

Guide du judoka



Jigoro Kano en démonstration

NAGE NO KATA

le **pratiquer** et le **comprendre**
pour **se perfectionner** en judo

柔道

SOMMAIRE

Qu'est ce que le Nage No Kata ?	4
Illustrations et commentaires du guide	5
Généralités sur le Nage No Kata	6
Le Nage No Kata	7
Tableau « le Nage No Kata et son intérêt pour la pratique du Judo »	24
Conclusion	28
Lexique	29
Planche Nage No Kata	

Ont participé à la réalisation de cet ouvrage :

Michel Algisi : 7^e dan, cadre technique, responsable national des katas

Patrice Berthoux : 6^e dan, cadre technique

André Boutin : 7^e dan, cadre technique

Laurent Dosne : 5^e dan, professeur de judo

Michèle Lionnet : 6^e dan, cadre technique, coordonnatrice de l'ouvrage

André Parent : 5^e dan, professeur de judo

Louis Renelleau : 7^e dan, professeur de judo

Ce document a été validé par la Direction Technique Nationale
et pour la Commission des Hauts Gradés : Frédéric Sanchis.

L'ouvrage s'est inspiré de la cassette vidéo fédérale sur le Nage No Kata
et des commentaires de Georges Beaudot.

Il vient en complément de la planche du Nage No Kata
(coopérative de documents FFJudo).

PRÉFACE

Ce guide est destiné à tous les judokas, jeunes ou moins jeunes, qui souhaitent apprendre le Nage No Kata ou se perfectionner dans sa pratique.

Le choix du format permettra à chacun de pouvoir le glisser facilement dans son sac de judo, et ainsi, l'avoir toujours à portée de main.

Cet ouvrage, qui fait suite à la planche du Nage No Kata, vous apportera des précisions techniques et des conseils vous permettant de mieux effectuer le kata.

Il vous aidera également dans la compréhension du Nage No Kata, en mettant en évidence les principes de base du judo debout, qui vous serviront dans votre pratique quotidienne.

Cependant, n'oubliez pas cela : quand il s'agit de judo, un livre ne remplacera jamais la pratique sur le tapis avec son professeur.

Pour effectuer une prestation de qualité sincère et efficace, il faut une parfaite harmonie entre Tori et Uke. Cela nécessite un engagement de temps, d'énergie et de motivation de la part de chacun.

Mais c'est là l'intérêt recherché, ainsi pratiqué, le kata dévoilera progressivement toute sa richesse technique et culturelle, permettant à chacun d'élaborer sa propre expression du judo.

Bonne lecture et surtout bon Kata!

La FFJudo



NAGE NO KATA?



C'est le Kata des formes de projection créé en 1906, par Jigoro KANO, fondateur du Judo.

Appliquant les principes essentiels du judo: adaptation, meilleur emploi de l'énergie, entraide et prospérité mutuelle, le Nage No Kata met en évidence les bases techniques du judo debout permettant à Tori et à Uke de s'exprimer et de se perfectionner dans plusieurs domaines, et notamment dans :

- l'attitude et les positions fondamentales (posture, saisie);
- les déplacements (axiaux, latéraux, circulaires),
- la dynamique d'exécution (continuité de l'action, rythme),
- la construction d'attaque (Kuzushi, Tsukuri, Gake),
- l'efficacité technique (variété technique à droite et à gauche),
- l'interaction entre les partenaires (rôle de Tori et rôle de Uke),
- le contrôle de la chute (maîtrise de son corps, non appréhension de la chute).

Le kata signifie littéralement « forme », il est donc un système formel d'exercices ordonnés à l'avance où chaque judoka connaît ce que l'autre va faire.

Mais attention, il n'en est pas pour autant une quelconque mise en scène, il est tout le contraire, puisqu'il s'agit pour les deux judokas Tori et Uke de démontrer au travers de leur prestation, les principes du judo.

Tori et Uke ont donc chacun un rôle aussi important l'un que l'autre pour mettre en avant les principes du kata.

ILLUSTRATIONS & COMMENTAIRES

DU GUIDE

Le Nage No Kata comprend 5 séries de 3 techniques effectuées chacune à droite et à gauche.

Les 3 photos de chaque technique (démontrée uniquement à droite), **indiquent les points essentiels d'une construction d'attaque.**

Elles illustrent selon le cas : le déséquilibre (Kuzushi), le placement (Tsukuri), la projection (Gake) ou le contrôle de Uke, afin de montrer les phases les plus représentatives de la technique.

Les commentaires mettent en évidence des principes techniques fondamentaux qui sont abordés au travers de la série ou de la technique concernée. Des recommandations techniques sont apportées pour permettre de mieux comprendre et de mieux effectuer le kata.



Des flèches et des conseils particuliers permettent d'attirer l'attention des pratiquants sur des directions à prendre, sur des points importants ou sur des fautes à éviter.

Le tableau en fin d'ouvrage fait ressortir le lien existant entre la pratique du Nage No Kata et la possibilité d'enrichir son propre judo.

Tout au long de ce guide, des espaces réservés aux notes personnelles, permettent à chacun de s'appropriier le livret et de l'enrichir avec les conseils de son professeur.

NAGE NO KATA

Les déplacements

Excepté lorsque Uke attaque en frappant, chaque technique est faite en trois temps.

- **Au premier temps** l'initiative de saisie est prise par Uke, Tori appliquant le principe de céder.
- **Au deuxième temps** Tori assure un contrôle plus complet, il débute une mise en déséquilibre.
- **Au troisième temps** Tori poursuit cette mise en déséquilibre, en mettant Uke dans la position idéale pour le projeter par la technique prévue.

Afin de conserver un bon équilibre du corps, les déplacements s'effectuent en **Tsugi ashi** (un pied rattrape l'autre sans jamais le dépasser); ils doivent être continus et fluides.

Les saisies

La prise du **Kumi Kata** est fondamentale, main droite au revers, main gauche à la manche (saisie inversée à gauche); sauf précision, ce sera toujours cette saisie qui sera appliquée.

Les rôles de Tori et Uke

A aucun moment Uke ne doit aider ou anticiper l'action de Tori, chacun ayant un rôle sincère pour mettre en évidence les principes du kata.

Tori et Uke doivent assurer un contrôle permanent entre eux dans l'exécution des différentes phases du kata.

Les replacements

Après la projection, Uke se relève naturellement dans le sens de la chute, il ajuste le placement par rapport au Joseki et au centre du tapis, Tori ajuste la distance entre Uke et lui.

Dans les replacements, les deux partenaires se tournent du côté du Joseki.

O

UVERTURE DU KATA

CEREMONIAL de début

Principe

Se concentrer, se préparer au kata, se synchroniser avec son partenaire, être à l'écoute de l'autre



Comment faire?

Les deux exécutants sont venus se placer devant le Joseki, Tori à la droite, Uke à la gauche, à l'intérieur des 6 mètres.

Ils saluent la place d'honneur en Ritsurei les mains glissant sur les cuisses en direction des genoux, se saluent en Zarei en descendant la jambe gauche puis la droite, se relèvent droite gauche et ouvrent le kata en avançant la jambe gauche, puis la droite.

Tori et Uke s'avancent alors l'un vers l'autre, Tori de 2/3, Uke de 1/3 ; l'ensemble du kata s'effectuant à l'intérieur des 6 mètres.

Conseil

Le judogi et la ceinture doivent être correctement ajustés. Tori et Uke veillent à ce que l'environnement soit propice à une bonne prestation : surface disponible, distance entre Tori et Uke, obstacles éventuels...

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

Principe général

Permet de montrer comment créer le vide de 3 façons: en reculant (UKI OTOSHI), en pivotant et se baissant (IPPON SEOI NAGE), en se glissant sous Uke puis en effectuant une bascule (KATA GURUMA).

1^{re} technique

UKI OTOSHI

projection en flottant

Principe

Faire le vide devant Uke en créant la distance



Comment faire ?

Tori effectue son deuxième pas plus grand, et son troisième plus rapide. Uke, amené en déséquilibre en diagonale vers le bas, est projeté.

Conseil

Uke reste droit, et ne se jette pas tout seul vers l'avant, c'est Tori qui le projette. Pour conserver une stabilité lors de la projection, les orteils du pied arrière de Tori sont accrochés au sol.

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

Principe général

Permet de montrer comment créer le vide de 3 façons: en reculant (UKI OTOSHI), en pivotant et se baissant (IPPON SEOI NAGE), en se glissant sous Uke puis en effectuant une bascule (KATA GURUMA).

2^e technique

IPPON SEOI NAGE

projection par-dessus l'épaule

Principe

Faire le vide en pivotant et en se fléchissant



Comment faire?

L'attaque de Uke avec le poing est verticale, elle vise le sommet et le milieu du crâne, sa jambe droite est avancée.

Sans bloquer le bras, Tori esquive l'attaque de Uke et le projette.

Conseil

Ces attaques à distance montrent l'emprunte du jujitsu dans le Nage No Kata. L'attaque de Uke doit être sincère et équilibrée, Uke ne se jette pas sur Tori. C'est la même attaque qui se reproduit 4 fois dans le Nage No Kata.

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

Principe général

Permet de montrer comment créer le vide de 3 façons: en reculant (UKI OTOSHI), en pivotant et se baissant (IPPON SEOI NAGE), en se glissant sous Uke puis en effectuant une bascule (KATA GURUMA).

3^e technique

KATA GURUMA

roue autour des épaules

Principe

Faire le vide en passant dessous et en basculant Uke autour de ses épaules



Comment faire?

Tori change le contrôle de sa main au deuxième temps par l'intérieur, et s'engage en dessous au dernier temps en plaçant sa tête au niveau de la ceinture de Uke. Au moment de la projection, Tori ramène sa jambe gauche, les pieds restant parallèles et non joints pour conserver l'équilibre.

Conseil

Attention, Tori ne doit pas forcer avec son dos pour soulever Uke. Uke n'aide pas Tori, il doit rester bien droit. Le sens du déséquilibre de Uke est vers l'avant droit.

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

La série étant terminée, les 2 exécutants reprennent leur place en se tournant le dos et réajustent leur judogi. Ils se replacent face à face en se tournant ensemble du côté du Joseki. Ils sont prêts pour la 2^e série.

2^{ème} série

KOSHI WAZA

Principe général

Permet de montrer à l'aide des techniques de hanche, le placement en fonction de la position de Uke.

Met en évidence 3 principes différents de mouvements de hanche (action circulaire, action de fauchage, action de bascule).

1^{re} technique

UKI GOSHI

hanche flottée

Principe

Esquiver l'attaque en se rapprochant de Uke, projeter avec une action circulaire autour de la hanche



Comment faire?

Pour que le principe soit mis en évidence, cette technique est d'abord exécutée à gauche sur une attaque à droite de Uke, puis à droite sur une attaque à gauche. Tori et Uke sont distants d'environ 4 mètres et s'avancent l'un vers l'autre. Uke déclenche son attaque au 3^e pas en visant le sommet du crâne, Tori esquive le coup et rentre dans l'attaque de Uke pour projeter en Uki Goshi.

Conseil

Uke ne se jette pas sur Tori, l'attaque doit être sincère et équilibrée.

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

Principe général

Permet de montrer à l'aide des techniques de hanche, le placement en fonction de la position de Uke.

Met en évidence 3 principes différents de mouvements de hanche (action circulaire, action de fauchage, action de bascule).

2^e technique

HARAI GOSHI

fauchage de hanche (hanche balayée)

Principe

Faucher la jambe avancée de Uke



Comment faire ?

Au deuxième temps, pour accentuer le déséquilibre, la main droite de Tori vient se placer sur l'omoplate de Uke sans saisir le judogi. Le sens du déséquilibre est vers l'avant droit.

Pour projeter, Tori amène Uke en contact, la pointe du pied de sa jambe d'attaque étant en extension.

Conseil

Uke reste droit dans son attitude.

La jambe de Tori qui fauche ne doit pas être fléchie.

Notes personnelles

.....
.....
.....
.....
.....

Principe général

Permet de montrer à l'aide des techniques de hanche, le placement en fonction de la position de Uke.

Met en évidence 3 principes différents de mouvements de hanche (action circulaire, action de fauchage, action de bascule).

3^e technique

TSURI KOMI GOSHI

hanche pêchée

Principe

Effectuer une « bascule » en passant sous le centre de gravité de Uke



Comment faire ?

Dès le premier temps la main droite de Tori glisse en direction du cou de Uke, Tori amène Uke en déséquilibre dans une action de « tirer pêcher ».

Uke réagit en se redressant. Tori fléchi et projette Uke.

Dans le dernier temps, Tori amène son pied droit à la hauteur du pied gauche.

Conseil

Suite à l'action de Tori, c'est la réaction de Uke qui permet à Tori de projeter. Tori doit veiller à faire les 3 temps dans son déplacement.

Notes personnelles

.....
.....
.....
.....
.....

La série étant terminée, les 2 exécutants reprennent leur place en se tournant le dos et réajustent leur judogi. Ils se replacent face à face en se tournant ensemble du côté du joseki. Ils sont prêts pour la 3^e série.

Principe général

Montre à l'aide des techniques de jambe, l'importance du moment d'attaque dans 3 sens de déplacement.

1^{re} technique

OKURI ASHI BARAI

balayage des deux jambes

Principe

Balayer dans le temps sur un déplacement de côté



Comment faire ?

Tori et Uke avancent l'un vers l'autre, Tori de 2/3, Uke de 1/3.

Dès la saisie de Uke, Tori prend l'initiative du déplacement. L'action de la main gauche au niveau du coude de Uke est prépondérante.

Au troisième temps, Tori accélère, se rapproche de Uke et le projette.

Conseil

Tori ne doit pas fixer Uke vers le bas. Il doit changer de rythme au dernier pas pour pouvoir projeter au bon moment.

Les deux partenaires se déplacent en pas glissés.

Au moment de la projection, les deux jambes de Uke doivent « décoller » du sol.

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

Principe général

Montre à l'aide des techniques de jambe, l'importance du moment d'attaque dans 3 sens de déplacement.

2^e technique

SASAE TSURI KOMI ASHI

blocage du pied en pêchant

Principe

Bloquer le pied de Uke dans le temps sur un déplacement axial



Comment faire ?

Le troisième temps de Tori est plus court. Il se décale sur son arrière droit, sans revenir du pied droit vers Uke pour projeter. Tori bloque la jambe de Uke. En fin de projection, Tori aura effectué un tai sabaki de 180°.

Conseil

Tori maintient le déséquilibre jusqu'au bout, il tourne le corps et la tête pour projeter.

Uke reste droit et de face, il ne casse pas sur l'avant.

Notes personnelles

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Principe général

Montre à l'aide des techniques de jambe, l'importance du moment d'attaque dans 3 sens de déplacement.

3^e technique

UCHI MATA

fauchage à l'intérieur de la cuisse

Principe

Faucher la jambe de Uke dans le temps sur un déplacement circulaire



Comment faire ?

Tori et Uke se saisissent en Migishi Shizen Tai.

Ils avancent le pied droit avec une prise haute au revers. Ils effectuent sans temps d'arrêt 3 déplacements circulaires, où Tori amène progressivement Uke derrière lui pour le projeter. Uke suivant naturellement le déplacement.

Conseil

Tori doit bien amener Uke derrière lui, et le projette en Uchi Mata dans le sens du déplacement.

Le déplacement des 2 partenaires doit être synchronisé.

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

La série étant terminée, les 2 exécutants reprennent leur place en se tournant le dos et réajustent leur judogi. Ils se replacent face à face en se tournant ensemble du côté du Joseki. Ils sont prêts pour la 4^e série.

Principe général

Illustre comment utiliser son poids de corps pour projeter à l'aide des techniques de sacrifice de face.

1^{re} technique

TOMOE NAGE

projection en cercle

Principe

Sur réaction avant de Uke, le projeter par-dessus soi en se glissant dessous



Comment faire ?

2 formes admises à partir de la position Migi Shizentai :

1^{re} forme : Tori provoque le recul de Uke en démarrant du pied droit et en avançant de 3 pas. Uke tente alors de bloquer le déplacement, Tori effectue un changement de main au revers par l'intérieur, avance son pied gauche et projette Uke en passant en dessous.

2^e forme : Tori provoque le recul de Uke en démarrant du pied gauche et en avançant de 3 pas. Sur la réaction de Uke, Tori effectue son changement de main et projette Uke en passant en dessous.

Conseil

Dans les 2 formes, les corps sont en opposition.

Attention, sans réaction de Uke, qui tente de stopper le déplacement, Tomoe Nage ne peut pas être exécuté.

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

Principe général

Illustre comment utiliser son poids de corps pour projeter à l'aide des techniques de sacrifice de face.

2^e technique

URA NAGE

projection en arrière

Principe

Entrer dans l'attaque de Uke, utiliser le poids de corps pour projeter Uke par-dessus soi



Comment faire ?

Attaque habituelle à distance, Tori esquive en avançant le pied gauche à l'extérieur, la projection se fait par dessus l'épaule de Tori. Durant la projection, le dos de Tori ne touche pas le sol, il ponte sur son épaule. La chute de Uke est plaquée.

Conseil

Tori doit bien amener Uke en déséquilibre avant de projeter.
Uke doit rester de face, il ne tourne pas ses épaules avant d'être projeté.

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4^{ème} série

MAE
SUTEMI

Principe général

Illustre comment utiliser son poids de corps pour projeter à l'aide des techniques de sacrifice de face.

3^e technique

SUMI GAESHI

renversement dans l'angle

Principe

Aspirer Uke en utilisant le poids de corps pour projeter



Comment faire ?

En position Migi jigotai, la main droite est posée à plat sur l'omoplate sans saisir le judogi. Tori provoque le déplacement et accentue le déséquilibre, Tori projette Uke en excluant toute possibilité de redressement.

Conseil

Le déplacement entre les 2 partenaires en position de Jigotai doit être synchronisé. Avant d'être projeté, Uke dégage son bras droit pour pouvoir chuter correctement vers l'avant.

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

La série étant terminée, les 2 exécutants reprennent leur place en se tournant le dos et réajustent leur judogi. Ils se replacent face à face en se tournant ensemble du côté du Joseki. Ils sont prêts pour la 5^e série.

Principe général

Comment utiliser son poids de corps pour projeter à l'aide des techniques de sacrifice de côté.

1^{re} technique

YOKO GAKE

accrochage de côté

Principe

Amener Uke en déséquilibre avec son poids de corps et supprimer l'appui pour projeter



Comment faire?

Le troisième temps de Tori est légèrement plus court, excentré en latéral arrière, Uke est déséquilibré sur son avant droit, par l'action du corps et du bras gauche de Tori. Après avoir placé la plante de son pied gauche en contrôle sur le pied de Uke, Tori se jette au sol sur le côté pour projeter.

Conseil

Uke doit avoir une attitude bien droite.

Tori doit projeter Uke sur le côté en accentuant son contrôle, sans donner de coup de pied.

Notes personnelles

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Principe général

Comment utiliser son poids de corps pour projeter à l'aide des techniques de sacrifice de côté.

2^e technique

YOKO GURUMA

roue de côté

Principe

Rentrer dans l'attaque de Uke, sur sa défense, l'enrouler en se glissant dessous



Comment faire?

Attaque de Uke habituelle à distance, Tori esquive en avançant le pied gauche à l'extérieur avec comme 1^{re} intention de faire Ura Nage. Sur la réaction défensive de Uke qui abaisse légèrement son centre de gravité, Tori change la direction de son attaque en glissant sa jambe droite et en prenant appui entre celles du partenaire, et le projette dans l'angle.

La technique à gauche s'effectue à partir de l'endroit de la chute de Uke.

Conseil

Sans réaction de Uke qui s'abaisse légèrement pour éviter Ura Nage, Yoko Guruma n'est pas possible.

Tori se glisse bien en dessous, et projette réellement Uke.

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Principe général

Comment utiliser son poids de corps pour projeter à l'aide des techniques de sacrifice de côté.

3^e technique

UKI WAZA

technique flottante

Principe

Provoquer et utiliser une réaction de Uke



Comment faire?

Position de départ identique à celle de Sumi Gaeshi mais le premier déplacement est un peu plus latéral et plus prononcé. Tori profite de la réaction de Uke en accentuant le déséquilibre, il se fend largement en glissant sa jambe au sol à 45° pour projeter.

Après sa chute à droite, Uke se replace dans l'axe du kata pour effectuer la technique à gauche.

Conseil

Le déplacement des deux partenaires en position de Jigotai doit être synchronisé. Avant d'être projeté, Uke dégage son bras droit pour pouvoir chuter correctement vers l'avant. La projection de Uke se fait dans sa réaction.

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

F

ERMETURE DU KATA

CEREMONIAL de fin

Principe

Retrouver son calme, réajuster son judogi et sa ceinture, terminer le kata...



Comment faire?

Ce kata étant terminé, les 2 exécutants reprennent leur place en se tournant le dos et réajustent leur judogi. Ils se replacent face à face en se tournant du côté du Joseki comme à la fin de chaque série. Ils ferment le kata en reculant la jambe droite puis la gauche, se saluent en Zarei en descendant la jambe gauche puis la droite, ils se relèvent droite gauche, et saluent le Joseki en Ritsurei.

Conseil

Le judogi et la ceinture doivent être correctement ajustés. Tori et Uke doivent se retrouver dans leur position et leur place initiales.

Après avoir fermé le kata, les 2 partenaires ont les talons joints.

Le salut doit être synchronisé entre les 2 partenaires.

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

Le Nage No Kata et son intérêt

Autour des cinq familles de mouvements, le Nage No Kata applique les principes
 Ce tableau met en évidence quelques uns des principes
 Avec quelques exemples types, il montre également comment
 Chacun selon son niveau a la possibilité d'approfondir le lien

Principes techniques du Nage No Kata et du Judo debout

Attitudes et Saisies

Avoir une attitude et une saisie fondamentales ou adaptées à la technique pour déplacer, attaquer, défendre.

Déplacements

Savoir se déplacer dans différentes directions pour attaquer.
 Savoir rentrer une technique en pivot ou en décalage.

Technique

Disposer d'une variété technique à droite et à gauche en respectant les principes du judo.

Construction du mouvement

Savoir construire son mouvement, déséquilibrer, se placer, projeter.

pour la pratique du Judo

essentiels du judo : adaptation, meilleur emploi de l'énergie, entraide mutuelle.
techniques du judo debout étudiés à travers le Nage No Kata.
la pratique du Nage No Kata aide à enrichir son judo personnel.
permanent entre le Nage No Kata et sa pratique du judo au quotidien.

Repères dans le Nage No Kata, exemples types	Notes personnelles
<ul style="list-style-type: none">▶ Se tenir droit avec une saisie fondamentale sur Uki Otoshi.▶ Se tenir en position de défense avec une saisie adaptée sur Sumi Gaeshi.▶ Prendre une saisie haute pour Tsuru Komi Goshi.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<ul style="list-style-type: none">▶ Se déplacer dans trois directions différentes dans la 3^e série.▶ Pivoter sur Ippon Seoi Nage.▶ Se décaler sur Sasae Tsuru Komi Ashi.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<ul style="list-style-type: none">▶ Etudier 15 techniques différentes appartenant aux 5 familles de mouvements debout.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<ul style="list-style-type: none">▶ S'éloigner, créer le vide sur Uki Otoshi.▶ Rentrer dans l'attaque sur Uki Goshi.▶ Utiliser le poids de corps sur Yoko Gake.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Principes techniques du Nage No Kata et du Judo debout

<p>Interaction entre les partenaires</p>	<p>Ressentir l'action permanente entre Tori et Uke.</p>
<p>Dynamique d'exécution</p>	<p>Savoir changer de rythme. Être dans le temps pour attaquer.</p>
<p>Chutes</p>	<p>Maîtriser son corps, vaincre l'appréhension, préserver son intégrité, sécuriser.</p>

pour la pratique du Judo

Repères dans le Nage No Kata, exemples types

- ▶ Céder sur l'initiative de Uke : Uki Otoshi, Ippon Seoi Nage, Harai Goshi.
- ▶ Utiliser le principe d'action /réaction sur Tsuru komi goshi, Tomoe nage, Uki Waza.
- ▶ Changer de rythme sur Okuri Ashi Barai.
- ▶ Être dans le temps sur Ura Nage.
- ▶ Chuter avec le vide devant soi sur Uki Otoshi.
- ▶ Chuter sur le côté sur Okuri Ashi Barai.
- ▶ Chuter en se relevant sur Tomoe Nage, en chute plaquée sur Ura Nage.

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONCLUSION

Outil de stabilité et de permanence, le Kata est un lien entre tous les judokas, permettant de transmettre de génération en génération la technique, l'esprit et les principes du judo.

Pratiqué sincèrement, le Nage No Kata doit permettre à chaque judoka d'acquérir les bases techniques fondamentales indispensables à la construction d'un judo personnel et complet, et de pouvoir l'appliquer en randori puis en compétition.

Le Nage No Kata possède une grande valeur pédagogique et le pratiquer régulièrement est un moyen sûr de progresser en Judo.



LEXIQUE DES TERMES EMPLOYES DANS LE NAGE NO KATA

ASHI	→	JAMBE
AYUMI ASHI	→	MARCHE NORMALE
DOJO	→	SALLE DE JUDO
HARA	→	VENTRE
HIDARI	→	GAUCHE
JIGOTAI	→	POSITION DE DEFENSE
JOSEKI	→	PLACE D'HONNEUR
JUDO	→	VOIE DE LA SOUPLESSE
JUJITSU	→	TECHNIQUE DE LA SOUPLESSE
KAKE (GAKE)	→	PROJECTION
KATA	→	MODELE, FORME
KOSHI (GOSHI)	→	HANCHE
KUMI KATA	→	SAISIE
KUZUSHI	→	DESEQUILIBRE
MIGI	→	DROIT
RITSUREI	→	SALUT DEBOUT
SHIZENTAI	→	POSTURE NATURELLE
SUTEMI	→	SACRIFICE
TAI SABAKI	→	DEPLACEMENT DU CORPS
TE	→	MAIN
TORI	→	CELUI QUI PROJETTE
TSUGI ASHI	→	PAS GLISSE
TSUKURI	→	PLACEMENT
UKE	→	CELUI QUI EST PROJETE
UKEMI	→	CHUTE
ZAREI	→	SALUT A GENOUX

NAGE NO KATA

FORMES DE PROJECTION CRÉÉES EN 1906 PAR JIGORO KANO FONDATEUR DU JUDO.

PAR MICHEL ALGISI (TORI), 7^{ÈME} DAN, ET MICHÈLE LIONNET (UKE), 6^{ÈME} DAN, CADRES TECHNIQUES FFJUDO



OUVERTURE
DU KATA

S'AUVER LE JOREU
SE SAUVER
OUVERTURE
DU KATA



1^{ÈRE} SEBU
TE WAZA

UKI OTOSHI



IPPON SEOI NAGE



KATA GURUMA



2^{ÈME} SEBU
KOSHI WAZA

UKI GOSHI



HARAI GOSHI



TSUBI KOMI GOSHI



3^{ème} SEIRE
AïKI WAZA

OKUBU AÏKI BARAI

SAGAE TIVURI KOWAI AÏKI

UCHI MATA



4^{ème} SEIRE
MAE SUTEMI

TOMOE NAGE

URA NAGE

SUMI GAETHI



5^{ème} SEIRE
YOKO SUTEMI

YOKO GAHE

YOKO GURUMA

UCHI WAZA



FERMETURE
DU KATA

SE TALLYER

SAUVER LE JOREKI



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES



21-25, avenue de la Porte de Châtillon 75680 Paris cedex 14

www.ffjudo.com

Tél. : 01 40 52 16 16 - Fax : 01 40 52 16 00