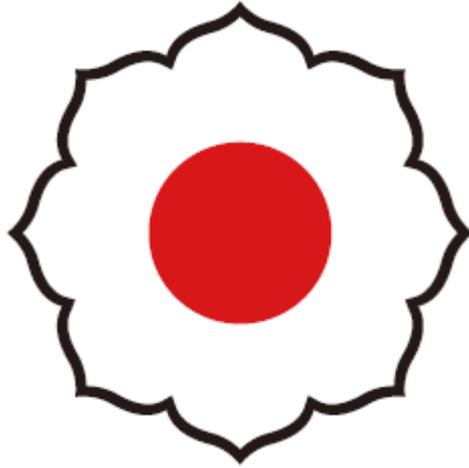


講道館



講道館形教本

Kodokan **KATA** Textbook

投の形

Nage-no-Kata

English translated version

Official translation of the Japanese original

Copyright © 2014 Kodokan Judo Institute All Rights Reserved.

Traduction Française par D.FOURNIER (avec Google translate)

NAGE-NO-KATA

Adopté le 10 avril 1960

Modifié le 1er novembre 2005

Introduction

Nage-no-Kata, également appelé "Randori-no-Kata", a été créé pour aider les étudiants de judo à comprendre les principes et à maîtriser les techniques de base de Nagewaza utilisées dans Randori.

Il est composé de trois techniques représentatives choisies parmi le Te-waza, le Koshi-waza, l'Ashi-waza, le Ma-sutemi-waza et le Yokosutemi-waza pour pratiquer les deux côtés gauche et droit de chaque technique.

La base des techniques de lancer est acquise par la pratique de Kuzushi, Tsukuri, Kake et comment recevoir la technique sur 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

Considérations pour la pratique

Tori et Uke prennent soin d'exécuter le Kata à peu près au centre du Dojo sans interruption dans chaque mouvement, bien que chaque description soit divisée en Mouvement 1, Mouvement 2 et Mouvement 3 pour la commodité de l'explication.

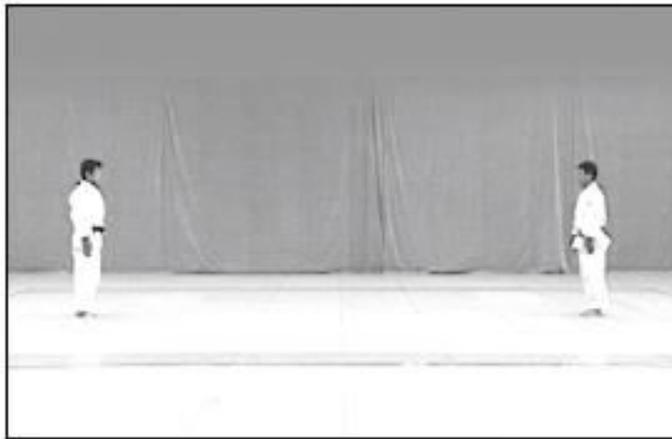
Ils prennent soin que le Judogi ne soit pas désorganisé pendant leur performance et l'ajustent après avoir terminé chaque série de trois techniques tout en retournant à leurs positions initiales.

Tori et Uke gardent à l'esprit de s'harmoniser quand ils tournent leurs corps pour se faire face sans se retourner vers Shomen.

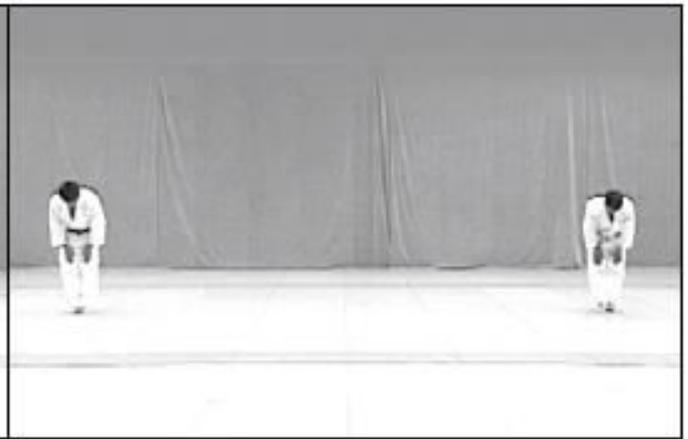
Formalités de départ

Au début, Tori et Uke se tiennent debout face à face à une distance d'environ 5,5 m (environ 3 ken), tandis que Tori se tient sur le côté gauche et se tient du côté droit vers Shomen (Photo 1). Tous deux se tournent vers Shomen pour faire des arcs debout vers Shomen simultanément (Photo 2) et se tournent l'un vers l'autre pour faire des arcs assis (Photos 3, 4, 5- 1)(2), 6-(1)(2)).

Ensuite, après s'être levés ensemble, Tori et Uke font simultanément un pas en avant de leurs pieds gauches pour prendre Shizen-hontai (Photo 7) et avancent tranquillement pour commencer Te-waza.



(Photo 1)



(Photo 2)



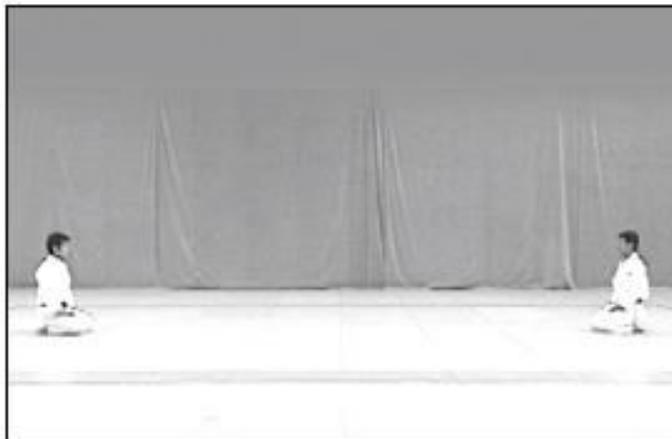
(Photo 3)



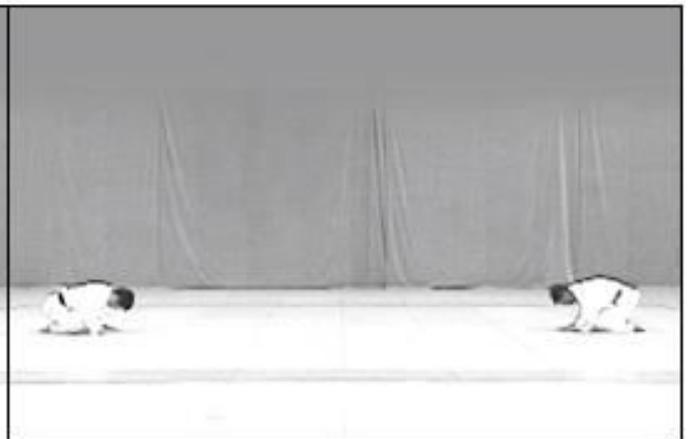
(Photo 4)



(Photo 5-①)



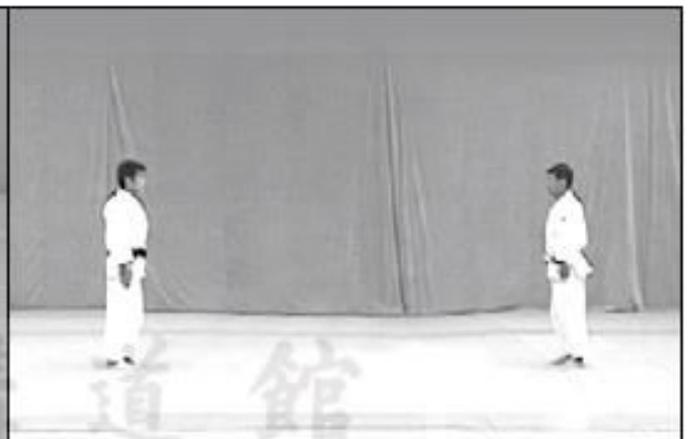
(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)

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

1. Uki-otoshi

Tori et Uke avancent l'un l'autre à une distance d'environ 60cm (environ 2 shaku) (Photo 1).

Mouvement 1 : Tout en avançant du pied droit, Uke tente de saisir Tori dans *Migi-shizen-tai*. Tori saisit cette opportunité, saisit Uke dans *Migishizen-tai* et tire Uke pour tenter de casser l'équilibre en faisant un pas en arrière de *Tsugi-ashi* depuis son pied gauche. Répondant à l'attraction de Tori, Uke fait un pas en avant de *Tsugi-ashi* de son pied droit pour essayer de protéger sa stabilité (Photo 2).

Mouvement 2 : Tori fait de nouveau un pas en arrière par *Tsugi-ashi* depuis son pied gauche et tire Uke pour tenter de casser l'équilibre vers l'avant. Répondant à l'attraction de Tori, Uke fait un pas en avant de *Tsugi-ashi* depuis son pied droit afin d'essayer de protéger sa stabilité (Photo 3).

Mouvement 3 : Tori tire à nouveau Uke vers l'avant de la même manière qu'avant, prend soudainement une large foulée en arrière avec son pied gauche tout en soulevant l'orteil et en brisant l'équilibre de Uke vers l'avant quand Uke bouge le pied droit vers l'avant. (Photo 4). Tori s'agenouille avec sa rotule gauche autour du côté gauche d'une ligne d'extension derrière son pied droit (un angle de la jambe gauche et la ligne droite derrière le pied droit est d'environ 30 ° à 45 °) (Photos 5-(1)(2)(3)) et lance Avancez en tirant fortement les deux mains d'un mouvement rapide (Photos 6-(1)(2), 7,8).

Tori se lève pour se tenir du côté droit vers *Shomen*. Uke se lève sur le côté gauche vers *Shomen* face à Tori à la bonne distance. Ensuite, Tori et Uke saisissent *Hidari-shizen-tai* pour jouer à gauche "Uki-otoshi" de la même manière qu'avant.



(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

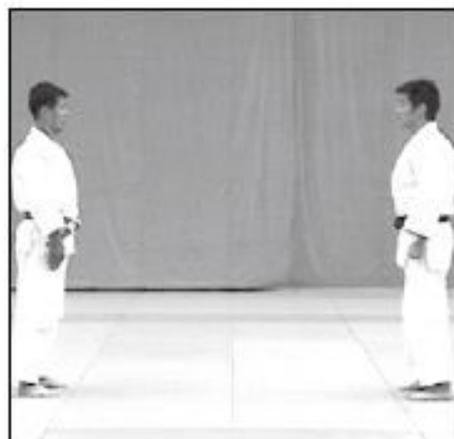
Tori et Uke avancent l'un l'autre à une distance d'environ 1,8 m (environ 1 ken) (Photo 1).

Mouvement 1 : Uke lève son poing droit en faisant un pas en avant avec son pied gauche, puis fait un pas en avant avec son pied droit et tente de frapper le Tendo de Tori avec son poing droit (Uzumaki) depuis le devant droit de Tori (Photos 2-(1)(2), 3).

Mouvement 2 : Tori saisit cette opportunité et déplace son pied droit à l'intérieur du pied droit de Uke tout en détournant le bras supérieur droit de Uke avec son avant - bras gauche (en le tournant vers l'intérieur). Tori saisit la manche droite intérieure-intérieure de Uke avec sa main gauche pour casser l'équilibre de Uke vers l'avant (Photos 4-(1)(2)), tourne son corps vers la gauche avec le bout de son pied droit comme pivot et tend sa main droite main sous l'aisselle droite de Uke pour saisir le haut de l'épaule de Uke (Photo 5). Puis Tori déplace son pied gauche vers l'intérieur du pied gauche de Uke et colle fermement son dos à la poitrine et à l'abdomen pour porter Uke sur son dos (Photos 6-(1)(2)).

Mouvement 3 : Tout en étirant ses genoux et en pliant le haut de son corps vers l'avant, Tori lance Uke en tirant ses deux mains vers le bas (Photos 7, 8, 9).

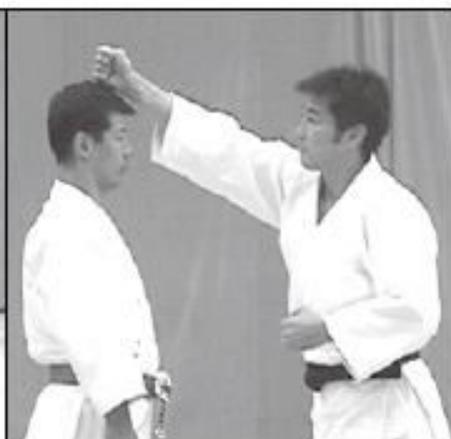
Tori se tient du côté droit vers Shomen. Uke se lève sur le côté gauche en direction de Shomen face à Tori et tente de frapper Tori avec son poing gauche à une distance d'environ 1,8 m (environ 1 ken) de la même manière qu'avant. Tori joue à gauche "Seoi-nage".



(Photo 1)



(Photo 2-①)



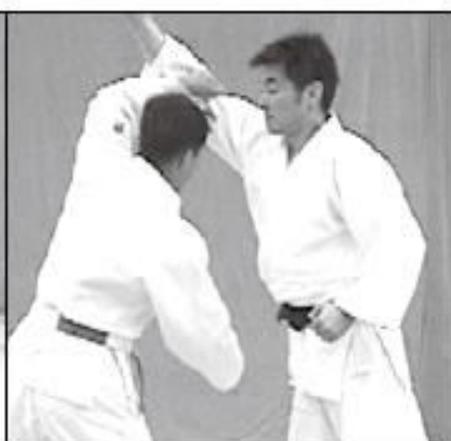
(Photo 2-②)



(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 avancent l'un l'autre à une distance d'environ 60cm (environ 2 shaku) (Photo 1).

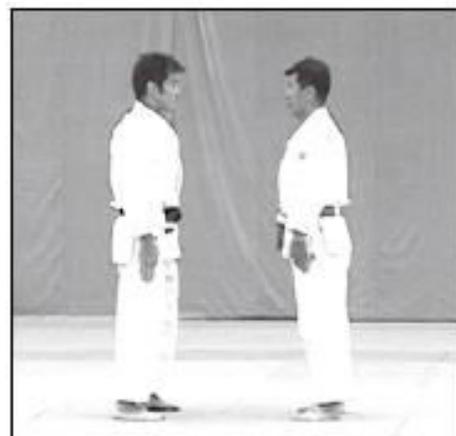
Mouvement 1 : Tout en avançant du pied droit, Uke tente de saisir Tori dans *Migi-shizen-tai*. Tori saisit cette opportunité, saisit Uke dans *Migishizen-tai* et tire Uke pour tenter de casser l'équilibre en faisant un pas en arrière de *Tsugi-ashi* depuis son pied gauche. Répondant à l'attraction de Tori, Uke fait un pas en avant de *Tsugi-ashi* de son pied droit pour essayer de protéger sa stabilité (Photo 2).

Mouvement 2 : Tout en reculant de *Tsugi-ashi* de son pied gauche, Tori saisit la manche intérieure-intérieure droite de Uke, la main gauche faisant face à quatre doigts vers le haut en la faisant passer sous le coude droit de Uke et tire Uke sur tenter de casser l'équilibre vers l'avant (Photos 3-(1)(2)). Répondant à l'attraction de Tori, Uke fait un pas en avant de *Tsugi-ashi* de son pied droit afin d'essayer de protéger sa stabilité.

Mouvement 3 : Tori fait un pas en arrière avec son pied gauche en faisant bouger son pied droit vers l'avant pour casser l'équilibre de Uke en tirant sa main gauche. Tori baisse sa hanche pour être dans la posture de *Jigotai*, met le côté droit de son cou sur le côté droit de la hanche de Uke quand l'équilibre de Uke est brisé en avant et insère sa main droite superficiellement dans le côté intérieur de la cuisse droite de Uke pour le tenir (Photos 4-(1)(2)(3)). Puis Tori soulève Uke sur ses épaules dans un mouvement rapide tout en tirant son coude gauche vers le bas fortement vers le côté gauche de sa hanche et étant la posture de *Shizen-hontai* en déplaçant son pied gauche près de son pied droit (Photos 5, 6-(1)(2)) et jette Uke dans la direction de son coin avant gauche (Photos 7, 8).

Tori tourne son corps à sa gauche pour se tenir du côté droit vers *Shomen*. Uke se lève sur le côté gauche vers *Shomen* face à Tori. Ensuite, Tori et Uke saisissent *Hidari-shizen-tai* pour effectuer le «Kata-guruma» de la même manière qu'avant.

Quand le «Kata-guruma» est terminé, les deux retournent à leurs positions initiales, tournent autour de leurs corps pour avancer l'un l'autre tranquillement et commencent *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)

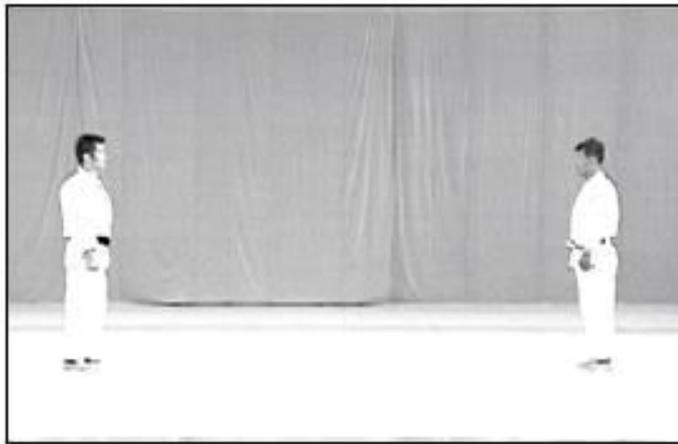
1. Uki-goshi

Tori et Uke avancent l'un l'autre à une distance d'environ 1,8 m (environ 1 ken) (Photo 1).

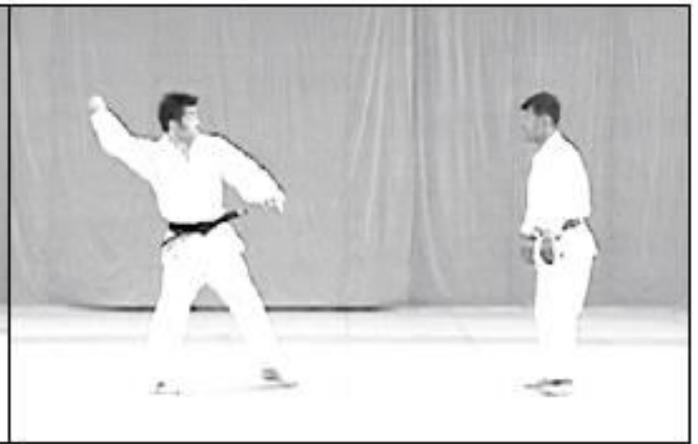
Mouvement 1 : Uke lève son poing droit en faisant un pas en avant avec son pied gauche (Photo 2), puis fait un pas en avant avec son pied droit et tente de frapper le Tendo de Tori avec son poing droit (Uzumaki) de la droite devant Tori (Photo 3).

Mouvement 2 : Tori saisit cette opportunité, insère son corps tout en avançant d'abord avec son pied gauche puis son pied droit devant le corps de Uke (Photos 4-(1)(2)), évite le poing d'Uke derrière lui, au même moment Il baisse légèrement son épaule gauche et se penche en arrière pour placer son bras gauche le long du dos de la ceinture de Uke tout en l'encerclant profondément sous l'aisselle droite de Uke. Tout en tirant le corps de Uke près de sa hanche gauche et en le plaquant fermement contre la hanche pour casser l'équilibre de Uke tout droit, Tori saisit la manche moyenne-extérieure gauche de Uke avec sa main droite (Photos 5-(1)(2)).

Mouvement 3 : Tori lance Uke en tournant son corps vers la droite dans un mouvement rapide (Photos 6, 7, 8). Tori se tient du côté droit vers Shomen. Uke se lève sur le côté gauche vers Shomen face à Tori et tente de frapper Tori avec son poing gauche de la même manière qu'avant quand il arrive à la bonne distance. Tori joue juste "Uki-goshi".



(Photo 1)



(Photo 2)



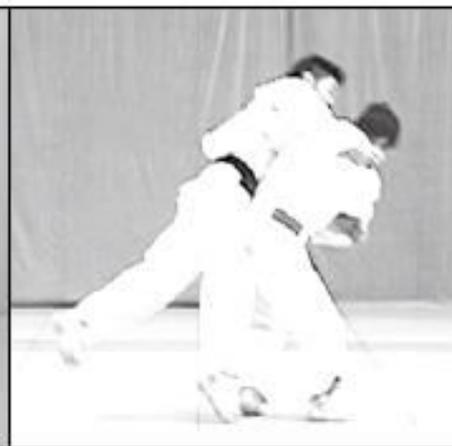
(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)

2. Harai-goshi

Tori et Uke avancent l'un l'autre à une distance d'environ 60cm (environ 2 shaku) (Photo 1).

Mouvement 1 : Tout en avançant du pied droit, Uke tente de saisir Tori dans *Migi-shizen-tai*. Tori saisit cette opportunité, saisit Uke dans *Migishizen-tai* et tire Uke pour tenter de casser l'équilibre en faisant un pas en arrière de *Tsugi-ashi* depuis son pied gauche. Répondant à l'attraction de Tori, Uke fait un pas en avant de *Tsugi-ashi* de son pied droit pour essayer de protéger sa stabilité (Photo 2).

Mouvement 2 : Tout en reprenant un pas en arrière de *Tsugi-ashi* depuis son pied gauche, Tori atteint sa main droite sous l'aisselle gauche de Uke et met sa main droite sur le côté arrière de l'épaule gauche de Uke et tire Uke pour tenter de briser l'équilibre vers l'avant (Photos 3-(1)(2)). Répondant à l'attraction de Tori, Uke fait un pas en avant de *Tsugi-ashi* de son pied droit afin d'essayer de protéger sa stabilité.

Mouvement 3 : Tori déplace son pied gauche en arrière en diagonale droite derrière son pied droit tout en tirant Uke avec ses deux mains et en faisant Uke déplacer légèrement son pied droit vers l'avant pour casser l'équilibre de Uke en diagonale vers la droite (Photo 4). Tori colle fermement sa hanche droite contre l'abdomen de Uke (Photo 5) et lance Uke en balayant en glissant sa jambe droite le long de la jambe droite de Uke (Photos 6, 7-(1)(2), 8, 9, 10).

Tori se tient du côté droit vers *Shomen*. Uke se lève sur le côté gauche vers *Shomen* face à Tori à la bonne distance. Puis Tori et Uke saisissent *Hidari-shizen-tai* pour effectuer le "Harai-goshi" de gauche comme avant.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)



(Photo 4)



(Photo 5)



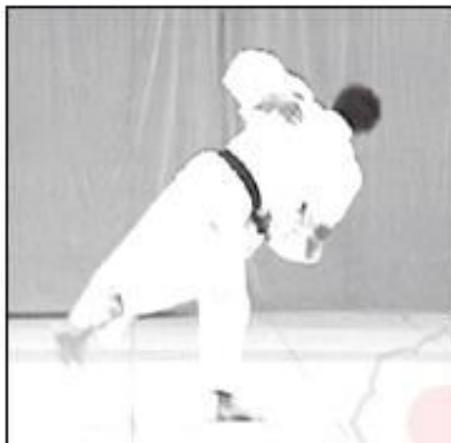
(Photo 6)



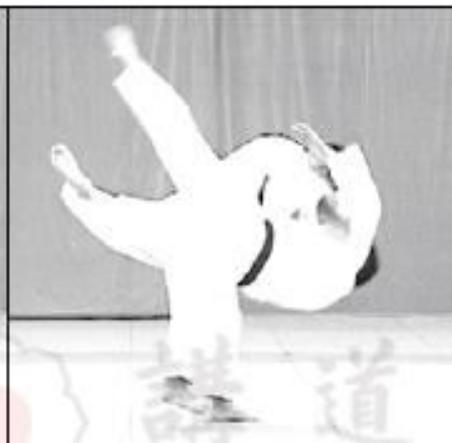
(Photo 7- ①)



(Photo 7- ②)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)

3. Tsurikomi-goshi

Tori et Uke avancent l'un l'autre à une distance d'environ 60cm (environ 2 shaku) (Photo 1).

Mouvement 1 : Tout en avançant du pied droit, Uke tente de saisir Tori dans Migishizen-tai. Tori saisit cette opportunité, saisit Uke dans Migishizen-tai et tire Uke pour tenter de casser l'équilibre en faisant un pas en arrière de Tsugishi depuis son pied gauche et en saisissant le collier arrière de Uke avec sa main droite (Photos 2-(1)(2)).

Répondant à l'attraction de Tori, Uke fait un pas en avant de Tsugishi de son pied droit afin d'essayer de protéger sa stabilité.

Mouvement 2 : Tori fait de nouveau un pas en arrière par Tsugishi depuis son pied gauche et tente de briser l'équilibre de Uke en avant. Répondant à l'attraction de Tori, Uke fait un pas en avant de Tsugishi de son pied droit afin d'essayer de protéger sa stabilité.

Mouvement 3 : Tori recule légèrement son pied gauche pour tirer Uke vers l'avant (Photo 3) et tire / soulève le corps de Uke vers le haut / vers l'avant en utilisant sa main droite efficacement tout en déplaçant son pied droit vers l'avant et l'intérieur de Uke's right pied étant avancé (Photo 4). En réponse à Tori, Uke déplace son pied gauche vers Shizen-hontai et tente de protéger sa stabilité. À ce moment, Tori se déplace autour de son pied gauche vers l'avant et l'intérieur du pied gauche d'Uke tout en tirant / soulevant Uke vers l'avant (Photo 5), baisse ses hanches, place le dos contre le devant d'Uke les cuisses (Photos 6 (1)(2)(3)) et lève Uke directement devant lui en tirant ses deux mains tout en étirant ses deux genoux d'un mouvement rapide et en soulevant ses hanches (Photo 7, 8).

Tori se tient du côté droit vers Shomen et Uke se lève sur le côté gauche vers Shomen face à Tori à la bonne distance. Ensuite, à la fois Tori et Uke saisissent Hidari-shizen-tai pour effectuer "Tsurikomi-goshi" de la même manière qu'avant.

Quand ils sont partis, "Tsurikomi-goshi" est terminé, les deux retournent à leurs positions initiales, tournent autour de leurs corps pour avancer l'un l'autre tranquillement et commencent Ashiwaza.



(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)

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

1. Okuri-ashi-harai

Tori et Uke avancent l'un l'autre à une distance d'environ 30 cm (environ 1 shaku) et les deux se tiennent dans Shizen-hontai (Photo 1).

Mouvement 1 : Uke tente de saisir Tori dans la bonne prise en gardant Shizenhontai. Répondant à Uke, Tori saisit Uke dans la prise droite en gardant Shizenhontai (Photo 2), fait un pas vers son côté droit par Tsugi-ashi avec son pied droit d'abord, puis son pied gauche tout en contrôlant Uke pour se déplacer vers la gauche. Répondant aux mouvements de Tori, Uke fait un pas ensemble avec Tori vers son côté gauche par Tsugi-ashi avec son pied gauche d'abord, puis son pied droit (Photos 3-(1)(2)).

Mouvement 2 : Après que Tori rende la force des mouvements plus forte tout en contrôlant en poussant Uke de nouveau sur son côté droit, Tori et Uke font un pas de côté par Tsugi-ashi.

Mouvement 3 : Tori prend une large foulée sur son côté droit avec son pied droit tout en poussant le corps de Uke en diagonale vers le haut à gauche en dessinant une courbe inférieure du bateau avec ses deux mains (Photo 4). Tori remonte la semelle gauche tout en concentrant la force sur le petit orteil de son pied gauche, balaie la cheville droite de Uke avec la plante de son pied gauche (Photos 5-(1)(2)) et lance Uke comme suit après la direction de Uke bouge (Photos 6, 7, 8, 9, 10).

Tori tient la position sur le côté gauche vers Shomen et Uke se lève pour se tenir du côté droit vers Shomen face à Tori. Ensuite, Tori et Uke saisissent dans la poignée gauche en gardant Shizen-hontai pour effectuer le droit "Okuriashi-harai" de la même manière qu'avant.



(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)

講道館
DOJO
HOKKAN

2. Sasae-tsurikomi-ashi

Tori et Uke avancent l'un l'autre à une distance d'environ 60cm (environ 2 shaku) (Photo 1).

Mouvement 1 : Tout en avançant du pied droit, Uke tente de saisir Tori dans *Migi-shizen-tai*. Tori saisit cette opportunité, saisit Uke dans *Migishizen-tai* et tire Uke pour tenter de casser l'équilibre en faisant un pas en arrière de *Tsugi-ashi* depuis son pied gauche. Répondant à l'attraction de Tori, Uke fait un pas en avant de *Tsugi-ashi* de son pied droit pour essayer de protéger sa stabilité (Photo 2).

Mouvement 2 : Tori recule de *Tsugi-ashi* de son pied gauche. Uke fait un pas en avant de *Tsugi-ashi* depuis son pied droit pour essayer de protéger sa stabilité. Pendant cette séquence, Tori recule son pied droit en diagonale vers la droite, en tirant un arc, sans s'arrêter du mouvement *Tsugi-ashi* et tourne l'orteil vers l'intérieur tout en tournant son corps vers la gauche (Photos 3, 4-(1)(2)).

Mouvement 3 : Lorsque Uke répond à la traction de Tori et avance le pied droit pour essayer de protéger la stabilité, Tori bloque la jambe de Uke au - dessus de la cheville droite avec la plante de son pied gauche (Photos 5, 6), et Jette Uke à son côté gauche derrière lui en tirant largement avec sa main gauche avec l'aide de sa main droite (Photos 7, 8, 9, 10, 11).

Tori se tient du côté droit vers *Shomen* et Uke se lève sur le côté gauche vers *Shomen* face à Tori à la bonne distance. Puis Tori et Uke saisissent *Hidari-shizen-tai* pour effectuer le "*Sasae-tsurikomi-ashi*" de la même manière qu'avant.



(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 avancent l'un l'autre à une distance d'environ 60cm (environ 2 shaku) (Photo 1).

Mouvement 1 : Tout en avançant du pied droit, Uke tente de saisir Tori dans *Migi-shizen-tai*. Tori saisit également Uke dans *Migi-shizen-tai* tout en avançant du pied droit (Photo 2). Tori déplace son pied gauche en diagonale vers la gauche (Photo 3) et tire en diagonale vers sa droite derrière lui tout en utilisant efficacement sa main droite avec une grande action. Répondant à Tori, Uke se déplace en dessinant un arc avec son pied gauche d'abord, puis son pied droit (Photo 4).

Mouvement 2 : Lorsque Tori se déplace de la même manière que le Mouvement 1, Uke répond à l'attraction de Tori et se déplace en dessinant un arc avec son pied gauche d'abord, puis son pied droit afin d'essayer de protéger sa stabilité.

Mouvement 3 : Tori avance de nouveau avec son pied gauche tout en tirant Uke vers sa diagonale à sa droite derrière lui (Photos 5, 6), tire Uke pour casser l'équilibre en utilisant ses deux mains efficacement et insère sa jambe droite entre les deux des jambes de Uke tout en abaissant son corps au moment où le poids est sur le point de se déplacer vers Uke, son pied gauche étant avancé (Photos 7, 8-(1)(2)). Tori lance Uke en balayant le dos de sa cuisse droite en contact avec le côté intérieur de la cuisse gauche de Uke (Photos 9, 10, 11).

Tori se tient du côté droit vers *Shomen* et Uke se lève sur le côté gauche vers *Shomen* face à Tori à la bonne distance. Ensuite, à la fois Tori et Uke saisissent *Hidari-shizen-tai* pour exécuter "Uchi-mata" de la même manière qu'avant.

Quand ils sont partis, "Uchi-mata" est terminé, les deux retournent à leurs positions initiales, tournent autour de leurs corps pour avancer tranquillement l'un l'autre et commencent *Masutemi-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 mouvements dans Ma-sutemi-waza devraient être continu et relativement rapide.

1. Tomoe-nage

Tori et Uke avancent l'un l'autre à une distance d'environ 60cm (environ 2 shaku) (Photo 1).

Mouvement 1 : Tout en avançant du pied droit, Uke tente de saisir Tori dans *Migi-shizen-tai*. Répondant à Uke, Tori saisit Uke dans *Migi-shizen-tai* tout en marchant avec son pied droit (Photo 2). Tori saisit cette opportunité et pousse Uke à tenter de briser l'équilibre tout en faisant trois pas en avant assez rapidement avec son pied droit d'abord, son pied gauche puis son pied droit. Après la poussée de Tori, Uke résiste à la poussée de Tori et tente de repousser après avoir reculé avec son pied gauche d'abord, son pied droit puis son pied gauche afin d'essayer de protéger sa stabilité (Photos 3, 4).

Mouvement 2 : Au moment où Uke repousse, Tori déplace son pied gauche vers l'intérieur du pied droit de Uke et saisit le revers droit de Uke en insérant sa main gauche sous l'aisselle de Uke (Photo 5). Tori casse l'équilibre de Uke directement en utilisant ses deux mains de manière efficace au moment où Uke bouge son pied gauche vers l'avant et les deux pieds s'alignent (Photos 6-(1)(2)),

Mouvement 3 : Tori plie suffisamment son genou droit et pose légèrement le haut de son pied droit tout en le repliant sur l'abdomen de Uke (Photo 7). En même temps, Tori pose ses hanches sur le Tatami près de son talon gauche, il jette Uke au-dessus de lui en tendant son genou droit et en tirant comme un arc avec ses deux mains (Photos 8, 9, 10, 11).

Tori se lève pour se tenir sur le côté droit vers *Shomen* et Uke se tient sur le côté gauche vers *Shomen* face à Tori dans la bonne distance. Ensuite, Tori et Uke saisissent *Hidari-shizen-tai* pour effectuer le "Tomoe-nage" de la même manière qu'avant.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



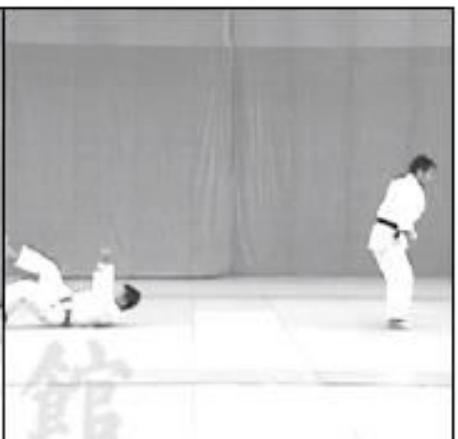
(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)

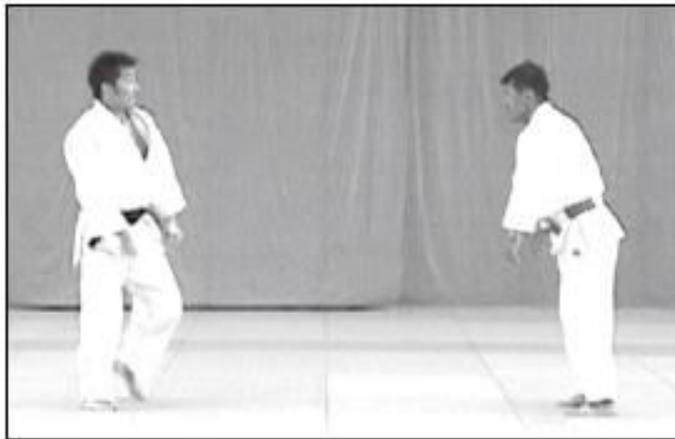
2. Ura-nage

Tori et Uke avancent l'un l'autre à une distance d'environ 1,8 m (environ 1 ken) (Photo 1).

Mouvement 1: Uke lève son poing droit en faisant un pas en avant avec son pied gauche (Photo 2), puis fait un pas en avant avec son pied droit et tente de frapper le Tendo de Tori avec son poing droit (Uzumaki) de la droite devant Tori (Photos 3, 4).

Mouvement 2 : Tori saisit cette occasion, avance avec son pied gauche profondément derrière le pied droit de Uke pour passer sous la main de Uke (Photo 5) et baisse ses hanches tandis que le poing droit de Uke frappe l'air sur son épaule gauche. Tout en mettant sa main gauche derrière les hanches de Uke (le long du dos de la ceinture de Uke) et en tirant pour maintenir les hanches de Uke fermement sur son corps, Tori bouge son pied droit en un mouvement rapide vers le côté intérieur du pied droit de Uke et place sa paume droite (du bout des doigts) sur l'abdomen de Uke (photos 6-(1)(2)(3)). Tori jette Uke par-dessus son épaule gauche en se penchant en arrière pour soulever efficacement le corps de Uke en utilisant ses deux mains et ses hanches et en jetant son propre corps en arrière (Photos 7, 8, 9).

Tori se lève pour se tenir du côté droit vers Shomen. Uke se lève sur le côté gauche vers Shomen face à Tori et tente de frapper Tori avec son poing gauche de la même manière qu'avant quand il s'avance et arrive à la bonne distance. Tori joue à droite "Ura-nage".



(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 avancent l'un l'autre à une distance d'environ 90cm (environ 3 shaku) (Photo 1).

Mouvement 1 : Tout en avançant du pied droit, Uke tente de saisir Tori dans *Migi-jigo-tai*. Répondant à Uke, Tori saisit également Uke dans *Migijigo-tai* (Cette saisie consiste à insérer la main droite dans l'aisselle gauche de l'adversaire pour placer la paume sur son dos gauche, tout en plaçant la main gauche à l'extérieur du bras droit de l'adversaire juste au-dessus le coude pour le tenir, pliez le haut du corps vers l'avant pour mettre la tête sur le côté droit de la tête de l'adversaire et abaissez légèrement les hanches.) (Photos 2-(1)(2)). Tori fait un pas en arrière avec son pied droit tout en soulevant Uke légèrement de la main droite. Répondant à Tori, Uke déplace son pied gauche vers l'avant (Photo 3).

Mouvement 2 : Répondant au procès de Uke pour récupérer l'équilibre, Tori tente d'éclaircir le corps de Uke en utilisant ses deux mains efficacement. Répondant à Tori, Uke déplace son pied droit en diagonale vers sa droite afin d'essayer de protéger sa stabilité (Photos 4, 5).

Mouvement 3: Au moment où les deux pieds de Uke s'alignent, Tori brise l'équilibre de Uke tout en déplaçant son pied gauche vers le côté intérieur de son pied droit. Tout en jetant son propre corps droit en arrière et en mettant son cou-de-pied droit sur la partie supérieure du creux de la jambe gauche de Uke (Photos 6-(1)(2)), Tori lance Uke au-dessus de lui en utilisant le corps de Uke et les mains efficacement (Photos 7, 8, 9).

Tori se lève pour se tenir sur le côté droit vers *Shomen* et Uke se tient sur le côté gauche vers *Shomen* face à Tori dans la bonne distance. Ensuite, Tori et Uke saisissent *Hidari-jigo-tai* pour exécuter le "Sumi-gaeshi" de la même manière qu'avant.

Lorsqu'ils sont partis "Sumi-gaeshi" est terminé, tous les deux retournent à leurs positions initiales, tournent autour de leurs corps pour avancer l'un l'autre tranquillement et commencer *Yokosutemi-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-gaké, Yoko-guruma, Uki-waza)

1. Yoko-Gake

Tori et Uke avancent l'un l'autre à une distance d'environ 60cm (environ 2 shaku) (Photo 1).

Mouvement 1 : Tout en avançant du pied droit, Uke tente de saisir Tori dans *Migi-shizen-tai*. Tori saisit cette opportunité, saisit Uke dans *Migishizen-tai* et tire Uke pour tenter de casser l'équilibre en faisant un pas en arrière de *Tsugi-ashi* depuis son pied gauche. Répondant à l'attraction de Tori, Uke fait un pas en avant de *Tsugi-ashi* de son pied droit pour essayer de protéger sa stabilité (Photo 2).

Mouvement 2 : Tori fait encore un pas en arrière par *Tsugi-ashi* de son pied gauche et casse légèrement le corps de Uke dans une position oblique tout en faisant faire un pas en avant à Uke par *Tsugi-ashi* de son pied droit (Photo 3).

Mouvement 3 : Tori recule légèrement son pied gauche, déplace son pied droit près de son pied gauche et casse suffisamment l'équilibre de Uke à l'extérieur du petit pied du pied droit de Uke en utilisant ses deux mains efficacement quand Uke s'avance avec le pied gauche. Puis pied droit en gardant la posture d'une position oblique (Photos 4-1)(2)).

Tori balaie, comme poussant, en dessous de l'extérieur de la cheville du pied droit de Uke de son front externe avec la plante de son pied gauche tout en jetant son propre corps sur le côté gauche (Photos 5, 6-1)(2)), en même temps, il tire pour prendre sa main gauche en tirant un arc tout en l'aidant de la main droite et lui jette Uke dans le côté gauche (Photos 7, 8, 9).

Tori se lève pour se tenir du côté droit vers *Shomen* et Uke se lève pour se tenir sur le côté gauche vers *Shomen* face à Tori dans la bonne distance. Ensuite, Tori et Uke saisissent *Hidari-shizen-tai* pour exécuter le "Yoko-gake" de la même manière qu'avant.



(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)

2. Yoko-guruma

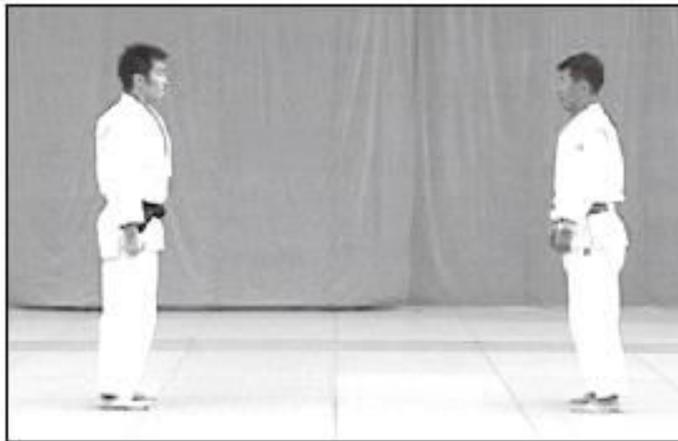
Tori et Uke avancent l'un l'autre à une distance d'environ 1,8 m (environ 1 ken) (Photo 1).

Mouvement 1 : Uke lève son poing droit en faisant un pas en avant avec son pied gauche (Photo 2), puis fait un pas en avant avec son pied droit et tente de frapper le Tendo de Tori avec son poing droit (Uzumaki) de la droite devant Tori (Photo 3).

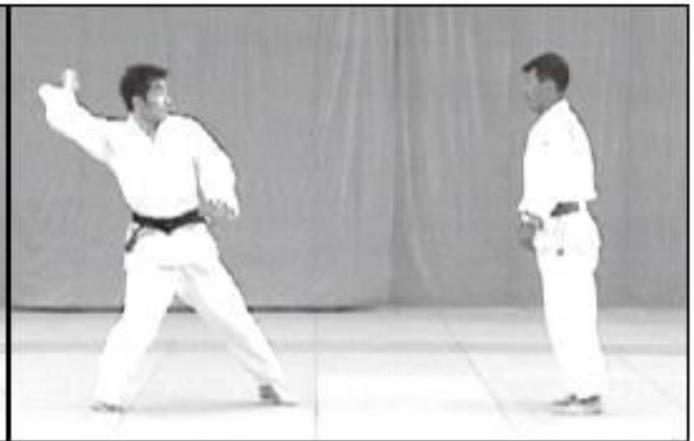
Mouvement 2 : Tori saisit cette opportunité et tente de lancer Uke avec Ura-nage (Photos 4- (1)(2)).

Mouvement 3 : Pendant cette séquence, Uke plie soudainement le haut de son corps pour essayer d'éviter le lancer (Photo 5-(1)(2)). Tori saisit l'opportunité de la posture défensive d' Uke, casse l'équilibre de Uke de la main gauche et glisse son pied droit, en dessinant un arc, profondément entre les jambes de Uke (Photo 6). Tori jette Uke vers son épaule gauche en jetant son propre corps sur le côté gauche et en poussant légèrement avec sa main droite (Photos 7, 8, 9).

Tori se lève pour se tenir du côté droit vers Shomen. Uke se tient du côté gauche vers Shomen face à Tori, et tente de frapper Tori avec son poing gauche de la même manière qu'avant quand il s'avance et arrive à la bonne distance. Tori joue juste "Yoko-guruma".



(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 avancent l'un l'autre à une distance d'environ 90cm (environ 3 shaku) (Photo 1).

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

Mouvement 2 : Répondant au procès de Uke pour récupérer l'équilibre, Tori tente de soulever Uke légèrement vers le haut en utilisant ses deux mains efficacement. Répondant à Tori, Uke déplace son pied droit en diagonale vers sa droite afin d'essayer de protéger sa stabilité (Photo 4).

Mouvement 3 : Pendant cette séquence, Tori étire légèrement sa jambe gauche en cassant l'équilibre de Uke vers le coin avant droit en utilisant ses deux mains efficacement (Photo 5) et lève Uke vers son épaule gauche en déplaçant sa jambe gauche en diagonale vers sa gauche derrière lui et jetant son propre corps sur le côté gauche (Photos 6-(1)(2), 7, 8, 9, 10).

Tori se lève pour se tenir du côté droit vers *Shomen* et Uke se tient du côté gauche vers *shomen* face à Tori dans la distance appropriée. Ensuite, Tori et Uke saisissent *Hidari-jigo-tai* pour effectuer le «Uki-waza» de la même manière qu'avant.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



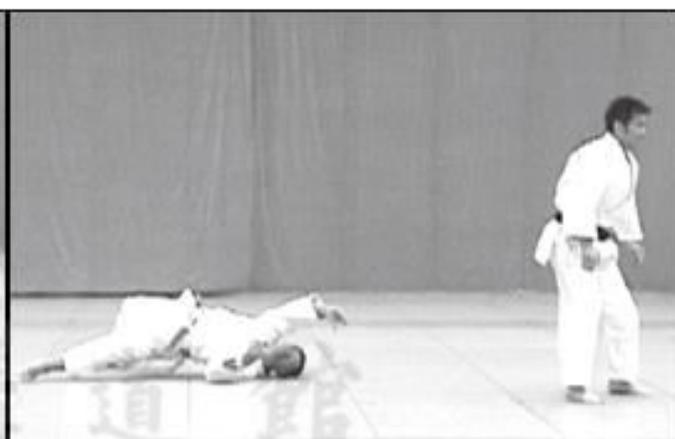
(Photo 7)



(Photo 8)



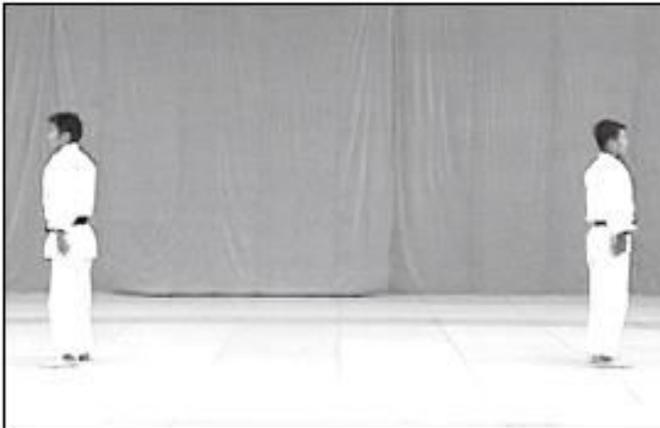
(Photo 9)



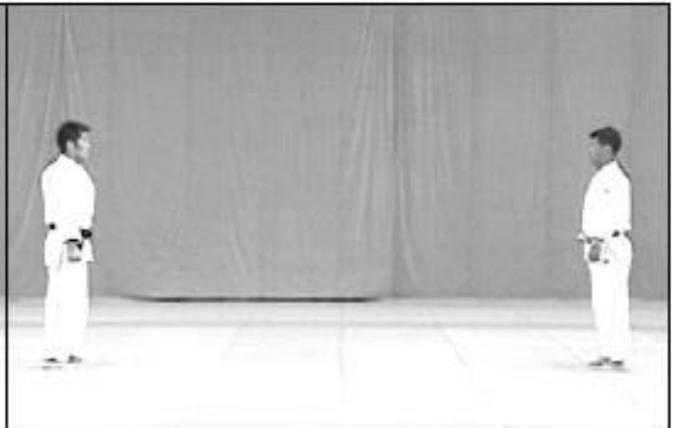
(Photo 10)

Formalités de fin

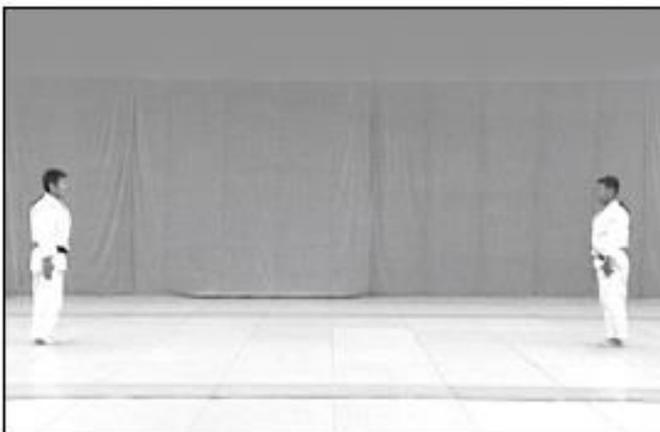
À la fin du "Uki-waza", tous les deux reviennent aux positions initiales (Photo 1), tournent autour de leurs corps et prennent Shizen-hontai (Photo 2). Ils font un pas en arrière pour se redresser [à une distance d'environ 5,5 m] (Photo 3), puis font des arcs assis (Photos 4, 5), se lèvent ensemble, se tournent pour faire face aux Shomen simultanément (Photo 6) et terminer Nage-no-Kata pour quitter la zone.



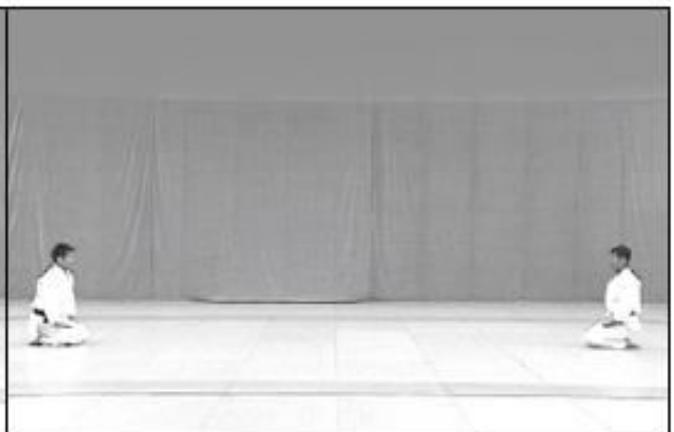
(Photo 1)



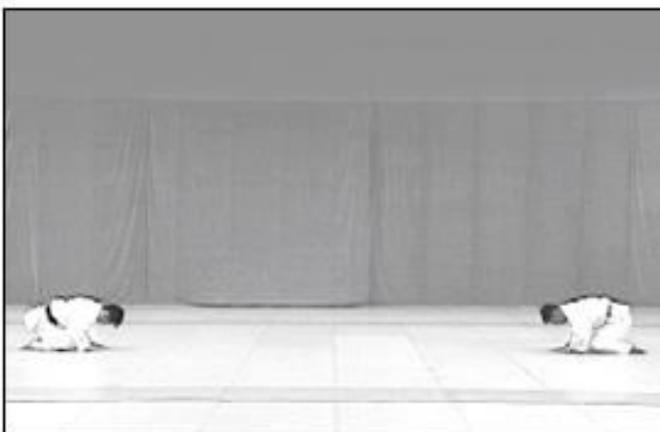
(Photo 2)



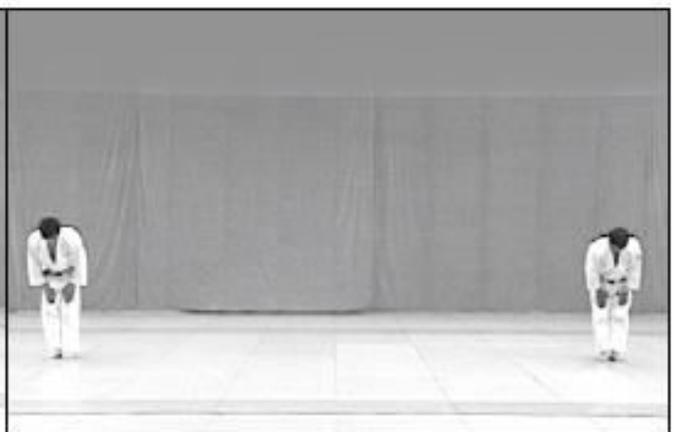
(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)

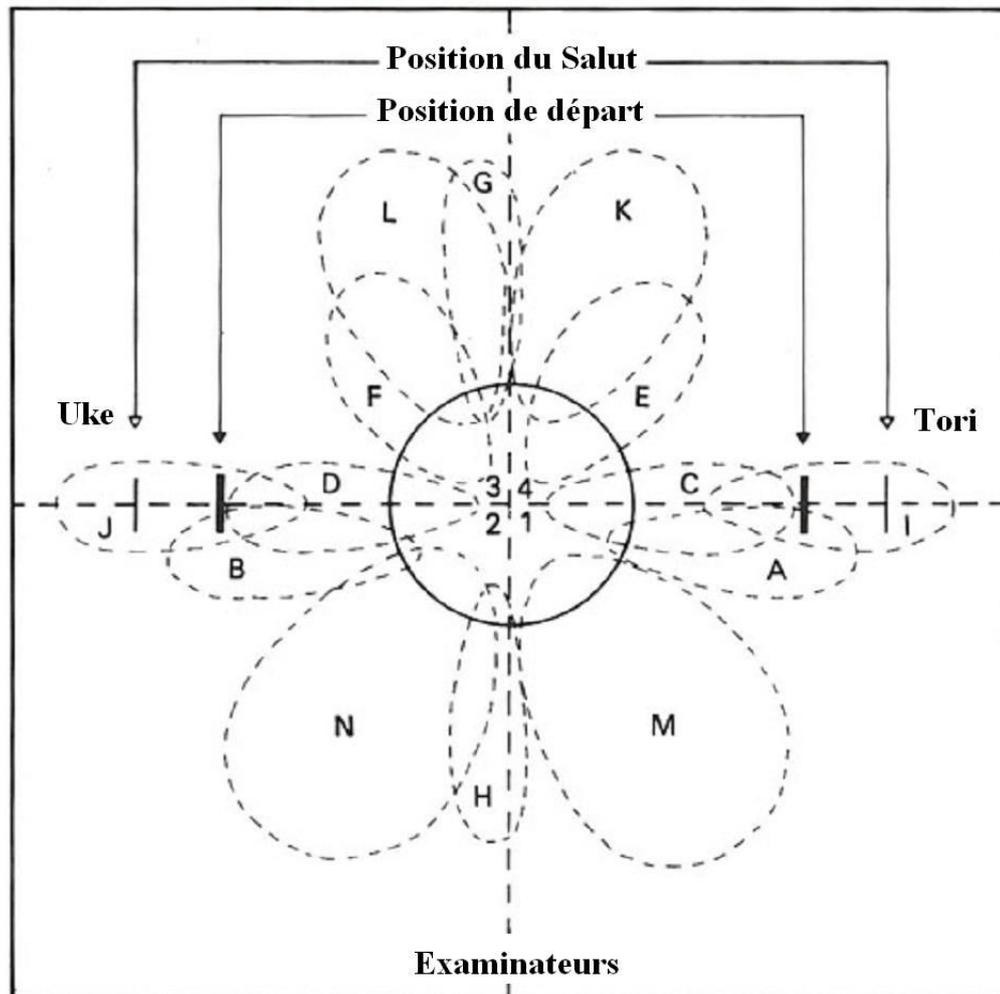


(Photo 6)

En Photos :

Tori - Mikihiro Mukai, 6ème dan / Uke - Chikara Kariya, 5ème dan (au moment du tournage)

ANNEXE - EMBUSEN, LES ZONES DE CHUTES DU NAGE-NO-KATA



Technique à droite
Zone de chute

Techniques

Technique à gauche
Zone de chute

A

Uki-otoshi

B

C

Seoi-nage

D

A, M

Kata-guruma

B, N

F

Uki-goshi

E

A, C, M

Harai-goshi

B, D, N

C

Tsurikomi-goshi

D

G

Okuri-ashi-harai

H

A, C, I

Sasae-tsurikomi-ashi

B, D, J

3, D, F

Uchi-mata

4, C, E

I

Tomoe-nage

J

A, C, I

Ura-nage

B, D, J

A, C, I

Sumi-gaeshi

B, D, J

1 et 2

Yoko-gake

2 et 1

G, K

Yoko-guruma

G, L

M

Uki-waza

N