NAGE NO KATA

FORMES DE PROJECTION CRÉÉES EN 1906 PAR JIGORO KANO FONDATEUR DU JUDO.

PAR MICHEL ALGISI (TORI), 7ÈME DAN, ET MICHÈLE LIONNET (UKE), 6ÈME DAN, CADRES TECHNIQUES FFJUDO

OUVERTURE DU KATA

Cérémonial : « Se concentrer, se préparer à l'activité, se synchroniser avec son partenaire ».

SALUER LE JOSEKI (JURY) — SE SALUER — OUVERTURE DU KATA

COMPRENDRE LE NAGE NO KATA OU COMMENT ACQUERIR LES BASES TECHNIQUES FONDAMENTALES POUR ENRICHIR SON JUDO

Appliquant les principes essentiels du judo : adaptation, meilleur emploi de l'énergie, entraide mutuelle, le Nage No Kata met en évidence les bases techniques du judo debout permettant à Tori et à Uke dese perfectionner dans plusieurs domaines, notamment :

- L'attitude et les positions fondamentales (posture, saisie)
- Les déplacements (axial, latéral, circulaire)
- La dynamique d'exécution (continuité de l'action)
- L'action permanente entre les partenaires (rôle de Tori et rôle de Uke)
- La construction du mouvement (création du déséquilibre, placement au bon moment, projection)
- L'éventail technique (variété technique à droite et à gauche)
- Le contrôle de la chute (maîtrise du corps, non appréhension de la chute)

ILLUSTRATIONS & COMMENTAIRES

Le Nage No Kata comprend cinq séries de trois techniques effectuées chacune à droite et à gauche.

Les trois photos de chaque technique (démontrée uniquement à droite sur la planche), indiquent les points essentiels d'une construction d'attaque. Elles illustrent selon le cas : le déséquilibre (Kusushi), le placement (Tsukuri), la projection (Gake) ou le contrôle de Uke, afin de montrer les phases les plus représentatives de la technique.

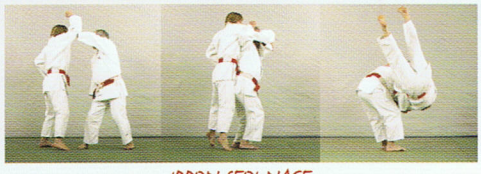
Chaque technique du Nage No Kata permet de travailler la plupart des principes techniques du judo debout.

Les commentaires sur les illustrations suggèrent un de ces principes qui peut être développé au travers de la série ou/et de la technique concernées.

1ère SERIE TE WAZA

Te waza : Techniques de bras - Permet de montrer, à l'aide des techniques de bras, comment créer le vide de trois façons : en reculant (UKI OTOSHI), en pivotant et se baissant (IPPON SEOI NAGE), en se glissant sous Uke puis en le basculant (KATA GURUMA)

UKI OTOSHI
PROJECTION EN FLOTTANT

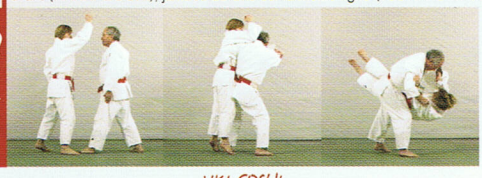


IPPON SEOI NAGE
PROJECTION PAR-DESSUS L'ÉPAULE

KATA GURUMA
ROUE AUTOUR DES ÉPAULES

2ème SERIE KOSHI WAZA

Koshi waza : Techniques de hanche - Permet de montrer à l'aide des techniques de hanche, « le placement » en fonction de la position de Uke : jambe gauche de Uke en arrière (UKI GOSHI à gauche), jambe droite de Uke en avant (HARAI GOSHI), jambes de Uke sur la même ligne (TSURI KOMI GOSHI).Met aussi en évidence trois principes de mouvements de hanche (action circulaire, action de fauchage, action de bascule sur l'avant).



UKI GOSHI
HANCHE FLOTTÉE

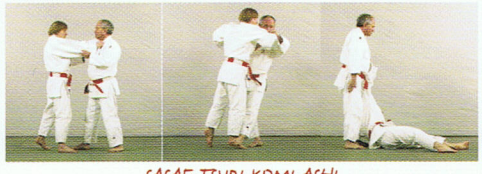
HARAI GOSHI
FAUCHAGE DE HANCHE

TSURI KOMI GOSHI
HANCHE PÊCHÉE

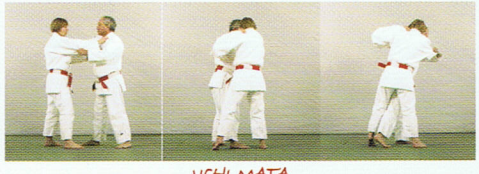
3ème SERIE ASHI WAZA

Ashi waza : Technique de jambe - Permet de montrer à l'aide des techniques de jambe, l'importance du « moment » du mouvement (timing) dans trois sens de déplacement : latéral avec balayage (OKURI ASHI BARAI), axial avec blocage (SASAE TSURI KOMI ASHI), circulaire avec fauchage (UCHI MATA).

OKURI ASHI BARAI
BALAYAGE DES DEUX JAMBES



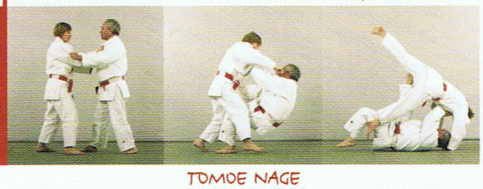
SASAE TSURI KOMI ASHI
BLOCAGE DU PIED EN PÊCHANT



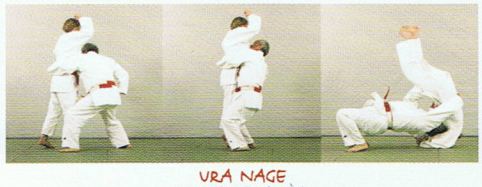
UCHI MATA
FAUCHAGE À L'INTÉRIEUR DE LA CUISSE

4ème SERIE MAE SUTEMI

Mae Sutemi : Techniques de « sacrifice » de face - Permet de montrer à l'aide des techniques de « sacrifice » de face comment utiliser « le poids de son corps » pour provoquer un déséquilibre et projeter dans l'axe du mouvement : sur réaction (TOMOE NAGE), sur attaque directe (URA NAGE), sur position défensive basse (SUMI GAESHI).



TOMOE NAGE
PROJECTION EN CERCLE

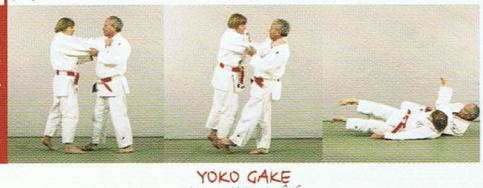


URA NAGE
PROJECTION EN ARRIÈRE

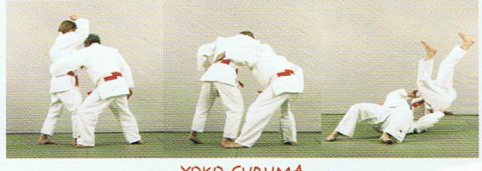
SUMI GAESHI
RENVERSEMENT DANS L'ANGLE

5ème SERIE YOKO SUTEMI

Yoko Sutemi : Techniques de « sacrifice » de côté - Permet de montrer à l'aide des techniques de « sacrifice » de côté comment utiliser le poids de son corps pour provoquer un déséquilibre en changeant l'axe de la projection : dans la continuité de l'attaque (YOKO GAKE), en enchaînement (YOKO GURUMA), en action/réaction (UKI WAZA).



YOKO GAKE
ACCROCHAGE DE CÔTÉ

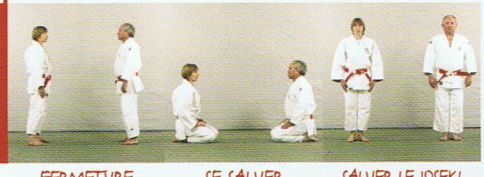


YOKO GURUMA
ROUE DE CÔTÉ

UKI WAZA
TECHNIQUE FLOTTANTE

FERMETURE DU KATA

Cérémonial : « Retrouver son calme et une tenue correcte pour terminer l'activité ».



FERMETURE DU KATA — SE SALUER — SALUER LE JOSEKI (JURY)

CONCLUSION

Outil de stabilité et de permanence, le Kata est un lien entre tous les judokas, permettant de transmettre de générationen génération la technique, l'esprit et les principes du judo.

Pratiqué sincèrement, le Nage No Kata doit permettre à chaque judoka d'acquérir les bases techniques fondamentales, indispensables à la construction d'un judo personnel et complet, et de pouvoir le mettre en application en situation de randori et de compétition.

Le Nage No Kata possède une grande valeur pédagogique et le pratiquer régulièrement est une des meilleures façon de progresser en Judo.

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

FF judo

© FFJDA - Reproduction interdite sans autorisation préalable / Crédit photos : D. Boulanger / Réf. : FF215 / 2007