

# KATAME NO KATA

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

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

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

## LE CÉRÉMONIAL : SALUT D'OUVERTURE



- Tori et Uke distants de environ 6 mètres se présentent et se placent face au joséki.
- Tori à droite, ils saluent le joséki en ritsurei.
- Tori et Uke se font face et saluent en zarei.
- Ils se relèvent et ouvrent le kata gauche / droite.
- Tori et Uke se placent en position haute sur le genou gauche.
- Uke avance d'un pas puis s'allonge sur le dos.
- Tori se relève, et vient se placer à la droite de Uke à une distance d'environ 1m80, il se place en position haute sur le genou gauche et avance de deux pas. Il ouvre et effectue un petit pas de placement.

## LES DÉPLACEMENTS

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

## OSAE KOMI WAZA TECHNIQUE DE CONTRÔLE

### PRÉAMBULE

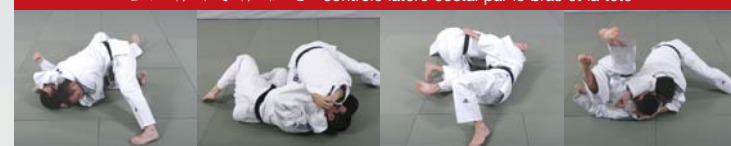
- Tori effectue les deux familles de contrôle : les « Kesa et Shiho » gatame.
- Il démontre des contrôles sincères.
- Uke par ses tentatives de dégagement montre une logique de défense enchaînée dans trois directions différentes.
- A la troisième tentative, Uke abandonne.

### 1 KUSURE GESA GATAME • variante du contrôle latéro-costal



- Tori assure la technique de contrôle "Kusure gesa gatame" prise de la ceinture sous la main droite coiffant l'épaule de Uke.
- 1<sup>ère</sup> Tentative de dégagement Uke joint ses deux mains et tente de renverser Tori par une action sur le coude.
- Tori contrôle par la mise en opposition de sa jambe gauche.
- 2<sup>e</sup> Tentative de dégagement Uke essaie d'intercaler son genou droit.
- Tori s'assoit.
- 3<sup>e</sup> Tentative de dégagement Uke saisit Tori à bras le corps et pousse.
- Tori pose sa main droite sur le tapis pour s'opposer au renversement.
- Après une 3<sup>e</sup> tentative de dégagement, Uke abandonne en frappant deux fois de la main sur Tori.

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



- Tori assure la technique de contrôle Kata gatame genou droit à hauteur du bassin.
- 1<sup>ère</sup> Tentative de dégagement Uke tente de repousser la tête de Uke en se décalant sur sa gauche.
- Tori abaisse sa tête.
- 2<sup>e</sup> Tentative de dégagement Uke tente de repousser des deux mains l'épaule gauche pour engager son genou droit sous le ventre de Tori.
- Tori réagit en reprenant sa position initiale.
- 3<sup>e</sup> Tentative de dégagement Uke se décale et tente de se dégager en faisant une roulade arrière.
- Tori reprend sa position initiale et redresse la tête de Uke.

### 3 KAMI SHIHO GATAME • contrôle arrière sternal par la ceinture



- Tori assure la technique de contrôle "Kami shiho gatame" centre de gravité le plus bas possible.
- 1<sup>ère</sup> Tentative de dégagement Uke tente une réaction gauche-droite.
- Tori s'oppose en tendant sa jambe droite.
- 2<sup>e</sup> Tentative de dégagement Uke glisse le bras gauche sous le visage de Tori et tente d'engager sa jambe droite pour saisir la jambe tendue de Tori.
- Tori ramène Uke sur le dos en tirant sur le bras.
- 3<sup>e</sup> Tentative de dégagement Dans l'espace, Uke repousse aux épaules de Tori et tente de revenir en position supérieure par une roulade arrière.
- Tori contrôle en s'arc-boutant.
- Après une 3<sup>e</sup> tentative de dégagement, Uke abandonne en frappant deux fois de la main sur Tori.

### 4 YOKO SHIHO GATAME • contrôle latéro-sternal



- Tori assure la technique de contrôle "Yoko shiho gatame" prise de la ceinture sous la hanche, tête dirigée vers le tatami.
- 1<sup>ère</sup> Tentative de dégagement Uke repousse le haut du corps de Tori et tente d'engager sankaku jime.
- Tori resserre son contrôle et remonte la tête vers le thorax.
- 2<sup>e</sup> Tentative de dégagement Uke essaie d'engager son genou droit sous le ventre de Tori.
- Tori neutralise l'action de Uke en avançant son genou droit dans l'aîne de Uke.
- 3<sup>e</sup> Tentative de dégagement Uke tente de pointer sur son épaule gauche en essayant d'aligner les deux corps.
- Tori contrôle en s'allongeant.
- Après une 3<sup>e</sup> tentative de dégagement, Uke abandonne en frappant deux fois de la main sur Tori.

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



- Tori assure la technique de contrôle "Kuzure kami shiho gatame" les quatre doigts de la main droite dans le col.
- 1<sup>ère</sup> Tentative de dégagement Uke prend appui de la main gauche sur l'épaule droite, se met sur le flan et essaie d'extraire son bras droit.
- Tori ramène Uke sur le dos en tirant sur le bras.
- 2<sup>e</sup> Tentative de dégagement Uke tente de repousser des deux mains l'épaule gauche pour engager son genou gauche.
- Tori réajuste son contrôle.
- 3<sup>e</sup> Tentative de dégagement Uke essaie de renverser Tori sur la gauche en pontant.
- Tori met sa jambe gauche en opposition.
- Après une 3<sup>e</sup> tentative de dégagement, Uke abandonne en frappant deux fois de la main sur Tori.
- Tori et Uke reprennent la position initiale.

## SHIME WAZA TECHNIQUE D'ÉTRANGLEMENT

### PRÉAMBULE

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

### 1 KATA JUJI JIME • étranglement croisé mixte facial



- Tori pratique la technique "Kata juji jime".
- Uke se place sur le dos.
- Tori se place à cheval sur Uke, genou droit levé, pour réaliser sa technique.
- A l'installation du kumi kata Uke défend en repoussant des deux mains les bras de Tori.
- Tori exécute l'étranglement en posant son genou droit et en abaissant son centre de gravité.
- Tori place sa tête du côté droit de Uke.
- Uke abandonne.

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



- Tori pratique la technique "Hadaka jime".
- Uke est assis, les jambes légèrement repliées.
- Tori en contact derrière Uke, contrôle le flan droit genou droit relevé pour réaliser sa technique.
- A l'installation du kumi kata Uke défend en saisissant l'avant bras de tori à deux mains.
- Tori exécute l'étranglement en reculant son genou gauche et contrôle en plaçant son genou droit à hauteur de l'omoplate.
- Uke abandonne.

### 3 OKURI ERI JIME • étranglement arrière avec les revers



- Tori pratique la technique "Okuri eri jime".
- Uke est assis, les jambes légèrement repliées.
- Tori en contact derrière Uke, contrôle le flan droit genou droit relevé pour réaliser sa technique.
- A l'installation du kumi kata Uke défend en saisissant des deux mains l'épaule droite de tori.
- Tori exécute l'étranglement en reculant son genou gauche et contrôle en plaçant son genou droit à hauteur de l'omoplate.
- Uke abandonne.

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



- Tori pratique la technique "Kata ha jime".
- Uke est assis, les jambes légèrement repliées.
- Tori en contact derrière Uke, contrôle le flan droit genou droit relevé pour réaliser sa technique.
- A l'installation du kumi kata, Uke défend en joignant ses deux mains pour abaisser son bras gauche.
- Tori - effectue un tai sabaki sur sa droite, - glisse son avant bras gauche derrière la nuque de Uke et exécute son étranglement en se redressant.
- Uke abandonne.

### 5 GYAKU JUJI JIME • étranglement croisé facial mains en supination



- Tori pratique la technique "Gyaku juji jime".
- Uke se place sur le dos.
- Tori se place à cheval sur Uke, genou droit levé pour réaliser sa technique.
- A l'installation du kumi kata Uke défend en poussant sur les coudes (action croisée) et fait basculer Tori sur la droite.
- Tori exécute l'étranglement en contrôlant les hanches de Uke, lequel doit rester en position stable.
- Uke abandonne.
- Tori et Uke reprennent la position initiale à genoux pour réajuster le judogi.

## KANSETSU WAZA TECHNIQUE DE LUXATION

### PRÉAMBULE

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

### 1 UDE GARAMI • clé en torsion bras fléchi



- Tori pratique la technique "Ude garami".
- Uke se place sur le dos.
- Tori se positionne perpendiculairement à Uke pour réaliser sa technique.
- De son bras gauche Uke tente de repousser Tori. Celui-ci installe son contrôle.
- Uke tente d'échapper à la clé en tendant son bras.
- Tori réajuste sa position et exécute ude garami.
- Uke abandonne.

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



- Tori pratique la technique "Ude hishigi juji gatame".
- Uke se place sur le dos.
- Tori se positionne perpendiculairement à Uke pour réaliser sa technique.
- De son bras droit, Uke tente de saisir le revers de Tori.
- Tori contrôle le bras de Uke et engage juji gatame.
- Uke tente d'éviter la clé en tournant son corps dans l'axe.
- Tori réajuste sa position et exécute juji gatame en pontant.
- Uke abandonne.

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



- Tori pratique la technique "Ude hishigi ude gatame".
- Uke se place sur le dos.
- Tori se positionne perpendiculairement à Uke pour réaliser sa technique.
- De sa main gauche, Uke tente de saisir Tori à la nuque.
- Tori se redresse et installe son genou en contrôle.
- Uke tente de retirer son bras.
- Tori exerce une pression sur le coude, main droite suivie de la main gauche et exécute Ude gatame.
- Uke abandonne en frappant deux fois de la main sur Tori.
- Tori regagne sa place initiale en position haute.
- Tori avance de deux pas pour la technique suivante ude hishigi hiza gatame.

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



- Tori pratique la technique "Ude hishigi hiza gatame".
- Tori et Uke sont en position haute rapprochée et se saisissent en kumi kata fondamental droit.
- Tori applique Hiza gatame sur le coude droit de Uke.
- Uke tente de défendre en poussant son bras droit vers l'avant sous l'aisselle de Tori.
- Tori réajuste sa position et exécute sa clé tout en contrôlant le bassin de Uke.
- Uke abandonne.
- Tori et Uke se relèvent et se font face.

### 5 ASHI GARAMI • clé de la hanche avec la jambe



- Tori pratique la technique "Ashi garami".
- Tori et Uke sont en position debout face à face, posture Miji shizentai.
- Tori tente Tomoe nage.
- Uke réagit en ramenant Tori sous lui, abaisse son centre de gravité et tourne son bassin vers l'intérieur.
- Tori contrôle Uke et glisse son pied droit sur la cuisse gauche de Uke.
- Tori exécute Ashi garami sur tentative de repli de Uke.
- Uke abandonne.

## LE CÉRÉMONIAL : SALUT FINAL



- Tori recule de 2 pas, Uke d'un pas.
- Après être replacé en position haute initiale ; Tori et Uke réajustent leurs judogi.
- Ils se relèvent et reculent droite / gauche.
- Ils se saluent en zarei et se relèvent.
- Ils se tournent vers le Joséki et le saluent en ritsurei.