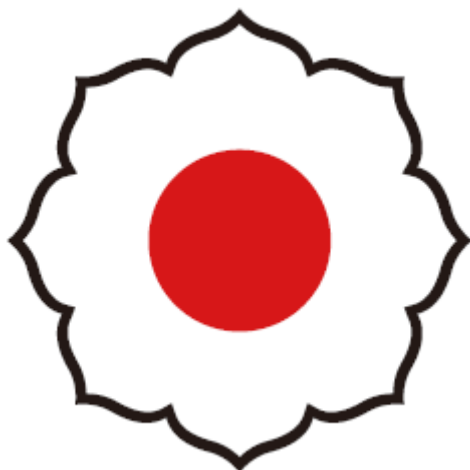


講道館



講道館形教本
Kodokan KATA Textbook

固の形
Katame-no-Kata

Traduction par Daniel FOURNIER (à l'aide de Google Translate)

KATAME-NO-KATA

Adopté le 10 avril 1960
Modifié le 1er février 2006

Introduction

Katame-no-Kata a été établi, avec Nage-no-Kata, vers 1885 à 1886, dans les premiers jours après la fondation du Kodokan. Il dit que le Kata était à l'origine composé de dix techniques, mais a ensuite été étendu à quinze techniques.

Katame-no-Kata est composé de cinq techniques représentatives choisies parmi Osaekomi-waza, Shime-waza et Kansetsu-waza, et s'appelle aussi Randori-no-Kata avec Nage-no-Kata.

La logique de base et l'application des techniques avec des méthodes correctes d'épingleage, de contrecarrer ces épingles, d'étrangler et de verrouiller les articulations contre un adversaire sont acquises en apprenant ce Kata.

Katame-no-Kata : Noms des techniques

Osaekomi-waza (ensemble 1)

1. Kesa-gatame
2. Kata-gatame
3. Kami-shiho-gatame
4. Yoko-shiho-gatame
5. Kuzure-kami-shiho-gatame

Shime-waza (ensemble 2)

1. Kata-juji-jime
2. Hadaka-jime
3. Okuri-eri-jime
4. Kataha-jime
5. Gyaku-juji-jime

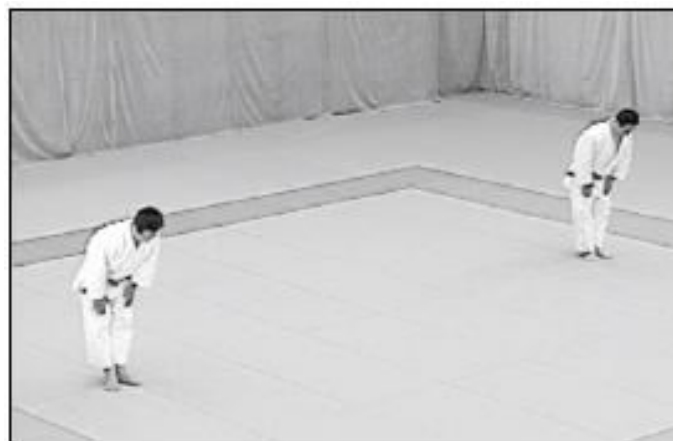
Kansetsu-waza (ensemble 3)

1. Ude-garami
2. Ude-hishigi-juji-gatame
3. Ude-hishigi-ude-gatame
4. Ude-hishigi-hiza-gatame
5. Ashi-garami

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 Uke sur le côté droit vers Shomen. Tous deux se tournent vers Shomen pour faire des arcs debout simultanément (Photo 1) et se tournent l'un vers l'autre pour faire des arcs assis (Photo 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 3).

Les deux font simultanément un pas en arrière avec leurs pieds gauches, s'agenouillent sur leurs genoux gauches sur les points précédents de leurs talons gauches tout en gardant leurs orteils gauches (Photos 4-(1)(2)). Les deux se déplacent pour glisser leurs pieds droits sur leur côté droit (la jambe inférieure à environ 90 ° avec la cuisse) et mettent leurs paumes droites sur leurs genoux droits tout en reposant naturellement leurs mains gauches vers le bas (Photos 5-(1)(2)). Cette posture est appelée Kyoshi ou Kurai-dori. Ensuite, Uke déplace son pied droit vers l'intérieur, fait un pas en avant avec son pied droit en suivant son genou gauche (Shikko) et bouge pour glisser à nouveau son pied droit sur son côté droit pour prendre la posture de Kyoshi (Photo 6).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)

Osaekomi-waza (Kesa-gatame, Kata-gatame, Kami-shiho-gatame, Yoko-shihogatame, Kuzure-kami-shiho-gatame) (Set 1)

1. Kesa-gatame

Uke met sa main droite avec le bout des doigts pointant vers la gauche devant son genou gauche (Photos 1-(1)(2)), soutient son corps avec sa main droite et son pied gauche et soulève son genou gauche (Photo 2), insère sa jambe droite entre ses la main droite et le pied gauche pour l'étirer vers l'arrière à l'extérieur de sa jambe gauche et mettre ses hanches près de son talon gauche (Photos 3, 4). Uke se trouve alors sur le dos avec les deux bras le long du corps (Photos 5-(1)(2)). (De la même manière après cela).

Mouvement 1 : Après que Uke se soit allongé, Tori retourne son pied droit pour se lever (Photo 6), se déplace vers le côté droit de Uke et prend Kyoshi au loin de Toma (environ 1,2m ou environ 4 shaku) (Photo 7), puis prend deux pas en avant de son pied droit par Shikko, et prenez Kyoshi au loin de Chikama (environ 0.3m ou environ 1 shaku) (Photo 8). (De la même manière dans chaque technique)



(Photo 1-①)



(Photo 1-②)



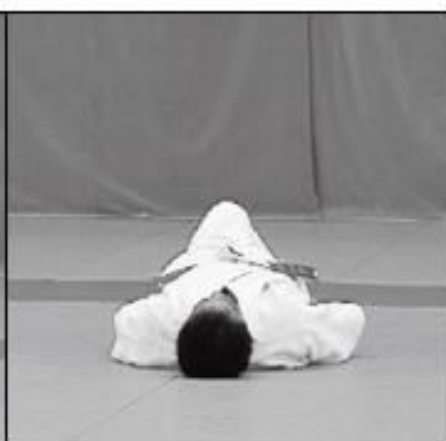
(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)

Mouvement 2 : Tori avance légèrement de la distance de Chikama et tient le bras droit de Uke avec ses deux mains (tenant le bras de Uke avec la main gauche, quatre doigts vers le bas et l'avant-bras de Uke avec sa main droite, quatre doigts). 9-(1)(2)). En levant le bras droit de Uke, Tori la saisit par la main gauche et la saisit par le bras gauche (Photo 10-(1)(2)), puis s'agenouille sur son genou droit près de l'aisselle droite de Uke tout en tournant son bras gauche. Le corps à sa gauche et posa sa main droite sur l'épaule gauche de Uke par l'aisselle gauche (Photo 11). Tori pose sa hanche droite tout en déplaçant son genou droit en avant, enfonce fermement son sein droit sur le devant de la poitrine de Uke, remet son genou gauche en arrière pour mettre son intérieur sur Tatami en le pliant légèrement et déplace son genou droit en avant tout en fléchissant légèrement (Photos 12- (1)(2)).

Mouvement 3 : Tori bloque pour contrôler Uke en tirant complètement avec sa main gauche. Uke tente de s'échapper, par exemple en

- * mettant sa main gauche sur sa main droite et en appliquant le verrou du bras sur le coude gauche de Tori (Photos 13, 14).

- * en utilisant une rapide arche vers le haut et en insérant son genou droit (Photo 15).

- * en tournant Tori dans la direction de son épaule gauche (Photo 16).

Et ainsi de suite. Uke signale finalement "Mairi" quand il ne peut pas échapper au contrôle de Tori.

Le signal de "Mairi" est montré en tapant deux fois le corps de Tori ou le tapis avec sa main. Quand Uke ne peut pas utiliser les deux mains, il tapote deux fois le tapis avec le pied.

Mouvement 4 : Quand Uke signale "Mairi", Tori et Uke retournent à leur position d'origine pour être sous la forme de "Kesa-gatame".

Tori libère sa prise, remet le bras droit de Uke à sa position d'origine avec ses deux mains et se retire à la distance de Chikama pour prendre Kyoshi (Photo 17).



(Photo 9- ①)



(Photo 9- ②)



(Photo 10- ①)



(Photo 10- ②)



(Photo 11)



(Photo 12- ①)



(Photo 12- ②)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16)



(Photo 17)

2. Kata-gatame

Mouvements 1 et 2 : Tori avance légèrement de la distance de Chikama (Photo 1) et lève le bras droit de Uke avec ses deux mains (posant la main gauche sur le bras de Uke, quatre doigts vers le haut et saisissant le poignet de Uke avec la main droite, les doigts vers le bas) (Photos 2-(1)(2)). Tori bouge son genou droit tout en contrôlant Uke en poussant le coude droit de Uke vers l'oreille droite de Uke avec sa main gauche, met sa rotule droite contre le côté droit du corps de Uke tout en soulevant son orteil droit (Photos 3-(1)(2)) et atteint Uke's épaule gauche sur le côté droit du cou de Uke passant derrière le cou avec sa main droite. Tout en plaçant le côté droit de son cou à l'endroit précédent du bras droit de Uke où sa main gauche poussait et pressait contre la joue droite de Uke pour contrôler le bras droit de Uke, Tori croise alors sa main droite tendue au-dessous du cou de Uke avec sa main gauche en mettant sa main droite sur le dessus et étire sa jambe gauche sur son côté gauche pour faire ses jambes stables (Photos 4-(1)(2)(3))

Mouvement 3 : Tori bloque pour contrôler Uke en serrant complètement les deux mains. Uke tente d'échapper, par exemple, par

- * en mettant sa paume gauche sur son poing droit pour pousser ses deux coudes et desserrer le contrôle de Tori (Photo 5).
- * tordant son corps à sa droite et en insérant sa rotule droite sous la hanche de Tori (Photo 6).
- * se retourner sur son épaule gauche (Photo 7). Et ainsi de suite. Uke signale finalement "Mairi" quand il ne peut pas échapper au contrôle de Tori.

Mouvement 4 : Quand Uke signale "Mairi", Tori et Uke retournent à leur position d'origine pour être sous la forme de Kata-gatame.

Tori libère sa prise, remet le bras droit de Uke à sa position d'origine avec ses deux mains, se replie sur la distance de Chikama pour prendre Kyoshi et se retire ensuite à la distance de Toma pour prendre Kyoshi (Photo 8).



(Photo 1)



(Photo 2- ①)



(Photo 2- ②)



(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)



(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



(Photo 4- ③)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)

3. Kami-shiho-gatame

Mouvement 1 : Tori se lève pour avancer dans la direction de la tête de Uke et prend Kyoshi vers Uke au loin de Toma (Photo 1) puis avance de son pied droit par Shikko à la distance de Chikama pour prendre Kyoshi (Photo 2).

Mouvement 2 : Tori se déplace légèrement en avant de la distance de Chikama, s'agenouille sur son genou droit (soulevant l'orteil), insère les deux mains sous le haut des épaules de Uke (Photo 3), saisit les côtés de la ceinture de Uke dans une prise régulière pour contrôler les deux bras de Uke avec ses deux bras, met sa poitrine sur la poitrine de Uke et tourne la tête sur le côté (Photos 4-(1)(2)).

Mouvement 3 : Tori dépose ses deux pieds et ses bras pour contrôler Uke en baissant ses hanches (Photos 5-(1)(2)(3)). Uke tente d'échapper, par exemple, par

- * tenant le cou de Tori sous son bras et tournant Uke dans la direction opposée tout en se cambrant (Photo 6).

- * tordant son corps tout en insérant sa main d'une main vers l'aisselle de Tori (Photo 7).

- * Se déplacer pour glisser vers le bas loin de Tori tout en poussant Tori et en insérant ses genoux ou ses pieds contre Uke (Photo 8) et ainsi de suite. Uke signale finalement "Mairi" quand il ne peut pas échapper au contrôle de Tori.

Mouvement 4 : Lorsque Uke signale "Mairi", Tori et Uke retournent à leur position d'origine pour être sous la forme de "Kami-shiho-gatame".

Tori libère sa prise, se retire à la distance de Chikama pour prendre Kyoshi et se retire ensuite à la distance de Toma pour prendre Kyoshi.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 5-③)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)

4. Yoko-shiho-gatame

Mouvement 1 : Tori se lève pour avancer vers le côté droit de Uke et prend Kyoshi vers Uke à la distance de Toma et ensuite avance de son pied droit par Shikko à la distance de Chikama pour prendre Kyoshi.

Mouvement 2 : Tori avance légèrement de la distance de Chikama, tient le bras droit de Uke avec ses deux mains (tenant le bras supérieur d'Uke avec la main gauche, quatre doigts vers le bas et saisissant le poignet d'Uke avec la main droite (photo1), le mettre sur son côté gauche et se rapproche pour mettre sa rotule gauche (soulevant l'orteil) contre le côté droit du corps de Uke (Photo 2). Puis Tori saisit le côté gauche de la ceinture d'Uke avec sa main gauche (Photos 3-(1)(2)), insère sa main droite entre les jambes d'Uke et atteint le côté gauche de la hanche d'Uke passant sous la cuisse gauche pour saisir le côté gauche de la ceinture d'Uke avec elle dans une prise régulière tout en s'agenouillant sur son genou droit (en gardant l'orteil se lever) (Photos 4- (1)(2)). Ensuite, Tori atteint le côté gauche du cou de Uke de l'épaule droite passant derrière le cou pour saisir le côté gauche du collier de Uke avec sa main gauche dans une prise régulière. Tori colle fermement ses deux rotules contre le côté droit du corps de Uke et de la hanche droite respectivement (Photo 5).

Mouvement 3 : Tori pose ses deux pieds en bas et les épingle pour contrôler Uke tout en tournant la tête vers la gauche (Photos 6-(1)(2)).

Uke tente d'échapper, par exemple, par

- * en plaçant sa main gauche sur le côté gauche du cou de Tori et ensuite sa jambe gauche sur le cou (Photo 7).

- * tordant ses hanches et insérant son genou droit sous le corps de Tori (Photo 8).

- * saisir le dos de la ceinture de Tori avec sa main gauche et retourner largement Uke (Photo 9). Et ainsi de suite. Uke signale finalement "Mairi" quand il ne peut pas échapper au contrôle de Tori.

Mouvement 4 : Quand Uke signale Mairi, Tori et Uke retournent à leur position d'origine pour être sous la forme de "Yoko-shiho-gatame".

Tori libère sa prise, remet le bras droit d'Uke à sa position d'origine, se retire à la distance de Chikama pour prendre Kyoshi et se retire ensuite à la distance de Toma pour prendre Kyoshi.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

5. Kuzure-kami-shiho-gatame

Mouvement 1 : Tori se lève pour avancer dans la direction de la tête de Uke et prend Kyoshi vers Uke à la distance de Toma et ensuite plus loin à la distance de Chikama pour prendre Kyoshi (Photo 1).

Mouvement 2 : Tori avance légèrement de la distance de Chikama, puis avance en diagonale à sa droite du pied droit (Photo 2), tient l'intérieur du bras droit de Uke avec sa main droite et le tire près de lui pour le maintenir ensemble avec sa main gauche (Photo 3). Tout en s'agenouillant sur son genou droit, Tori pénètre profondément sous l'épaule droite de Uke en passant par l'aisselle droite avec sa main droite et saisit le dos du col de Uke (l'arrière de la paume vers le bas) (Photos 4-(1)(2)). Tori tient le bras droit de Uke sous son aisselle droite pour le mettre sur sa cuisse droite, passe sous l'épaule gauche de Uke avec sa main gauche pour saisir le côté gauche de la ceinture de Uke et pose ses deux bras face cachée tout en abaissant ses hanches.

Mouvement 3 : Des épingles Tori pour contrôler Uke en chevauchant sa poitrine sur le sein droit de Uke en diagonale et en tirant fermement le corps de Uke avec ses deux mains (Photos 5- (1)(2)).

Uke tente d'échapper, par exemple, par

- * dégageant son bras droit et tournant son corps vers la droite après avoir tordu son corps pour pousser la base de la cuisse droite de Tori, tout en mettant sa main gauche sur le cou de Tori et en déplaçant son propre corps vers l'arrière (Photo 6).

- * pousser la gorge de Tori avec sa main gauche et insérer son genou gauche dans la poitrine de Tori (Photo 7).

- * saisir le côté arrière de la ceinture de Tori avec sa main gauche et retourner Tori à sa gauche tout en se cambrant vers le haut (Photo 8). Et ainsi de suite. Uke signale finalement "Mairi" quand il ne peut pas échapper au contrôle de Tori.

Mouvement 4 : Quand Uke signale "Mairi", Tori et Uke retournent à leurs positions d'origine pour être sous la forme de "Kuzure-kami-shiho-gatame".

Tori libère sa prise, remet le bras droit de Uke à sa position d'origine, se retire à la distance de Chikama pour prendre Kyoshi (Photos 9, 10) et se retire ensuite à la distance de Toma pour prendre Kyoshi (Photo 11).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



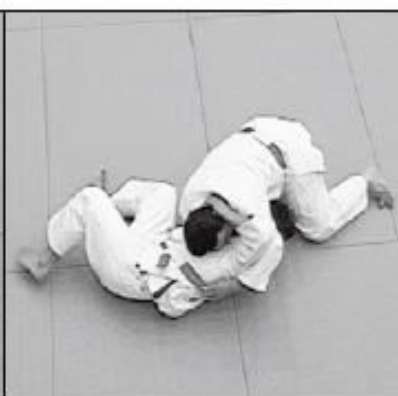
(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)

Au cours de cette séquence, Uke se redresse (Photos 12-(1)(2)), met sa main droite derrière sa cuisse droite (Photo 13), soutient son corps avec sa main gauche et sa main droite, tout en soulevant ses hanches, et tourne son corps vers droit de décaler son pied droit (Photo 14).
Tori s'agenouille sur son genou gauche et lève son genou droit pour prendre Kyoshi vers Tori (Photos 15-(1)(2)).



(Photo 11)



(Photo 12-①)



(Photo 12-②)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15-①)



(Photo 15-②)

Shime-waza (Kata-juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Kataha-jime, Gyaku-jujijime) (Set 2)

1. Kata-juji -jime

Uke est couché sur le dos.

Mouvement 1 : Après que Uke se soit allongé, Tori se lève pour avancer vers le côté droit de Uke et prend Kyoshi vers Uke à la distance de Toma et ensuite avance de son pied droit par Shikko à la distance de Chikama pour prendre Kyoshi.

Mouvement 2 : Tori avance légèrement de la distance de Chikama, tient le bras droit de Uke avec ses deux mains (tenant le bras de Uke avec la main gauche, quatre doigts vers le bas et saisissant le poignet de Uke avec la main droite (photo 1-(1)(2))), puis le déplace vers son côté gauche (Photos 2-(1)(2)). Tori se rapproche pour saisir profondément le collier gauche de Uke avec sa main gauche dans une prise inverse (les quatre doigts à l'intérieur), chevauche le corps de Uke tout en poussant le bras gauche de Uke avec sa main droite, tient pour contrôler le corps d'Uke's avec ses deux jambes (Photo 4). Tori déplace alors sa main droite en passant au-dessus de la tête de Uke pour saisir le côté droit du col de Uke profondément dans une prise régulière (le pouce à l'intérieur) et croise ses deux mains dans la gorge de Uke (Photos 5-(1)(2)).

Mouvement 3 : Appuyant le haut de son corps vers l'avant, Tori étrangle le cou de Uke en tirant de la main gauche et en le poussant légèrement de la main droite (Photo 6). Uke essaie de s'échapper en poussant les deux bras de Tori avec ses deux mains (Photo 7), mais il signale "Mairi" parce qu'il ne peut pas s'échapper.

Mouvement 4 : Tori libère sa strangulation, remet le bras droit de Uke à sa position d'origine avec ses deux mains, revient à Kyoshi à la distance de Chikama et recule davantage la distance de Toma pour prendre Kyoshi.



(Photo 1- ①)



(Photo 1- ②)



(Photo 2- ①)



(Photo 2- ②)



(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)



(Photo 4)



(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 6)



(Photo 7)



講道館
KODOKAN

2. Hadaka-jime

Uke se redresse pour redresser le dos de son corps et met ses deux mains sur ses cuisses, et plie son genou gauche pour mettre son orteil autour du creux de sa jambe droite tout en pliant légèrement son genou droit (Photo 1).

Mouvement 1 : Après que Uke se soit assis, Tori se déplace derrière Uke et prend Kyoshi à la distance de Toma (Photo 2), puis avance de son pied droit par Shikko à la distance de Chikama pour prendre Kyoshi (Photo 3).

Mouvement 2 : Tori avance légèrement, reste près de l'arrière du corps de Uke (Photo 4), passe la main droite sur l'épaule droite de Uke (Photo 5), plie son bras pour mettre son poignet sur la gorge de Uke et croise ses mains droites avec sa main gauche (la main droite sur le dessus) au-dessus de l'épaule gauche de Uke et pose sa joue droite sur la joue gauche de Uke pour contrôler le corps de Uke (Photos 6-(1)(2)(3)).

Mouvement 3 : Abaissant son corps pour se retirer de son pied gauche, Tori brise l'équilibre de Uke pour étouffer le cou de Uke en lui serrant fermement les deux mains (Photo 7). Uke tente de s'échapper en saisissant le bras droit de Tori avec ses deux mains (Photo 8), mais il signale «Mairi» parce qu'il ne peut pas s'échapper.

Mouvement 4 : Tori libère son étranglement et ses retraites à la distance de Chikama pour prendre Kyoshi (Photo 9).



(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. Okuri-eri-jime

Mouvement 1 : Tori se déplace légèrement en avant de la distance de Chikama et reste près de l'arrière du corps de Uke (Photo 1).

Mouvement 2 : Tori passe sous l'aisselle gauche de Uke pour attraper le revers gauche de Uke avec sa main gauche, le tire vers le bas (Photo 2) et tend l'épaule droite de Uke le long de la gorge de Uke pour saisir fermement le col gauche de Uke avec sa main droite. Photos 3-(1)(2)). Tori se penche profondément sur le revers droit de Uke avec sa main gauche dans une prise régulière (Photos 4-(1)(2)), appuie sa joue droite sur la joue gauche de Uke et contrôle le corps de Uke en plaçant le devant de son épaule droite dans le dos de Uke cou.

Mouvement 3 : Abaissant son corps et se retirant légèrement de son pied gauche pour rompre l'équilibre de Uke, Tori soutient légèrement le corps de Uke avec son genou droit et étrangle Uke en tirant pour serrer sa main droite et en tirant de la main gauche (Photos 5-7)). Uke essaie de s'échapper en saisissant pour tirer le bras supérieur droit de Tori avec ses deux mains (Photos 6-(1)(2)(3)), mais il signale "Mairi" parce qu'il ne peut pas s'échapper.

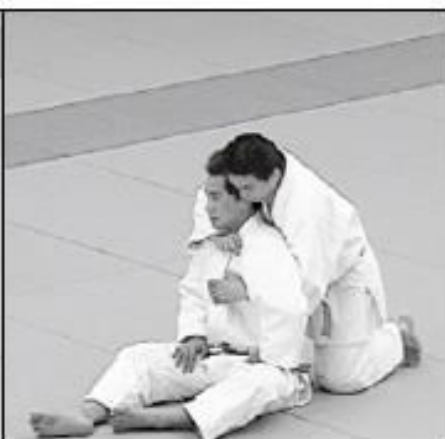
Mouvement 4 : Tori libère sa strangulation et se retire à la distance de Chikama pour prendre Kyoshi (Photo 7).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 6)



(Photo 7)

4. Kataha-jime

Mouvement 1 : Tori se déplace légèrement en avant de la distance de Chikama et reste près de l'arrière du corps de Uke (Photos 1, 2).

Mouvement 2 : Tori passe sous l'aisselle gauche de Uke pour attraper le revers gauche de Uke avec sa main gauche, le tire vers le bas (Photo 3) et tend l'épaule droite de Uke le long de la gorge de Uke pour saisir fermement le col gauche de Uke avec sa main droite. (Photo 4).

Mouvement 3 : Tori brise l'équilibre de Uke en accrochant le bras gauche de Uke au coude et en le soulevant au-dessus pour le contrôler après l'avoir tiré sur son côté gauche (Photos 5-(1)(2)). Tori tourne la paume de sa main gauche vers l'intérieur en étirant le bout de ses doigts, passe sa main gauche sous son bras droit passant sur l'épaule gauche de Uke (Photos 6) et étrangle le cou de Uke en tirant sa main droite vers la droite. (photos 7-(1)(2)(3)). Uke tente de s'échapper en saisissant son propre poignet gauche avec sa main droite pour tirer son bras gauche vers le bas (Photos 8, 9), mais il signale "Mairi" parce qu'il ne peut pas s'échapper.

Mouvement 4 : Tori libère sa strangulation et se retire à la distance de Chikama pour retourner à Kyoshi, et se retire plus loin à la distance de Toma pour prendre Kyoshi.



(Photo 1)



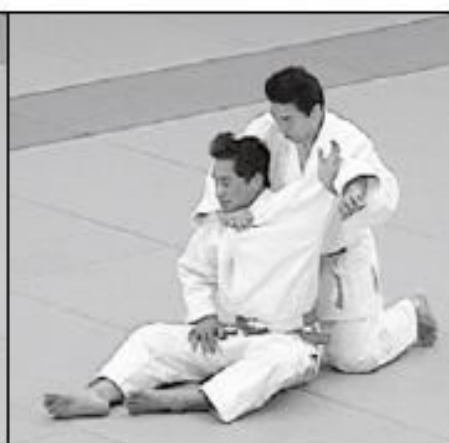
(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 7-③)



(Photo 8)



(Photo 9)

5. Gyaku-juji-jime

Uke est allongé sur son dos.

Mouvement 1 : Après que Uke se soit allongé, Tori se lève pour avancer vers le côté droit de Uke et prend Kyoshi vers Uke à la distance de Toma et ensuite avance de son pied droit par Shikko à la distance de Chikama pour prendre Kyoshi (Photo 1).

Mouvement 2 : Tori avance légèrement de la distance de Chikama, tient le bras droit de Uke avec ses deux mains (tenant le bras de Uke avec la main gauche, quatre doigts vers le bas et saisissant le poignet de Uke avec sa main droite, quatre doigts vers le haut) à son côté gauche (Photo 2). Tori se rapproche pour serrer profondément le collier gauche de Uke avec sa main gauche dans une prise inverse (Photos 3-(1)(2)), chevauche le corps de Uke tout en poussant le bras gauche d'Uke avec sa main droite, tient pour contrôler le corps de Uke avec ses deux jambes. Tori passe sa main droite dans le col droit d'Uke par-dessus son poignet gauche pour saisir le collier près du collier arrière dans une prise inverse (Photos 4-(1)(2)).

Mouvement 3 : Se penchant sur le corps de Uke, Tori étrangle le cou de Uke en tirant pour serrer ses deux mains (Photo 5). Répondant à Tori, Uke tente de libérer l'étranglement de Tori en poussant le coude gauche de Tori avec sa main droite par le haut tout en poussant le coude droit de Tori d'en bas avec sa main gauche (Photos 6-(1)(2)). Tori saisit cette occasion, roule à sa gauche pour contrôler Uke en tenant le corps de Uke avec ses deux jambes et en croisant ses deux orteils et ses étranglements en tirant Uke (Photos 7-(1)(2)). Uke essaie de s'échapper en mettant ses deux mains sur les deux coudes de Tori de la même manière qu'avant, mais il signale "Mairi" parce qu'il ne peut pas s'échapper.

Mouvement 4 : Tori relâche sa strangulation, Uke revient allonger sur son dos dans la position précédente, et Tori suit Uke pour récupérer à chevaucher Uke en gardant la forme de strangulation. Ensuite, Tori libère sa strangulation, remet le bras droit de Uke à sa position d'origine avec ses deux mains, se replie à la distance de Chikama pour revenir à Kyoshi et se replie plus loin jusqu'à la distance de Toma pour prendre Kyoshi.

Ensuite, Tori se lève pour revenir à la position au début de Kata et prend Kyoshi. Au cours de cette séquence, Uke s'assoit et prend Kyoshi vers Tori (Photo 8).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)



(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



(Photo 5)



(Photo 6- ①)



(Photo 6- ②)



(Photo 7- ①)



(Photo 7- ②)



(Photo 8)

Kansetsu-waza (Ude-garami, Udehishigi-juji-gatame, Udehishigi-ude-gatame, Udehishigi-hiza-gatame, Ashi-garami) (Set 3)

1. Ude-garami

Uke est couché sur le dos.

Mouvement 1 : Après que Uke se soit allongé, Tori se lève pour avancer vers le côté droit de Uke et prend Kyoshi vers Uke à la distance de Toma et ensuite avance de son pied droit par Shikko à la distance de Chikama pour prendre Kyoshi (Photo 1).

Mouvement 2 : Tori avance légèrement de la distance de Chikama, tient le bras droit de Uke avec ses deux mains (tenant le bras supérieur de Uke avec la main gauche, quatre doigts vers le bas et saisissant le poignet d'Uke, quatre doigts vers le haut) côté (Photo 2). Tori se rapproche et montre l'intention d'attaquer. Répondant à Tori, Uke tente d'atteindre le col droit de Tori avec sa main gauche (Photo 3).

Mouvement 3 : Tori saisit le poignet gauche de Uke avec sa main gauche (le pouce vers le bas) (Photos 4-(1)(2), 5, 6-(1)(2)) et s'agenouille sur son genou droit, en même temps il épingle le bras gauche de Uke sur Tatami pour forcer son coude au-dessus de l'épaule gauche de Uke, de sorte que l'avant-bras gauche et le bras supérieur de Uke se forment à peu près à angle droit. Tori saisit son propre poignet gauche avec sa main droite sous le bras de Uke et verrouille l'articulation du coude en serrant ses deux mains tout en appuyant sa poitrine contre la poitrine de Uke (Photos 7-(1)(2)(3)) .Uke tente de s'échapper en tournant son poignet gauche vers l'intérieur et cambrant son épaule gauche et ses hanches (Photo 8), mais il signale "Mairi" parce qu'il ne peut pas s'échapper.

Mouvement 4 : Tori libère la technique de verrouillage du bras, remet le bras droit de Uke dans sa position d'origine avec ses deux mains et se retire à la distance de Chikama pour prendre Kyoshi.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 7-③)



(Photo 8)

2. Udehishigi-juji-gatame

Mouvement 1 : Tori se déplace légèrement en avant de la distance de Chikama et montre l'intention d'attaquer (Photo 1).

Mouvement 2 : Répondant à Tori, Uke tente d'atteindre le col gauche de Tori avec sa main droite (Photo 2).

Mouvement 3 : Tori saisit le poignet droit de Uke avec sa main droite, et le saisit avec sa main gauche juste en dessous de la main droite pour tirer légèrement vers le haut. Tori colle fermement le poignet droit de Uke à l'avant de sa poitrine et bouge le bout droit profondément sous l'aisselle droite de Uke (Photos 3-(1)(2)(3)). Tori penche le haut de son corps, bouge son pied gauche en dessinant un arc sur l'épaule gauche de Uke en passant par le haut de la tête de Uke et place sa semelle gauche sur Tatami au-dessus de l'épaule gauche de Uke. Tori serre le bras droit de Uke entre ses deux cuisses, tombe sur son dos pour faire son corps à angle droit avec le corps de Uke et pose ses hanches près de son talon droit pour contrôler le cou de Uke (Photos 4, 5, 6). Tori verrouille l'articulation du coude d'Uke au moment où il serre ses deux genoux et soulève ses hanches (Photos 7-(1)(2)). Uke tente de s'échapper en soulevant ses hanches et en tordant son corps à sa gauche tout en tirant son bras droit, mais il signale "Mairi" parce qu'il ne peut pas s'échapper (Photo 8).

Mouvement 4 : Tori libère la technique de verrouillage des bras et se retire à la distance de Chikama pour prendre Kyoshi.



(Photo 1)



(Photo 2)



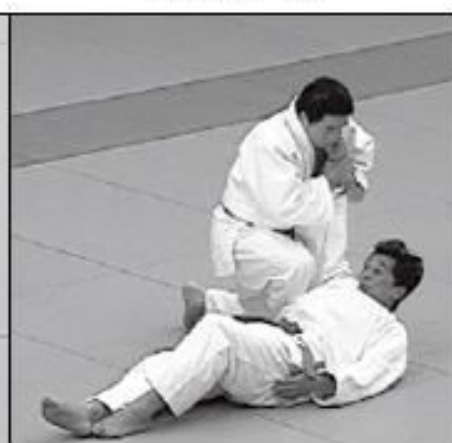
(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 3-③)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8)

3. Udehishigi-ude-gatame

Mouvement 1 : Tori avance légèrement de la distance de Chikama, tient le bras droit de Uke avec ses deux mains (tenant le bras de Uke avec la main gauche, quatre doigts vers le bas et saisissant le poignet de Uke avec sa main droite, quatre doigts) à son côté gauche (Photo 1). Tori se rapproche et montre l'intention d'attaquer. (Photo 2).

Mouvement 2 : Uke tente d'atteindre le col droit de Tori avec sa main gauche (Photos 3-(1)(2)).

Mouvement 3 : Tori baisse son corps pour contrôler le poignet gauche de Uke en l'attrapant entre son épaule droite et le côté droit de son cou, met sa paume droite sur le coude de Uke (Photos 4-(1)(2)), couvre avec sa main gauche sur sa droite main, et appuie le tibia droit contre la partie inférieure de la côte de Uke pour empêcher Uke de soulever le corps (Photos 5-(1)(2)). Tori verrouille l'articulation du coude en tirant fermement sur ses deux mains en dessinant une courbe inférieure du bateau et en tordant le haut de son corps vers la gauche (Photos 6-(1)(2)(3)). Uke essaie de s'échapper en tirant son bras gauche, mais il signale "Mairi" parce qu'il ne peut pas s'échapper.

Mouvement 4: Tori libère la technique de verrouillage des bras, remet le bras droit de Uke à sa position d'origine avec ses deux mains, se replie sur la distance de Chikama pour revenir à Kyoshi (Photo 7) et recule jusqu'à la distance de Toma pour prendre Kyoshi . Ensuite, Tori se dirige vers le haut de la tête de Uke et Uke s'assoit pour prendre Kyoshi afin de se faire face.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 6-③)



(Photo 7)

4. Udehishigi-hiza-gatame

Mouvement 1 : Tori prend Kyoshi face à Uke au loin de Toma, fait deux pas en avant par Shikko à la distance de Chikama (Photo 1) et Tori et Uke se déplacent légèrement vers l'avant pour se saisir dans la bonne prise (Photo 2).

Mouvements 2 et 3 : Tori libère sa main gauche du bras droit d'Uke, la fait pivoter du dessous vers l'extérieur en passant par le côté intérieur du bras droit de Uke et tient le bras droit de Uke sous son bras tout en plaçant sa main sur l'extérieur de Uke. Coude droit (Photo 3) (Pendant cette séquence, tenir le poignet droit de Uke sous l'aisselle gauche). Tori brise l'équilibre de Uke, place son pied droit autour de la base de la cuisse gauche de Uke (Photos 4), puis tombe en arrière (Photos 5). Tori met son orteil gauche sur le côté latéral de l'arrière du corps de Uke et verrouille l'articulation du coude en tournant ses hanches vers la droite tout en mettant son intérieur de genou sur sa main gauche qui contrôle

Le coude droit de Uke (Photos 6-(1)(2)(3)). Uke tente de s'échapper en enfonçant son bras droit dans Tori, mais il signale "Mairi" parce qu'il ne peut pas s'échapper.

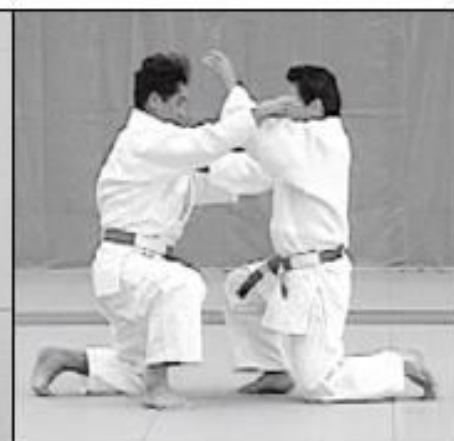
Mouvement 4 : Tori libère la technique de verrouillage des bras, se retire à la distance de Chikama pour prendre Kyoshi. Uke s'assoit pour prendre Kyoshi et fait face à Tori (Photo 7).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 6-③)



(Photo 7)

5. Ashi-garami

Mouvement 1 : Tori et Uke se lèvent ensemble et s'empoignent dans Migi-shizentai (Photo 1).

Mouvement 2 : Tori brise l'équilibre de Uke avec ses deux mains, entre dans la forme de Tomoe-nage tout en jetant son propre corps pour s'allonger sur son dos et mettre sa semelle droite sur l'abdomen de Uke (Photos 2, 3-(1)(2)).

Mouvement 3 : Uke le défend en faisant un pas en avant avec son pied droit et tente de soulever Tori. Tori saisit cette opportunité et déplace ses hanches vers l'avant en glissant le plus possible (Photos 4-(1)(2)). Tori tire vers le bas pour faire tomber le corps de Uke en avant tout en poussant l'intérieur du genou gauche de Uke avec son pied droit (Photos 5-(1)(2)). Tori déplace sa jambe gauche de l'extérieur derrière la jambe droite de Uke pour insérer son orteil gauche dans le côté droit de l'abdomen de Uke comme une cale (Photo 6) et verrouille l'articulation du genou de Uke en serrant ses hanches vers la droite et étirement de sa jambe gauche (Photos 7-(1)(2)(3)).

Uke essaie de s'échapper en tordant son corps à sa gauche, mais il signale "Mairi" parce qu'il ne peut pas s'échapper.

Mouvement 4 : Tori libère la technique de verrouillage des bras et tous deux prennent Kyoshi.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)



(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 6)



(Photo 7- ①)



(Photo 7- ②)



(Photo 7- ③)

Formalités de fin

Tori fait deux pas en arrière jusqu'à la distance de Toma (Photos 1, 2), Uke fait un pas en arrière à la position au début de Kata et les deux se font face à Kyoshi (Photo 3). Tori et Uke se lèvent simultanément pour prendre Shizen-hontai (Photo 4). Tous deux se retirent de leurs pieds droits pour se tenir debout, font des arcs assis (Photo 5), se tournent vers Shomen pour faire des arcs debout après s'être levés et avoir fini Katame-no-Kata (Photo 6).



(Photo 1)



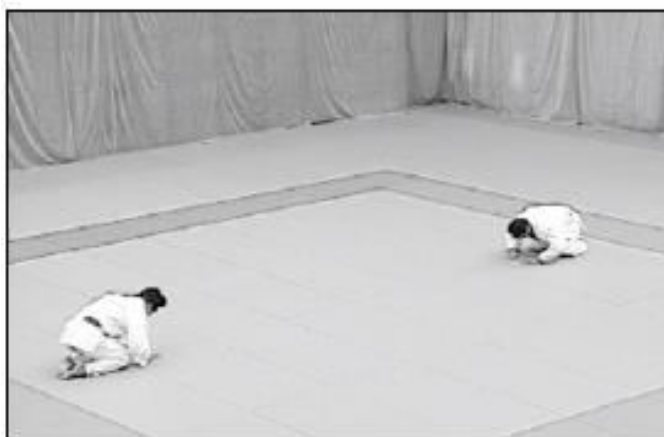
(Photo 2)



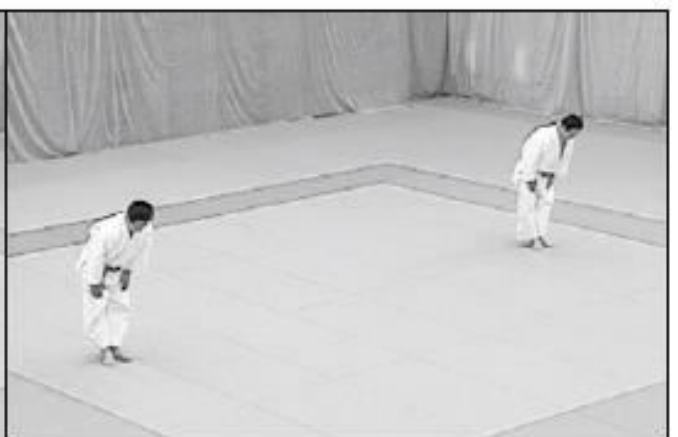
(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)

En photos :

Tori - Tsuneo Sengoku, 8ème dan Uke - Yoshihisa Doba, 7e dan (au moment du tournage)