

NAGE NO KATA

Ouverture du Kata :

Face à Joseki comme la majorité des katas, Tori se présente à **droite** et Uke à **gauche**. Tori et Uke sont à **6 mètres** l'un de l'autre, talons joints. Ils saluent Joseki en Ritzu-rei puis se remettent face à face. Ils se mettent à genoux, genou gauche en premier et se saluent mutuellement (en descendant main gauche main droite également).

Tori et Uke ouvrent le kata (pied gauche puis droit) et s'avancent à **4 mètres** l'un de l'autre en position Shizen Tai.

Tori avance les pieds de la façon suivante droite gauche droite pour finir en position Shizen Tai.

Dans un même temps Uke avance les pieds dans l'ordre suivant droite et gauche en position Shizen Tai.

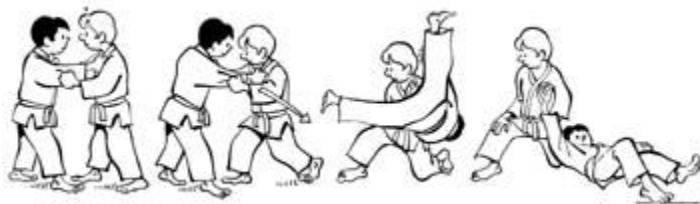
Les deux partenaires sont maintenant à portée de bras l'un de l'autre.

Astuces :

- Lors du passage de la position debout/sol et sol/debout, la main droite doit se placer sur la cuisse en travers.
- Lors du salut au sol :
 - le gros orteil droit doit se placer sur le gros orteil gauche.
 - la main droite doit être posée légèrement avant la main gauche.
 - les deux mains doivent se placer devant soi, les bouts des doigts vers l'intérieur.

1ère série **Te Waza** (techniques de mains et d'épaule) :

Uki Otoshi (Chute flottée)



1er temps

Les 2 partenaires face à face, à portée de bras. Uke saisit Tori en avançant la jambe droite. Tori saisit Uke en reculant la jambe gauche pour esquiver en accompagnant l'attaque d'Uke.

2ème temps

Tori contrôle et accentue le déséquilibre d'Uke lors de ce déplacement. Tori en profite pour commencer à préparer la projection en tirant sur la manche d'Uke.

3ème temps

Tori se dégage de devant Uke en mettant le genou gauche à terre. Les mains de Tori continuent dans la direction du déplacement et reviennent d'un seul coup en formant un arc de cercle vers le bas. Dans ce mouvement, la main droite de Tori vient se positionner sur son genou droit. Uke effectue alors une chute avant droite bloquée.

Astuces :

- Pour éviter d'être emporté par Uke, le bassin de Tori doit être en opposition à la chute d'Uke.

- La partie basse de la jambe gauche doit être perpendiculaire à l'axe de déplacement, afin d'avoir une bonne stabilité
- Tori ne regarde pas Uke faire sa chute, Tori regarde devant soi.
- Le retour de l'arc de cercle permet à Uke de poser sa main pour effectuer sa chute.
- Tori doit bien laisser l'espace devant Uke pour que celui-ci puisse effectuer une chute.

Les deux partenaires se relèvent face à face à portée de bras dans le sens inverse de celui de départ et font UKI OTOSHI à gauche.

Les deux partenaires se relèvent face à face à environs 2 mètres. Prêt pour le début d'IPPON SEOI NAGE.

Ippon Seoi Nage (Projection par-dessus l'épaule)



1er temps

Uke attaque Tori d'un coup de poing franc et sec au front de Tori, en avançant pied droit puis le gauche.

2ème temps

Tori dévie et saisit le bras d'attaque d'Uke, avec son avant-bras gauche en avançant le pied droit entre les jambes d'Uke. Tori amplifie le mouvement d'attaque jusqu'à déséquilibrer Uke.

3ème temps

Rotation de Tori en fléchissant sur ses jambes et passage de son bras droit sous l'aisselle d'Uke, une fois placé entre les jambes d'Uke, Tori descend la tête avec une rotation de droite à gauche pour faire chuter Uke. Uke fait une chute avant droite bloquée.

Astuces :

- Pendant le 1er temps Tori ne doit pas rester inactif. Il doit paraître attentif et dynamique.
- Lors de l'esquive, Tori saisit le judogi à l'intérieur du bras.
- Sur la rotation deux possibilités. La première ramener la jambe gauche de Tori. La deuxième continuer la rotation avec la jambe droite (ma préférée, car il y a moins de risque d'annuler le déséquilibre).
- Tori doit mettre le creux de son bras sous l'aisselle d'Uke
- Lors du mouvement, deux solutions possibles soit faire passer Uke à la verticale (solution la plus esthétique), soit faire la prise en rotation.
- Résistance d'Uke avec la tête et le corps raide et droit.
- Afin d'aider à la chute Uke place sa main sur le haut de la hanche de Tori.
- Uke garde le bras droit tendu après la chute pour aider Tori à garder l'équilibre.

Les deux partenaires se relèvent face à face à portée de bras dans le sens inverse de celui de départ et font IPPON SEOI NAGE à gauche.

Les deux partenaires se relèvent face à face à portée de bras. Prêt pour le début de KATA GURUMA.

Kata Guruma (Roue autour des épaules)



1er temps

Les 2 partenaires face à face, à portée de bras. Uke saisit Tori en avançant la jambe droite. Tori saisi Uke en reculant la jambe gauche pour esquiver en accompagnant l'attaque d'Uke.

2ème temps

Tori contrôle et accentue le déséquilibre d'Uke lors de ce déplacement. Tori en profite pour commencer à préparer la projection passant la main gauche à l'intérieur du bras d'Uke et tirant sur sa manche.

3ème temps

Tori recule la jambe gauche en fléchissant sur les jambes en se plaçant face au Joseki et en passant la main droite entre les jambes d'Uke. Tout en continuant à tirer sur la manche pour placer Uke sur ses deux épaules. Tori ramène la jambe gauche en levant l'épaule droite afin de faire basculer Uke et le fait tomber à 45° par rapport à l'axe du kata. Et Tori se redresse sur ses jambes et fini la rotation afin de garder son équilibre et se retrouver face à Uke.

Astuces :

- Le fait de passer la main entre les jambes d'Uke sert à le placer sur l'épaule. Je pense que le bon placement se situe ici, la hanche de Uke doit se trouver au-dessus de l'épaule de tori.
- Le placement d'Uke est très important, il doit être droit et surtout résisté.
- Le placement de la main à l'intérieur de la manche sert à ouvrir Uke afin de pouvoir descendre à l'intérieur (comme Ippon Seoi Nage).
- Uke pendant la rotation autour des épaules doit rester au maximum droit et place sa main gauche dans le dos de Tori afin de garder l'équilibre.
- Pour les Ukes plus âgés, tori peut rester très bas sur ses jambes afin que la chute se fasse de moins haut.
- Uke garde le bras droit tendu après la chute afin d'aider Tori à garder l'équilibre.
- Les deux partenaires se relèvent face à face à portée de bras. Puis se retournent et vont se placer à l'endroit où ils ont salués. Là ils remettent en place leur Judogi pendant environ 5 secondes. Puis ils se retournent. Prêt pour le début de la 2ème série avec UKI GOSHI.

2ème série **Koshi Waza** (techniques de hanche) :

Uki Goshi (Hanche flottée)



1er temps

Uke attaque Tori d'un coup de poing franc et sec au front de Tori, en avançant pied droit puis le gauche.

2ème temps

L'esquive ici, se traduit par le fait de rentrer dans l'attaque d'Uke. Le bras gauche vient entourer Uke en passant sous son bras d'attaque (l'épaule vient alors bloquer le bras). Dans le même temps Tori saisit la manche gauche d'Uke. Les deux hanches sont collées, celle de Tori en dessous de celle d'Uke.

3ème temps

Tori amplifie le mouvement d'Uke. Il tire sur la manche d'Uke. Il ramène sa hanche derrière lui en changeant de pied d'appui afin de déséquilibrer Uke. Puis Tori tourne en emmenant Uke avec lui. Uke fait une chute avant droite.

Astuce :

Les deux partenaires se relèvent face à face à portée de bras dans le sens inverse de celui de départ et font UKI OTOSHI à gauche.

Les deux partenaires se relèvent face à face à environs 2 mètres. Prêt pour le début d'HARAI GOSHI.

Harai Goshi (Balayage de la hanche)



1er temps

Les 2 partenaires face à face, à portée de bras. Uke saisit Tori en avançant la jambe droite. Tori saisi Uke en reculant la jambe gauche pour esquiver en accompagnant l'attaque d'Uke.

2ème temps

Tori contrôle et accentue le déséquilibre d'Uke lors de ce déplacement. Tori en profite pour commencer à préparer la projection passant la main droite dans le dos d'Uke en continuant à tirer sur la manche.

3ème temps

Tori accentue encore le déséquilibre en plaçant Uke sur sa gauche et en prenant appui sur la hanche d'Uke. Tori tourne en venant coller la hanche en fléchissant un peu la jambe droite de telle façon qu'il vient sous la hanche d'Uke. Il balaye les deux jambes d'Uke dans un mouvement d'avant en arrière et de droite à gauche, avec un mouvement du haut du corps de droite à gauche.

Astuce :

- Uke garde le bras droit tendu après la chute afin d'aider Tori à garder l'équilibre.

Les deux partenaires se relèvent face à face à portée de bras dans le sens inverse de celui de départ et font HARAI GOSHI à gauche.

Les deux partenaires se relèvent face à face à portée de bras. Prêt pour le début de TSURI KOMI GOSHI.

Tsuri Komi Goshi (Hanche pêchée)



1er temps

Les 2 partenaires face à face, à portée de bras. Uke saisit Tori en avançant la jambe droite. Tori saisit Uke en reculant la jambe gauche pour esquiver en accompagnant l'attaque d'Uke.

2ème temps

Tori contrôle et accentue le déséquilibre d'Uke lors de ce déplacement. Tori en profite pour commencer à préparer la projection en tirant sur la manche, en montant la main droite et en plaçant le coude droit sur le côté droit d'Uke.

3ème temps

Tout en continuant le geste du 2ème temps, Tori exécute une rotation en descendant sur les jambes ramenant le pied droit à hauteur du pied gauche. Une fois placé entre les jambes d'Uke, Tori descend la tête avec une rotation de droite à gauche pour faire chuter Uke. Uke fait une chute avant droite bloquée.

Astuces :

- Deux possibilités pour Tori de placer son bras droit : Soit le bras reste tendu le long du torse d'Uke le coude tourné vers le bras gauche d'Uke. Soit le bras passe sous l'aisselle droite d'Uke et peut se fléchir plus.
- Résistance d'Uke avec la tête et le corps raide et droit.
- Afin d'aider à la chute Uke place sa main sur le haut de la hanche de Tori.
- Uke garde le bras droit tendu après la chute pour aider Tori à garder l'équilibre.

Les deux partenaires se relèvent face à face à portée de bras. Puis se retournent et vont se placer à l'endroit où ils ont salué. Ils remettent en place leur Judogi pendant environ 5 secondes. Puis se retournent. Prêt pour le début de la 3ème série avec OKURI ASHI BARAI.

3ème série **Ashi Waza** (techniques de jambes) :

Okuri Ashi Barai (Balayage des deux jambes)



Il existe 2 possibilités de direction du mouvement :

- Celle du kata original (Trajectoire du mouvement perpendiculaire à l'axe du kata).
- Celle que l'on fait lorsque l'espace n'est pas suffisant (Uke et Tori font une rotation de façon à ce que Tori tourne le dos au Joseki. Le mouvement se fait dans le sens du kata.)

1er temps

Uke et Tori se saisissent (Uke légèrement avant Tori) et partent en pas chassés du côté droite de Tori. Dans ce premier temps Tori prend le contrôle du bras d'Uke en se laissant emmener.

2ème temps

Tori amplifie le déplacement d'Uke avec un contrôle plus poussé du coude et du col d'Uke. Tori emmène Uke et prend un léger temps d'avance.

3ème temps

Tori emmène Uke dans le sens du mouvement, grâce au léger temps d'avance, Tori pose son pied droit avant Uke et balaie la jambe droite d'Uke qui vient se coller à la jambe gauche, dans le même temps, Tori ramène la tête et les bras dans le sens inverse du mouvement. Uke fait une chute latérale droite.

Astuces :

- Dans le balayage Uke doit penser à coller ce pied.
- Uke doit rester dans le sens du mouvement de départ.
- Uke garde le bras droit tendu après la chute afin d'aider Tori à garder l'équilibre.

Les deux partenaires se relèvent face à face à portée de bras dans le sens inverse de celui de départ et font OKURI ASHI BARAI à gauche.

Les deux partenaires se relèvent face à face à environ 2 mètres. Prêt pour le début de SASAE TSURI KOMI ASHI.

Sasae Tsuri Komi Ashi (Blocage de la jambe en levant)



1er temps

Les 2 partenaires face à face, à portée de bras. Uke saisit Tori en avançant la jambe droite. Tori saisit Uke en reculant la jambe gauche pour esquiver en accompagnant l'attaque d'Uke.

2ème temps

Tori contrôle et accentue le déséquilibre d'Uke lors de ce déplacement. Tori en profite pour commencer à préparer la projection en ramenant le coude droit vers l'intérieur dans un mouvement de rotation. Dans un même temps la main au col du judogi verrouille le haut du corps d'Uke.

3ème temps

Tori décale sa jambe droite sur la droite afin de créer un vide devant Uke. Accentuation de l'action des bras sur Uke et Tori met l'intérieur du pied gauche sur la cheville droite d'Uke pour fixer le bas de son corps. Puis comme dans UKI OTOCHI Tori ramène le bras afin d'accompagner la chute avant droite.

Astuce :

- Uke garde le bras droit tendu après la chute pour aider Tori à garder l'équilibre.

Les deux partenaires se relèvent face à face à portée de bras dans le sens inverse de celui de départ et font SASAE TSURI KOMI ASHI à gauche.

Les deux partenaires se relèvent face à face à portée de bras. Prêt pour le début d'UCHI MATA.

Uchi Mata (Fauchage intérieur de la cuisse)



1er temps

Les 2 partenaires face à face, un peu plus loin qu'à portée de bras. Uke et Tori se saisissent en avançant la jambe droite. Tori décale son pied gauche pour esquiver en entamant le mouvement de rotation. En même temps Uke avance son pied gauche pour suivre le mouvement de rotation. Tori ramène Uke dans un mouvement avec le haut du corps et en ramenant le pied droit. Uke suit Tori et ramène le pied droit.

2ème temps

Même rotation qu'au premier temps avec une accentuation du contrôle d'Uke et une dynamique dans le mouvement. La main droite de Tori peut être remontée le long du col.

3ème temps

Tori décale son pied gauche et entame le mouvement de rotation en descendant légèrement sur la jambe gauche. En même temps Uke avance son pied gauche pour suivre le mouvement de rotation. Tori emmène Uke dans le deuxième temps de la rotation afin de permettre à Uke de se placer sur la hanche d'Uke. Puis Tori emmène la jambe gauche d'Uke en ramenant le haut du corps dans le sens inverse de la rotation pour qu'il fasse une chute avant droite.

Astuces :

- Laisser le temps à Uke pour le placement sur la hanche.
- Afin d'aider à la chute Uke place sa main sur le haut de la hanche de Tori.
- Uke garde le bras droit tendu après la chute pour aider Tori à garder l'équilibre.

Les deux partenaires se relèvent face à face à portée de bras. Puis se retournent et vont se placer à l'endroit où ils ont salué. Ils remettent en place leur Judogi pendant environ 5 secondes. Puis se retournent. Prêt pour le début de la 4ème série avec TOMOE NAGE.

4ème série **Mae Sutemi Waza** (techniques de sacrifice sur le dos) :

Tomoe Nage (Projection en cercle)



1er temps

Tori et Uke avance jambe droite, Uke pousse Tori. Tori absorbe la poussée d'Uke et le repousse en réavançant le pied droit.

2ème temps

Tori pousse Uke, qui recule jambe gauche puis la droite et de nouveau la gauche.

3ème temps

Uke ne voulant plus reculer il repousse Tori. Dans le même temps Tori vient saisir le col avec sa main gauche afin de mieux contrôler Uke. Tori ramène le pied gauche dans l'axe du pied droit, en laissant Uke le pousser. Il place le pied droit sur la hanche d'Uke et se laisse tomber en arrière. Uke fait une chute avant relevée par-dessus de Tori.

Astuce :

Les deux partenaires se relèvent face à face à portée de bras dans le sens inverse de celui de départ et font TOMOE NAGE à gauche.

Les deux partenaires se relèvent face à face à environ 2 mètres. Prêt pour le début d'URA NAGE.

Ura Nage (Projection en arrière)



1er temps

Uke attaque tori d'un coup de poing franc et sec au front de Tori, en avançant pied droit puis le gauche.

2ème temps

Tori avance le pied droit et le place entre les jambes d'Uke, puis le pied gauche derrière le pied d'Uke en descendant sur ses jambes. Dans un même temps, il place sa main gauche dans le dos.

3ème temps

Tori poursuit l'action en mettant la main sur le ventre et en plaçant sa hanche sous la hanche d'Uke en le collant. Puis Tori se relève en poussant sur sa main, vers le haut, puis il se jette en arrière. Uke fait alors une chute avant droite bloquée.

Astuces :

- Attention : Uke doit retirer le bras du dos de Tori.
- Uke garde le bras droit tendu après la chute afin d'aider Tori à garder l'équilibre.

Les deux partenaires se relèvent face à face à portée de bras dans le sens inverse de celui de départ et font URA NAGE à gauche.

Les deux partenaires se relèvent face à face à portée de bras. Prêt pour le début de SUMI GAESHI.

Sumi Gaeshi (Projection en renversement)



1er temps

Uke et Tori avancent jambe droite et se mettent en position shizen tai (fléchit sur les jambes et droit) à 45° par rapport à l'axe du kata. Le bras droit derrière le dos du partenaire, la main gauche sur le bras droit du partenaire.

2ème temps

Tori à l'aide de sa main droite ramène Uke en reculant pied droit. Puis Tori accentue le déséquilibre et son contrôle en reculant le pied gauche le reposant plus dans l'axe du pied droit.

3ème temps

Tori ramène le pied gauche dans l'axe du pied droit, en tirant Uke à lui. Puis il se laisse tomber en plaçant le dos du pied gauche sur l'intérieur de la cuisse droite. Uke fait une chute avant relevée par-dessus de Tori.

Astuces :

- Deux écoles possibles dans le déplacement :
 - * Pendant le déplacement le corps de Uke et Tori reste dans l'axe du kata, déplacement en forme de marche (préconiser dans la forme d'examen).
 - * Déplacement en arc de cercle des bustes de Tori et Uke (ancienne forme, que je trouve personnellement plus jolie et permettant un meilleur contrôle de Uke)
- Tori doit ouvrir légèrement les bras de Uke dans la préparation du mouvement, afin que celui-ci place sont bras au-dessus de celui de Tori.
- Résistance d'Uke avec la tête et le corps raide et droit.
- Pour aider à la chute, Uke place sa main sur le haut de la hanche de Tori.
- Uke garde le bras droit tendu après la chute pour aider Tori à garder l'équilibre.

Les deux partenaires se relèvent face à face à portée de bras. Puis se retournent et vont se placer à l'endroit du salut. Ils remettent en place leur Judogi pendant environs 5 secondes. Ils se retournent, prêt pour le début de la 5ème série avec UKI GOSHI.

5ème série **Yoko Sutemi Waza** (techniques de sacrifice sur le côté) :

Yoko Gake (accrochage de côté)



1er temps

Les 2 partenaires face à face, à portée de bras. Uke saisit Tori en avançant la jambe droite. Tori saisit Uke en reculant la jambe gauche pour esquiver en accompagnant l'attaque d'Uke.

2ème temps

Tori contrôle et accentue le déséquilibre d'Uke lors de ce déplacement. Tori en profite pour commencer à préparer la projection passant la main Droite dans le dos d'Uke en continuant de tirer sur la manche.

3ème temps

Tori ramène le pied droit et se laisse tomber en posant son pied gauche sur la cheville d'Uke. En même temps il effectue une poussée sur le col avec la main droite et tire sur le coude avec la main gauche. Uke fait une chute et tombe parallèlement à Tori. Tori doit toujours avoir le pied sur la cheville et lever le coude du sol.

Astuce :

Les deux partenaires se relèvent face à face à portée de bras dans le sens inverse de celui de départ et font YOKO GAKE à gauche.

Les deux partenaires se relèvent face à face à environ 2 mètres. Prêt pour le début de YOKO GURUMA.

Yoko Guruma (enroulement de côté)



1er temps

Uke attaque tori d'un coup de poing franc et sec au front de Tori, en avançant pied droit puis le gauche.

2ème temps

Tori avance le pied droit et le place entre les jambes d'Uke, puis le pied gauche derrière le pied d'Uke en descendant sur ses jambes. Dans un même temps, il place sa main gauche dans le dos.

3ème temps

Uke descend sur ces jambes pour contrer l'URA NAGE de la série précédente. Tori glisse alors sa jambe au sol entre les jambes d'Uke et se laisse tomber en arrière. Uke fait une chute relevée à 45° à gauche par rapport à l'axe du kata.

Astuce :

- Uke garde le bras droit tendu après la chute pour aider Tori à garder l'équilibre.

Les deux partenaires se relèvent face à face à portée de bras dans le sens inverse de celui de départ et font YOKO GURUMA à gauche.

Les deux partenaires se relèvent face à face à portée de bras. Prêt pour le début d'UKI WAZA.

Uki Waza (technique flottée)



1er temps

Uke et Tori avancent jambe droite et se mettent en position shizen tai (fléchit sur les jambes et droit) à 45° par rapport à l'axe du kata. Le bras droit derrière le dos du partenaire, la main gauche sur le bras droit du partenaire.

2ème temps

Tori à l'aide de sa main droite ramène Uke en reculant pied droit. Puis Tori accentue le déséquilibre et son contrôle en reculant le pied gauche le reposant plus dans l'axe du pied droit.

3ème temps

Tori lève le bras droit d'Uke. Il fait alors glisser sa jambe gauche au sol perpendiculaire à l'axe du kata, pour s'asseoir. En faisant une rotation des bras un peu comme UKI OTOSHI. Uke fait alors une chute avant droite levée.

Astuces :

- Deux écoles possibles dans le déplacement :
 - * Pendant le déplacement le corps de Uke et Tori reste dans l'axe du kata, déplacement en forme de marche (préconiser dans la forme d'examen).
 - * Déplacement en arc de cercle des bustes de Tori et Uke (ancienne forme, que je trouve personnellement plus jolie et permettant un meilleur contrôle de Uke)
- Tori doit ouvrir légèrement les bras de Uke dans la préparation du mouvement, afin que celui-ci place son bras au-dessus de celui de Tori.
- Deux possibilités pour Tori de placer son bras droit : Soit le bras reste tendu le long du torse d'Uke le coude tourné vers le bras gauche d'Uke. Soit le bras passe sous l'aisselle droite d'Uke et peut se fléchir plus.
- Résistance d'Uke avec la tête et le corps raide et droit.
- Pour aider à la chute Uke place sa main sur le haut de la hanche de Tori.
- Uke garde le bras droit tendu après la chute pour aider Tori à garder l'équilibre.

Les deux partenaires se relèvent face à face à portée de bras. Puis se retournent et vont se placer à l'endroit du salut. Ils remettent en place leur Judogi pendant environ 5 secondes. Puis se retournent.

Fermeture du Kata :

Ils ramènent le genou droit dans l'axe de son corps, puis prennent appui sur celui-ci pour se lever. Ils se retrouvent ainsi face à face mains sur les cuisses et pieds légèrement écartés (environ 20 cm). Ils reculent jambes droites légèrement vers l'axe du kata. Puis ils reculent jambe gauche afin de se mettre en position talons joints pieds à 45° par rapport à l'axe du kata.

Ils se mettent à genoux, genou gauche en premier et se saluent mutuellement. Puis ils se relèvent en levant d'abord le genou droit.

Ils se tournent alors de 90° vers Joseki et le saluent.