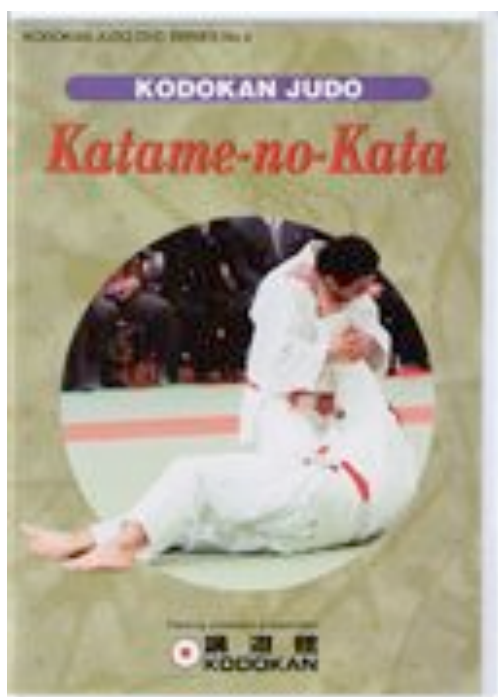




Document pour instructeurs de Kata

Katame-no-Kata



Sources:

- La base d'évaluation est le Kodokan Judo, selon le DVD série n° 4 (modèle ci-dessus).
- Les photos sont extraites de la vidéo du DVD Kodokan Judo.

Remarques:

- La durée d'exécution est d'environ 11 minutes.

Ce document est réservé à l'usage des instructeurs de Kata toute diffusion et reproduction est strictement interdite.

Cérémonie d'ouverture

Tori et Uke se tournent du côté de SHOMEN, saluent Ritsu-Rei, ensuite ils se tournent face-à-face et saluent Za-Rei.



- Tori et Uke avancent en position Shizen-hontai d'un grand pas (gauche-droite) et ensuite prennent la posture Kyoshi.

- Uke avance d'un pas (Shikko) et reprend la posture Kyoshi.



-Position Kyoshi ou Kurai-dori

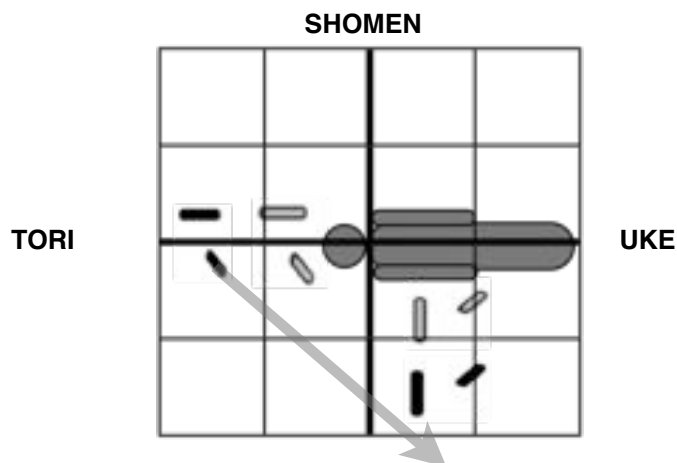
- Uke se couche sur le dos



-Pose la main et bascule le corps pour se mettre sur le



- L'axe du tatami est entre le haut des épaules et la base du crâne



Cérémonie de clôture

Tori et Uke se saluent Za-Rei, puis se tournent du côté de SHOMEN saluent Ritsu-Rei, se font face.

Postures

-Chikama = 30 cm. /

Toma = 1.20 m.



-Déplacement de Toma en Chikama en Chikko

Posture Kyoshi en Toma

Posture Kyoshi en Chikama



Détails

-Saisie de la ceinture pour
Yoko-Shiho-Gatame

-Position des pieds pour
Kami-Shiho-Gatame

-Contrôle de l'aisselle avec le
genou et la main



Osaekomi-waza

- Au cours de chaque technique, Uke doit démontrer trois tentatives de sortie et Tori les réactions appropriées qui doivent être liées et logiques.

Kesa-gatame

- Luxation du coude



- Tori déplace son pied gauche



- Uke essaye d'introduire le genou pour saisir la jambe.



- Uke essaye de basculer Tori, il utilise les deux mains.

Kata-gatame



- Tori inverse les mains pour faire Kata-gatame.



- Uke pousse son bras pour essayer de tourner à plat ventre



- Uke essaye d'introduire le genou pour saisir la jambe.
- Tori s'assied en avançant la jambe droite.



- Uke essaye de rouler en arrière pour se mettre à plat-ventre.



Kami-shiho-gatame



- Tori se place derrière la tête de Uke en Chikama (30 cm.) et prend la posture Kyoshi.
- Tori avance légèrement et saisi Kami-shiho-gatame (pieds à plats)

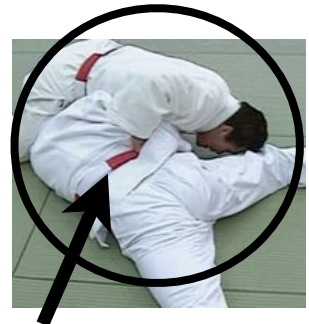
- Uke saisi Tori avec les 2 mains et essaye de basculer Tori du côté gauche.



- Uke introduit son bras gauche sous le corps de Tori et tourne du côté droit pour essayer de se mettre à plat-ventre



- Uke soulève les épaules de Tori pour entrer les genoux et essayer de se mettre à plat-ventre.



Yoko-shiho-gatame



- Uke pousse la tête de Tori pour essayer de faire Sankaku-Jime



- Uke essaye d'introduire le genou pour saisir la jambe.



- Tori s'assied en avançant la jambe gauche.

- Uka saisi la ceinture de Tori avec la main gauche et essaye de basculer Tori.



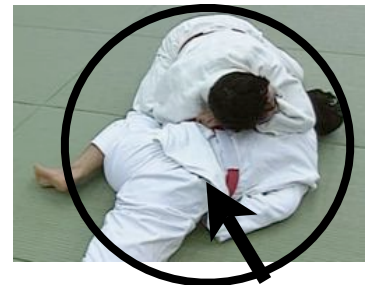
- Tori déplace son corps derrière Uke et prend appui sur sa jambe gauche, la tête au sol.

Kuzure-kami-shiho-gatame

- Uke essaye de retirer son bras droit en tournant sur sa droite et essaye de pousser la jambe droite de Tori



- Uke pousse la tête de Tori et essaye d'entrer son genou gauche pour tourner à plat ventre.



- Uka saisi la ceinture de Tori avec la main gauche et essaye de basculer Tori.



- Tori déplace son corps derrière Uke et prend appui sur sa jambe gauche et la tête.

- Fin de la série de Osaekomi-waza

Shime-Waza

- Au cours de chaque technique, Uke doit démontrer une seule défense et Tori la réaction appropriée.

Kata-juji-jime

- Tori applique Kata-Juji-Jime, et descend sa tête.
- Uke abandonne en frappant 2 fois avec la main gauche.



Hadaka-jime

- Uke saisi le bras droit de Tori avec les deux mains et tire vers le bas.



- Uke abandonne en frappant 2 fois avec le pied droit



Okuri-eri-jime



- Uke saisi le bras droit de Tori avec les deux mains et tire vers le bas.



- Uke abandonne en frappant 2 fois avec le pied droit



Kataha-jime



- Position de la main de Tori, le dos de la main du côté de la tête de Uke.



- Uke abandonne en frappant 2 fois avec le pied droit

- Uke essaye de retirer le bras de Tori avec ses deux mains (tenir le poignet gauche).

Gyaku-juji-jime

- Tori contrôle avec les jambes autour du corps de Uke et tire avec les 2 mains

- Uke abandonne en frappant 2 fois avec la main gauche.



- Fin de la série de Shime-waza

Kansetsu-waza

- Au cours de chaque technique, Uke doit démontrer une seule défense essentielle et Tori la réaction appropriée.

Ude-garami

- Uke essaye de saisir le col droit de Tori



- Uke défend en levant le dos (pont)

Udehishigi-juji-gatame

- Uke essaye de saisir le col gauche de Tori



- Uke défend en levant le dos (pont)



Udehishigi-ude-gatame

- Uke essaye de saisir le col droit de Tori.



- Uke défend en tirant son bras vers le bas.

- Tori contrôle avec le genou droit et la tête

Udehishigi-hiza-gatame

- Tori entoure le bras de Uke par l'intérieur et saisi le coude avec sa main gauche.



- Tori place son pied droit dans l'aine de Uke et déséquilibre Uke vers son avant gauche



- Uke tombe Ma-Ukemi

- Tori contrôle avec son genou gauche sur le flan droite de Uke



- Uke abandonne en frappant 2 fois avec la main gauche

Ashi-garami

- Tori tente d'effectuer Tomoe-Nage, Uke défend en avançant son pied droit et tire Tori vers lui. Tori pousse avec sa jambe gauche et entoure le genou de Uke et applique Ashi-Garami

- Tori place son pied droit en dessus du genou de Uke et déséquilibre Uke vers son avant gauche



- Uke tombe Ma-Ukemi



- Uke abandonne en frappant 2 fois avec la main gauche

- Fin de la série de Kansetsu-waza