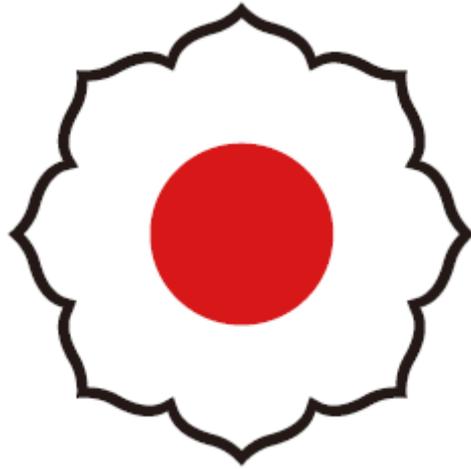


講道館



講道館形教本

Kodokan **KATA** Textbook

講道館護身術

Kodokan Goshin-jutsu

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

Kodokan Goshin-jutsu

Introduction

Kodokan Goshin-jutsu est un ensemble de Kata qui indique les principes et les techniques d'auto-défense applicables à la société moderne.

Plusieurs années après que Kano Jigoro Shihan a établi le Kodokan Judo, il a établi Kime-no-Kata pour un combat combatif sérieux. Cependant, en accord avec de grands changements dans les styles de vie, l'établissement de Kata pour l'auto-défense convenant à l'époque fut demandé et par conséquent Kodokan Goshin-jutsu fut établi en janvier 1956 en référence aux techniques de différents arts martiaux.

Ces techniques permettent de défendre à mains nues contre des attaquants armés ou non armés et incarnent le concept de coopération mutuelle du judo qui dit «arrête la hallebarde, finis avec un minimum de blessure».

Ce contenu de techniques consiste en une "section non armée" et une "section d'armes". La "section désarmée" comprend douze techniques totalement avec sept "lorsqu'elles sont tenues" et cinq "lorsqu'elles sont attaquées à distance", tandis que la "section Armes" comprend neuf techniques totalement avec "contre Dague", "contre Bâton" et "contre". Pistolet ", trois techniques dans chaque.

Ce Kata a une nature exceptionnelle et pleine d'arts martiaux basée sur la réalité que Tori contrôle l'attaque de Uke dans toutes les techniques en se rapprochant les uns des autres.

Kodokan Goshin-jutsu : Noms des techniques

▼ Section non armée

1. Quand on est tenu

- (1) Ryote-dori
- (2) Hidari-eri-dori
- (3) Migi-eri-dori
- (4) Kataude-dori
- (5) Ushiro-eri-dori
- (6) Ushiro-jime
- (7) Kakae-dori

2. Quand on est attaqué à distance

- (1) Naname-uchi
- (2) Ago-tsuki
- (3) Ganmen-tsuki
- (4) Mae-geri
- (5) Yoko-geri

▼ Section des armes

1. contre un couteau

- (1) Tsukkake
- (2) Choku-tsuki
- (3) Naname-tsuki

2. contre un baton

- (1) Furi-age
- (2) Furi-oroshi
- (3) Morote-tsuki

3. contre un pistolet

- (1) Shomen-zuke
- (2) Koshi-gamae
- (3) Haimen-zuke

Table des matières

Créé le 1er janvier 1956
Annoté le 15 juillet 1987
Modifié le 1er décembre 1992
Modifié le 20 juillet 2004

Kodokan Goshin-jutsu

Introduction

Noms de techniques

Table des matières

Partie 1 : Formes d'étiquette et manipulation des armes

1. Formes de l'étiquette

- (1) "Formalités de départ"
- (2) "Formalités de fin"

2. Principaux points du traitement des armes dans les "formalités de début" et "Fin des formalités" du Kata

3. Principaux points de la manipulation des armes entre les techniques

4. Mouvement de Uke de "section non armée" à "section d'armes"

Partie 2 : Section non armée

1. Quand on est tenu

- (1) Ryote-dori
- (2) Hidari-eri-dori
- (3) Migi-eri-dori
- (4) Kataude-dori
- (5) Ushiro-eri-dori
- (6) Ushiro-jime
- (7) Kakae-dori

2. Quand on est attaqué à distance

- (1) Naname-uchi
- (2) Ago-tsuki
- (3) Ganmen-tsuki
- (4) Mae-geri
- (5) Yoko-geri

Partie 3 : Section des armes

1. contre un couteau

- (1) Tsukkake
- (2) Choku-tsuki
- (3) Naname-tsuki

2. contre un bâton

- (1) Furi-age
- (2) Furi-oroshi
- (3) Morote-tsuki

3. contre un pistolet

- (1) Shomen-zuke
- (2) Koshi-gamae
- (3) Haimen-zuke

Glossaire des termes dans Kodokan Goshin-jutsu

Points vitaux de l'homme (illustration)

Partie 1

Formes d'étiquette et manipulation des armes

1. Formes de l'étiquette

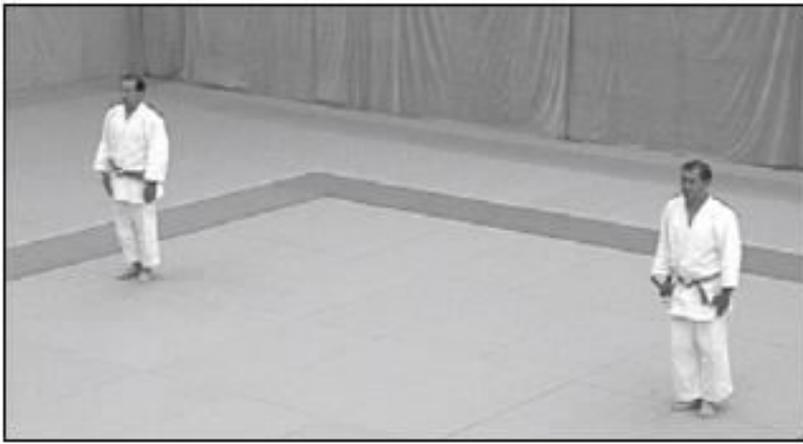
(1) "Formalités de départ"

Uke garde le pistolet dans sa veste. Il tient le bâton (environ 1 m de long et environ 2,5 cm de diamètre) dans sa main droite, avec le poignard (la lame vers le haut) à l'intérieur, et les deux pointant vers l'arrière (Photo 1).

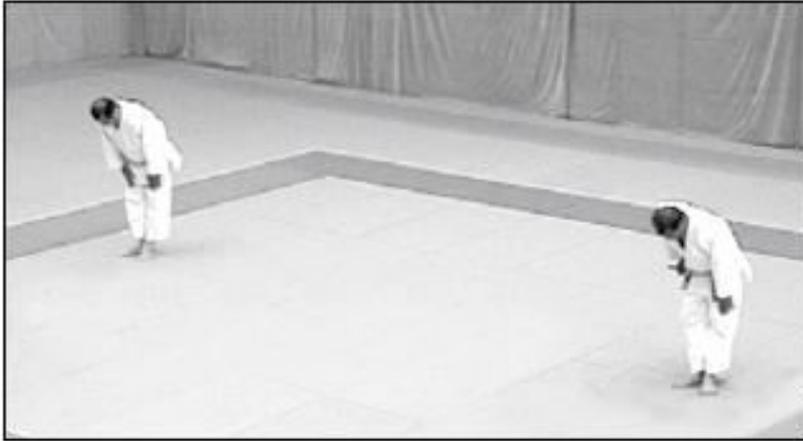
Tori et Uke se font face à une distance d'environ 5,5 m (environ 3 ken), tandis que Tori se tient sur le côté droit et Uke sur le côté gauche vers Shomen (Photo 2). Ils se tournent vers Shomen pour faire des révérences en direction des Shomen (Photos 3, 6) et se tournent pour se faire face (Photos 4, 5, 6).

(2) "Formalités de fin"

Uke détient les armes de la même manière que dans "Formalités de début". Les deux Tori et Uke se font face pour faire des arcs debout dans la position de "Formalités de début" et font face à Shomen pour faire des arcs debout.



(Photo 2)



(Photo 3)



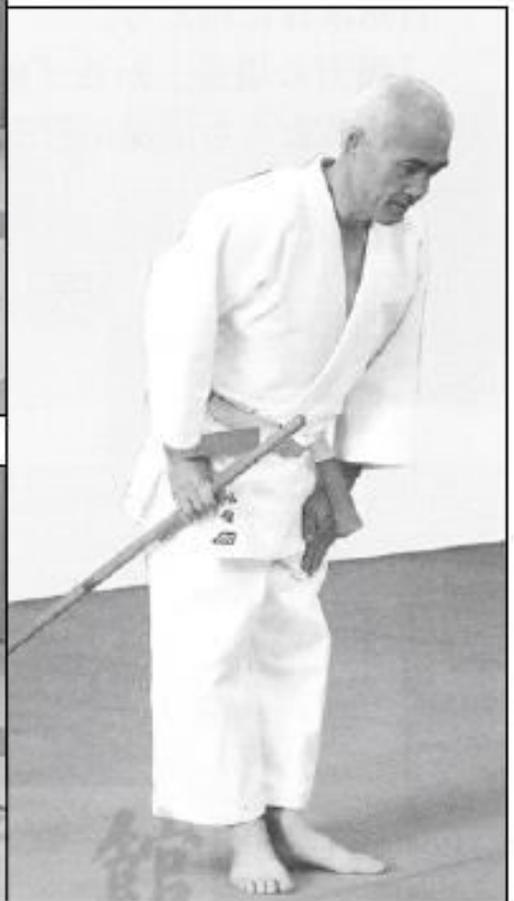
(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 1)



(Photo 6)

2. Principaux points de la manipulation des armes dans les "formalités de début" et les "formalités de clôture" de Kata

Uke est assis à Seiza pour manipuler des armes dans les "Formalités de début" et "Fin des formalités".

Après avoir salué les «formalités de départ», Uke recule légèrement du pied droit pour tourner son corps vers la gauche (Photos 1, 2) et avance d'environ 3 mètres pour s'asseoir à Seiza (Photos 3, 4). Uke repose, le poignard, le bâton et le pistolet devant lui de son côté. Le poignard pointe vers la gauche de Uke avec le tranchant de la lame vers lui et le canon du pistolet pointe vers sa gauche avec le manche vers lui (Photos 5- (1)(2)).

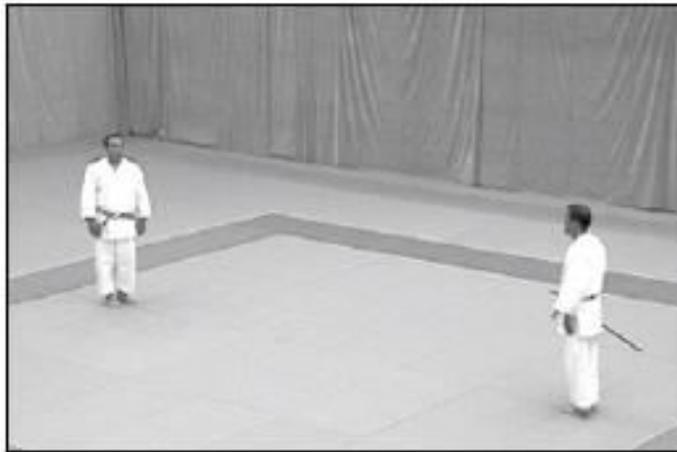
3. Principaux points de la manipulation des armes entre les techniques

Uke gère le poignard, le bâton et le pistolet dans chaque technique, tout en s'agenouillant sur son genou gauche sur Tatami et en levant son genou droit, et prend le bâton pointant vers l'avant avec la pointe vers le bas (Photos 6, 7, 8).

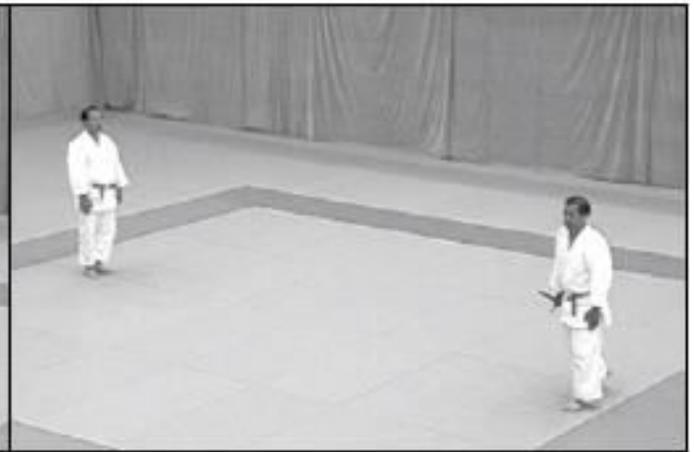
4. Mouvement de Uke de "section non armée" à "section d'armes"

Quand "Yoko-geri" dans "Section désarmée" est terminé, Uke se tient face à Tori à Shizen-hontai, recule légèrement avec son pied droit et ensuite avec son pied gauche, tourne naturellement son corps vers la gauche et va chercher le poignard. Puis, insérant le poignard dans sa veste et se levant, Uke recule légèrement de son pied droit pour tourner son corps vers la droite et revient se tenir naturellement face à Tori à Shizen-hontai.

Uke suit la même manière en changeant les armes de "contre couteau" à "contre bâton" et de "contre bâton" à "contre Pistolet".



(Photo 1)



(Photo 2)



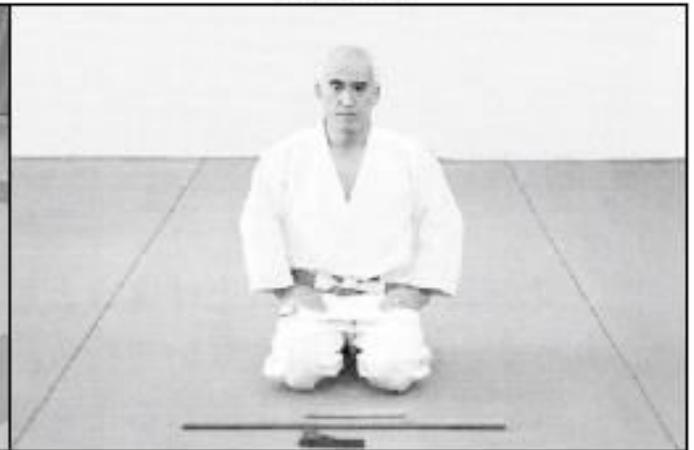
(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)

Partie 2

Section non armée

1. Tenu

(1) Ryote-dori

Tori et Uke se tiennent l'un en face de l'autre, tandis que Tori se tient sur le côté droit et se lève sur le côté gauche vers Shomen, tous les deux à Shizen-hontai, et avancent l'un l'autre (Photo 1).

En atteignant la distance appropriée, Uke s'avance avec son pied gauche et, avec Kiai, tente de genouiller l'aine de Tori ou Kokan 12) avec sa rotule droite ou Hiza-gashira¹ tout en agrippant les deux poignets de Tori avec les deux ses mains en même temps (Photo 2-(1)(2)).

Tori étend immédiatement les doigts de ses deux mains et recule avec son pied gauche en diagonale vers la gauche, tout en pliant son bras droit fortement vers l'intérieur pour se libérer de la main gauche de Uke en étirant son coude en utilisant le principe de l'effet de levier (Photos 3-(1)(2)) et, avec Kiai, frappe la tempe droite de Uke ou Kasumi² avec sa droite Te-gatana³ pour détruire la concentration d'Uke (Photos 4). Ensuite, Tori contrôle le poignet droit de Uke avec sa main droite par Kote-hineri⁴ et le saisit avec sa main gauche face aux quatre doigts vers le haut (Photos 5-(1)(2)). En reculant de son pied droit pour tourner son corps vers la droite (Photo 6), Tori tient le bras droit d'Uke sous son bras gauche pour verrouiller le poignet droit d'Uke (Photos 7-(1)(2)).

Lorsque la technique devient efficace, Uke signale "Mairi" en tapant deux fois le corps de Tori ou son propre corps avec sa main gauche.

<Points importants>

a. En agenouillant l'aine de Tori, Uke serre fermement les deux poignets de Tori sans arrondir l'arrière de son corps et briser sa posture.

b. Lorsque vous verrouillez le poignet droit de Uke, Tori verrouille le bras droit de Uke avec son bras gauche comme indiqué dans (Photo 7-(2)).

¹ La partie avant du genou en pliant le genou. La rotule.

² Un point vital appelé "komekami" ou tempe sur les côtés gauche et droit.

³ Lorsque vous étendez complètement les quatre doigts et le pouce tout en les maintenant ensemble, la base de la zone du petit doigt est tendue et devient raide. Cette zone s'appelle te-gatana.

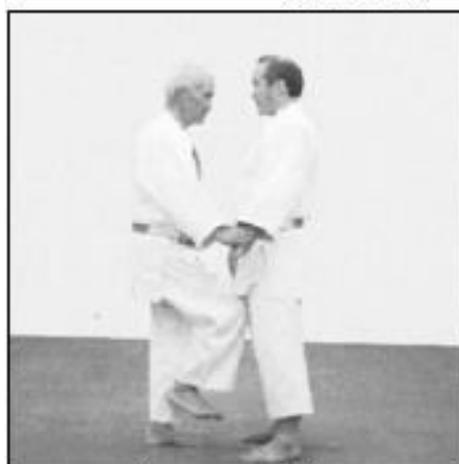
⁴ (dans le cas où l'on contrôle le poignet droit de l'adversaire avec sa main droite) On met son pouce droit sur la base de l'index de l'adversaire, son petit doigt sur le processus du cubitus de l'adversaire et s'agrippe profondément au poignet. On met sa main gauche sur le poignet en pointant les quatre doigts vers le haut et inverse la main droite de l'adversaire vers l'intérieur pour contrôler.



(Photo 1)



(Photo 2- ①)



(Photo 2- ②)



(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)



(Photo 4)



(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 6)



(Photo 7- ①)



(Photo 7- ②)

(2) Hidari-eri-dori

Tori et Uke se tiennent l'un en face de l'autre, tandis que Tori se tient sur le côté gauche et se lève sur le côté droit vers Shomen, tous les deux à Shizen-hontai, et avancent l'un l'autre (Photo 1).

En atteignant la distance appropriée, Uke saisit le revers gauche de Tori avec sa main droite, s'avance du pied droit et tente de renverser Tori en poussant (Photo 2).

Tori, ouvrant son propre revers gauche vers l'extérieur avec sa main gauche et, tout en reculant avec son pied gauche en diagonale vers la gauche (Photo 3), avec Kiai, applique simultanément une grève aveuglante ou Me-tsubushi¹ aux yeux de Uke avec le dos de sa main droite (Photos 4-(1)(2)). Ensuite, Tori contrôle immédiatement le poignet droit de Uke avec sa main droite dans Kote-hineri (Photos 5- (1)(2)) tout en contrôlant le coude droit de Uke avec sa main gauche en forme de V avec le pouce et quatre doigts ou Yahazu² (les quatre doigts vers le haut) (Photo 6). Tori recule en diagonale vers la droite pour tourner son corps vers la droite (Photos 7- (1)(2)), tout en lançant Uke pour se coucher sur le visage en tirant, et met son genou gauche sur le côté droit à l'arrière du corps de Uke . Tori pousse le bras droit de Uke vers la tête pour verrouiller le coude droit de Uke avec Udehishigi-te-gatame (Photos 8- (1)(2)).

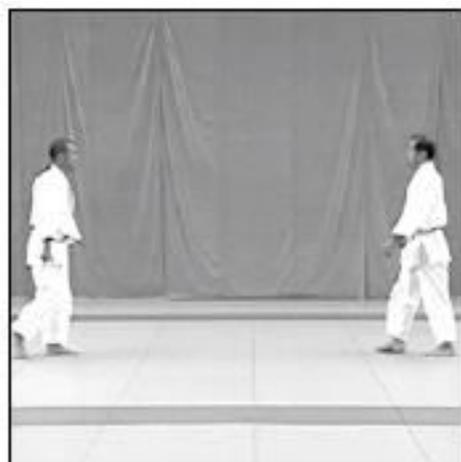
Lorsque la technique devient efficace, Uke signale "Mairi" en appuyant deux fois sur Tatami avec sa main gauche.

<Points importants>

- a. En appliquant un coup aveuglant ou Me-tsubushi du dos de sa main droite, Tori ne serre pas son poing droit mais tend les doigts en ouvrant la main (Photos 4-(1)(2)).
- b. En contrôlant le poignet droit d'Uke dans Kote-hineri, Tori ne retire pas la main droite de Uke de son revers gauche mais garde Uke pour saisir son revers (Photos 5-(1)(2)).

¹ Une frappe aux yeux de l'adversaire en fouettant le dos des doigts (y compris le dos de la main) avec un clin d'œil pour altérer temporairement la vision de l'adversaire.

² La forme à la pointe d'une flèche s'appelle un "yahazu" en japonais. Lors de l'utilisation de la main, la forme de la forme de V séparant le pouce et l'index est appelée "pour le rendre yahazu".



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8-①)



(Photo 8-②)

(3) Migi-eri-dori

Tori et Uke se tiennent l'un en face de l'autre, tandis que Tori se tient sur le côté droit et se lève sur le côté gauche vers Shomen, tous les deux à Shizen-hontai, et avancent l'un l'autre (Photo 1).

En atteignant la distance appropriée, Uke saisit le revers droit de Tori avec sa main droite, quatre doigts à l'intérieur (Photos 2-(1)(2)) et, tout en reculant avec son pied gauche, tente de renverser Tori en tirant (Photo 3).

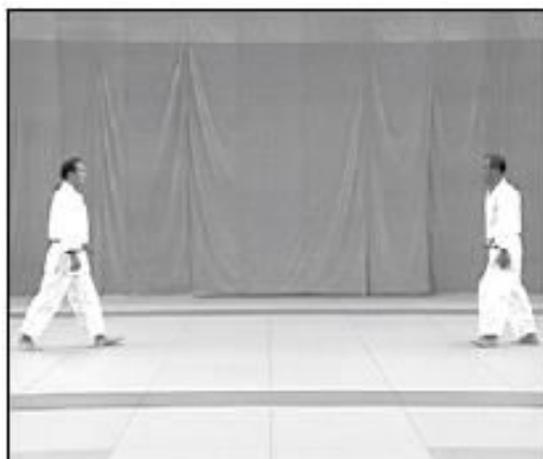
Saisissant l'occasion et s'avançant du pied droit, avec Kiai, Uke frappe le menton inférieur d'Uke ou Shita-ago¹ d'en bas avec son poing droit tourné vers l'arrière (Photo 4) et contrôle immédiatement la droite d'Uke. Le poignet avec sa main gauche dans Kote-gaeshi² (Photos 5-(1)(2)). Tori pose sa main droite sur le poignet droit de Uke, pour contrôler son torse (Photos 6-(1)(2)) et, tout en reculant du pied gauche pour tourner son corps vers la gauche, lance Uke en le verrouillant (Photos 7, 8 , 9).

<Points importants>

- a. En contrôlant le poignet droit de Uke dans Kote-gaeshi, Tori ne doit pas retirer la main droite de Uke de son revers droit, mais garder Uke pour saisir son revers.
- b. Lorsque vous lancez Uke avec Kote-gaeshi tout en verrouillant le poignet, Tori ne doit pas bloquer le poignet de Uke en mettant son genou droit sur le coude droit de Uke ou faire un mouvement similaire.

¹ Une partie inférieure du haut du menton. Un des points vitaux dans le corps humain.

² (dans le cas où l'on contrôle le poignet droit de l'adversaire avec sa main gauche) On met le petit doigt de sa main gauche à l'intérieur du poignet droit de l'adversaire et son pouce au dos de la main droite de l'adversaire. En d'autres termes, on saisit le poignet droit de l'adversaire en l'attrapant entre son pouce et le petit doigt de sa main gauche. On saisit le poignet droit de l'adversaire avec sa main droite sur sa main gauche en faisant chevaucher son pouce et le petit doigt de sa main droite sur ceux de sa main gauche respectivement. On renverse la main droite de l'adversaire à l'extérieur pour la bloquer.



(Photo 1)



(Photo 2-①)



(Photo 2-②)



(Photo 3)



(Photo 4)



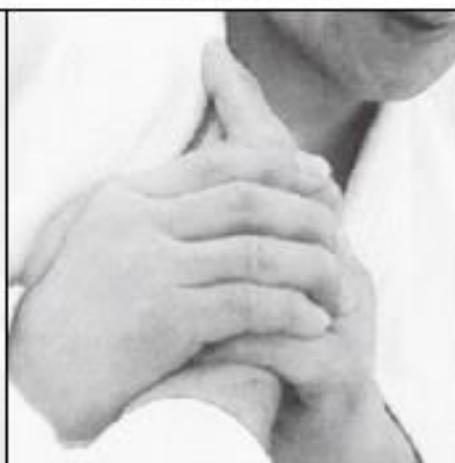
(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

(4) Kataude-dori

Tori se tient du côté gauche vers Shomen et Uke se tient en diagonale vers la droite de Tori, à Shizen-hontai (Photo 1).

Uke assume la position en marchant avec son pied gauche vers l'avant et saisit le poignet droit de Tori avec sa main droite, tout en saisissant simultanément le coude droit de Tori avec sa main gauche (Photo 2). En se verrouillant pour contrôler le coude de Tori avec ses deux mains, Uke pousse Tori pour se déplacer en diagonale vers la gauche avec son pied gauche, son pied droit puis son pied gauche (Photos 3-(1)(2)(3)).

S'adaptant à Uke, Tori s'avance avec sa gauche, son pied droit puis son pied gauche et tourne autour de son corps tout en protégeant sa stabilité. Avec Kiai, Tori frappe à l'intérieur du genou gauche de Uke avec le bord extérieur de son pied droit ou Sokuto¹ (Photos 4-(1)(2)) et le pose. Tori s'avance alors avec son pied gauche et change pour tenir le poignet droit de Uke avec sa main droite par dessous (Photos 5-(1)(2)), puis recule de son pied droit pour tourner son corps vers la droite et verrouille l'articulation droite de Uke du coude avec Udehishigiwaki-gatame² (Photo 6).

Lorsque la technique devient efficace, Uke signale "Mairi" en tapant deux fois le corps de Tori ou son propre corps avec sa main gauche.

<Points importants>

- a. Lorsqu'il frappe du genou gauche de Uke avec son pied droit, Tori déplace son pied gauche devant son pied droit.
- b. En changeant pour tenir le poignet droit d'Uke d'en bas avec sa main droite, Tori le saisit par en bas avec sa main droite en forme de V ou Yahazu³ (le pouce à l'intérieur) (Photo 5- (2)).

¹ La partie sur la semelle entre la base du petit orteil et le talon.

² On saisit l'un des poignets de l'adversaire avec ses deux mains du côté du corps de l'adversaire et verrouille le bras tout en l'attrapant sous son aisselle pour s'étirer.

³ La forme à la pointe d'une flèche s'appelle un "yahazu" en japonais. Lors de l'utilisation de la main, la forme en V séparant le pouce et l'index est appelée "pour le rendre yahazu".



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 3-③)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)

(5) Ushiro-eri-dori

Tori se tient du côté droit vers Shomen et Uke se tient derrière Tori, tous deux à Shizen-hontai (Photo 1). Tori fait quelques pas en avant de son pied gauche, puis Uke suit.

En atteignant la distance appropriée, Uke saisit le collier arrière de Tori avec sa main droite, recule avec son pied gauche et tente de renverser Tori en tirant (Photos 2, 3).

S'adaptant à Uke, Tori fait un pas en arrière avec son pied gauche et tourne autour de son corps vers la gauche avec son talon gauche comme pivot lorsqu'il atteint son pied gauche derrière son pied droit tout en protégeant son visage de son bras gauche (Photos 4-(1)(2)). Avec Kiai, Tori frappe le plexus solaire de Uke ou Suigetsu¹ avec son poing droit face au dos de la main (Photos 5-(1)(2)(3)), contrôle le poignet droit de Uke en attrapant entre son épaule gauche et le côté gauche de son cou (Photo 6) et verrouille immédiatement le coude droit de Uke avec Udehishigi-ude-gatame² (Photos 7-(1)(2)(3)).

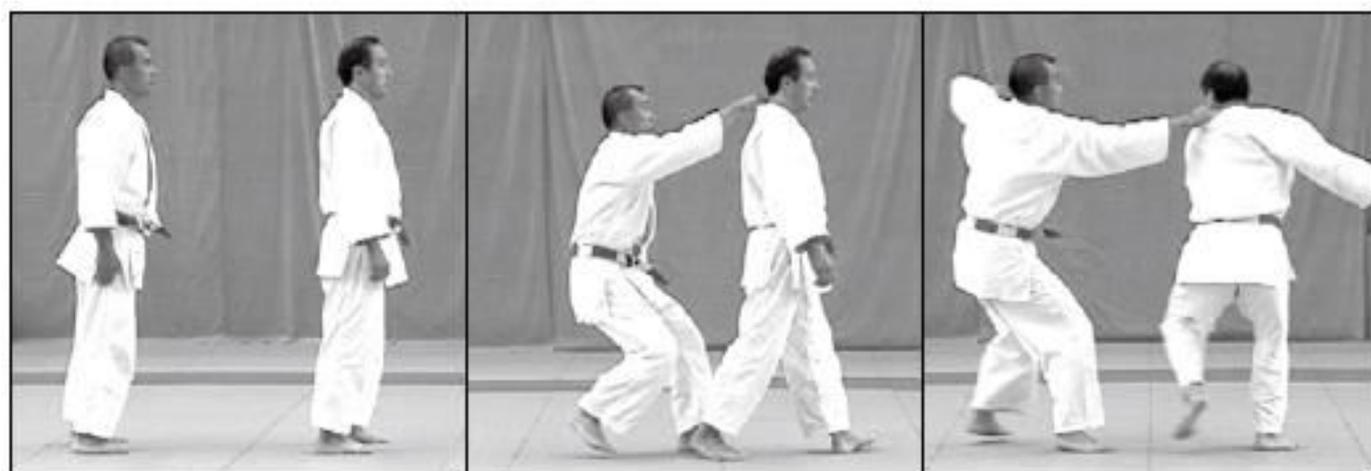
Lorsque la technique devient efficace, Uke signale "Mairi" en tapant deux fois le corps de Tori ou son propre corps avec sa main gauche.

<Points importants>

- a. En s'adaptant à Uke en faisant un pas en arrière avec son pied gauche derrière son pied droit, Tori abaisse légèrement son centre de gravité pour maintenir son équilibre.
- b. Lorsqu'il bloque le coude droit de Uke avec ses deux mains, Tori pose sa main droite sur sa main gauche (Photo 7-(3)).

¹ Un des points vitaux de la part de l'estomac et appelé aussi "mizu-ochi" ou plexus solaire.

² On attrape un des poignets de l'adversaire entre son cou et l'épaule et verrouille l'articulation du coude tout en le pressant pour s'étirer avec ses deux mains.



(Photo 1)

(Photo 2)

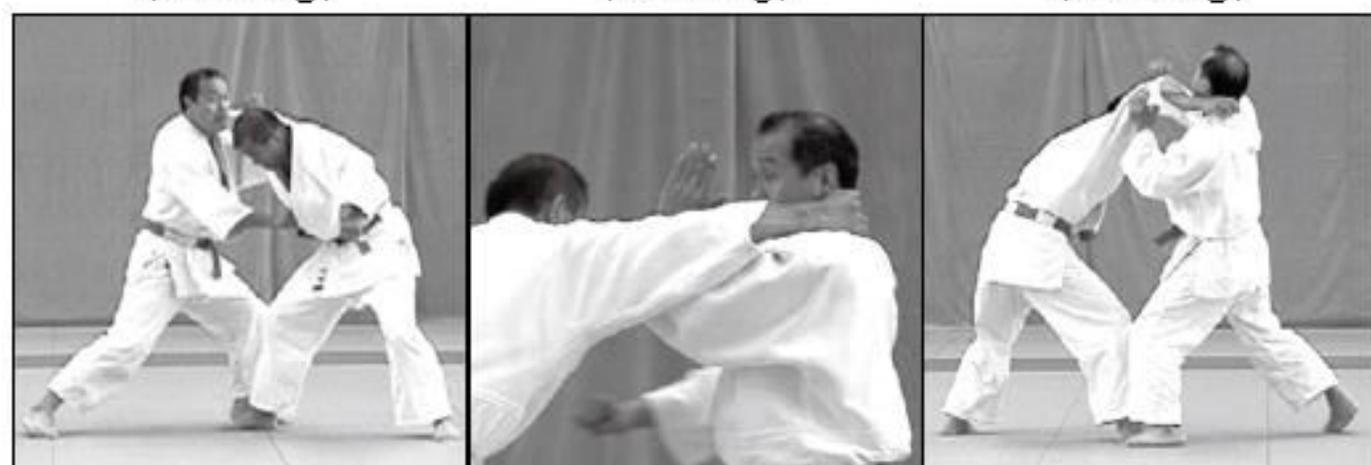
(Photo 3)



(Photo 4-①)

(Photo 4-②)

(Photo 5-①)



(Photo 5-②)

(Photo 5-③)

(Photo 6)



(Photo 7-①)

(Photo 7-②)

(Photo 7-③)

(6) Ushiro-jime

Tori se tient du côté gauche vers Shomen et Uke se tient derrière Tori, tous les deux à Shizen-hontai (Photo 1). Tori fait quelques pas en avant de son pied gauche, puis Uke suit (Photo 2).

En atteignant la distance appropriée, Uke atteint l'épaule de Tori avec sa main droite et tente d'étouffer Tori avec Hadaka-jime¹ (Photo 3).

À ce moment, Tori serre son menton et s'avance du pied droit tout en posant ses deux mains sur l'avant-bras droit d'Uke (Photos 4-(1)(2)) et en baissant son corps pour tordre son corps à sa gauche (Photo 5). Tori contrôle le bras droit de Uke avec son épaule droite, recule avec son pied gauche pour passer sa tête à travers l'aisselle droite de Uke (Photo 6) tout en saisissant le poignet droit de Tori par le bas avec sa main gauche pointant les quatre doigts et le pouce vers lui (Photos 7-(1)(2)(3)). En appuyant sur le coude droit de Uke par le haut avec sa main droite pointant le pouce vers lui (Photo 8), Tori recule de nouveau avec son pied gauche pour lancer Uke pour se coucher sur le visage en tirant et verrouille le coude droit de Uke avec Udehishigite-gatame² (Photo 9).

Lorsque la technique devient efficace, Uke signale "Mairi" en appuyant deux fois sur Tatami avec sa main gauche.

<Points importants>

- a. En passant sa tête à travers l'aisselle droite de Uke, Tori contrôle le bras droit de Uke avec son épaule droite tout en agrippant le poignet droit de Uke par la main gauche, pointant les quatre doigts et le pouce vers lui (Photos 7-(1)(2)(3)).
- b. En verrouillant le coude droit de Uke avec Udehishigite-gatame, Tori le verrouille tout en tirant et en soulevant le bras droit de Uke vers la tête de Uke.

¹ Atteignant l'épaule droite de l'adversaire de la main droite, il plie le bras pour placer son poignet sur la gorge de l'adversaire (dans le cas de l'étranglement de la main droite), croise sa paume droite avec la paume gauche, la main sur le dessus, au-dessus de l'épaule gauche de l'adversaire, place sa joue droite sur la joue gauche de l'adversaire pour contrôler le corps et brise l'équilibre adverse pour étouffer le cou en serrant fermement ses deux mains.

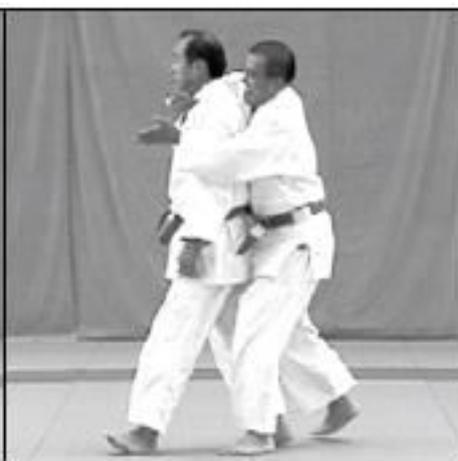
² On atteint sous l'aisselle droite de l'adversaire pour attraper le revers gauche de l'adversaire du côté droit du corps de l'adversaire et saisir le poignet droit de l'adversaire pour l'étirer de la main droite (dans le cas où l'on attaque du côté droit) du corps de l'adversaire). Ou on saisit l'un ou l'autre des poignets de l'adversaire avec une de ses mains ou les deux de ses mains et tord le bras de l'adversaire vers l'arrière du corps de l'adversaire pour verrouiller l'articulation du coude.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 7-③)



(Photo 8)



(Photo 9)

(7) Kakae-dori

Tori se tient du côté droit vers Shomen et Uke se tient derrière Tori, tous deux à Shizen-hontai (Photo 1). Tori fait quelques pas en avant de son pied gauche, puis Uke suit (Photo 2).

En atteignant la distance appropriée, Uke s'avance avec son pied droit pour s'agripper à la hanche sur les deux bras de Tori (Photo 3).

En ce moment, avec Kiai, Tori tamponne le cou-de-pied droit d'Uke avec son talon droit (Photos 4, 5), baisse immédiatement son corps et pousse ses deux coudes pour casser la saisie d'Uke. Saisissant le poignet droit de Uke avec sa main gauche par-dessus, Tori s'avance avec son pied gauche tout en mettant son avant-bras droit contre le coude de Uke par le bas (Photo 6). En utilisant efficacement ses deux mains, Tori s'avance de nouveau avec son pied gauche (Photos 7-(1)(2)), recule du pied droit pour tourner son corps vers la droite et se balance pour lancer Uke à sa droite derrière lui en le tournant et en le poussant légèrement jusqu'à l'articulation du coude droit de Uke (photos 8, 9, 10, 11).

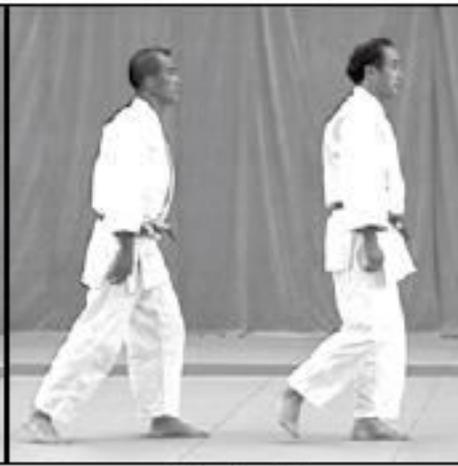
<Points importants>

Peu de temps après avoir été jeté, Uke se lève naturellement et se met en position pour la technique suivante sans se retourner pour faire face à Tori ou assumer Kyoshi¹.

¹ Une posture que l'on fait un pas en arrière avec son pied gauche pour agenouiller son genou gauche à l'endroit précédent de son talon gauche, tout en gardant l'orteil gauche, se déplace pour glisser son pied droit à son côté droit (le bas jambe à environ 90 ° avec la cuisse), met sa paume droite sur son genou droit tout en reposant naturellement sa main gauche vers le bas.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)

2. Attaqué à distance

(1) Naname-uchi

Tori et Uke se tiennent l'un en face de l'autre, tandis que Tori se tient sur le côté droit et se lève sur le côté gauche vers Shomen, tous les deux à Shizen-hontai, et avancent l'un l'autre (Photo 1).

En atteignant la distance appropriée, Uke lève son poing droit, tout en avançant avec son pied droit et, avec Kiai, tente de frapper la tempe gauche de Tori ou Kasumi¹ avec le fond du poing fermé ou Uzumaki² (Photos 2-(1)(2)).

Tori recule de son pied droit pour tourner son corps vers la droite et esquive le poing droit de Uke en balayant le bras droit de Uke pour le traverser en diagonale vers le bas à sa droite de sa main gauche pointant les quatre doigts vers le haut (Photo 3). Immédiatement, avec Kiai, Tori renverse le menton d'Uke par le bas avec son poing droit face à l'arrière de la main (Photos 4-(1)(2)). Tout en mettant sa main droite sur le devant du cou de Uke ou Zen-keibu³ en forme de V ou Yahazu⁴ (Photos 5-(1)(2)), Tori change pour tenir le bras droit de Uke avec sa main gauche (Photo 6) et lance Uke avec le droit Osoto-otoshi⁵ (Photos 7, 8, 9).

<Points importants>

- a. Uke et Tori ne doivent pas commencer l'attaque ou la défense avant d'avoir atteint la distance appropriée.
- b. Lorsque vous changez pour tenir le bras supérieur droit de Uke avec sa main gauche, Tori change pour tenir la manche droite extérieure moyenne de Uke tout en gardant le bras droit de Uke poussé vers l'intérieur (Photo 6).

¹ Un point vital appelé "komekami" ou tempe sur les côtés gauche et droit.

² Le bas du poing fermé, près du petit doigt.

³ L'avant du cou avec la pomme d'Adam qui est l'un des points vitaux.

⁴ La forme à la pointe d'une flèche s'appelle un "yahazu" en japonais. Lors de l'utilisation de la main, la forme en V séparant le pouce et l'index est appelée "pour le rendre yahazu".

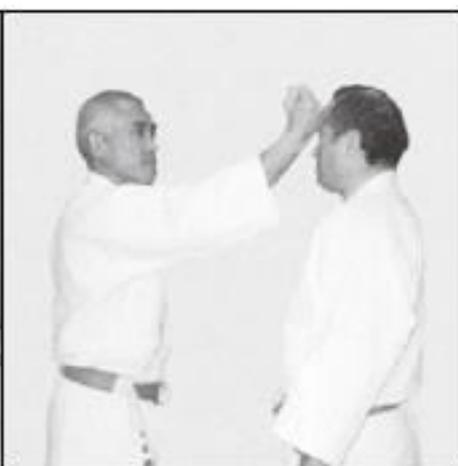
⁵ Un des ashi-waza dans les techniques de lancer. La technique que l'on casse l'équilibre de l'adversaire vers l'arrière ou l'arrière et fait tomber l'adversaire vers le bas en se déplaçant vers l'extérieur et l'arrière de la cuisse de l'adversaire avec une de ses jambes ou similaire.



(Photo 1)



(Photo 2- ①)



(Photo 2- ②)



(Photo 3)



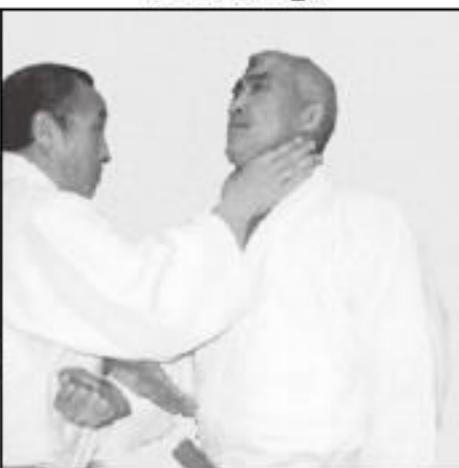
(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

(2) Ago-tsuki

Tori et Uke se font face tandis que Tori se tient sur le côté gauche et se lève sur le côté droit vers Shomen, tous les deux à Shizen-hontai, et avancent l'un l'autre (Photo 1).

En atteignant la distance appropriée, Uke s'avance avec son pied droit et, avec Kiai, frappe le menton de Tori ou Shita-ago¹ avec son poing droit, le dos de la main vers le bas (Photo 2).

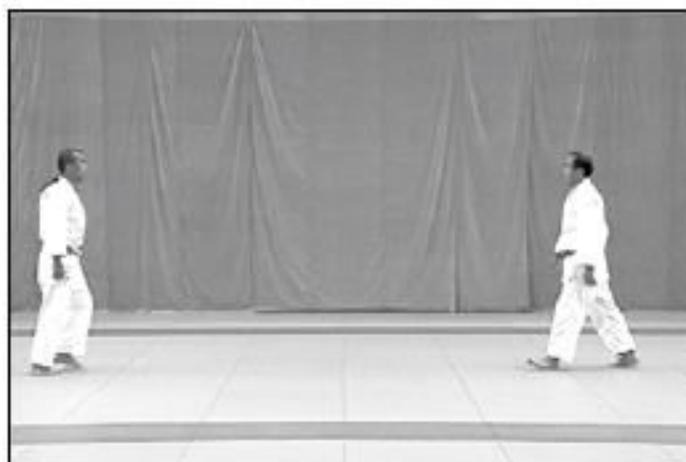
Tori recule légèrement de son pied gauche et balaie l'avant - bras droit de Uke avec sa main droite par le bas et saisit immédiatement le poignet droit de Uke avec sa main droite (le pouce vers le bas) (Photos 3-(1)(2)). Torsion et levée du bras droit de Uke (Photos 4, 5) Tori saisit le coude droit de Uke avec sa main gauche pointant le pouce vers le bas et pousse le coude droit de Uke vers le visage de Uke (Photos 6-(1)(2)(3)). Tori projette Uke en diagonale vers la gauche en verrouillant le bras tout en étirant son bras gauche et en faisant un grand pas avec son pied gauche devant le pied gauche de Uke (Photos 7, 8).

<Points importants>

Peu de temps après avoir été jeté, Uke se lève naturellement et se met en position pour la technique suivante sans se retourner pour faire face à Tori ou assumer Kyoshi².

¹ Une partie inférieure du haut du menton. Un des points vitaux dans le corps humain.

² Une posture que l'on fait un pas en arrière avec son pied gauche pour agenouiller son genou gauche à l'endroit précédent de son talon gauche, tout en gardant l'orteil gauche, se déplace pour glisser son pied droit à son côté droit (le bas jambe à environ 90 ° avec la cuisse), met sa paume droite sur son genou droit tout en reposant naturellement sa main gauche vers le bas.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6- ①)



(Photo 6- ②)



(Photo 6- ③)



(Photo 7)



(Photo 8)

(3) Ganmen-tsuki

Tori et Uke se tiennent l'un en face de l'autre, tandis que Tori se tient sur le côté droit et se lève sur le côté gauche vers Shomen, tous les deux à Shizen-hontai, et avancent l'un l'autre (Photo 1).

En atteignant la distance appropriée, Uke s'avance avec son pied gauche et, avec Kiai, frappe le visage de Tori avec son poing gauche face au dos de la main (Photos 2, 3).

Tandis qu'il avance en diagonale à sa droite du pied droit, Tori esquive la frappe d'Uke, se place en diagonale à sa gauche derrière Uke et, avec Kiai, frappe le côté gauche du torse d'Uke ou Waki-bara¹ avec son poing droit face à lui, le dos de la main vers le haut (Photos 4-(1)(2)). Tori s'approche immédiatement derrière Uke par Tsugi-ashi, avec son pied droit d'abord, puis son pied gauche, l'épaule droite de Uke avec son avant-bras droit pour mettre le devant du cou de Uke (Photos 5-(1)(2)). Tori recule de Tsugi-ashi, avec son pied gauche d'abord, puis son pied droit, et étouffe Uke avec Hadaka-jime² (Photos 6-(1)(2)).

Uke met ses deux mains sur l'avant-bras droit de Tori et essaye de le tirer vers le bas, mais il signale "Mairi" en tapant Tatami deux fois avec son pied parce qu'il ne peut pas s'échapper.

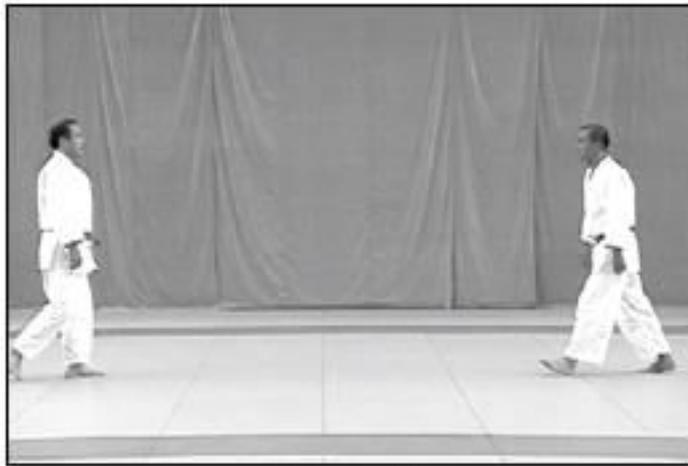
Après le signal de "Mairi" par Uke, Tori libère son étranglement et déplace son corps vers sa gauche (Photos 7, 8).

<Points importants>

Après que Tori ait relâché l'étranglement, Uke tombe naturellement en arrière pour faire Ukemi (Photos 7, 8). Tori ne doit pas lancer Uke en le tirant plus bas ou faire un mouvement similaire.

¹ Un point vital appelé denko (le bas de l'os de la côte dans le côté droit de l'estomac) ou tsukikage (la même zone que Denko mais dans le côté gauche).

² Atteignant l'épaule droite de l'adversaire de la main droite, il plie le bras pour placer son poignet sur la gorge de l'adversaire (dans le cas de l'étranglement de la main droite), croise sa paume droite avec la paume gauche, la main sur le dessus, au-dessus de l'épaule gauche de l'adversaire, place sa joue droite sur la joue gauche de l'adversaire pour contrôler le corps et brise l'équilibre adverse pour étouffer le cou en serrant fermement ses deux mains.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 6- ①)



(Photo 6- ②)



(Photo 7)



(Photo 8)

(4) Mae-geri

Tori et Uke se font face tandis que Tori se tient sur le côté gauche et se lève sur le côté droit vers Shomen, tous les deux à Shizen-hontai, et avancent l'un l'autre (Photo 1).

En atteignant la distance appropriée, Uke lance l'aine de Tori ou le kokan¹ avec la balle de son pied droit ou Sekito² (Photo 2).

Tori esquive le coup de pied de Uke en reculant du pied droit pour tourner son corps vers la droite, saisit la cheville droite de Uke avec sa main gauche par dessous (Photos 3-(1)(2)) et pose sa main droite sur la semelle de Uke le pied droit (Photos 4-(1)(2)).

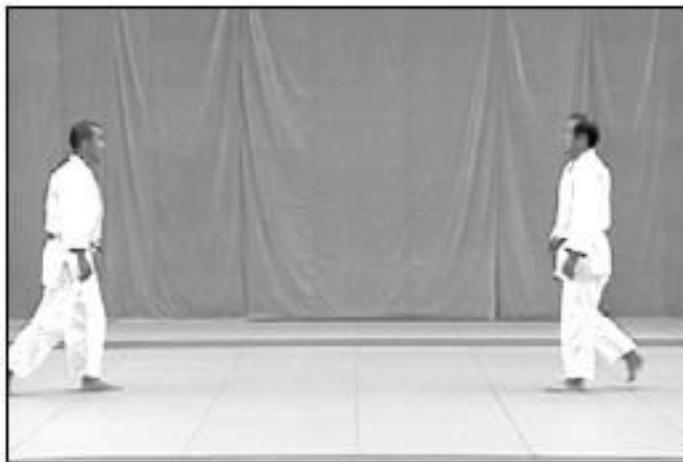
Tori jette Uke sur le dos en ramassant et en poussant le pied de Uke avec ses deux mains (Photos 5-(1)(2), 6, 7).

<Points importants>

En posant sa main droite sur la semelle du pied droit de Uke, Tori saisit la balle du pied droit de Uke ou Sekito et lève Uke en la soulevant légèrement tout en tordant la cheville droite de Uke vers l'extérieur (Photos 5-(1)(2)).

¹ Un point vital pour les hommes (testicules) appelé aussi tsuri-gane.

² La partie autour des bases de chaque orteil dans la semelle. La partie du corps pour l'attaque en utilisant pour frapper avec le pied de l'avant.



(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)

(5) Yoko-geri

Tori et Uke se tiennent l'un en face de l'autre, tandis que Tori se tient sur le côté droit et se lève sur le côté gauche vers Shomen, tous les deux à Shizen-hontai, et avancent l'un l'autre (Photo 1).

En atteignant la distance appropriée, Uke fait un pas en diagonale vers sa gauche avec son pied gauche pour tordre son corps à sa gauche et, avec Kiai, frappe le côté droit du torse de Tori ou Waki-bara¹ avec le bord extérieur de son pied droit ou Sokuto² du côté droit de Uke (Photos 2-(1)(2)).

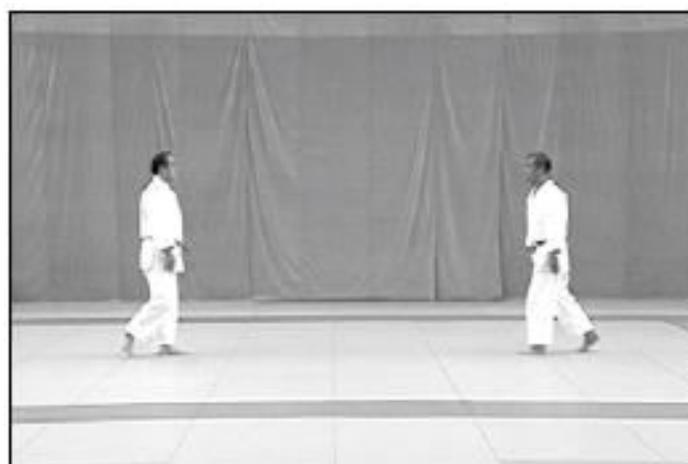
Tout en marchant en diagonale vers la gauche, avec son pied gauche en premier puis son pied droit, Tori balaie le coup de pied de Uke en passant par son avant-bras droit (Photos 3-(1)(2)) et bouge immédiatement son pied gauche pour se déplacer derrière Uke. 4). Tori pose ses deux mains sur les deux épaules de Uke (Photo 5) et lance Uke sur le dos en tirant Uke en diagonale vers la droite tout en s'agenouillant sur son genou gauche. (Photos 6,7,8).

<Points importants>

- a. En balayant le coup de pied d'Uke, Tori s'avance, avec son pied gauche d'abord, puis son pied droit et le balaie en le traversant avec son avant-bras droit en étendant les quatre doigts et le pouce de sa main droite en les tenant ensemble.
- b. Au moment où Uke fait dresser sa posture pour protéger sa stabilité, Tori jette Uke en le tirant avec ses deux mains.

¹ Un point vital appelé denko (le bas de l'os de la côte dans le côté droit de l'estomac) ou tsukikage (la même zone que Denko mais dans le côté gauche).

² La partie sur la semelle entre la base du petit orteil et le talon.



(Photo 1)



(Photo 2- ①)



(Photo 2- ②)



(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)

Partie 3 : Section des armes

1. contre le poignard

(1) Tsukkake

Tori et Uke se tiennent l'un en face de l'autre, tandis que Tori se tient sur le côté droit et se lève sur le côté gauche vers Shomen, tous les deux à Shizen-hontai, et avancent l'un l'autre (Photo 1).

En atteignant la distance appropriée, tout en reculant avec son pied droit, Uke appuie l'extérieur de sa veste sur le fourreau avec sa main gauche pour tirer le poignard de sa veste avec sa main droite et tient le poignard à la main dans le droit côté de sa hanche à des tentatives de poignarder Tori (Photo 2).

Tout en saisissant l'opportunité et en avançant vers le côté gauche de Uke depuis son pied droit, Uke contrôle le coude gauche de Uke avec sa main droite pointant le pouce vers le haut (Photos 3-(1)(2)) et, avec Kiai, applique simultanément Metsubushi¹ aux yeux de Uke avec sa paume gauche (Photos 4-(1)(2)).

Saisissant le poignet gauche de Uke avec sa main gauche pour le tordre et le soulever, Tori inverse simultanément sa main droite face aux quatre doigts et pousse le coude gauche de Uke (Photos 5-(1)(2)). Ensuite, Tori recule de son pied gauche, lève Uke en tirant Uke en diagonale vers la gauche et verrouille le joint du coude gauche de Uke avec Udehishigi-te-gatame² (Photos 6, 7, 8-(1)(2)).

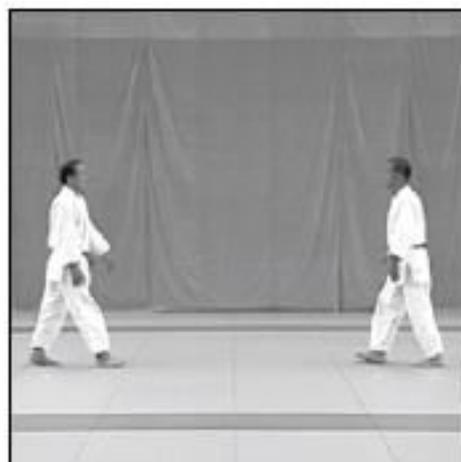
Lorsque la technique devient efficace, Uke signale "Mairi" en appuyant deux fois sur Tatami avec sa main droite.

<Points importants>

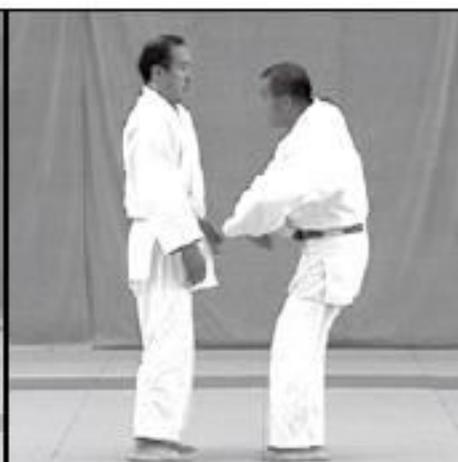
- a. Quand il tire le poignard de la main droite et commence à le tenir prêt dans le côté droit de sa hanche, Uke saisit le poignard face au rebord de la lame.
- b. Lors du verrouillage du coude gauche de Uke avec Udehigishi-te-gatame, Tori ne doit pas mettre son genou droit sur le dos du corps de Uke ou faire un mouvement similaire.

¹ Un coup aux yeux de l'adversaire en fouettant le dos des doigts (y compris le dos de la main) en un clin d'œil pour gêner temporairement la vision de l'adversaire.

² On atteint sous l'aisselle droite de l'adversaire pour attraper le revers gauche de l'adversaire du côté droit du corps de l'adversaire et saisir le poignet droit de l'adversaire pour l'étirer de la main droite (dans le cas où l'on attaque du côté droit) du corps de l'adversaire). Ou on saisit l'un ou l'autre des poignets de l'adversaire avec une de ses mains ou les deux de ses mains et tord le bras de l'adversaire vers l'arrière du corps de l'adversaire pour verrouiller l'articulation du coude.



(Photo 1)



(Photo 2)



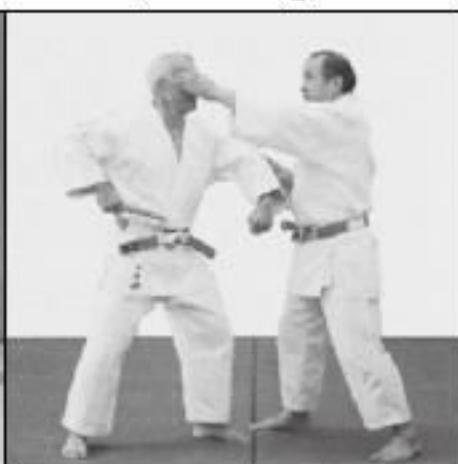
(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



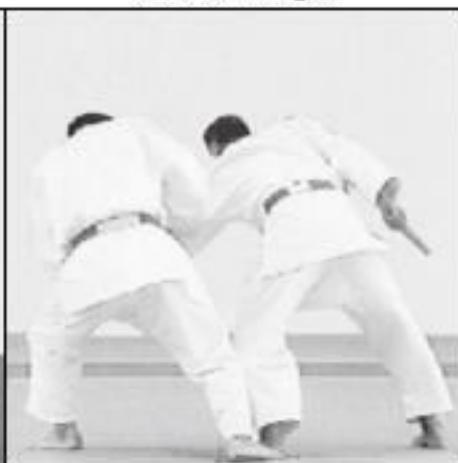
(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



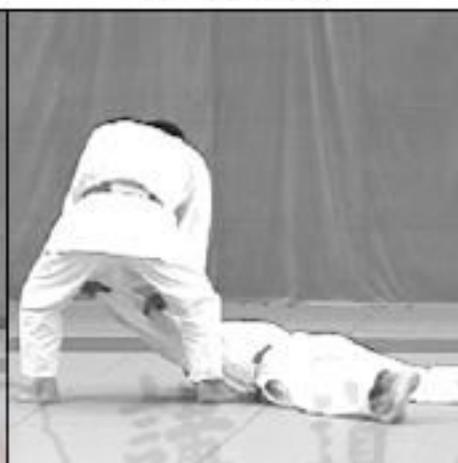
(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8-①)



(Photo 8-②)

(2) Choku-tsuki

Tori et Uke se font face tandis que Tori se tient sur le côté gauche et se lève sur le côté droit vers Shomen, tous les deux à Shizen-hontai, et avancent l'un l'autre (Photo 1).

En atteignant la distance appropriée, tout en avançant avec son pied gauche, Uke presse l'extérieur de sa veste sur le fourreau avec sa main gauche pour tirer le poignard de sa veste avec sa main droite et, avec Kiai, s'avance avec sa droite pied pour poignarder l'abdomen de Tori (Photo 2).

Tout en tournant son corps vers la droite, Tori s'avance avec son pied gauche, contrôle le coude droit de Uke avec sa main gauche, pointe quatre doigts et, avec Kiai, renverse le menton inférieur de Uke ou Shita-ago¹ poing face à l'arrière de la main vers le bas (Photos 3-(1)(2)). Tori saisit immédiatement le poignet droit de Uke avec sa main droite par le bas, met simultanément sa main gauche sur le poignet d'en haut (Photos 4-(1)(2), 5-(1)(2)) et casse l'équilibre de Uke dans le coin avant droit pour verrouiller Uke ' s articulation du coude droit avec Udehishigi-waki-gatame² (Photos 6-(1)(2)).

Lorsqu'il est contrôlé par la technique, Uke signale "Mairi" en tapant deux fois le corps de Tori ou son propre corps avec sa main gauche.

<Points importants>

- a. En tirant le poignard avec sa main droite, Uke saisit le poignard face au bord de la lame.
- b. Lors du verrouillage du coude droit de Uke avec Udehishigi-waki-gatame, Tori déplace naturellement ses deux pieds en diagonale vers Uke à droite.

¹ Une partie inférieure du haut du menton. Un des points vitaux dans le corps humain.

² On saisit l'un des poignets de l'adversaire avec ses deux mains du côté du corps de l'adversaire et verrouille le bras tout en l'attrapant sous son aisselle pour s'étirer.



(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)

(3) Naname-tsuki

Tori et Uke se tiennent l'un en face de l'autre, tandis que Tori se tient sur le côté droit et se lève sur le côté gauche vers Shomen, tous les deux à Shizen-hontai, et avancent l'un l'autre (Photo 1).

En atteignant la distance appropriée, tout en avançant avec son pied gauche, Uke appuie l'extérieur de sa veste sur le fourreau avec sa main gauche pour tirer le poignard de sa veste avec sa main droite dans une poignée inverse et, tout en avançant avec son pied droit, avec Kiai, poignarde le cou gauche de Tori en diagonale de son coude droit (Photo 2).

Tori esquive le coup en retournant sur son pied droit pour tourner son corps vers la droite, saisit le poignet droit de Uke avec sa main gauche dans Kote-gaeshi¹ (Photo 3), pose immédiatement sa main droite dessus (Photos 4-(1)(2)) et lance Uke en bloquant le poignet tout en avançant du pied droit et en reculant du pied gauche (photos 5, 6, 7). En plaçant son genou droit sur le côté droit du corps de Uke (Photo 8), Tori tend le bras de Uke avec sa main droite pour accrocher le poignet droit de Uke et enlève le poignard tout en verrouillant le coude droit de Uke avec Udehishigite-gatame² (Photos 9, 10).

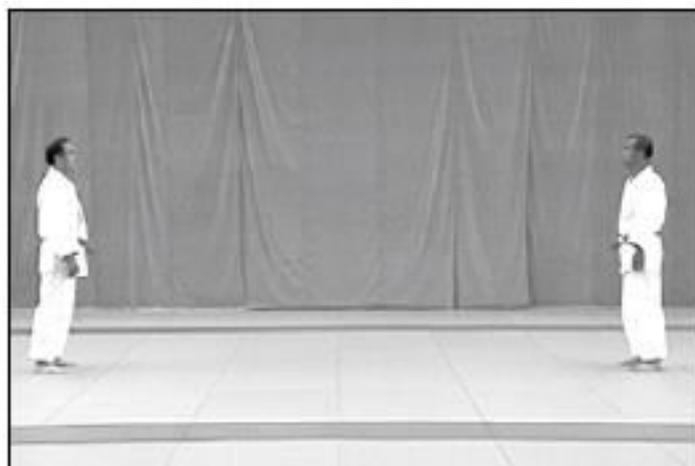
Lorsque la technique devient efficace, Uke signale "Mairi" en appuyant deux fois sur Tatami avec sa main gauche.

<Points importants>

- a. Les points principaux en tirant le poignard dans une poignée inverse sont que Tori tirera le poignard face au bord de la lame en le soulevant au-dessus (Photo 2).
- b. En prenant le poignard avec sa main gauche, Tori l'enlève sans saisir le bord de la lame (Photos 9, 10).
- c. Après avoir pris le poignard, Tori rend le poignard à Uke en le tenant des deux mains et en faisant face au tranchant de la lame vers lui.

¹ (dans le cas où l'on contrôle le poignet droit de l'adversaire avec sa main gauche) On met le petit doigt de la main gauche à l'intérieur du poignet droit de l'adversaire et son pouce sur le dos de la main droite de l'adversaire. En d'autres termes, on saisit le poignet droit de l'adversaire en l'attrapant entre son pouce et le petit doigt de sa main gauche. On saisit le poignet droit de l'adversaire avec sa main droite sur sa main gauche en faisant chevaucher son pouce et le petit doigt de sa main droite sur ceux de sa main gauche respectivement. On renverse la main droite de l'adversaire à l'extérieur pour la bloquer.

² On atteint sous l'aisselle droite de l'adversaire pour attraper le revers gauche de l'adversaire du côté droit du corps de l'adversaire et saisir le poignet droit de l'adversaire pour l'étirer de la main droite (dans le cas où l'on attaque du côté droit) du corps de l'adversaire). Ou on saisit l'un ou l'autre des poignets de l'adversaire avec une de ses mains ou les deux de ses mains et tord le bras de l'adversaire vers l'arrière du corps de l'adversaire pour verrouiller l'articulation du coude.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)

2. contre le bâton

(1) Furi-age

Tori et Uke se tiennent l'un en face de l'autre, tandis que Tori se tient sur le côté droit et se lève sur le côté gauche vers Shomen, tous les deux à Shizen-hontai, et avancent l'un l'autre (Photo 1).

En atteignant la distance appropriée, tout en reculant avec son pied droit, Tori soulève le bâton en diagonale au-dessus de sa tête avec sa main droite (Photos 2-(1)(2), 3-(1)(2)).

Tout en saisissant l'opportunité, Tori saute profondément vers le côté droit de Uke avec son pied gauche et contrôle le bras droit de Uke depuis l'avant avec son avant-bras gauche. Avec Kiai, Tori pousse simultanément le menton inférieur d'Uke ou Shita-ago¹ d'en bas avec la base de sa paume droite ou Shotei² (Photos 4-(1)(2)(3)) et lance immédiatement Uke avec le droit Osoto-gari³ (Photos 5-(1)(2), 6, 7).

<Points importants>

- a. Tori pousse le menton de Uke avec la base de sa paume droite ou Shotei 6) et saisit immédiatement le revers latéral gauche de Uke pour lancer avec Osoto-gari droit.
- b. En principe, Uke fait en sorte que dans l'Ukemi Tori agrippe le bâton.

¹ Une partie inférieure du haut du menton. Un des points vitaux dans le corps humain.

² La partie de la paume proche du poignet.

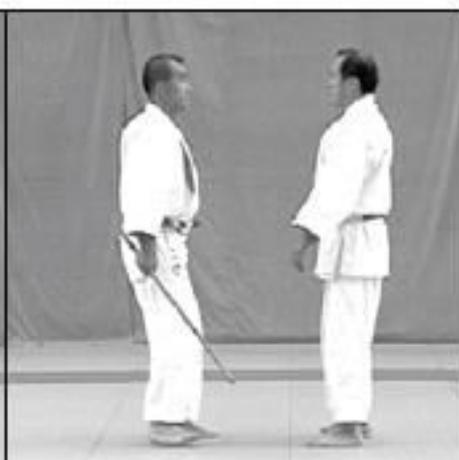
³ Un des ashi-waza dans les techniques de lancer. La technique que l'on casse l'équilibre de l'adversaire à l'arrière ou au coin arrière et qui projette l'adversaire vers l'arrière en récoltant la jambe de l'adversaire repose le poids sur l'une de ses jambes.



(Photo 1)



(Photo 2-①)



(Photo 2-②)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



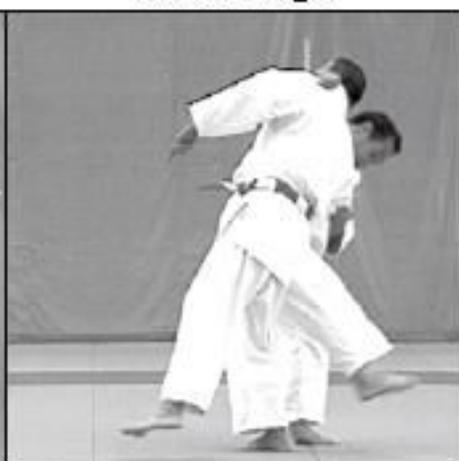
(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 4-③)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7)

(2) Furi-oroshi

Tori et Uke se font face tandis que Tori se tient sur le côté gauche et se lève sur le côté droit vers Shomen, tous les deux à Shizen-hontai, et avancent l'un l'autre (Photo 1).

En atteignant la distance appropriée, tout en avançant avec son pied gauche, Uke soulève le bâton avec ses deux mains en diagonale au-dessus de sa droite (Photo 2). Avec Kiai, Uke frappe du côté gauche de la tête de Tori tout en s'avançant avec son pied droit (Photo 3).

Tori recule de son pied droit pour prendre la position avec son pied gauche devant et esquive la frappe d'Uke avec le bâton (Photo 4). Immédiatement en sautant de son pied gauche, avec Kiai, Tori frappe le visage de Uke avec le dos de son poing gauche ou Ura-ken¹ (Photos 5-(1)(2)) et, avec Kiai, frappe à nouveau le point vital entre les sourcils d'Uke ou Uto² avec sa gauche Te-gatana³. Tori saisit simultanément le bâton avec sa main droite (Photos 6-(1)(2)(3)) et lève Uke en arrière tout en avançant du pied gauche et en éloignant le bâton (Photos 7, 8).

<Points importants>

- a. Après avoir frappé le point vital entre les sourcils de Uke ou Uto avec son Te-gatana gauche, Tori continue à pousser pour lancer Uke en emmenant le bâton avec sa main droite (Photos 7, 8).
- b. Après avoir emmené le bâton, Tori rend le bâton à Uke en le tenant des deux mains.

¹ La partie arrière d'un poing fermé.

² Un des points vitaux entre les sourcils et aussi appelé "miken".

³ En étirant complètement les quatre doigts et le pouce en les maintenant ensemble, la base de la zone du petit doigt est tendue et devient raide. Cette zone s'appelle te-gatana.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 6-③)



(Photo 7)



(Photo 8)

(3) Morote-tsuki

Tori et Uke se tiennent l'un en face de l'autre, tandis que Tori se tient sur le côté droit et se lève sur le côté gauche vers Shomen, tous les deux à Shizen-hontai, et avancent l'un l'autre (Photo 1).

En atteignant la distance appropriée, tout en avançant avec son pied gauche, Uke met sa main gauche dans environ le centre du bâton tenu de sa main droite, fait un autre pas en avant avec son pied gauche et, avec Kiai, commence à pousser le solaire de Tori plexus ou Suigetsu¹ avec ses deux mains (Photo 2).

Tout en avançant du pied droit pour tourner son corps à sa gauche, Tori balaie le bâton à sa gauche avec sa main droite pointant les quatre doigts vers le haut (Photos 3-(1)(2)) et saisit immédiatement le bâton à l'avant de Uke poignée gauche avec sa main gauche, pointant les quatre doigts vers le haut. Tori atteint le bras gauche de Uke et saisit le bâton à mi-chemin entre les deux mains de Uke avec sa main droite pointant les quatre doigts vers le haut tout en avançant avec son pied droit devant les deux pieds de Uke (Photos 4-(1)(2)).

Tori s'avance par Tsugi-ashi pour contrôler l'articulation du coude gauche de Uke (Photos 5-(1)(2)) et lance Uke dans le coin avant droit en bloquant le coude (Photos 6, 7, 8).

<Points importants>

- a. Après avoir lancé Uke en bloquant le coude, Tori fait un pas en avant avec son pied gauche pour prendre la posture tout en changeant sa prise gauche sur le bâton et en pointant le bout du bâton vers Uke (Photo 8).
- b. Peu de temps après avoir été jeté, Uke se lève naturellement et se met en position pour la technique suivante sans se retourner pour faire face à Tori ou assumer Kyoshi².
- c. Après avoir emmené le personnel, Tori rend le bâton à Uke en le tenant des deux mains.

¹ Un des points vitaux de la part de l'estomac et appelé aussi "mizu-ochi" ou plexus solaire.

² Une posture que l'on fait un pas en arrière avec son pied gauche pour agenouiller son genou gauche à l'endroit précédent de son talon gauche, tout en gardant l'orteil gauche, se déplace pour glisser son pied droit à son côté droit (le bas jambe à environ 90 ° avec la cuisse), met sa paume droite sur son genou droit tout en reposant naturellement sa main gauche vers le bas.



(Photo 1)



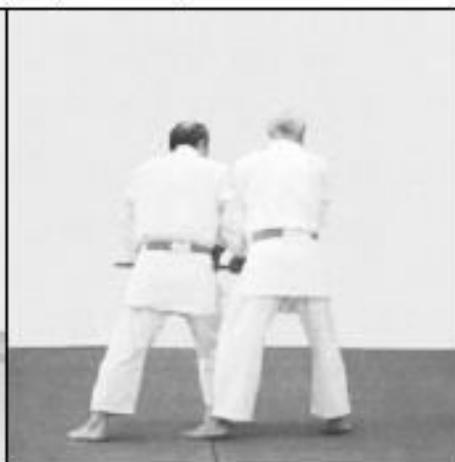
(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



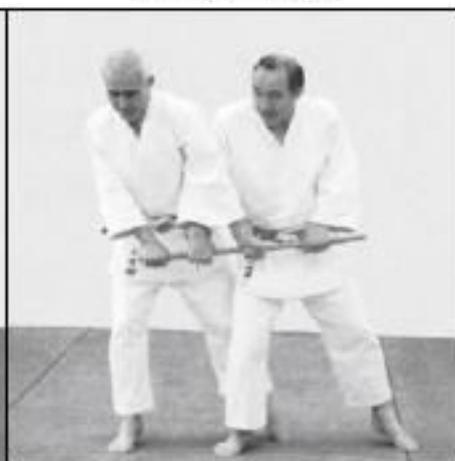
(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



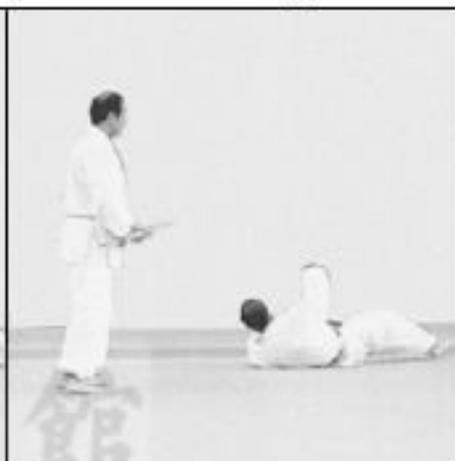
(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)

3. contre le pistolet

(1) Shomen-zuke

Tori et Uke se tiennent l'un en face de l'autre, tandis que Tori se tient sur le côté droit et se lève sur le côté gauche vers Shomen, tous les deux à Shizen-hontai, et avancent l'un l'autre (Photo 1).

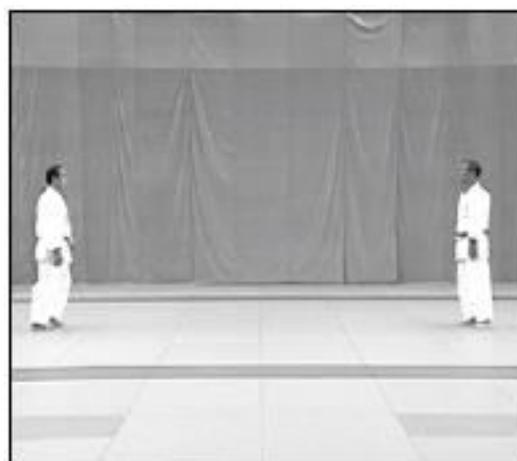
En atteignant la distance appropriée, Uke tire le pistolet de sa veste avec sa main droite et ordonne à Tori "Hands up !" Ou "Te wo agero !" (Haut les mains)(Photo 2).

Tori lève lentement ses deux mains. Uke pointe le museau du pistolet sur l'abdomen de Tori en faisant un demi-pas en avant avec son pied droit (Photo 3) et essaie de fouiller le côté droit de la hanche de Tori avec sa main gauche.

Saisissant l'opportunité, Tori tord ses hanches à sa droite et esquive simultanément le museau du pistolet à sa droite pour saisir le canon du pistolet avec sa main gauche pointant le pouce vers le haut (Photo 4-(1)(2)(3)). Tori saisit le poignet droit de Uke avec sa main droite (Photos 5-(1)(2)(3)), tire sa main droite vers lui, tout en poussant le museau du pistolet pour pointer vers l'aisselle droite de Uke avec sa main gauche, et enlève le pistolet (Photos 6, 7, 8).

<Points importants>

- a. En retirant le pistolet, Tori fait pointer les doigts d'Uke dans la direction opposée à l'aisselle droite de Uke (le doigt ne doit pas être inséré dans la gâchette du pistolet).
- b. Après avoir pris le pistolet, Tori ne doit pas frapper la tête de Uke avec le pistolet ou faire un mouvement similaire.
- c. Après avoir pris le pistolet, Tori rend le pistolet à Uke en le tenant de ses deux mains tout en pointant le museau vers sa droite et la prise vers Uke.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 4-③)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 5-③)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)

(2) Koshi-gamae

Tori et Uke se font face tandis que Tori se tient sur le côté gauche et se lève sur le côté droit vers Shomen, tous les deux à Shizen-hontai, et avancent l'un l'autre (Photo 1).

En atteignant la distance appropriée, Uke tire le pistolet de sa veste avec sa main droite pour le tenir prêt dans le côté droit de sa hanche, tout en visant le canon du pistolet vers l'abdomen de Tori, les ordres Tori "Hands up !" Ou "Te wo agero !" (Haut les mains) Et approches de Tori (Photo 2).

Tori lève lentement ses deux mains. Uke s'avance avec son pied gauche et essaie de fouiller le côté droit de la hanche de Tori avec sa main gauche (Photo 3).

Tout en saisissant l'occasion, Tori tord ses hanches à sa gauche et saisit simultanément le canon du pistolet avec sa main droite pointant les quatre doigts vers le haut pour esquiver à sa gauche (Photos 4-(1)(2)). Tori saisit le pistolet de la main gauche par-dessous (Photos 5-(1)(2)), tire ses deux mains vers son côté droit pour enlever le pistolet tout en tournant sa hanche vers la droite (Photos 6-(1)(2)) et, avec Kiai, frappe le visage de Uke avec le pistolet (Photos 7-(1)(2)).

<Points importants>

- a. En retirant le pistolet, Tori tend le poignet droit de Uke vers l'extérieur (Photos 5-(1)(2)).
- b. Après avoir pris le pistolet, Tori rend le pistolet à Uke en le tenant de ses deux mains tout en pointant le museau vers sa droite et la prise vers Uke.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



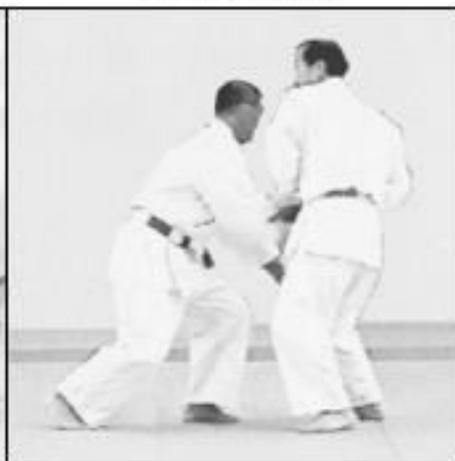
(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



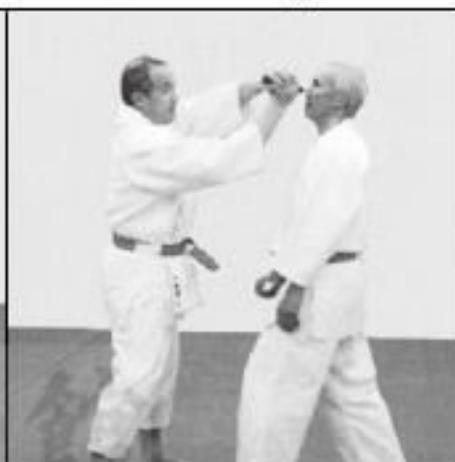
(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)

(3) Haimen-zuke

Tori se tient du côté droit vers Shomen et Uke se tient derrière Tori, tous deux à Shizen-hontai (Photo 1). Tori fait quelques pas en avant de son pied gauche, puis Uke suit.

En atteignant la distance appropriée, Uke tire le pistolet de sa veste avec sa main droite et ordonne à Tori "Hands up !" Ou "Te wo agero !" (Haut les mains) (Photo 2).

Tori lève lentement ses deux mains. Uke pointe le museau du pistolet au milieu du dos de Tori en faisant un demi-pas en avant avec son pied droit (Photo 3) et tente de fouiller le côté gauche de la hanche de Tori avec sa main gauche (Photo 4).

Tout en saisissant l'occasion, Tori tord son corps en diagonale vers le bas à sa droite dans l'endroit pour esquiver le canon du pistolet (Photos 5-(1)(2)).

Tori s'avance immédiatement sur son côté droit avec son pied gauche et contrôle le corps de Uke en atteignant sous le bras droit de Uke avec son bras droit pour tirer l'avant-bras droit de Uke vers lui. Tori saisit le canon du pistolet de la main gauche en pointant le pouce vers le haut (Photos 6-(1)(2)), recule du pied gauche et lève Uke en retirant le pistolet (Photos 7, 8, 9, 10).

<Points importants>

- a. En retirant le pistolet, Tori applique la même manière dans Kote-gaeshi¹.
- b. Après avoir pris le pistolet, Tori rend le pistolet à Uke en le tenant de ses deux mains tout en pointant le museau vers sa droite et la prise vers Uke.

¹ (dans le cas où l'on contrôle le poignet droit de l'adversaire avec sa main gauche) On met le petit doigt de la main gauche à l'intérieur du poignet droit de l'adversaire et son pouce sur le dos de la main droite de l'adversaire. En d'autres termes, on saisit le poignet droit de l'adversaire en l'attrapant entre son pouce et le petit doigt de sa main gauche. On saisit le poignet droit de l'adversaire avec sa main droite sur sa main gauche en faisant chevaucher son pouce et le petit doigt de sa main droite sur ceux de sa main gauche respectivement. On renverse la main droite de l'adversaire à l'extérieur pour la bloquer.



(Photo 1)



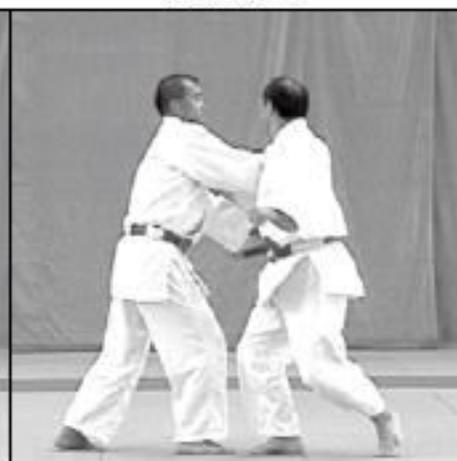
(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)

Glossaire des termes "Kodokan Goshin-jutsu"

Parties du corps utilisées pour frapper

1) **hiza-gashira** La partie avant du genou en pliant le genou. La rotule.



2) **te-gatana** En étirant complètement les quatre doigts et le pouce en les maintenant ensemble, la base de la zone du petit doigt est tendue et devient raide. Cette zone s'appelle te-gatana.



3) **te-no-ko** La partie arrière de la main. En appliquant un coup aveuglant ou me-tsubushi, les doigts sont également naturellement inclus.

4) **sokuto** La partie sur la semelle entre la base du petit orteil et le talon.

5) **kakato** La partie arrière de la semelle.



6) **shotei** La partie de la paume proche du poignet.



7) **uarken** La partie arrière d'un poing fermé.



8) **uzumaki** Le bas du poing fermé, près du petit doigt.

9) **sekito** La partie autour des bases de chaque orteil dans la semelle. La partie du corps pour l'attaque en utilisant pour frapper avec le pied de l'avant.



Postures d'attaques

10) **yahazu** La forme à la pointe d'une flèche s'appelle un "yahazu" en japonais. Lors de l'utilisation de la main, la forme en V séparant le pouce et l'index est appelée "pour le rendre yahazu".

11) **kyoshi** Une posture que l'on fait un pas en arrière avec son pied gauche pour agenouiller son genou gauche à l'endroit précédent de son talon gauche, tout en gardant l'orteil gauche, se déplace pour glisser son pied droit à son côté droit (le bas jambe à environ 90 ° avec la cuisse), met sa paume droite sur son genou droit tout en reposant naturellement sa main gauche vers le bas.

Cibles attaquées

12) **kokan** Un point vital pour les hommes (testicules) appelé aussi tsuri-gane.

13) **kasumi** Un point vital appelé "komekami" ou tempe sur les côtés gauche et droit.

14) **shita-ago** Une partie inférieure du haut du menton. Un des points vitaux dans le corps humain.

15) **suigetsu** Un des points vitaux de la part de l'estomac et appelé aussi "mizu-ochi" ou plexus solaire.

16) **ashi-no-ko** La surface du pied. Il contient principalement des os et est utilisé pour l'attaque. Aussi un des points vitaux.

17) **zen-keibu** L'avant du cou avec la pomme d'Adam qui est l'un des points vitaux.

18) **waki-bara** Un point vital appelé denko (le bas de l'os de la côte dans le côté droit de l'estomac) ou tsukikage (la même zone que Denko mais dans le côté gauche).

19) **uto** Un des points vitaux entre les sourcils et aussi appelé "miken".

Techniques d'attaque

20) **kote-hineri** (dans le cas où l'on contrôle le poignet droit de l'adversaire avec sa main droite) On met son pouce droit sur la base de l'index de l'adversaire, son petit doigt sur le processus du cubitus de l'adversaire profondément. On met sa main gauche sur le poignet en pointant les quatre doigts vers le haut et inverse la main droite de l'adversaire vers l'intérieur pour contrôler.



21) **me-tsubushi** Un coup aux yeux de l'adversaire en fouettant le dos des doigts (y compris le dos de la main) en un clin d'œil pour gêner temporairement la vision de l'adversaire.

22) **udehishigi-te-gatame** On atteint sous l'aisselle droite de l'adversaire pour attraper le revers gauche de l'adversaire du côté droit du corps de l'adversaire et saisir le poignet droit de l'adversaire pour l'étirer de la main droite (dans le cas où l'on attaque du côté droit) du corps de l'adversaire). Ou on saisit l'un ou l'autre des poignets de l'adversaire avec une de ses mains ou les deux de ses mains et tord le bras de l'adversaire vers l'arrière du corps de l'adversaire pour verrouiller l'articulation du coude.

23) **kote-gaeshi** (dans le cas où l'on contrôle le poignet droit de l'adversaire avec sa main gauche) On met le petit doigt de la main gauche à l'intérieur du poignet droit de l'adversaire et son pouce sur le dos de la main droite de l'adversaire. En d'autres termes, on saisit le poignet droit de l'adversaire en l'attrapant entre son pouce et le petit doigt de sa main gauche. On saisit le poignet droit de l'adversaire avec sa main droite sur sa main gauche en faisant chevaucher son pouce et le petit doigt de sa main droite sur ceux de sa main gauche respectivement. On renverse la main droite de l'adversaire à l'extérieur pour la bloquer.



24) **udehishigi-waki-gatame** On saisit l'un des poignets de l'adversaire avec ses deux mains du côté du corps de l'adversaire et verrouille le bras tout en l'attrapant sous son aisselle pour l'étirer.

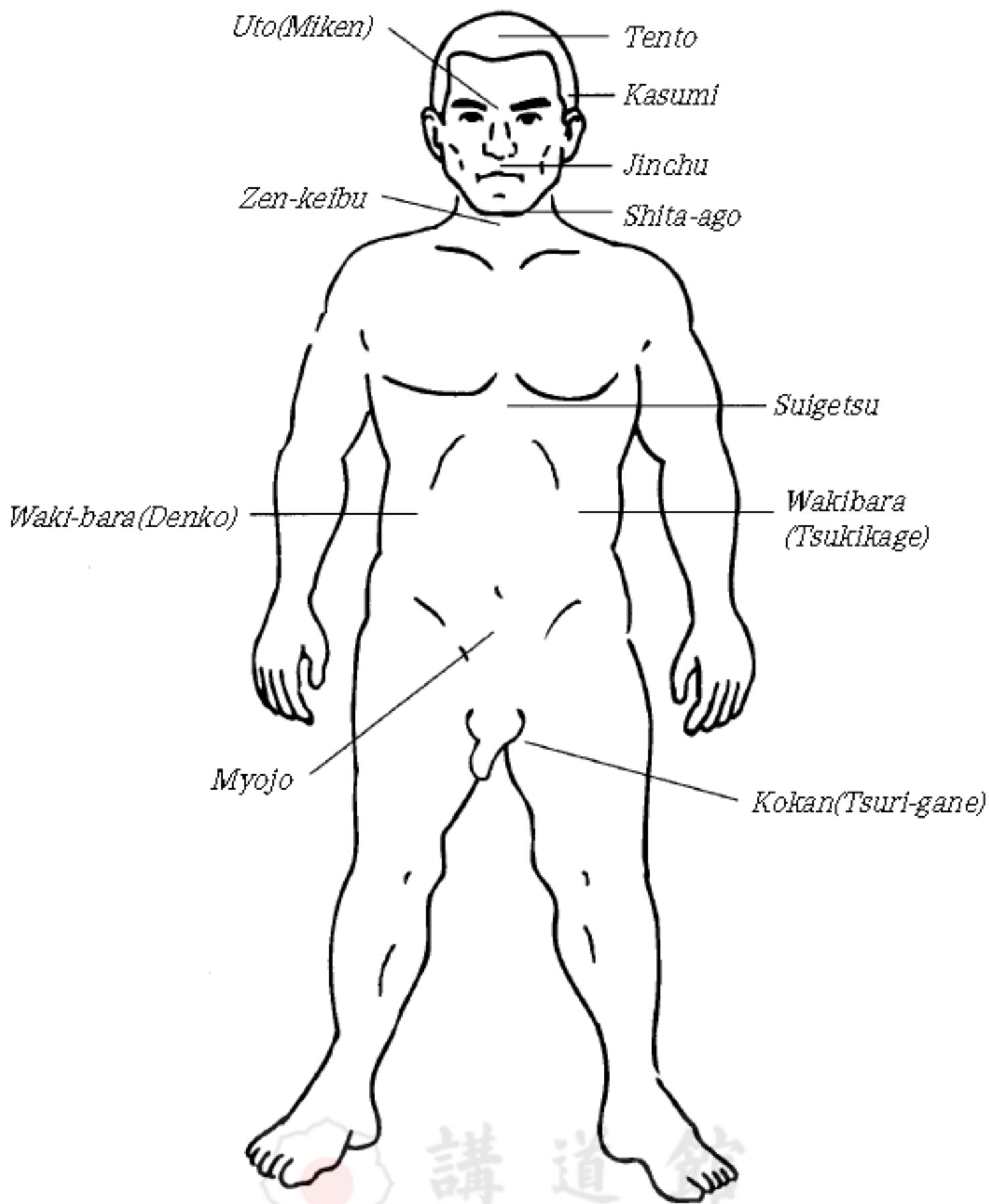
25) **udehishigi-ude-gatame** On attrape un des poignets de l'adversaire entre son cou et épaule et verrouille l'articulation du coude tout en le pressant pour s'étirer avec ses deux mains.

26) **Hadaka-jime** Atteignant l'épaule droite de l'adversaire de la main droite, il plie le bras pour placer son poignet sur la gorge de l'adversaire (dans le cas de l'étranglement de la main droite), croise sa paume droite avec la paume gauche, la main sur le dessus, au-dessus de l'épaule gauche de l'adversaire, place sa joue droite sur la joue gauche de l'adversaire pour contrôler le corps et brise l'équilibre adverse pour étouffer le cou en serrant fermement ses deux mains.

27) **osoto-otoshi** Un des ashi-waza dans les techniques de lancer. La technique que l'on casse l'équilibre de l'adversaire vers l'arrière ou l'arrière et fait tomber l'adversaire vers le bas en se déplaçant vers l'extérieur et l'arrière de la cuisse de l'adversaire avec une de ses jambes ou similaire.

28) **osoto-gari** Un des ashi-waza dans les techniques de lancer. La technique que l'on casse l'équilibre de l'adversaire à l'arrière ou au coin arrière et qui projette l'adversaire vers l'arrière en récoltant la jambe de l'adversaire repose le poids sur l'une de ses jambes.

Points vitaux de l'homme (illustration)



"Kodokan Goshin-jutsu" a été créé en 1956. Plus tard, nous nous sommes efforcés d'unifier le mouvement pratique en 1987 en réexaminant le positionnement d'Uke et Tori, la manipulation des armes et les techniques en plus d'ajuster les expressions du texte, reprenant la photographie et ainsi de suite.

En 1992, les photographies ont été reprises et le texte a été revu une fois de plus.

En ce moment, nous avons unifié le point de vue et examiné le texte en examinant les techniques plus loin et importé les photographies nouvellement de la vidéo de "Kodokan Goshin-jutsu" afin d'être une référence utile lors de l'étude de ce Kata.

En Photos

Tori - Koshi Onozawa, 8e dan / Uke - Koji Komata, 7e dan (au moment du tournage).