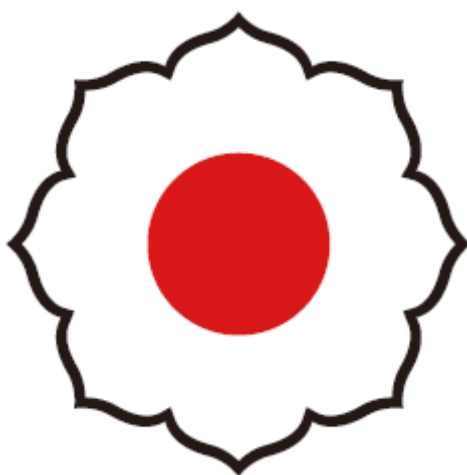


講道館



講道館形教本
Kodokan KATA Textbook
柔の形
Ju-no-Kata

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

JU-NO-KATA

Révisé le 7 juillet 1977
Modifié le 1er juin 2007

Introduction

Ju-no-Kata est une composition dynamique, expressive et gymnique de méthodes d'attaque et de défense dans une série d'actions lentes et modérées. Il se compose de 15 techniques, réparties en 3 séries de 5 techniques.

Ju-no-Kata a les caractéristiques suivantes :

1. Ju-no-Kata peut être librement exercé et pratiqué n'importe quand et n'importe où dans tous les types de vêtements.
2. Ju-no-Kata permet à tous les hommes et à toutes les femmes de tous âges d'apprécier les logiques et les principes du Judo.
3. Puisque le Ju-no-Kata s'exerce dans des actions lentes et modérées d'attaque et de défense, il facilite une compréhension précise et facile de son raisonnement et de sa légitimité.
4. Puisque Ju-no-Kata incorpore une variété d'exercices de muscles extenseurs ou de mouvements de dos inclinés, il peut être combiné avec Randori afin de favoriser le développement efficace et sain du corps.
5. Ju-no-Kata améliore la culture des sentiments esthétiques en acquérant ses Tai-sabaki naturels et les changements de mouvement.

Ju-no-Kata : Noms des techniques

Dai-ikkyo (Set 1)

1. Tsuki-dashi
2. Kata-oshi
3. Ryote-dori
4. Kata-mawashi
5. Ago-oshi

Dai-nikyo (Set 2)

1. Kiri-oroshi
2. Ryokata-oshi
3. Naname-uchi
4. Katate-dori
5. Katate-âge

Dai-sankyo (Set 3)

1. Obi-tori
2. Mune-oshi
3. Tsuki-âge
4. Uchi-oroshi
5. Ryogan-tsuki

Formalités de départ

Tori et Uke prennent la position en se tenant debout sur la ligne médiane du Dojo et se font face à une distance d'environ 5,5 m (environ 3 ken), tandis que Tori se tient du côté droit et Uke du côté gauche vers Shomen (Photo 1). Les deux Tori et Uke se tournent pour faire face aux Shomen (Photo 2) et font des arcs debout vers Shomen simultanément (Photo 3).

Ensuite, Tori et Uke se tournent l'un vers l'autre et font des arcs debout (Photo 4). Après avoir terminé les arcs, Tori et Uke font simultanément un pas en avant de leur pied gauche pour prendre Shizen-hontai à une distance d'environ 3,6 m (environ 2 ken) (Photo 5).

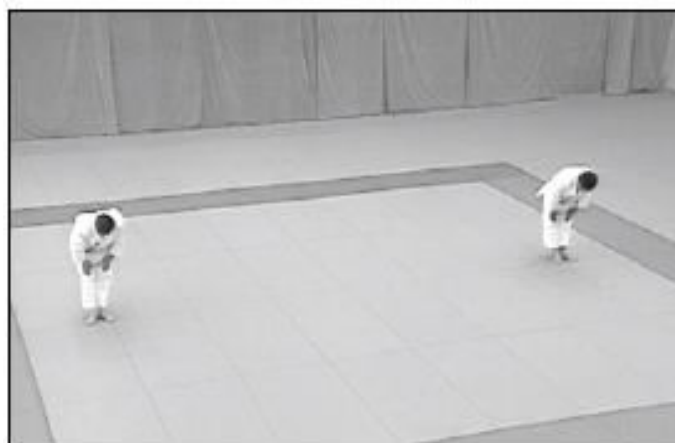
Ensuite, Tori et Uke avancent de leur pied gauche (Photo 6), puis du pied droit (Photo 7) et ensuite du pied gauche d'environ 90cm (environ un demi ken) au total et les deux se font face à une distance d'environ 1,8 m (environ 1 ken) à Shizen-hontai (Photo 8).



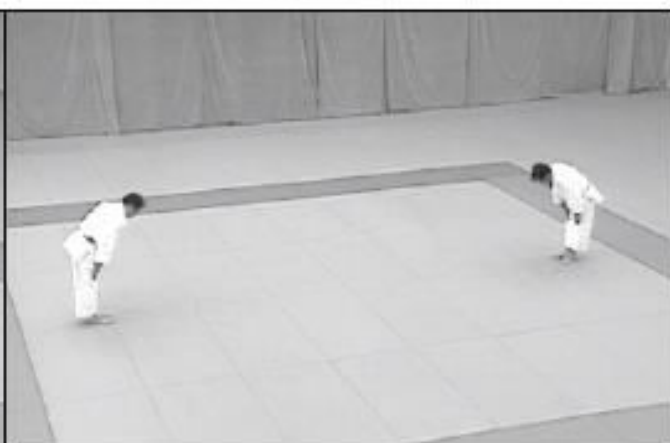
(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)

Dai-ikkyo (Set 1)

1. Tsuki-dashi

Tori et Uke se font face à une distance d'environ 1,8 m (environ 1 ken), tous les deux à Shizen-hontai, tandis que Tori se tient sur le côté droit et Uke sur le côté gauche vers Shomen (Photo 1).

Uke étend les doigts et le pouce de sa main droite en les tenant l'un contre l'autre et tend son bras droit, puis avance de son pied droit par Tsugi-ashi, tout en levant graduellement le bras pour qu'il touche l'Uto de Tori au troisième étape (Photos 2, 3, 4-(1)(2)).

Tori, d'abord, tourne son visage à sa droite pour esquiver l'attaque d'Uke en reculant du pied droit pour tourner son corps vers la droite, puis attrape le poignet droit de Uke avec quatre doigts vers le haut et tire Uke vers l'avant (Photos 5-(1)(2)). (durant cette séquence, Tori fait avancer Uke par Tsugi-ashi de manière à prendre position juste derrière Uke avec l'avant du corps de Tori face à Uke. Tout en ayant respectivement les pieds droit et gauche de Uke juste devant les pieds droits et gauches de Tori), (Photo 6). Tori, alors, saisit le poignet gauche de Uke de la main gauche, le pouce vers le haut, étire la main droite de Uke en diagonale vers la droite et la main gauche en diagonale vers la gauche et se penche en arrière pour reculer Uke (Photos 7-(1)(2)).

Afin de casser ses deux mains tenues par Tori, Uke baisse son épaule gauche et avance légèrement son épaule droite, puis, tout en tordant son corps vers la gauche, il pose son pied gauche plus près de son pied droit. Tout en retenant le poignet gauche de Tori de la main gauche (le pouce vers le haut), en déplaçant son pied droit à la position précédente de son pied gauche et en retenant le poignet droit de Tori de la main droite (le pouce tourné vers le haut) vers le haut (Photos 8-(1)(2)), Uke tourne son corps vers Tori (le dos d'Uke face aux Shomen).



(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)

Pendant cette séquence, Tori répond à Uke en tournant son corps vers la droite, place son pied gauche plus près de sa droite et déplace ensuite son pied droit vers la position précédente de son pied gauche (Photo 9). Puis, tout en plaçant sa poitrine et son abdomen fermement sur le dos du corps de Tori (Photo 10), Uke tend la main gauche de Tori vers le haut, vers la gauche (le pouce de Uke vers le haut) et la diagonale vers le bas à sa droite (le pouce de Uke vers le haut) et se penche en arrière pour contrôler Tori en arrière (Photo 11).

Tori baisse son épaule droite et déplace légèrement son épaule gauche vers l'avant (Photo 12), puis, tout en tournant son corps vers la droite, il rapproche son pied droit de son pied gauche et retient les deux mains de Uke dans la même procédure. Comme précédemment (Photo 13), tourne son corps vers Uke (pendant cette séquence, Uke répond à Tori en tournant son corps vers la gauche, place son pied droit plus près de son pied gauche et déplace son pied gauche vers la position précédente de son le pied droit pour faire face à Shomen) et il colle fermement son corps de la même manière qu'avant (Photo 14). Ensuite, Tori tend la main droite de Uke en diagonale vers la droite (le pouce de Tori vers le haut) et la main gauche en diagonale vers la gauche (le pouce de Tori vers le haut) et se penche en arrière pour contrôler Uke (Photo 15).

Tori pose le bras gauche de Uke sur le côté gauche du corps avec sa main gauche et lève son bras droit au dessus de l'épaule pour contrôler Uke avec ses deux mains, puis déplace sa main gauche pour glisser le long du bras gauche de Uke pour tenir l'épaule gauche de Uke légèrement avec quatre doigts sur le dessus de l'épaule. Ensuite, Tori tend la main droite de Uke vers le haut avec sa main droite (Photo 16), fait un pas en arrière de son pied droit pour prendre Shizen-hontai et brise l'équilibre de Uke en arrière pour contrôler Uke (Photo 17).

Uke signale "Mairi" par sa main gauche.

À Ju-no-Kata, "Mairi" doit être signalé soit en tapant une seule fois avec une main, soit en reculant légèrement avec l'un des deux pieds. Tori fait un pas en avant de son pied gauche pour être à Shizen-hontai, abaisse la main droite de Uke (Photo 18) et ramène Uke à Shizen-hontai (Photo 19).



(Photo 8- ②)



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16)



(Photo 17)



(Photo 18)



(Photo 19)

2. Kata-oshi

Après avoir terminé "Tsuki-dashi" (Photo 1), Tori et Uke tournent autour de leur corps à leur droite (Photo 2) pour se tenir à Shizen-hontai avec les côtés gauches de leurs corps vers Shomen afin que le pied droit d'Uke reste derrière le talon gauche de Tori (Photo 3).

Uke étend les doigts et le pouce de sa main droite en les tenant ensemble et le soulève graduellement, avec le pouce le long du côté latéral de son corps jusqu'à ce qu'il atteigne le côté de son sein droit. Ensuite, Uke lève la main droite, le bout des doigts vers le haut et la paume vers l'avant, jusqu'à la hauteur de ses épaules et place la paume sur le côté arrière de l'épaule droite de Tori pour avancer (Photos 4-(1)(2)). Répondant à l'anté-flexion de Tori (sans plier les genoux), Uke appuie graduellement vers l'avant / vers le bas, vers le bas puis vers l'arrière / vers le bas (Photo 5). Pendant cette séquence, tout en répondant à l'anté-flexion de Tori, Uke plie également son corps vers l'avant (Photos 6-(1)(2)).

Dans une séquence naturelle, la main d'Uke glisse vers l'épaule de Tori et continue à pousser Tori, puis en reculant de quelques pas du pied droit, Tori attrape les doigts de la main droite de Uke du petit doigt avec sa main droite et tente de contrôler le bras droit de Uke tout en gardant son corps stable (Photo 7).

Uke tourne son corps à sa droite avec son talon droit comme un pivot, abaisse son corps, met son coude gauche sur le côté latéral de son corps, étend les doigts et le pouce de sa main gauche en les tenant ensemble, avec sa paume tournée vers le haut, puis commence à pénétrer dans l'Uto de Tori avec le haut de ses doigts sous son bras droit, tout en déplaçant son pied gauche vers l'avant (Photos 8, 9).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

Tout en reculant et en reculant du pied gauche, Tori reçoit la main gauche de Uke en saisissant les doigts de la main gauche du petit doigt de la main gauche (Photos 10-(1)(2)), tire Uke vers la direction de poussée (Photo 11) et se déplace son pied droit à sa droite en tournant le corps de Uke vers la droite avec sa main droite (Photo 12). Tori relève les deux mains de Uke, fait se redresser Uke avec le dos du corps contre lui et tire les deux mains de Uke en diagonale vers le haut derrière Uke pour contrôler Uke en brisant l'équilibre (Photo 13).

Lorsqu'il est entièrement contrôlé par Tori, Uke signale "Mairi" en reculant légèrement vers l'arrière avec l'un de ses pieds.

Tori fait un pas en avant de son pied gauche (Photo 14) et ramène Uke à Shizen-hontai (Photos 15, 16, 17).



(Photo 10-①)



(Photo 10-②)



(Photo 11)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16)



(Photo 17)

3. Ryote-dori

Après avoir terminé "Kata-oshi" (Photo 1), Tori passe par le côté droit (Shimoza) de Uke (Photo 2), puis Tori et Uke se font face à une courte distance, tous les deux à Shizen-hontai, tandis que Tori sur le côté droit et Uke sur le côté gauche vers Shomen (Photo 3).

Uke saisit les deux poignets de Tori avec ses deux mains dans une prise régulière (les deux pouces tournés vers l'intérieur) (Photos 4, 5).

Tori retire ses deux mains (Photo 6), recule légèrement avec son pied gauche pour tourner son corps vers la gauche, tout en cassant l'équilibre du Uke vers l'avant, et attrape le poignet droit d'Uke avec sa main gauche par en bas (le pouce face à l'intérieur) (Photos 7- (1)(2)(3)). Tori étend les doigts de sa main droite en les tenant ensemble et libère sa main droite de Uke en pointant du bout de ses doigts vers l'épaule gauche de Tori et son coude droit vers Suigetsu de Uke (Photo 8) et déplace son pied droit vers l'avant et le côté intérieur du pied droit de Uke (Photos 9-(1)(2)).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



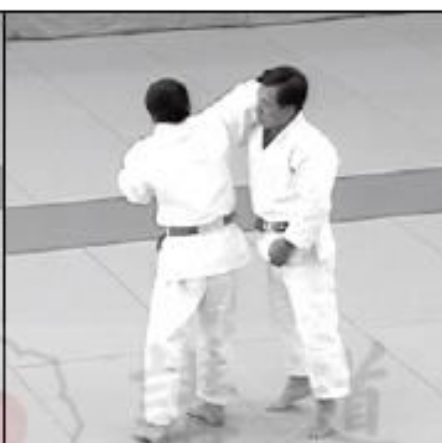
(Photo 7-②)



(Photo 7-③)



(Photo 8)



(Photo 9-①)



(Photo 9-②)

Avec ce pied droit comme pivot, Tori tourne son corps à sa gauche, met sa main droite autour du coude droit de Uke et maintient fermement le bras droit de Uke dans son aisselle droite (Photos 10-(1)(2)(3)(4)). Tori bouge son pied gauche vers l'avant et l'intérieur du pied gauche de Uke, colle fermement le dos de son corps sur la poitrine et l'abdomen de Uke et met le corps de Uke sur sa hanche tout en abaissant son corps (Photos 11-(1)(2)). Tori étend ses genoux et plie son corps en avant pour contrôler Uke (Photos 12, 13-(1)(2)(3)).

Uke met sa main gauche, avec le bout des doigts vers le bas, sur le côté gauche de la hanche de Tori, se penche complètement vers l'arrière et tend ses deux jambes maintenues ensemble pour soulever. Après s'être penché complètement, Uke signale "Mairi" en tapotant légèrement le côté gauche de la hanche de Tori avec sa main gauche.

Tori libère la technique et fait tomber Uke de sa hanche (Photos 14, 15).



(Photo 10-①)



(Photo 10-②)



(Photo 10-③)



(Photo 10-④)



(Photo 11-①)



(Photo 11-②)



(Photo 12)



(Photo 13-①)



(Photo 13-②)



(Photo 13-③)



(Photo 14)



(Photo 15)

4. Kata-mawashi

Les deux Tori et Uke se tiennent là où ils terminent "Ryote-dori" (Tori se tient devant Uke sur une courte distance avec les côtés gauches de leurs corps vers Shomen) à Shizen-hontai (Photo 1).

Uke lève ses deux mains le long de son corps (dans la même procédure que celle de "Kata-oshi") (Photos 2, 3, 4-(1)(2)), met sa main droite sur le côté arrière de l'épaule droite de Tori et son main gauche sur le devant de l'épaule gauche de Tori (Photos 5-(1)(2)), pousse de la main droite et tire de la main gauche pour tourner le corps de Tori vers la gauche (Photo 6).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8- ①)



(Photo 8- ②)

Répondant au retournement de Uke, Tori se retourne vers sa gauche en changeant ses pas du pied gauche vers la droite, puis vers la gauche pour faire face à Uke. Il bouge la main gauche, le petit doigt vers le haut et la paume vers Uke, depuis l'avant de l'épaule droite de Uke jusqu'au bras supérieur droit et attrape le bras supérieur de Uke près du coude droit de l'intérieur, (la main gauche de Uke descend naturellement). Recule légèrement avec son pied gauche et, pendant que En cassant l'équilibre de Uke vers l'avant avec sa main gauche (Photos 7, 8-(1)(2)), il déplace son pied droit vers l'avant et l'intérieur du pied droit d 'Uke (Photo 9).

Tout en abaissant son corps, Tori déplace son pied gauche vers l'avant et l'intérieur du pied gauche de Uke, insère son épaule droite sous l'aisselle droite du Uke (Photos 10, 11), insère sa main droite sous l'aisselle droite de Uke et la pose sur l' épaule droite de Uke (photos 12-(1)(2)) pour contrôler Uke sous la forme de «Ippon - seoi - nage» (photos 13, 14).

Uke met sa paume gauche, avec le bout des doigts vers le bas, sur le côté gauche de la hanche de Tori, étire ses deux jambes tout en les tenant ensemble et droites. Après s'être complètement penché et avoir soulevé son corps, Uke signale "Mairi" en tapotant légèrement le côté gauche de la hanche de Tori avec sa main gauche.

Tori libère la technique et fait tomber le corps de Uke (Photos 15, 16).



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)



(Photo 12-①)



(Photo 12-②)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16)

5. Ago-oshi

De la position où ils finissent "Kata-mawashi" (Tori se tient devant Uke, les deux à Shizen-hontai avec les côtés gauche de leurs corps vers Shomen) (Photo 1), Tori s'avance avec son pied gauche (Photo 2) et avec son pied droit (Photo 3), puis déplace son pied gauche pour tourner son corps vers la droite avec son pied droit comme un pivot (l'arrière du corps fait face à Shomen) pour se tenir à Shizenhontai (Photo 4, 5).

Uke étend les doigts et le pouce de sa main droite en les tenant ensemble (le pouce vers le haut), étire son bras droit et avance de son pied droit par Tsugiashi (la même procédure que celle de "Tsuki-dashi") tout en essayant de pousser et de tourner le menton de Tori du côté droit (Uke lève graduellement sa main droite de sorte qu'il frappe le menton de Tori dans la troisième étape) (Photo 6).

Tori serre son menton, tourne son visage vers la gauche, tourne son orteil gauche vers la gauche avec son talon gauche comme pivot pour tourner son corps vers la gauche et, tout en esquivant la main droite de Uke, attrape la main droite de Uke. le fond (le pouce de Tori sur la paume de Uke) (Photos 7-(1)(2)). Tori brise l'équilibre de Uke en tirant Uke vers la direction de poussée, prend une large foulée à sa gauche avec son pied droit, tourne son corps de 180 ° vers la gauche avec son pied droit comme pivot en passant sous la main droite de Uke. et tente de tordre le bras droit de Uke (Photos 8-(1)(2)(3)).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8-①)



(Photo 8-②)



(Photo 8-③)

Uke étend les doigts et le pouce de sa main gauche en les tenant ensemble, avec la paume tournée vers le haut (en mettant d'abord son coude gauche sur le côté latéral de son corps) (Photo 9), puis commence à pénétrer dans l'Uto de Tori en déplaçant son pied gauche vers l'avant (Photo 10).

Tout en élevant son corps, Tori reçoit la poussée de la main gauche de Uke en saisissant la main gauche de Uke par le bas de manière régulière (le pouce sur la paume de Uke du côté du petit doigt) (Photos 11-(1)(2)(3)). Tori déplace son pied gauche sur le côté gauche de son pied droit et déplace son pied droit sur son côté droit pour se tenir à Shizen-hontai, puis il tend les deux bras de Uke vers le haut derrière Uke pour que Uke se lève avec le dos de corps face à Tori après avoir reculé avec son pied droit (Photo 12).

Après avoir tendu les deux bras de Uke vers le haut derrière Uke (Photo 13), Tori pousse les deux mains de Uke vers l'arrière des épaules de Uke et brise l'équilibre de Uke vers l'arrière pour contrôler Uke (Photo 14) .

Uke signale "Mairi" en reculant légèrement avec l'un de ses pieds (Photo 15).

Tori avance de son pied gauche et relâche sa main pour libérer la technique (Photos 16, 17, 18).



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo-11-①)



(Photo 11-②)



(Photo 11-③)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16)



(Photo 17)



(Photo 18)

Dai-nikyo (Set 2)

1. Kiri-oroshi

Après avoir terminé "Ago-oshi", Tori et Uke retournent au centre (Photos 1, 2) et se font face (à une distance d'environ deux pas) à Shizenhontai tandis que Tori se tient sur le côté droit et Uke sur la gauche côté vers Shomen (Photo 3).

Uke recule avec son pied droit et tourne son corps vers la droite (l'arrière du corps fait face à Shomen) (Photo 4). Uke étend les doigts et le pouce de sa main droite tout en les tenant avec la paume tournée vers l'avant et le soulève du côté droit de son corps tout droit (Photo 5). Puis, après avoir tourné son corps à sa gauche (en changeant la direction des deux mains et des pieds pour faire face à Tori), Uke fait un pas en avant avec son pied droit et commence à frapper vers le bas sur la tête de Tori avec son Te-gatana à droite, tout en gardant le centre de gravité autour de ses hanches (Photo 6).

Tout en serrant son menton et en se penchant en arrière, Tori esquive l'attaque de Uke en reculant d'abord avec son pied droit puis avec son pied gauche (Photos 7, 8) et saisit le poignet droit de Uke par le haut Te-gatana est coupé autour de l'abdomen de Tori (Photo 9). Tout en avançant avec son pied droit d'abord et puis en le quittant par Tsugi-ashi (2 étapes), Tori pousse la main de Uke et tente de casser l'équilibre de Uke dans le coin arrière droit (Photos 10, 11).

Tout en répondant à la contre-attaque de Tori, Uke se retire avec son pied droit pour tourner son corps vers la droite, renverse sa main gauche avec le bout des doigts vers le bas pour mettre sa paume sur le coude droit de Tori (Photos 12-) et pousse le corps de Tori en arrière vers le côté gauche de Uke (Photos 13-(1)(2)).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



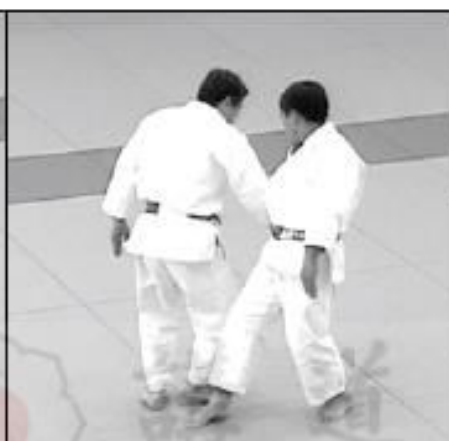
(Photo 8)



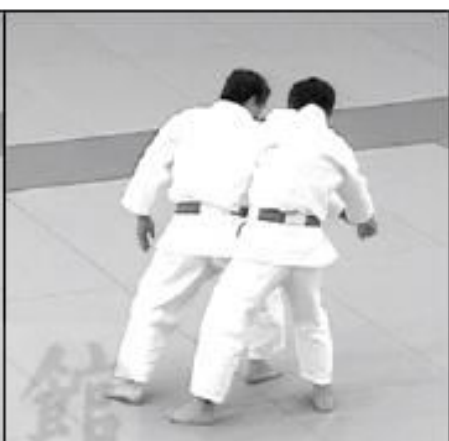
(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)



(Photo-12-①)

Tout en répondant à Uke, Tori passe sous le bras gauche de Uke et tourne autour de son corps vers la gauche avec son pied gauche comme un pivot (Photo 14), déplace son pied droit en diagonale derrière Uke pour soulever son corps et étire sa droite coude vers la droite pour casser la balance de Uke vers le coin arrière gauche (pendant cette séquence, en prenant un peu de Jigo-tai) (Photo 15).

Tout en cassant l'équilibre de Uke à son coin arrière gauche, Tori attrape les quatre doigts de la main gauche de Uke avec sa main gauche sous son bras droit en mettant son pouce sur la paume de Uke (Photos 16-(1)(2)), continue à casser l'équilibre de Uke plus loin dans le coin arrière gauche et faire un pas en avant avec son pied gauche derrière le pied gauche d'Uke (Photo 17). Ensuite, Tori bouge son pied droit juste derrière Uke, met sa main droite sur l'épaule gauche de Uke (Photo 18), tourne son corps vers la gauche et soulève considérablement la main gauche de Uke avec sa main gauche derrière l'épaule de Uke avec la paume vers le haut (Photo 19). Tori fait un pas en arrière avec son pied gauche derrière son pied droit pour contrôler Uke en prenant un peu de Jigo-tai (Photo 20).

Uke signale "Mairi" en tapotant légèrement l'extérieur de sa cuisse droite avec sa main droite.

Tori libère la technique, avance le pied gauche et abaisse la main gauche de Uke (Photo 21).



(Photo 12- ②)



(Photo 13- ①)



(Photo 13- ②)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16- ①)



(Photo 16- ②)



(Photo 17)



(Photo 18)



(Photo 19)



(Photo 20)



(Photo 21)

2. Ryokata-oshi

Après avoir terminé "Kiri-oroshi", Uke déplace son pied gauche vers l'arrière avec son pied droit comme un pivot. Tori déplace son pied droit en avant avec son pied gauche comme un pivot pour se tenir devant Uke (Photos 1, 2). Tori se tient devant Uke (à une distance d'environ un pas), les deux à Shizenhontai alors qu'ils se tiennent sur les côtés gauches de leurs corps vers Shomen (Photo 3).

Uke lève les deux mains (les doigts et les pouces étendus et maintenus ensemble) le long des côtés latéraux de son corps, tourne les paumes vers l'avant avec le bout des doigts vers le haut (Photo 4) et les soulève davantage (Photo 5). Puis, Uke abaisse les deux mains tout en étirant les deux bras et commence à pousser les deux épaules de Tori avec ses deux mains (paumes) tout en gardant Shizen-hontai (Photo 6).

Répondant à la force de Uke de pousser vers le bas, Tori plie les genoux, baisse son corps (debout sur ses orteils) et déplace son pied gauche en diagonale à gauche derrière son pied droit (Photo 7). Tout en déplaçant son pied droit vers l'avant de son pied gauche, Tori tourne autour de son corps vers la gauche pour faire face à Uke et attrape le poignet droit de Uke par la main gauche avec le dos de la main vers le haut (Photos 8-(1)(2)). Tout en abaissant son corps, Tori bouge son pied gauche en diagonale vers la gauche derrière son talon droit pour casser l'équilibre de Uke vers l'avant, (pendant cette séquence, Uke bouge légèrement son pied droit pour être tiré par Tori) (Photo 9) le corps plus à sa gauche, tout en déplaçant son pied droit vers l'avant de son pied gauche, et attrape le poignet droit de Uke de l'extérieur avec sa main droite (Photos 10-(1)(2)). Quand Tori fait face à la même direction que Uke, il change ses poignées de sorte que les deux paumes se font face (sa main gauche plus proche du poignet d'Uke que sa main droite) (Photos 11-(1)(2)), avance dans une séquence de petits étapes et étire progressivement son corps. Ensuite, Tori tire pour étendre le bras droit de Uke vers l'avant / vers le haut avec ses deux mains et tente de pousser Uke sur l'arrière de son corps en brisant l'équilibre de Uke en avant.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8-①)



(Photo 8-②)



(Photo 9)



(Photo 10-①)



(Photo 10-②)

Uke résiste en plaçant sa paume gauche avec le bout des doigts vers le bas sur le côté arrière de la hanche de Tori, tout en avançant de quelques pas pour être tiré par Tori (Photos 12, 13, 14, 15, 16, 17).

Tout en tournant son corps vers la gauche, Tori recule légèrement avec son pied droit en diagonale vers la droite et décharge la main gauche de Uke (Photo 18).

Puis, tout en tirant le poignet droit de Uke vers le haut à droite de sa main droite, Tori brise l'équilibre de Uke en plaçant son bras gauche supérieur (la paume tournée vers le bas) sur la poitrine de Uke et contrôle Uke en marchant derrière Uke avec son pied gauche légèrement en Jigo-tai (Photo 19).

Uke signale "Mairi" en tapotant légèrement l'extérieur de sa cuisse gauche avec sa main gauche.

Tori libère la technique (Photos 20, 21).



(Photo 11-①)



(Photo 11-②)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16)



(Photo 17)



(Photo 18)



(Photo 19)



(Photo 20)



(Photo 21)

3. Naname-uchi

Après avoir terminé "Ryokata-oshi", Tori et Uke retournent au centre et se font face (à une distance d'environ un pas) à Shizen-hontai tandis que Tori se tient sur le côté droit et Uke sur le côté gauche vers Shomen (Photo 1).

Uke étend les doigts et le pouce de sa main droite en les tenant ensemble, plie son coude droit pour lever sa main droite au - dessus de son épaule gauche (Photo 2) et commence à frapper l 'Uto de Tori avec son Te - gatana droit du petit doigt frappe l 'Uto de Tori (Photos 3-(1)(2)).

Tori esquive Te-gatana de Uke en se penchant en arrière avec son haut du corps et contrôle Uke en saisissant le poignet droit de Uke de l'intérieur avec ses doigts de la main gauche vers le haut quand le Tekegatana de Uke est presque abattu en diagonale vers Tori est à gauche (Photos 4-(1)(2)). Ensuite, Tori étend les doigts et le pouce de sa main droite en les tenant ensemble avec la paume tournée vers le bas (Photo 5) et commence à pousser dans Uto de Uke tout en avançant avec son pied droit (Photo 6).

Uke fait un pas en arrière avec son pied gauche pour tourner son corps vers la gauche, saisit le poignet droit de Tori de l'intérieur avec le dos de la main gauche vers le haut pour le tirer vers l'avant et tente de briser l'équilibre de Tori. (photos 7-(1)(2)).

Tori fait un pas en avant avec son pied gauche, lâche sa main gauche, attrape le poignet gauche de Uke avec sa main gauche face à quatre doigts vers le haut et tente de casser l'équilibre d'Uke au coin avant gauche de Uke, (pendant cette séquence, La main droite de Tori est libérée de la main gauche de Uke) (Photos 8, 9).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8)



(Photo 9)

Uke renverse sa main droite, tout en plaçant sa paume sur le coude gauche de Tori du côté avant avec le bout de ses doigts vers le bas, et tourne considérablement le corps de Tori vers son côté droit (Photos 10-(1)(2)).

Tout en répondant à la force de Uke, Tori plie les genoux pour abaisser son corps, déplace son pied droit en arrière et derrière le pied gauche de Uke avec son pied gauche comme pivot et, après avoir tourné son corps, prend une position de son corps pour former une forme en forme de T contre le corps de Uke et abaisser sa hanche (Photos 11, 12). Ensuite, Tori tient profondément le côté droit de la hanche de Uke avec son bras droit derrière Uke, (pendant cette séquence, le pied droit de Uke est traîné vers son pied gauche), (Photos 13, 14), met sa main gauche sur le côté gauche de l'abdomen de Uke dans une position régulière (les doigts et le pouce vers le haut) pour prendre la forme de «Ura-nage» droit et contrôle Uke en étirant ses genoux et en se penchant en arrière pour soulever Uke assez haut (Photos 15, 16-(1)(2)).

Uke tient ses deux pieds ensemble, s'étire complètement et lève ses deux mains et ses bras et, ensuite, tape de ses deux mains pour signaler "Mairi" (Photo 17).

Tori libère la technique et fait tomber Uke (Photos 18, 19).



(Photo 10- ①)



(Photo 10- ②)



(Photo 11)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16- ①)



(Photo 16- ②)



(Photo 17)



(Photo 18)



(Photo 19)

4. Katate-dori

Après avoir terminé "Naname-uchi", Tori se déplace sur le côté gauche de Uke et les deux se tiennent face à Shomen à Shizen-hontai (Photo1).

Uke saisit le poignet droit de Tori avec le dos de sa main gauche vers le haut (Photo 2).

Tori étend sa main droite les doigts et le pouce en les tenant avec le dos de sa main vers le haut, tout en contrôlant inversement le bras gauche de Uke en étirant légèrement son coude, déplace son pied droit en avant avec son corps vers l'avant de son pied gauche. son bras à la hauteur de son épaule) et tente de libérer la main gauche de Uke (Photos 3-(1)(2)).

Uke fait un pas en diagonale vers la gauche avec son pied droit (Photos 4, 5), place sa paume droite sur le coude droit de Tori par en dessous de sa main gauche et repousse le coude pour libérer sa main gauche (Photos 6, 7 –(1)(2), 8-(1)(2)) puis, met sa main gauche sur l'épaule gauche de Tori pour tourner le corps de Tori vers la gauche en tirant Tori vers Uke (Photos 9-(1)(2)).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8-①)



(Photo 8-②)



(Photo 9-①)

Tout en répondant aux mouvements de Uke, Tori tourne le haut de son corps vers la gauche tout en gardant la position de ses deux pieds inchangés (Photos 10-(1)(2)), tient le bras gauche de Uke de la main droite (le tenant par le bas à l'intérieur du bras gauche de Uke) et insère profondément sa main gauche sous l'aisselle droite de Uke et le long de la ceinture (Photos 11-(1)(2), 12-(1)(2)) pour contrôler Uke avec la gauche "Uki-goshi" (il devrait être, cependant, sous la forme de "Ogoshi" de manière à ce que Uke soulève les deux jambes assez haut) (Photos 13, 14-(1)(2)).

Après s'être penché complètement et avoir tendu ses deux jambes pour les soulever, Uke signale "Mairi" en tapotant légèrement le côté droit de la hanche de Tori avec sa main droite.

Tori libère la technique et fait tomber Uke de sa hanche (Photos 15, 16).



(Photo 9- ②)



(Photo 10- ①)



(Photo 10- ②)



(Photo 11- ①)



(Photo 11- ②)



(Photo 12- ①)



(Photo 12- ②)



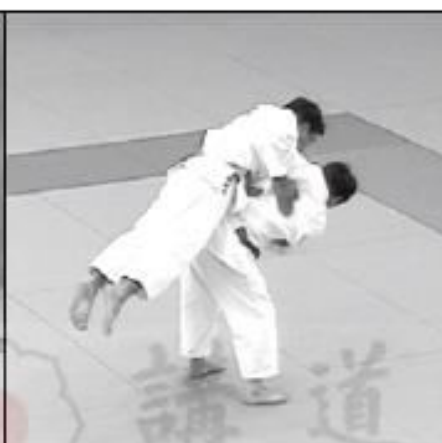
(Photo 13)



(Photo 14- ①)



(Photo 14- ②)



(Photo 15)



(Photo 16)

5. Katate-âge

Après avoir terminé "Katate-dori", Tori passe par Shimo-za (Photos 1, 2), puis Tori et Uke se font face à une distance d'environ 2,7 m (environ 1,5 ken), à Shizen-hontai, tandis que Tori se tient sur le côté droit et Uke sur le côté gauche vers Shomen (Photo 3).

Les deux Tori et Uke étendent les doigts et les pouces de leurs mains droites avec leurs paumes vers l'avant tout en les tenant ensemble, les élever graduellement des côtés droits de leurs corps vers le haut et étirer leurs corps jusqu'à ce qu'ils se tiennent sur leurs orteils. 4-(1)(2)). Ensuite, Tori et Uke avancent simultanément dans une séquence de petits pas (Photo 5) et au moment où Tori et Uke sont si proches qu'ils entrent en collision les uns avec les autres (quand les deux orteils sont sur le point de se toucher), Tori déplace son pied droit en arrière avec son pied gauche comme un pivot pour tourner son corps vers la droite et esquive le bras droit de Uke tout en étirant son bras droit (Photos 6-(1)(2)).

Depuis que son attaque est esquivée, Uke fait un pas en avant avec son pied droit pour être dans une position oblique contre Tori et son bras droit est abaissé, (Uke est en face de Tori et ses pieds droits et gauches sont juste devant ceux de Tori) (Photos 7, 8).

Tori contrôle le coude droit de Uke depuis l'extérieur avec sa main droite avec son pouce vers le haut et ses quatre doigts vers le bas et place sa main gauche sur l'épaule gauche de Uke du côté latéral pour tordre le corps de Uke vers la droite (Photos 9-(1)(2)(3)).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



(Photo 5)



(Photo 6- ①)



(Photo 6- ②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9- ①)



(Photo 9- ②)

Puis, en tirant parti du mouvement de Uke pour soulever son corps pour retrouver sa stabilité, Tori attrape le coude droit de Uke depuis l'arrière et de l'extérieur avec sa main droite pour élever le bras de Uke vers le haut et descend pour descendre de sa main gauche, épaule gauche vers l'extérieur du coude gauche de Uke pour pousser le coude et plier le corps de Uke vers la gauche (Photos 10, 11, 12, 13).

Uke essaie de résister et de lever son corps vers la droite. Tori profite de la force de Uke et soulève le corps de Uke et brise l'équilibre de Uke avec ses deux mains au moment où Uke est sur le point de se tenir debout (Photos 14-(1)(2)). Tori se lève pour glisser sa paume gauche du coude gauche de Uke vers l'épaule gauche pour la tenir par le haut et se lève pour glisser sa main droite du coude droit de Uke au poignet pour l'attraper dans une prise régulière (le pouce à l'intérieur) et tirer vers le haut (Photo 15). Tori fait un pas en arrière de son pied droit pour être à Shizen-hontai, pousse la force sur Uke avec ses deux mains et contrôle Uke en brisant l'équilibre vers l'arrière (Photos 16-(&)(2)).

Uke signale "Mairi" en tapotant légèrement l'extérieur de sa cuisse gauche avec sa main gauche.

Tori fait un pas en avant de son pied gauche et desserre la force de sa main droite pour libérer la technique (Photos 17, 18).



(Photo 9- ㉓)



(Photo 10)



(Photo 11)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14- ①)



(Photo 14- ②)



(Photo 15)



(Photo 16- ①)



(Photo 16- ②)



(Photo 17)



(Photo 18)

Dai-sankyo (Set 3)

1. Obi-tori

Après avoir terminé "Katate-age", Tori et Uke se font face (à une distance d'environ un pas), à Shizen-hontai pendant que Tori se tient sur le côté droit et Uke sur le côté gauche vers Shomen (Photo 1).

Uke bouge légèrement son pied gauche en même temps, croise les deux mains (la main gauche sur la main droite, le dos de chaque main vers le haut) et tente de saisir la ceinture de Tori (Photo 2).

Tout en déplaçant légèrement sa hanche vers l'arrière (gardant ses deux pieds inchangés), Tori renverse sa main droite, place sa paume sur le poignet gauche de Uke avec le dos de sa main vers le bas et tire sa main gauche vers sa gauche (Photos 3-(1)(2)). Ensuite, Tori renverse sa main gauche avec le dos de la main vers le bas et l'amène sur son bras droit pour recevoir le coude gauche de Uke en le plaçant du côté avant et en tirant le coude gauche de Uke plus à sa gauche. Pendant cette séquence, Uke déplace son pied gauche vers l'avant du pied gauche de Tori (Photos 4-(1)(2)(3)). Tori lève le coude gauche de Uke vers le haut et tente de contourner le corps de Uke vers la droite, (pendant cette séquence, Tori change sa forme de main gauche sur le coude gauche de Uke en Yahazu [une forme avec ses quatre doigts étendus et maintenus ensemble, tout en ouvrant largement entre le pouce et l'index]) avec ses quatre doigts face à Uke et son pouce face à Tori (Photos 5-(1)(2)). Quand l'épaule droite d'Uke arrive devant lui, Tori pose sa paume droite sur le haut de l'épaule droite de Uke pour le tirer vers lui (Photos 6-(1)(2)(3)).



(Photo 1)



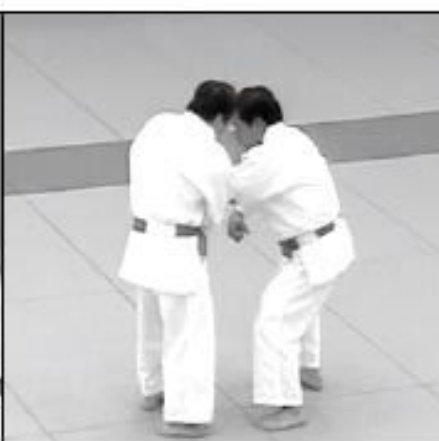
(Photo 2)



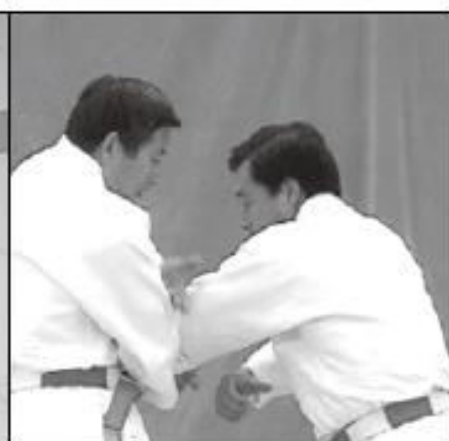
(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)



(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



(Photo 4- ③)



(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 6- ①)



(Photo 6- ②)



(Photo 6- ③)

En se retournant, Uke pose sa paume droite sur le coude droit de Tori par le bas (le dos de la main vers le bas) (Photos 7-(1)(2)(3)), déplace son pied droit derrière son pied gauche et sort Tori en tournant son. Uke tourne autour du corps de Tori tout en tirant le coude de Tori de la main droite et en changeant la forme de sa main droite sur le coude droit de Tori vers Yahazu avec ses quatre doigts face à Tori et son pouce face à lui.) (Photos 8-(1)(2)).

Tandis qu'il se fait tirer par Uke, Tori déplace son pied droit d'un pas vers la gauche depuis l'avant de son pied gauche et tourne son corps de 180 ° pour se tenir le dos tourné vers Uke.

Puis, quand l'épaule gauche de Tori arrive devant lui, Uke met sa paume gauche sur le haut de l'épaule gauche de Tori et tente de tourner autour de Tori (Photos 9-(1)(2)).

Tout en gardant la position de ses deux pieds inchangés, Tori contrôle Uke avec "Uki-goshi" à gauche (il devrait cependant être sous la forme de "Ogoshi" de manière à ce que Uke soulève suffisamment les deux jambes) (Photos 10, 11, 12, 13).

Après s'être penché complètement et avoir tendu ses deux jambes pour les soulever, Uke signale "Mairi" en tapotant légèrement le côté droit de la hanche de Tori avec sa main droite.

Tori libère la technique et fait tomber Uke de sa hanche (Photo 14).



(Photo 7- ①)



(Photo 7- ②)



(Photo 7- ③)



(Photo 8- ①)



(Photo 8- ②)



(Photo 9- ①)



(Photo 9- ②)



(Photo 10)



(Photo 11)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14)

2. Mune-oshi

Après avoir terminé "Obi-tori", Tori et Uke retournent au centre.

Tori et Uke se font face (à une distance d'environ un petit pas) à Shizen-hontai tandis que Tori se tient sur le côté droit et Uke sur le côté gauche vers Shomen (Photo 1).

Uke étend les doigts et le pouce de sa main droite en les tenant ensemble, le lève avec sa paume le long de son corps, tourne son poignet autour du sein pour mettre le bout des doigts vers le haut avec la paume tournée vers l'avant (Photo 2) gauche de la poitrine avec la partie inférieure de sa paume, qui est proche de son poignet (Photo 3).

Tout en répondant à la force de poussée d'Uke en se penchant sur sa poitrine, Tori fait sa main gauche (la paume vers l'avant) en forme de Yahazu et la pose sur le poignet droit d'Uke pour éviter l'attaque et la pousser (Photos 4–(1)(2)). Ensuite, Tori commence à pousser le sein gauche de Uke avec sa main droite de la même manière (Photo 5).

Alors qu'il se penche en arrière avec sa poitrine, Uke pousse la main droite de Tori par le bas avec sa main gauche de la même manière et attrape le poignet droit de Tori par le bas pour le pousser vers le haut (Photos 6-(1)(2), 7). Au cours de cette séquence, l'attention de Uke est attirée sur sa main gauche, tandis que le focus de Tori est déplacé vers sa main droite, et la main gauche de Tori se déplace naturellement vers le bas. Par conséquent, en répondant à la séquence, Uke saisit le poignet gauche de Tori avec sa main droite pour l'étirer en diagonale vers la droite et le poignet droit de Tori avec sa main gauche pour l'étirer en diagonale vers la gauche tout en essayant de contrôler Tori. (Photo 8).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

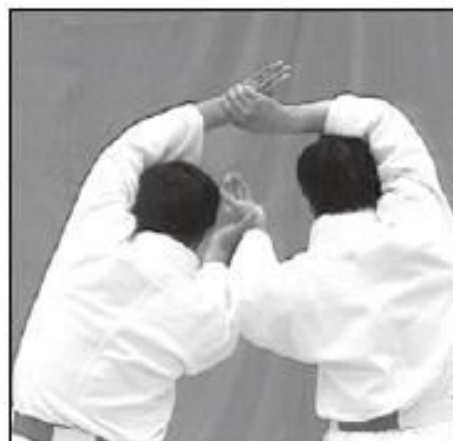


(Photo 10-①)

Tout en essayant de détacher les deux mains de Uke en lui saisissant les deux mains, Tori tire sa main gauche vers l'avant de son corps, baisse son épaule gauche, déplace son épaule droite vers l'arrière, tout en déplaçant son pied gauche d'un pas vers son Il plie sa main droite, qui est saisie et tendue vers le haut, vers l'intérieur pour récupérer le poignet gauche de Uke. Au cours de cette séquence, Uke essaie de garder sa main droite, abaisse son épaule droite, déplace son épaule gauche vers l'arrière, déplace son pied droit d'un pas vers la gauche depuis l'avant de son pied gauche et attrape Tori par le poignet gauche (photos 9, 10-(1)(2)). Après l'épaule gauche de Tori et l'épaule droite d 'Uke se touchent et se font face dos à dos (Tori étend le bras gauche de Uke de la main droite et Uke tend le bras gauche de Tori vers le haut avec sa main droite. main droite) (Photo 11), Tori et Uke tournent autour de leurs corps, tout en faisant un pas à sa droite par Tori et à sa gauche par Uke respectivement (Photos 12-(1)(2)). Puis, après que Tori et Uke se font face, Tori saisit le poignet gauche de Uke avec sa main droite (le dos de la main vers le haut) pour l'étirer en diagonale vers le haut à droite (Photos 13-(1)(2)) et attrape le poignet droit de Uke avec sa main gauche (le dos de la main vers le bas) pour l'étirer en diagonale vers la gauche, tout en tournant son corps légèrement vers la gauche (en déplaçant ses orteils gauches légèrement vers la gauche), et tire son poignet droit vers sa hanche gauche pour contrôler Uke dans le coin arrière droit (Photo 14). Après cela, Tori libère sa main droite, sans bouger sa paume du poignet gauche de Uke et change la direction de sa main pour que le bout des doigts soit tourné vers le haut, amène sa main à glisser le long du bras gauche de Uke et pousse Uke par saisir le bras supérieur gauche de Uke près du coude pour casser l'équilibre de Uke plus loin dans le coin arrière droit (Photos 15-(1)(2)). Tout en brisant l'équilibre de Uke, Tori fait de grands pas avec son pied droit en premier et, ensuite, laisse le pied droit derrière Uke et contrôle Uke en abaissant légèrement son corps, (pendant sa séquence, Uke répond à Tori en reculant légèrement. avec son pied gauche) (Photos 16-(1)(2)).

Uke signale "Mairi" en reculant légèrement avec son pied gauche.

Tori libère la technique et ramène Uke à Shizen-hontai (Photo 17).



(Photo 10- ㉔)



(Photo 11)



(Photo 12- ㉑)



(Photo 12- ㉒)



(Photo 13- ㉑)



(Photo 13- ㉒)



(Photo 14)



(Photo 15- ㉑)



(Photo 15- ㉒)



(Photo 16- ㉑)



(Photo 16- ㉒)



(Photo 17)

3. Tsuki-âge

Après avoir terminé "Mune-oshi", Tori et Uke retournent au centre. Tori et Uke se font face (à une distance d'environ un pas) à Shizenhontai avec le côté droit de Tori et le côté gauche de Uke vers Shomen (Photo 1).

En faisant face à Tori, Uke fait un pas en arrière avec son pied droit, étend ses quatre doigts et son pouce en les ouvrant avec sa paume tournée vers le bas et balance sa main droite largement vers l'arrière (Photo 2). Puis, tout en serrant progressivement sa main droite (Photos 3-(1)(2)), Uke fait un pas en avant avec son pied droit et commence à frapper avec son poing droit d'en bas vers le menton de Tori (le dos de la main droite vers Tori) (Photo 4).

Tori serre son menton, se penche en arrière, esquive le poing et les couvertures de Uke avec sa main droite sur le poing droit de Uke de la face avant et en contrôlant le poing de Uke en répondant à la force de frappe (Photos 5-(1)(2)(3)), Tori Il renverse sa main gauche et la place autour du bras supérieur de Uke près du coude avec le dos de la main vers le haut (Photos 6-(1)(2)). Ensuite, Tori fait un grand pas en avant avec son pied gauche et tourne le corps de Uke vers la gauche tout en poussant Uke vers l'arrière (Photos 7, 8, 9).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)



(Photo 4)



(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 5- ③)



(Photo 6- ①)



(Photo 6- ②)



(Photo 7)



(Photo 8)

Alors qu'il est retourné par Tori, Uke essaie de garder son corps stable pour tourner à 360 ° vers sa gauche en déplaçant son pied droit de la gauche vers l'arrière avec son pied gauche comme pivot, puis vers la droite derrière son pied gauche (Photo 10).

Quand Uke fait à nouveau face à Tori après avoir tourné son corps à 360 ° (Photo 11), Tori déplace son pied gauche près de son pied droit et fait bouger le pied droit vers l'avant tout en attrapant le coude droit de Uke avec sa main gauche (Photos 12, 13). Ensuite, tout en renversant sa main gauche avec le dos de la main vers le haut et en poussant le coude de Uke par l'avant, Tori déplace son pied gauche vers l'avant et freine la balance de Uke vers le coin arrière en poussant (Photos 14-(1)(2)). Tori insère sa main droite sur l'épaule droite de Uke (Photos 15-(1)(2)), tout en déplaçant son pied droit derrière le pied droit de Uke à travers son extérieur pour être à Jigo-tai, et contrôle le bras droit de Uke avec la forme de "Ude-garami" en mettant sa paume droite sur son avant-bras gauche, (la main droite passe entre le bras gauche et la poitrine) (Photos 16-(1)(2)).

Uke signale "Mairi" en tapotant légèrement l'extérieur de sa cuisse gauche avec sa main gauche.

Tori libère la technique et ramène Uke à Shizen-hontai (Photo 17).



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)



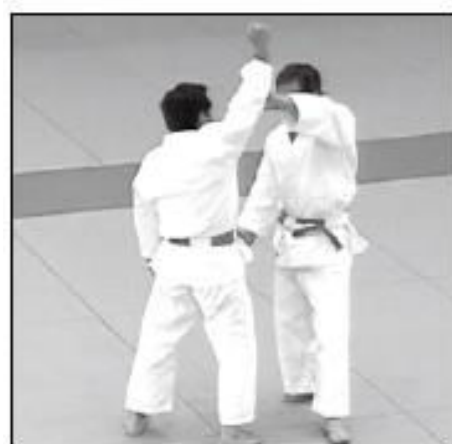
(Photo 12)



(Photo 13)



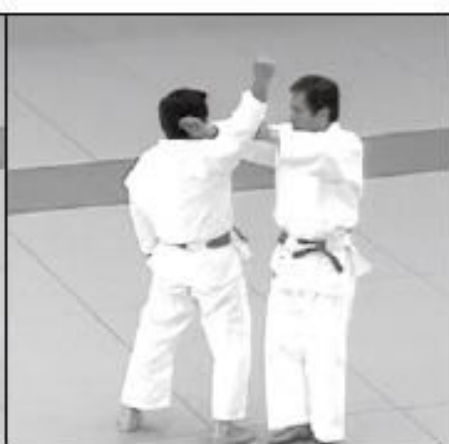
(Photo 14-①)



(Photo 14-②)



(Photo 15-①)



(Photo 15-②)



(Photo 16-①)



(Photo 16-②)



(Photo 17)

4. Uchi-oroshi

Après avoir terminé "Tsuki-age", Tori et Uke se tiennent l'un en face de l'autre (à environ deux pas) à Shizen-hontai tandis que Tori se tient sur le côté droit et Uke sur le côté gauche vers Shomen (Photo 1).

Tout en ouvrant progressivement les quatre doigts et le pouce de sa main droite, avec son petit doigt vers le haut et le dos de la main en face de lui, Uke déplace sa main droite vers le côté gauche de son corps et le soulève en faisant un forme en forme de cercle (Photos 2, 3). Quand son bras droit est tendu et que sa main droite arrive juste au-dessus de sa tête, Uke ouvre complètement les quatre doigts et le pouce de sa main droite, tourne la paume vers le bas (Photo 4) et commence à serrer les doigts et le pouce vers le bas à partir du côté droit en faisant une forme en forme de cercle (Photo 5). Tout en serrant fermement son poing devant son abdomen et en levant son poing plus haut vers le haut (le dos de la main vers l'avant), Uke lève le poing vers le haut le long de sa poitrine pour étirer complètement son bras droit (Photos 6, 7) fait un pas en avant avec son pied droit pour être légèrement à droite Jigo-tai et commence à frapper le sommet de la tête de Tori (Tento) (de la même manière que "Kiri-oroshi") (Photo 8).

Tout en serrant son menton, se penchant en arrière et se retirant avec son pied droit d'abord, puis son pied gauche, Tori esquive l'attaque de Uke et quand le poing d'Uke est abattu autour de son abdomen, Tori attrape le poignet droit d'Uke par le haut une prise régulière (le dos de la main vers le haut) (Photo 9), avance d'abord avec le pied droit puis son pied gauche par Tsugi-ashi et tente de casser l'équilibre de Uke vers le coin arrière droit en poussant vers la droite de Uke main (Photo 10).

Tout en répondant à Tori, Uke tourne son corps vers la droite en reculant du pied droit, renverse sa main gauche avec le bout des doigts vers le bas pour mettre sa paume sur le coude droit de Tori et pousse pour faire demi-tour autour de Tori. corps largement à son côté gauche (Photos 11-(1)(2)).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



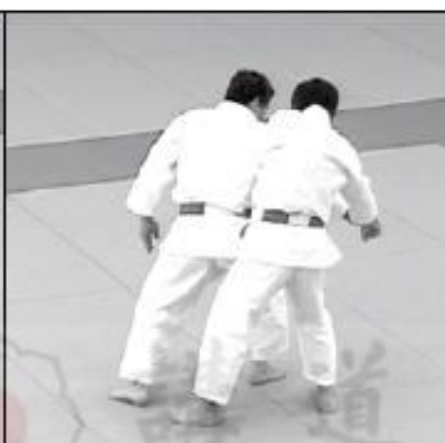
(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11-①)



(Photo 11-②)

Tout en répondant à Uke, Tori tourne largement son corps vers la gauche avec son pied gauche comme un pivot (Photos 12-(1)(2), 13), déplace son pied droit diagonalement à gauche derrière Uke. Etire son coude droit vers la droite pour briser l'équilibre de Uke au coin arrière gauche (de la même manière que "Kiri-oro") (Photo 14) et saisit le poignet gauche de Uke avec sa main gauche sur son bras droit (le dos de la main vers le bas) (Photos 15-(1)(2)) pour casser l'équilibre de Uke plus loin dans le coin arrière gauche (Photo 16). Puis, en déplaçant d'abord la position de ses pieds avec son pied gauche puis son pied droit vers l'arrière de Uke. Tori se déplace derrière Uke (pendant cette séquence, ne relâchant pas sa balance de Uke de rupture au coin arrière gauche) (Photos 17, 18), amène son bras droit sur l'épaule droite de Uke pour poser sa main droite sur la gorge de Uke en forme de "Hadaka-jime" et contrôle le coude gauche de Uke en déplaçant largement son pied gauche derrière sa droite Pied et en tirant le poignet gauche de Uke vers le côté gauche de sa hanche (Photos 19-(1)(2)).

Uke signale "Mairi" en tapotant légèrement l'extérieur de sa cuisse droite avec sa main droite.

Tori libère la technique et ramène Uke à Shizen-hontai (Photo 20).



(Photo 12- ①)



(Photo 12- ②)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15- ①)



(Photo 15- ②)



(Photo 16)



(Photo 17)



(Photo 18)



(Photo 19- ①)



(Photo 19- ②)



(Photo 20)

5. Ryogan-tsuki

Après avoir terminé "Uchi-oroshi", Tori et Uke se font face (à une distance d'un grand pas) à Shizen-hontai tandis que Tori se tient sur le côté droit et Uke sur le côté gauche vers Shomen (Photo 1).

Uke s'ouvre entre le majeur et l'annulaire de la main droite et commence à pénétrer dans les deux yeux de Tori en déplaçant son pied droit vers l'avant (Photos 2-(1)(2)).

Tori tourne son corps vers la gauche en reculant avec son pied gauche (l'arrière du corps face aux Shomen), saisit le poignet droit de Uke de l'intérieur avec le dos de la main gauche vers le haut et tente de casser l'équilibre de Uke en tirant (Photos 3 – (1)(2)).

Tout en déplaçant son pied gauche vers l'avant, Uke pousse le poignet gauche de Tori avec sa main gauche, face à l'arrière du poignet gauche, en le saisissant par l'avant pour libérer sa main droite de Tori et tente de briser l'équilibre de Tori côté gauche de Tori (Photos 4-(1)(2)).

Tori pose sa paume droite sur le coude gauche de Uke avec le dos de sa main droite vers le haut et tente de repousser la main gauche de Uke (Photo 5).

Après avoir été poussé dans son coude gauche, Uke répond à celui de Tori, pousse son poids sur son pied droit pour plier profondément son genou droit et baisser son corps, tourne autour de son corps vers la droite en se déplaçant sous le bras droit de Tori et passe largement son pied gauche de son avant vers le côté droit, tout en essayant de garder son corps stable (Photos 6, 7).

Tout en déplaçant son pied gauche vers l'avant, Tori commence à pousser dans les deux yeux de Uke avec le haut de ses doigts de sa main gauche de la même manière que celle d'Uke (Photo 8).

Uke tourne son corps vers la droite en faisant un pas en arrière avec son pied droit, attrape le poignet gauche de Tori de l'intérieur avec sa main droite et le tire pour casser l'équilibre de Tori dans cette direction (Photo 9).



(Photo 1)



(Photo 2- ①)



(Photo 2- ②)



(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)



(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



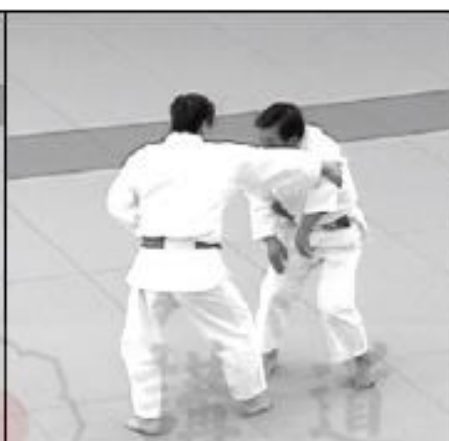
(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

Tout en déplaçant son pied droit vers l'avant, Tori pousse le poignet droit de Uke vers l'avant avec sa main droite, vers le haut de son poignet droit, en le saisissant par l'avant pour libérer sa main gauche de Uke et tente de briser Uke l'équilibre vers le côté droit de Uke (Photos 10-(1)(2)).

Uke met sa paume gauche sur le coude droit de Tori avec le dos de sa main gauche vers le haut tandis que son doigt gauche pointe vers le bas et tente de repousser la main droite de Tori (Photos 11-(1)(2)).

Répondant à Uke, Tori tourne le haut de son corps vers la gauche tout en gardant la position de ses deux pieds inchangés (Photos 12, 13, 14), tient le bras gauche de Uke avec sa main droite (le tenant par le bras gauche de Uke) (Photo 15) et insère profondément sa main gauche sous le bras droit de Uke et le long de la ceinture (Photo 16) pour contrôler Uke avec la gauche "Uki-goshi" (il devrait cependant être sous la forme de "Ogoshi" de manière à faire lever les deux jambes d'Uke assez haut) (Photos 17-(1)(2)).

Après s'être penché complètement et avoir tendu ses deux jambes pour les soulever, Uke signale "Mairi" en tapotant légèrement le côté droit de la hanche de Tori avec sa main droite.

Tori libère la technique et fait tomber Uke de sa hanche (Photo 18).



(Photo 10-①)



(Photo 10-②)



(Photo 11-①)



(Photo 11-②)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16)



(Photo 17-①)



(Photo 17-②)



(Photo 18)

Formalités de fin

Tori et Uke retournent aux positions au début (à une distance d'environ 2 ken où ils se tenaient tous les deux à Shizen-hontai. Après avoir fait des arcs debout et faisant un pas en avant respectivement) (Photos 1, 2, 3) et après à Shizen-hontai (Photo 4), Tori et Uke font respectivement un pas en arrière de leurs pieds droits et se tiennent debout sur les deux pieds (Photo 5) pour faire des arcs debout (à une distance d'environ 3 ken) (Photo 6).

Ensuite, Tori et Uke se tournent pour faire face aux Shomen (Photo 7) et font des arcs debout pour finir Ju-no-Kata (Photos 8, 9).



(Photo 1)

(Photo 2)

(Photo 3)



(Photo 4)

(Photo 5)



(Photo 6)

(Photo 7)



(Photo 8)

(Photo 9)

En photos :

Tori - Takashi Ogata, 7e dan / Uke - Motonari Sameshima, 7e dan (au moment du tournage)