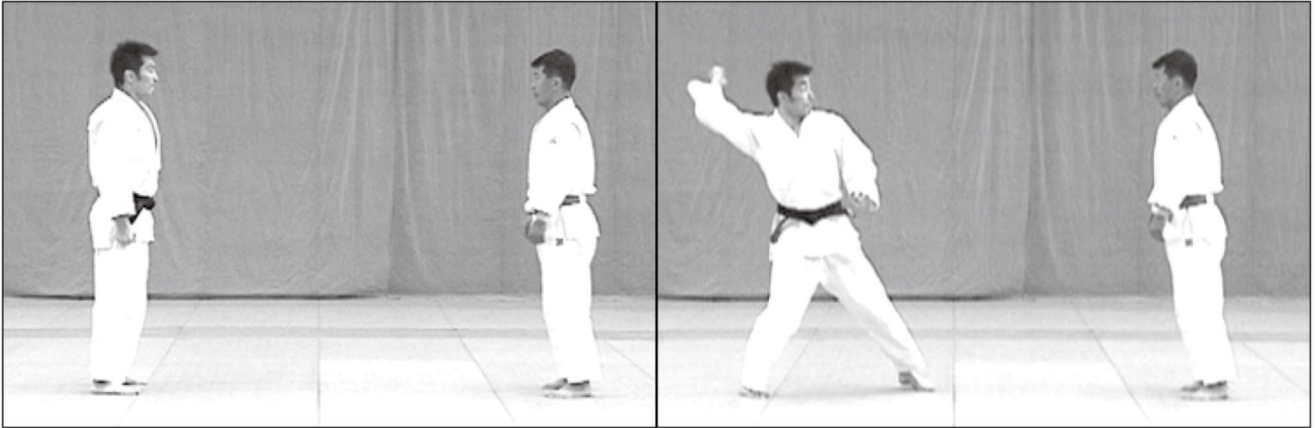
Tori et *Uke* se rapprochent à une distance d'environ 1,8 m (Photo 1).

Phase 1: *Uke* lève le poing droit au-dessus de lui tout en faisant un pas en avant du pied gauche (Photo 2), puis fait de nouveau un pas en avant du pied droit et tente de frapper le dessus de la tête de *Tori* (*Tento*) avec le poing droit (*Uzumaki*) en faisant face à *Tori* (Photo 3).

Phase 2: *Tori* saisit cette opportunité et tente de projeter *Uke* en «*Ura-nage*» (Photos 4 - ①②).

Phase 3: Au cours de cette séquence, *Uke* plie soudainement le haut du corps vers l'avant pour essayer d'éviter la projection (Photo 5- ①②). *Tori* saisit l'opportunité de la position défensive de *Uke* pour le déséquilibrer vers l'avant avec la main gauche et fait glisser le pied droit en forme d'arc de cercle loin entre les jambes de *Uke* (Photo 6). *Tori* projette *Uke* par-dessus son épaule gauche en lançant son corps sur le côté gauche et en poussant légèrement avec la main droite (photos 7, 8, 9).

Tori se relève pour se placer du côté droit en direction du *Shomen*. *Uke* se place du côté gauche en direction du *Shomen*, il fait face à *Tori* et tente de le frapper avec le poing gauche de la même manière que précédemment quand il arrive à la bonne distance. *Tori* exécute «*Yoko-Guruma*» en projetant *Uke* par-dessus son épaule droite en lançant son corps sur le côté droit.



(Photo 1)

(Photo 2)



(Photo 3)

(Photo 4-①)

(Photo 4-②)



(Photo 5-①)

(Photo 5-②)

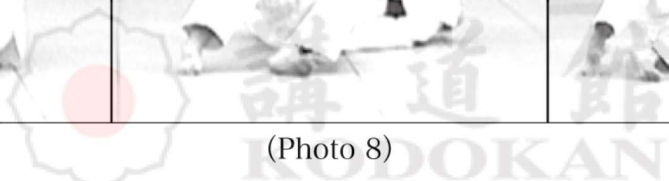
(Photo 6)



(Photo 7)

(Photo 8)

(Photo 9)



3. *Uki-waza*

Tori et *Uke* se rapprochent à une distance d'environ 90 cm (Photo 1).

Phase 1: Tout en avançant le pied droit, *Uke* tente de saisir *Tori* en *Migi-jigo-tai*. *Tori* profite de cette opportunité et saisit *Uke* en *Migi-jigo-tai* tout en avançant le pied droit (Photo 2). *Tori* fait un grand pas en arrière avec le pied droit tout en soulevant légèrement *Uke* vers le haut avec la main droite. Répondant à *Tori*, *Uke* déplace le pied gauche vers l'avant (Photo 3).

Phase 2: Répondant à la réaction de *Uke* pour retrouver l'équilibre, *Tori* tente de soulever légèrement *Uke* vers le haut en utilisant avec efficacité les deux mains. En réponse à *Tori*, *Uke* déplace le pied droit en diagonale vers l'avant pour essayer de maintenir son équilibre (Photo 4).

Phase 3: Au cours de cette séquence, *Tori* étire légèrement la jambe gauche tout en déséquilibrant *Uke* vers le coin avant droit en utilisant avec efficacité les deux mains (Photo 5). *Tori* projette *Uke* en direction de son épaule gauche tout en déplaçant la jambe gauche en diagonale vers sa gauche et en lançant son corps sur son côté gauche (Photos 6 - ①②, 7, 8, 9, 10).

Tori est du côté droit face au *Shomen*, *Uke* est à gauche. Ils se font face et sont à la bonne distance. Puis, *Tori* et *Uke* se saisissent en *Hidari-jigo-tai* pour exécuter «*Uki-waza*» de la même manière que précédemment en projetant *Uke* en direction de son épaule droite tout en déplaçant la jambe droite en diagonale vers sa droite et en lançant son corps sur son côté droit.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



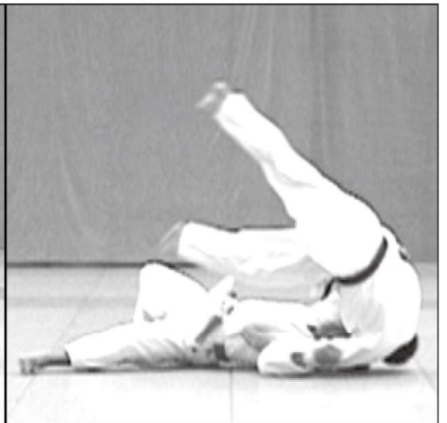
(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



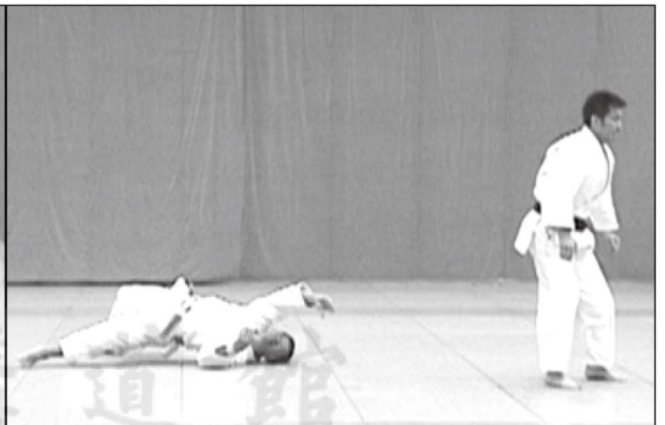
(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

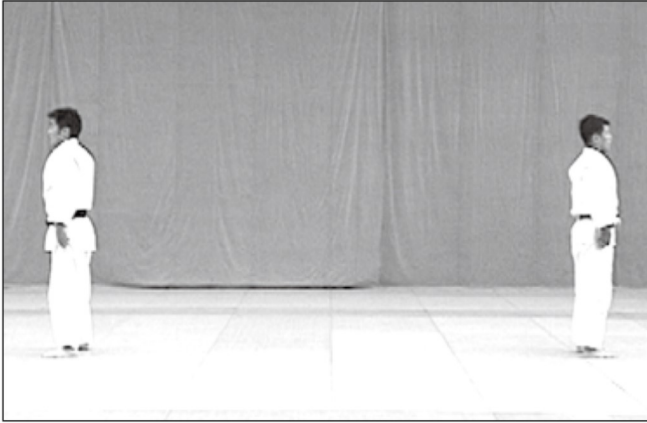


(Photo 10)

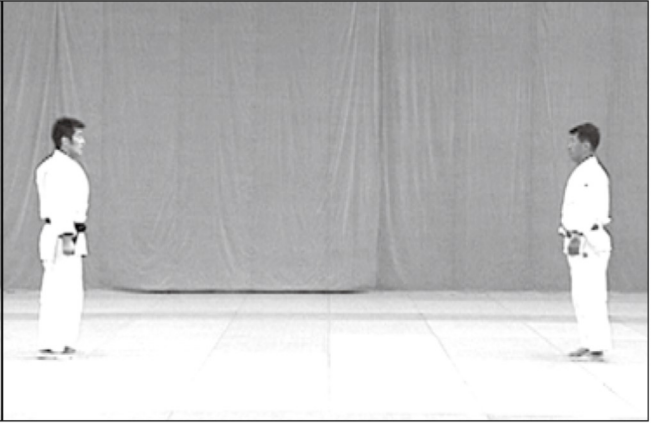
講道館
KODOKAN

Cérémonie de clôture

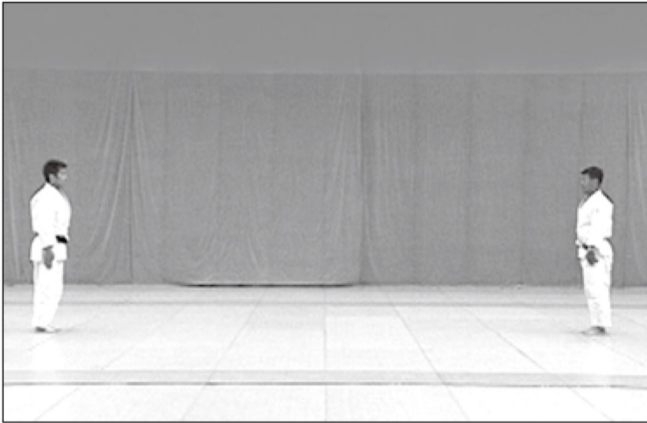
Une fois «*Uki-waza*» terminé, les deux reviennent à leur position initiale (Photo 1), se rhabillent, ils font demi-tour simultanément et prennent la position *Shizen-hontai* (Photo 2). Ils font un pas en arrière pour se tenir droit à une distance d'environ 5,5 m (Photo 3), puis font le salut à genoux en même temps (Photos 4, 5), se lèvent ensemble, se tournent vers le *Shomen* pour faire le salut debout simultanément (Photo 6) et terminer le *Nage-no-Kata* puis quitter la surface d'exécution.



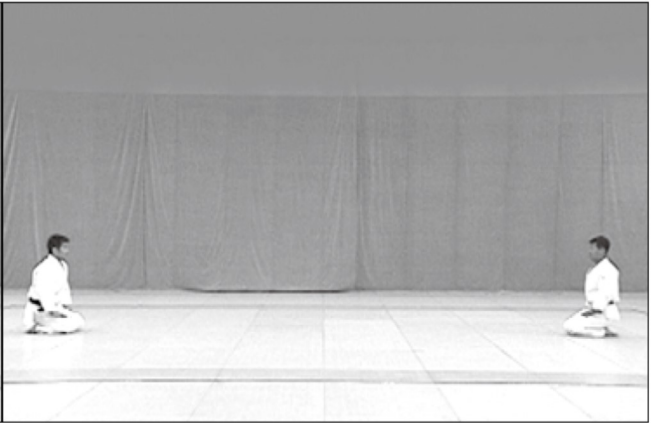
(Photo 1)



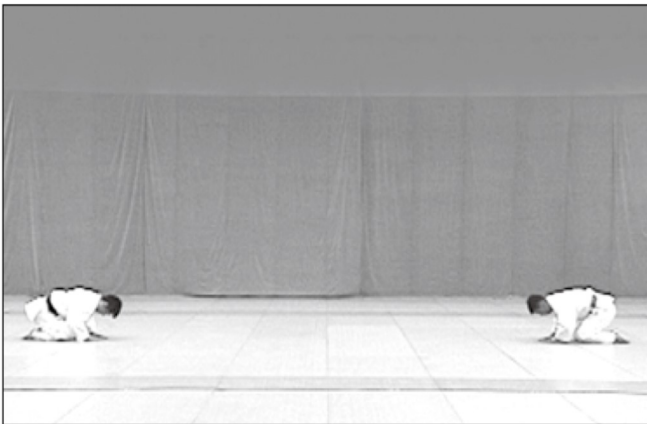
(Photo 2)



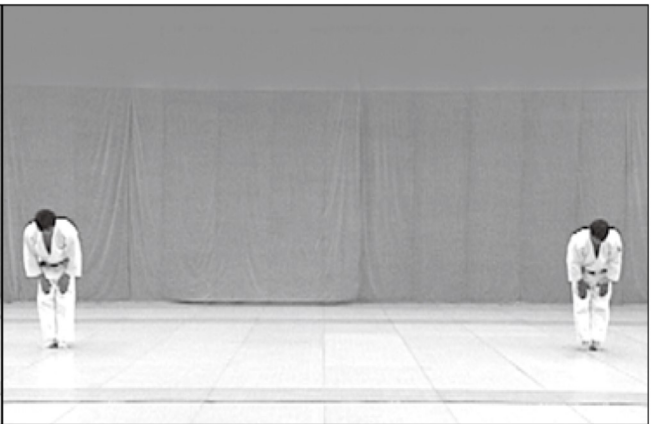
(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)

Les photos : *Tori* – Mikihiro Mukai, 6^{ème} DAN
Uke – Chikara Kariya, 5^{ème} DAN (au moment de la prise des photos)