

ITSUTSU NO KATA

Le **Itsutsu-no-kata** (cinq formes) est un kata de judo. Bien que traditionnellement attribué à Jigorō Kanō, ce kata a été développé antérieurement à la naissance du judo Kodokan.

En effet, selon les documents de Tenshin Shin'yo Ryū jujutsu, ce kata est inclus dans le programme Okuden réservé aux enseignants de l'école.

Jigorō Kano l'importa vers le judo suivant quelques modifications mineures. Par conséquent, il y a des noms pour les formes de Itsutsu no kata utilisé par Tenshin Shin'yo Ryu jujutsu, mais néanmoins, ils ne sont pas reconnus par l'Institut Judo Kodokan qui ne donne que des numéros aux techniques.

Les noms indiqués par Tenshin Shin'yo Ryu sont :

1. Oshikaeshi ;
2. Eige;
3. Tomowakare;
4. Roin;
5. Settsuka no wakare.

C'est un kata que l'on considère comme "supérieur" puisque nécessitant une bonne expérience du judo pour le pratiquer et le comprendre. Il est composé de 5 principes représentatifs du judo que l'on a trouvé en premier dans la nature. On le voit inachevé car ce n'est pas le maître Jigorō Kanō qui lui a donné son nom. Toutefois, une forme nouvelle, incluant 10 techniques, a été récemment présenté sous le nom de *Tō-no-kata* (forme de dix).

Techniques

Le itsutsu no kata se déroule ainsi :

Ouverture du kata

Première technique : la concentration de l'énergie : *Oshikaeshi* (le torrent et l'arbre déraciné) ;

Deuxième technique : principe d'esquive et de non-résistance : *Eige* (l'objet emporté par l'eau) ;

Troisième technique : le tourbillon : *Tomowakare* (force centripète et centrifuge) ;

Quatrième technique : le flux et le reflux : *Roin* (pendule ou action/réaction) ;

Cinquième technique : le vide ou l'inertie : *Settsuka no wakare*.

fermeture du kata

PREMIERE TECHNIQUE

La concentration de l'énergie : *Oshikaeshi* (le torrent et l'arbre déraciné)



DEUXIEME TECHNIQUE

Principe d'esquive et de non-résistance : *Eige* (l'objet emporté par l'eau) ;



TROISIEME TECHNIQUE

Le tourbillon : *Tomowakare* (force centripète et centrifuge) ;



QUATRIEME TECHNIQUE

Le flux et le reflux : *Roin* (pendule ou action/réaction) ;



CINQUIEME TECHNIQUE

Le vide ou l'inertie : *Settsuka no wakare*.

