KATAME NO KATA

FORMES DES CONTRÔLES CRÉÉES EN 1907 DANS SA FORME ACTUELLE PAR JIGORO KANO

PAR FRANCK FILAINE (TORI), 4ÈME DAN, CADRE TECHNIQUE FÉDÉRAL ET SÉBASTIEN BONIN (UKE), 3ÈME DAN, PROFESSEUR DE JUDO

SUITE LOGIQUE DE LA PROJECTION, il permet d'apprendre les techniques de contrôle, d'étranglement et de luxation, et de mieux comprendre la logique du combat au sol. Il requiert un dynamisme d'exécution répondant aux actions réactions des deux partenaires. Il forme avec le Nage no kata, le Randori No Kata.

LE CÉRÉMONIAL : SALUT D'OUVERTURE

LES DÉPLACEMENTS

Pour l'ensemble des techniques, Tori avance de deux pas genou gauche au sol, ouvre et effectue un pas d'ajustement. A la fin des techniques, Tori sans prendre appui sur Uke, reprend sa place initiale.

OSAE KOMI WAZA
TECHNIQUE DE CONTRÔLE

PRÉAMBULE

- Tori effectue les deux familles de contrôle : les « Kesa et Shiho » gatame.
  Il démontre des contrôles sincères.
- Uke par ses tentatives de dégagement montre une logique de défense enchaînée dans trois directions différentes.
- A la troisième tentative, Uke abandonne.

1 KUSURE GESA GATAME • variante du contrôle latéro-costal

Tori assure la technique de contrôle "Kusure gesa gatame" | 1ère Tentative de dégagement | 2e Tentative de dégagement | 3e Tentative de dégagement

2 KATA GATAME • contrôle latéro-costal par le bras et la tête

1ère Tentative de dégagement | 2e Tentative de dégagement | 3e Tentative de dégagement

3 KAMI SHIHO GATAME • contrôle arrière sternal par la ceinture

Tori assure la technique de contrôle "Kami shiho gatame" | 1ère Tentative de dégagement | 2e Tentative de dégagement | 3e Tentative de dégagement

4 YOKO SHIHO GATAME • contrôle latéro-sternal

Tori assure la technique de contrôle "Yoko shiho gatame" | 1ère Tentative de dégagement | 2e Tentative de dégagement | 3e Tentative de dégagement

5 KUZURE KAMI SHIHO GATAME • variante du contrôle arrière sternal par la ceinture

Tori assure la technique de contrôle "Kuzure kami shiho gatame" | 1ère Tentative de dégagement | 2e Tentative de dégagement | 3e Tentative de dégagement

SHIME WAZA
TECHNIQUE D'ÉTRANGLEMENT

PRÉAMBULE

- Uke reprend la position allongée.
- Tori, dans cette série effectue cinq étranglements : de face et arrière. Il cherche l'efficacité sans toutefois provoquer une action traumatisante pour Uke.
- Uke tente une défense et abandonne en frappant sur Tori.

1 KATA JUJI JIME • étranglement croisé mixte facial

Tori pratique la technique « Kata juji jime »

2 HADAKA JIME • étranglement arrière par l'avant-bras

Tori pratique la technique « Hadaka jime »

3 OKURI ERI JIME • étranglement arrière avec les revers

Tori pratique la technique « Okuri eri jime »

4 KATA HA JIME • étranglement à l'aide d'un revers et du contrôle d'un bras

Tori pratique la technique « Kata ha jime »

5 GYAKU JUJI JIME • étranglement croisé facial mains en supination

Tori pratique la technique « Gyaku juji jime »

KANSETSU WAZA
TECHNIQUE DE LUXATION

PRÉAMBULE

- Uke reprend la position allongée.
- Tori, dans cette série effectue quatre clés de bras : bras tendus et bras fléchi, et une clé de jambe.
  Il cherche l'efficacité sans toutefois provoquer une action traumatisante pour Uke.
- Uke tente une défense et abandonne sur Tori.

1 UDE GARAMI • clé en torsion bras fléchi

Tori pratique la technique « Ude garami »

2 UDE HISHIGI JUJI GATAME • clé en hyper-extension par le pubis

Tori pratique la technique « Ude hishigi juji gatame »

3 UDE HISHIGI UDE GATAME • luxation en hyper-extension par les mains

Tori pratique la technique « Ude hishigi ude gatame »

4 UDE HISHIGI HIZA GATAME • luxation du bras par le genou

Tori pratique la technique « Ude hishigi hiza gatame »

5 ASHI GARAMI • clé de la hanche avec la jambe

Tori pratique la technique «Ashi garami »

LE CÉRÉMONIAL : SALUT FINAL

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

FF judo

© FFJDA - Reproduction interdite sans autorisation préalable / Crédit photos : D. Boulanger / Réf. FF218 / 2007