Guide du judoka

FF judo

Mikinosuke KAWAISHI en démonstration avec Shozo AWAZU

KATAME NO KATA

le pratiquer, le comprendre, se perfectionner en judo

柔道

SOMMAIRE

Qu'est ce que le Katame No Kata ?

Illustrations et commentaires du guide

Généralités sur le Katame No Kata

Le Katame No Kata cérémonial et 1re série

Le Katame No Kata 2e série

Le Katame No Kata 3e série et cérémonial

Tableau «le Katame No Kata et son intérêt pour la pratique du judo»

Conclusion

Lexique

Planche Katame No Kata

à
Michel Algisi : 7e dan, cadre technique, responsable national des katas
Patrice Berthoux : 6e dan, cadre technique
André Boutin : 7e dan, cadre technique
Michèle Lionnet : 6e dan, cadre technique, coordonnatrice de l'ouvrage
André Parent : 6e dan, professeur de judo
et Jacques Le Berre : 9e dan

Ce document a été validé par la Direction Technique Nationale
et pour la Commission des Hauts Gradés : Frédérico Sanchis.

à

Conception et réalisation SEPEG Boulogne-Billancourt - © FFJUDO Janvier 2009
Crédit photo : D. Boulanger - Kodokan.

PRÉFACE

Dans sa collection « guide du judoka » et suite au réel succès du premier ouvrage portant sur l'étude du « Nage No Kata » ; la Fédération Française de Judo vous propose son second volet technique et pédagogique consacré au « Katame No Kata ».

Construit dans la même logique que le numéro précédent sur le Nage No Kata, ce document illustre la planche déjà réalisée sur le Katame No Kata.
Les principes de base du judo au sol y sont mis en évidence et sont complétés par des détails techniques et des conseils pratiques.

La pratique du kata comprend plusieurs étapes pour un judoka : il s'agit dans un premier temps de le découvrir, puis de le comprendre et enfin d'en saisir la raison d'être par le message qu'il véhicule.
Le but de ce guide est de vous aider dans ce parcours, pour parvenir à votre propre expression du judo.

Bonne lecture et surtout bon Kata !

La FFJudo

QU'EST-CE QUE LE

KATAME NO KATA ?

Créé en 1907 par Jigoro KANO, le Katame No Kata est le kata des formes de contrôle en Ne-waza (travail au sol).

, il permet d'apprendre ou de se perfectionner dans les techniques de contrôles d'immobilisation, d'étranglement ou de clé, et de mieux comprendre les principes du combat au sol.
Il requiert un dynamisme d'exécution répondant aux actions / réactions des deux partenaires.

Comme pour l'ensemble des katas, le Katame No Kata doit être emprunt de sincérité dans son exécution.
Par une pratique régulière, Tori et Uke pourront ainsi s'exprimer et se perfectionner en Ne Waza dans plusieurs domaines et notamment dans :

- l'attitude, les postures, les saisies,
- les contrôles,
- les appuis,
- les défenses,
- la mobilité,
- l'utilisation du poids de corps,
- les actions / réactions,
- les enchaînements,
- la dynamique d'exécution,
- l'adaptabilité,
- l'efficacité technique…

à î

ô

ILLUSTRATIONS & COMMENTAIRES DU GUIDE

à

La première série concerne les immobilisations (Osae komi waza), la deuxième série, les techniques d'étranglements (Shime waza), et la troisième série les techniques de clés (Kansetsu waza).

Les photos illustrent l'enchaînement des actions des deux partenaires. Elles montrent le contrôle initial de Tori, les défenses de Uke, les réactions de Tori jusqu'au contrôle final de Tori.

Les commentaires mettent en évidence des principes techniques fondamentaux qui peuvent être abordés au travers de la série ou de la technique concernée.
Des recommandations techniques sont apportées pour permettre de mieux comprendre et de mieux effectuer le kata.
Des flèches illustrent les différentes actions de Uke. Des conseils particuliers permettent d'attirer l'attention des pratiquants sur des directions à prendre, sur des points importants ou sur des fautes à éviter.

Le tableau en fin d'ouvrage fait ressortir le lien existant entre la pratique du Katame No Kata et la possibilité d'enrichir son propre judo.

Tout au long de ce guide, des espaces réservés aux notes personnelles permettent à chacun de s'approprier le livret et de l'enrichir avec les conseils de son professeur.

KATAME NO KATA

Les rôles de Tori et de Uke

À aucun moment Uke ne doit aider ou anticiper l'action de Tori.

Sur chaque contrôle de Tori, Uke effectue sa défense le plus sincèrement possible pour tenter de mettre fin au contrôle ou retourner la situation à son profit.

Tori doit s'adapter en permanence aux réactions de Uke pour obtenir un contrôle technique final juste et efficace.
Tori ne lâche son contrôle qu'après l'abandon de Uke.

Les saisies

Respectant les principes du Ne Waza, les saisies (Kumi Kata) sont variées et appropriées aux intentions techniques des deux partenaires. Les saisies s'adaptent également aux situations mises en place : Uke allongé sur le dos / Tori à côté ou derrière Uke, Uke assis / Tori derrière Uke, Uke et Tori face à face.

Les déplacements à genoux de Tori et de Uke

Ces déplacements sont utilisés à chaque fois que Tori doit se rapprocher de Uke.

Ils s'effectuent en posture haute, le genou droit relevé à 90°, le genou gauche au sol, orteils accrochés au tapis. Cette position appelée Kyoshi doit être stable.

On retrouve deux positions pour Tori :

- la position éloignée : Toma (Tori ouvre, puis avance de deux pas)

- la position rapprochée : Chikama (Tori ouvre puis effectue un pas d'ajustement)

Lorsque Tori doit s'éloigner de Uke, il procède de la même façon en sens inverse.

Les déplacements debout de Tori

Ils s'effectuent en marche normale (Ayumi Ashi) en démarrant du pied gauche.
Ils sont utilisés lorsque Tori doit changer d'axe pour l'exécution de la technique suivante ou en fin de série.

Les replacements

Avant chaque technique, Tori, en position Kyoshi (Chikama), effectue un pas d'ajustement par rapport à Uke, afin de trouver la bonne distance et être efficace dans son contrôle.

Après chaque contrôle final de Tori et abandon de Uke, Tori sans prendre appui sur Uke, reprend la position.

Tori aide Uke à réajuster sa position par rapport au Joseki et par rapport au centre du tapis.

CÉRÉMONIAL de début

Principe

à

Comment faire ?

Les deux exécutants se placent devant le Joseki, Tori à la droite, Uke à la gauche, à l'intérieur des 6 mètres de la surface de tapis.
Ils saluent la place d'honneur en Ritsurei (salut debout) les mains glissant sur les cuisses en direction des genoux. Ils se positionnent ensuite à genoux en descendant la jambe gauche puis la jambe droite, se saluent en Zarei (à genoux) fessiers aux talons, puis se relèvent jambe droite puis jambe gauche.
Ils ouvrent le kata en avançant la jambe gauche puis la jambe droite.

Tori et Uke se placent en position Kyoshi (position un genou relevé, un genou au sol). la main gauche le long du corps, la main droite sur le genou (paume sur la face interne de la cuisse). Leur position doit être équilibrée.

Conseil

Le judogi et la ceinture doivent être correctement ajustés. Tori et Uke veillent à ce que l'environnement soit propice à une bonne prestation : surface disponible, distance entre Tori et Uke, obstacles éventuels…

Notes personnelles

LE PLACEMENT INITIAL

Comment faire ?

Pour se centrer par rapport à la surface de tapis, Uke avance d'un pas, puis reprend la posture Kyoshi. Il pose sa main droite au sol, pivote en glissant sa jambe droite sous lui pour se placer sur le dos.
Sa jambe gauche est légèrement repliée (pointe de pied gauche sous le talon d'Achille droit) menton collé à la poitrine.
La position de Uke est ainsi stabilisée.

Tori se relève jambe droite puis jambe gauche, et vient se placer sur le côté de Uke à une distance de 1 mètre 20.
Il se place ainsi en position Kyoshi à distance (Toma). Il s'avance par deux déplacements, reprend un court instant la position Kyoshi rapprochée (Chikama).
Tori effectue ensuite un pas d'ajustement vers Uke.

Conseil

Uke doit maintenir une posture stable.

Notes personnelles

1ère série

OSAE KOMI WAZA

Principe général

ô

î

Comment faire ?

Tori effectue les deux familles de contrôle : les « Kesa et les Shiho », et leurs évolutions possibles en fonction des défenses de Uke.

Uke par ses tentatives de dégagement montre une logique de défense enchaînée dans trois directions différentes.
Tori réplique par des contrôles adaptés à la réaction de Uke et bloque sa mobilité.
À la troisième tentative de défense, ne pouvant mettre fin au contrôle de Tori, Uke abandonne conventionnellement en frappant deux fois sur Tori.

Conseil

Entre chaque tentative de sortie, Uke ne se replace pas sur le dos, il utilise les réactions de Tori pour enchaîner ses défenses.
Il cherche à mettre en avant selon le cas : la mobilité, la prise de distance, la recherche d'appui, les leviers, les reptations… pour tenter de sortir du contrôle des immobilisations et retourner la situation à son profit.
Tori contrôle les tentatives de sortie en utilisant selon le cas : le poids de corps, les contre appuis, le centre de gravité, la mobilité…

Notes personnelles

KUSURE GESA KATAME

Variante du contrôle, latero costal

Comment faire ?

❶ Tori saisit le bras de Uke main gauche en supination, main droite en pronation*, enveloppe ce bras et assure la technique de contrôle Kusure gesa gatame. Le contrôle de Uke s'effectue flanc contre flanc. Tori est stable sur ses appuis.

*Note : Dans la position de départ Uke allongé, la saisie du bras de Uke pour contrôler ou pour dégager le bras de Uke est toujours la même, à l'exception de Kata Gatame où la saisie est inversée.

❷

– Uke en se mettant sur le côté joint ses deux mains et tente de renverser Tori par une action sur le coude (tentative de Ude gatame).

– Tori contrôle en mettant sa jambe gauche en opposition.

❸

– Par l'espace créé, Uke essaie d'intercaler son genou droit pour attraper la jambe de Tori, ou pour reprendre l'initiative (se repositionner face à Uke).

– Tori bloque la tentative de dégagement en s'asseyant.

❹

– Uke saisit Tori à bras-le-corps et tente de ponter sur son épaule gauche pour renverser Tori.

– Tori pose sa main droite sur le tapis pour s'opposer au renversement.

Après une troisième tentative, Uke abandonne en frappant deux fois de la main sur Tori.
Tori relâche son contrôle, replace le bras droit de Uke et l'aide à se repositionner.
Il recule et reprend la posture Kyoshi rapprochée.

Notes personnelles

KATA GATAME

Contrôle avec la tête et le bras

Comment faire ?

❶ Tori saisit le bras de Uke main gauche en pronation, main droite en supination et assure la technique de contrôle Kata gatame.
Uke est contrôlé du haut du corps par les bras et la tête de Tori, la mobilité de son bassin est réduite par le contrôle du genou droit de Tori. Il s'agit d'un contrôle en triangle.

❷
– En se décalant, Uke tente de repousser la tête de Tori à l'aide de son coude droit pour le glisser sous lui et se tourner.

– Tori abaisse sa tête et resserre son contrôle.

❸
– Uke essaie alors d'intercaler son genou droit.

– Tori bloque la tentative de dégagement en s'asseyant.

❹
– Uke se décale et tente de se dégager en faisant une roulade arrière sur l'épaule gauche.

– Tori fait contre poids en reprenant sa position initiale et redresse la tête de uke.

Après la troisième tentative, Uke abandonne en frappant deux fois de la main sur Tori.
Tori relâche son contrôle, aide Uke à se replacer, et prend la posture Kyoshi. Il recule de deux pas et regagne sa place initiale selon le mode défini (généralités page 6).

Notes personnelles

KAMI SHIHO GATAME

Contrôle arrière sternal par la ceinture

Comment faire ?

❶ Tori assure la technique de contrôle Kami shiho gatame. Orteils allongés, Tori contrôle la poitrine de Uke en abaissant son centre de gravité, il ferme le contrôle des bras (pouces dans la ceinture), la tête maintenant l'abdomen de Uke.

❷

– Uke tente une réaction gauche-droite en bloquant les appuis de Tori : sa main droite contrôle le genou de Tori, son bras gauche contrôle son haut du corps en travers des épaules.
Conseil: pour une plus grande ef cacité, Uke conserve l'appui de ses pieds au sol.

– Tori s'oppose et contrôle en tendant sa jambe droite

❸

– Uke glisse alors le bras gauche sous le visage de Tori et tente d'engager sa jambe droite pour accrocher la jambe tendue de Tori.

– Dans un geste de levier, Tori ramène Uke sur le dos et dans l'axe avec son bras droit.
Conseil: A ce moment, Tori n'a pas encore xé Uke sur le dos, ce qui permet à Uke d'enchaîner sa troisième tentative de sortie.

❹

– Uke prend appui sur Tori pour s'éloigner et tenter de revenir en position supérieure.

– Tori bloque la mobilité de Uke, en assurant ses appuis sur lui et au sol.

Après la troisième tentative, Uke abandonne en frappant deux fois de la main sur Tori.

Tori prend la position Kyoshi, recule de deux pas et vient se positionner sur le côté de Uke selon le mode défini.

Notes personnelles

ère série

4e technique

YOKO SHIHO GATAME

Contrôle latéro sternal

Comment faire ?

❶ Après avoir dégagé le bras droit de Uke sur le côté, Tori assure la technique de contrôle Yoko shiho gatame.

Orteils allongés, Tori contrôle l'abdomen de Uke en abaissant son centre de gravité, il positionne un genou dans l'aisselle, l'autre contre la hanche. L'action de ses bras assure le contrôle (le pouce de la main gauche dans le col, le pouce de la main droite dans la ceinture).

❷

- 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.

Conseil: pour pouvoir enchaîner ses tentatives de sortie, Uke dès la première tentative, doit créer de la distance par rapport à Tori en reculant son bassin, et doit engager son coude sous le ventre de Tori.

❸

– Uke essaie alors d'engager son genou droit sous le ventre de Tori pour accrocher une jambe ou reprendre l'initiative.

– Tori neutralise l'action en avançant son genou droit dans l'aine de uke puis en ramenant sa jambe gauche.

❹

– En essayant d'aligner les deux corps, Uke tente de ponter sur son épaule gauche pour renverser Tori.

– Tori s'oppose et contrôle en s'allongeant et en descendant son centre de gravité.

Après la troisième tentative, Uke abandonne en frappant deux fois de la main sur Tori.
Tori relâche son contrôle, aide Uke à se replacer, prend la posture Kyoshi, recule deux pas et regagne sa place initiale selon le mode défini.

Notes personnelles

KUSURE KAMI SHIHO GATAME

Variante du contrôle arrière sternal par la ceinture

Comment faire ?

❶ Tori assure la technique de contrôle Kuzure kami shiho gatame. Orteils allongés, Tori contrôle en diagonale la poitrine de Uke en abaissant son centre de gravité. Il ferme le contrôle des bras (les quatre doigts de la main droite dans le col, le pouce de la main gauche dans la ceinture), les genoux stabilisent la position de contrôle.

❷

– Uke prend appui de la main gauche sur l'épaule droite, se positionne sur le flan pour rentrer son bras droit.
Conseil: Uke effectue un ciseau de jambe pour pouvoir se positionner sur le an et dégager son bras droit.

– Dans un geste de levier, Tori ramène Uke sur le dos et dans l'axe avec son bras droit.
Conseil: A ce moment, Tori n'a pas encore xé Uke sur le dos, ce qui permet à Uke d'enchaîner sa seconde tentative de sortie.

❸ À

– Uke repousse des deux mains l'épaule droite pour prendre appui avec son genou gauche afin de reprendre l'initiative.

– Tori réajuste sa position, assure le contrôle en repoussant avec la poitrine.

❹

– Uke en pontant, essaie de renverser Tori sur la gauche.

– Tori met sa jambe gauche en opposition.

Après la troisième tentative, Uke abandonne en frappant deux fois de la main sur Tori.
Conseil: Les actions réactions de Uke et Tori s'enchaînent rapidement.

Tori reste alors derrière Uke, l'aide à se replacer, reprend la position Kyoshi, recule de deux pas selon le mode dé ni.

Uke se redresse, Tori et Uke sont en position Kyoshi et ils réajustent leurs judogi, la première série étant terminée.

Notes personnelles

.....

.....

2ème série

SHIME WAZA

Principe général

ô

Comment faire ?

Après un Kumi kata pré-installé, Tori tente un étranglement de face ou un étranglement en position arrière.

Uke par sa tentative de dégagement montre une logique de défense effectuée dès l'installation du Kumi kata de Tori

Tori réplique par un contrôle adapté à la réaction de Uke.

Selon le cas, l'étranglement s'effectue par un rapprochement du corps, par un éloignement, ou par une action associée.

Tori cherche l'efficacité sans toutefois provoquer une action traumatisante pour Uke.

Étant alors parfaitement contrôlé, Uke abandonne conventionnellement en frappant deux fois sur Tori.

Conseil

Uke n'attend pas l'installation de l'étranglement pour défendre.
Il cherche à neutraliser l'action de Tori, en mettant en avant selon le cas : la prise de distance, la recherche d'appui, le désaxement, la mobilité…

Tori contrôle les tentatives de défense en utilisant selon le cas : le poids de corps, les leviers, l'utilisation combinée des bras et des jambes, la mobilité…

Les actions de Tori et Uke sont logiques, enchaînées et continues, sans brusquerie.

Notes personnelles

KATA JUJI JIME

Étranglement facial mixte croisé

Uke reprend la position allongée.

Pour se rapprocher de Uke, Tori procède de la même façon que dans la première série.

Comment faire ?

❶ Après avoir dégagé le bras droit de Uke sur le côté, Tori se place à cheval sur uke, genou droit levé.

❷ La saisie des mains de Tori est inversée : doigts de la main gauche à l'intérieur, doigts de main droite à l'extérieur.

Conseil: Tori ne doit pas engager trop bas le contrôle de sa main gauche (supination)
Lors de l'étranglement, le poignet de Tori doit rester ferme (sans exion), la main dans le prolongement du poignet.

❸ Par une action énergique des deux mains, il crée une ouverture pour ajuster son action d'étranglement.

Suite à la tentative de Tori, Uke empêche l'action d'étrangler soit en abaissant les bras de Tori, soit en les repoussant.

❹ Tori exécute l'étranglement en posant son genou droit et en abaissant son centre de gravité.

Il place sa tête du côté droit de uke.

Sans relâcher la défense, Uke abandonne en frappant des pieds sur le tapis.

Tori relâche son contrôle, prend la posture Kyoshi, recule de deux pas et regagne sa place initiale selon le mode défini.

Notes personnelles .....

.....

2ème série

2e technique

HADAKA JIME

Étranglement arrière par l'avant-bras

Comment faire ?

❶ Uke est assis, en position stable, les jambes légèrement repliées (gros orteil gauche sous le talon d'Achille droit).

Tori en contact derrière uke, son genou droit est relevé, face interne contre le flanc droit de Uke.

❷ À l'installation du kumi kata, Uke défend en saisissant l'avant-bras de tori à deux mains avec une action descendante, et oriente sa tête vers la droite.

❸ Tori exécute l'étranglement en reculant son genou gauche, le genou droit vient se placer à la hauteur de l'omoplate droite de Uke afin de contrôler son déséquilibre et maintenir le contact en dépit de la résistance de Uke.

Sans relâcher la défense, Uke abandonne en frappant des pieds sur le tapis.

Tori relâche son contrôle, et prend la posture Kyoshi derrière Uke.

Conseil: Pour qu'il soit ef cace, l'étranglement s'effectue avec un contact pro l droit de la tête de Tori contre pro l gauche de Uke. La nuque de Uke est contrôlée par la pointe de l'épaule droite de Tori.

Notes personnelles

OKURI ERI JIME

Étranglement arrière par le revers

Comment faire ?

❶ Uke est assis, en position stable, les jambes légèrement repliées (pouce sous le talon d'Achille).

Tori en contact derrière uke, son genou droit est relevé, face interne contre le flanc droit de Uke.

❷ À l'installation du Kumi kata, Uke défend en saisissant l'avant-bras et le bras de Tori avec une action descendante, et oriente sa tête vers la droite.

❸ Tori exécute l'étranglement en reculant son genou gauche, le genou droit vient se placer à la hauteur de l'omoplate droite de Uke afin de contrôler son déséquilibre et maintenir le contact en dépit de la résistance de Uke.

Sans relâcher la défense, Uke abandonne en frappant des pieds sur le tapis.

Tori relâche son contrôle, et prend la posture Kyoshi derrière Uke.

Conseil: Lors du contrôle nal, Tori tire sa main droite vers lui et sa main gauche vers le bas.

Notes personnelles

2ème série

4e technique

KATA HA JIME

Étranglement arrière par le revers et l'avant-bras

Comment faire ?

❶ Uke est assis, en position stable, les jambes légèrement repliées (orteil gauche sous le talon d'Achille droit).

Tori en contact derrière uke, son genou droit est relevé, face interne contre le flanc droit de Uke.

❷ Tori installe le contrôle de sa main droite, puis avec une grande action circulaire, tente de placer le contrôle de son bras gauche derrière la nuque de Uke.

Uke défend en voulant joindre ses deux mains pour abaisser son bras gauche.

❸ Avec un léger décalage du genou, Tori effectue une rotation sur sa droite, glisse son avant-bras gauche derrière la nuque de uke et exécute son étranglement en se redressant.

Sans relâcher la défense, Uke abandonne en frappant des pieds sur le tapis.

Tori relâche son contrôle, et prend la posture Kyoshi derrière Uke, il recule de deux pas et vient se positionner sur le côté de Uke selon le mode défini.

Conseil: Lors du contrôle nal, Tori tire de sa main droite sur le col de Uke, et engage son avant-bras gauche derrière la nuque de Uke.

Notes personnelles

GYAKU-JUJI-JIME

Étranglement facial croisé en supination

Comment faire ?

❶ Uke se positionne sur le dos.

Après avoir dégagé le bras droit de Uke sur le côté, Tori se place à cheval sur uke, genou droit levé.

❷ À l'installation du Kumi kata (doigts à l'intérieur), Uke défend en poussant sur les coudes (action croisée), et fait basculer Tori sur la droite.

❸ Tori exécute l'étranglement en rapprochant Uke vers lui et en contrôlant les hanches de Uke.

Uke reste en position stable, sans relâcher la défense, il abandonne en frappant des pieds sur le tapis.

Tori relâche son contrôle, prend la posture Kyoshi, recule de deux pas et regagne sa place initiale selon le mode dé ni.

La deuxième série étant terminée, Tori et Uke se retrouvent en position Kyoshi et réajustent leurs judogi.

Notes personnelles

3ème série

KANSETSU-WAZA

Principe général

ô

Comment faire ?

Après un Kumi kata pré-installé ou provoqué par Uke, Tori tente une clé sur bras tendu ou fléchi, ainsi qu'une clé de jambe (en référence aux techniques originelles du judo).
Uke par sa tentative de dégagement montre une logique de défense effectuée dès que Tori porte sa technique.

Tori réplique par un contrôle adapté à la réaction de Uke.

Il cherche l'efficacité sans toutefois provoquer une action traumatisante pour Uke.

Étant alors parfaitement contrôlé, Uke abandonne conventionnellement en frappant deux fois sur Tori.

Conseil

Uke n'attend pas l'installation complète de la clé pour défendre.
Il cherche à neutraliser l'action de Tori, en mettant en avant selon le cas : la recherche d'appui au sol ou sur le partenaire, le désaxement, la mobilité…

Il contrarie également l'action initiale de Tori sur son bras par une tentative de flexion, d'extension ou de rotation.

Tori contrôle les tentatives de défense en utilisant selon le cas : les appuis, le poids de corps, les leviers, l'utilisation combinée des bras et des jambes, la mobilité…

Les actions de Tori et Uke sont logiques, enchaînées et continues.

Notes personnelles

UDE - GARAMI

Clé de bras en torsion fléchie

Uke reprend la position allongée.

Pour se rapprocher de Uke, Tori procède de la même façon que dans les deux premières séries.

Comment faire ?

❶ Tori se positionne perpendiculairement à uke pour réaliser sa technique, il dégage le bras droit de Uke sur le côté, et s'incline vers lui pour provoquer une réaction.

En se tournant légèrement vers Tori, Uke de son bras gauche tente de prendre un kumi kata à la hauteur du revers droit de Tori.

De sa main gauche, Tori saisit le poignet de Uke, sa main droite passant par-dessous. Puis il descend sur ses appuis pour contrôler Uke avec sa poitrine.

❷ Uke tente d'échapper à la clé en voulant tendre son bras.

❸ Tori renforce son contrôle, en accentuant le contact sur Tori et au niveau de la flexion du bras. Il exécute ude garami.

Uke abandonne en frappant deux fois sur Tori.

Tori relâche son contrôle, et reprend la posture Kyoshi.

Conseil: Pour que la clé soit ef cace, Tori effectue une rotation du poignet. Son coude gauche reste en contact avec le sol contre le côté gauche du visage de Uke, il utilise le principe du levier pour exécuter la technique.

Notes personnelles

UDE-HISHIGI JUJI-GATAME

clé de bras en hyper extension par le pubis

Comment faire ?

❶ Tori se positionne perpendiculairement à Uke pour réaliser sa technique et s'incline vers lui pour provoquer une réaction.

De son bras droit, Uke tente de prendre un kumi kata à la hauteur du revers gauche de Tori.

❷ Tori contrôle des deux mains le bras de Uke à la hauteur du poignet, il le tire vers le haut, et engage Juji gatame.

❸ Uke tente d'éviter la clé en tournant son corps vers la gauche pour revenir dans le même axe que Tori.

Par sa mobilité, Tori fait en sorte de conserver sa position perpendiculaire par rapport à Uke, Il renforce son contrôle et exécute Juji gatame.

Uke abandonne en frappant deux fois sur Tori.

Tori relâche son contrôle, et reprend la posture Kyoshi.

Conseil: Dans l'exécution de la clé, Tori engage son pied droit sous l'omoplate de Uke, il doit veiller à un bon contrôle des jambes en serrant les genoux.
L'action de la clé se fait dans le sens du petit doigt de Uke.

Notes personnelles

3e technique

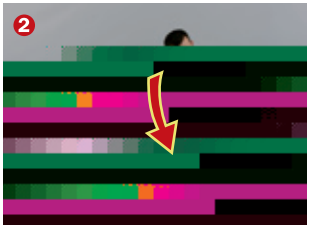
UDE-HISHIGI UDE-GATAME

Luxation en hyper extension par les mains

Comment faire ?

❶ Tori se positionne perpendiculairement à Uke pour réaliser sa technique, il dégage le bras droit de Uke sur le côté, et s'incline vers lui pour provoquer une réaction.

En se tournant vers Tori, Uke tente avec sa main gauche, de prendre un kumi kata haut.



❷ Tori se redresse, il installe son genou à hauteur de la poitrine de Uke et débute son contrôle de la clé en positionnant sa main droite sur le coude de Uke.

Uke poursuit son action initiale.

Conseil: La tête de Tori joue un rôle important dans le contrôle de la main de Uke.

❸

❸ En conservant ses contrôles de départ, Tori exerce une pression supplémentaire sur le coude de Uke (main droite suivie de la main gauche) associée à un tassement vertical du bras, et exécute Ude gatame.

Uke abandonne en frappant deux fois de la main sur Tori.

Tori relâche son contrôle, prend la posture Kyoshi, recule de deux pas et regagne sa place initiale selon le mode défini.

Conseil: Pour accentuer le contrôle nal de la clé, Tori dans une posture stable, effectue une légère rotation du haut du corps vers la gauche.

Notes personnelles