



## Le kata



### Le kata, pour qui pourquoi ?

Développer le judo aujourd'hui, c'est ouvrir à l'ensemble de nos pratiquants l'accès à ses valeurs éducatives, et transmettre aux nouvelles générations toute sa richesse technique et culturelle dont les professeurs sont les garants. Ce sont bien ces vertus éducatives qui donnent à notre discipline cette spécificité reconnue de tous, et qui rassemblent les judokas au sein d'une grande famille fondée sur le respect de ces valeurs. À ce titre, dans sa politique de développement, le comité départemental d'Eure et Loir de judo souhaite placer l'enseignement du kata au cœur de son action comme une composante essentielle de la pratique du judo pour l'ensemble de la population fréquentant nos clubs.

### Qu'est-ce donc que le kata ?

Le kata signifie littéralement « forme », il est donc un système formel d'exercices ordonnés à l'avance où chaque judoka connaît ce que l'autre va faire. Mais attention, il n'en est pas pour autant une quelconque mise en scène ou une mascarade, il est tout le contraire, puisqu'il s'agit pour les deux judokas Tori et Uke de démontrer au travers de leur prestation, les principes du judo. Tori et Uke ont donc chacun un rôle aussi important l'un que l'autre pour mettre en avant les principes du kata.

### Un peu d'histoire :

À l'époque de Jigoro Kano (1863-1938) fondateur du judo, plusieurs katas existaient déjà dans les différentes écoles du Japon et principalement dans celles qu'il fréquentait : les écoles de Kito et de Tenjinshinyo. Ces katas utilisaient pour la plupart des sabres, des poignards, ou se pratiquaient avec des vêtements particuliers. Kano décida alors de créer des katas correspondant davantage à son époque, et mieux adaptés aux techniques utilisées en randori de judo. Ainsi furent créés le Nage No Kata, le Katame No Kata, le Ju No Kata, et le Kime No Kata. Il conserva tout de même le Koshiki No Kata de l'école de Kito, qu'il considérait comme



celui qui démontrait le mieux les principes de base du judo. Chaque kata fut donc façonné après de nombreuses années de travail et de recherches, ils ne furent, pour la plupart, mis en forme définitivement que vers 1906, lors des réunions du Butokukai, réunions présidées par Kano, entouré des plus grands maîtres des dernières écoles de Ju Jutsu existantes. Ainsi au départ, vers 1884, Le Nage No Kata ne comportait qu'une dizaine de techniques, il ne fut achevé sous sa forme définitive qu'en 1906. Il en est de même pour la plupart des autres katas ; mais le seul qui reste « non terminé » par Kano est l'Itsutsu No Kata. D'autres katas pratiqués aujourd'hui en France ont été créés un peu plus tard : Le Go No Sen crée en 1910 au sein de l'université de Waseda, et le Goshin jitsu crée en 1956 par une commission d'experts du Kodokan.

### **Le kata comme moyen de progresser en judo**

Maître Jigoro Kano, a donc créé au cours de sa vie, plusieurs katas ou chacun d'entre eux met en évidence des principes de base et des fondamentaux techniques du judo. Destinés à faciliter la compréhension de notre discipline, les katas permettent une progression sincère et efficace dans notre pratique personnelle du judo.

Judo et kata forment un tout indissociable. Maître Jigoro Kano fondateur du judo le concevait ainsi : le Randori (forme d'expression libre), et le kata (expression formelle) constituent deux éléments complémentaires et indispensables à la pratique et à la compréhension du judo. « Les katas de judo sont précisément la grammaire dans une phrase, les randoris sont comme les exercices de rédaction ».

## **NAGE NO KATA : c'est le kata des « formes de projections »**

Appliquant les principes essentiels du judo : adaptation, meilleur emploi de l'énergie, entraide et prospérité mutuelle, le Nage No Kata met en évidence la construction d'une projection : déséquilibre, placement, projection, selon différentes opportunités d'attaques ou de déplacements. Il constitue une base d'étude fondamentale du judo debout par la recherche de l'attitude, des déplacements, d'une dynamique d'exécution, de la maîtrise de la chute.

Kata en 5 séries (Te-Waza, Koshi-Waza, Ashi-Waza, Mae-Sutemi-Waza et Yoko-Sutemi-Waza).

### **Te-Waza (techniques de mains et de bras)**

Uki-Otoshi - chute flottée

Ippon-Seoi-Nage - projection par une épaule

Kata-Guruma - roue autour des épaules

### **Koshi-Waza (techniques de hanches)**

Uki-Goshi - hanche flottée

Harai-Goshi - hanche balayée ou hanche fauchée

Tsuri-Komi-Goshi - hanche pêchée

### **Ashi-Waza (techniques de pieds et de jambes)**

Okuri-Ashi-Barai - balayage des deux pieds

Sasae-Tsuri-Komi-Ashi - blocage du pied en pêchant

Uchi-Mata - fauchage intérieur

### **Mae-Sutemi-Waza (techniques de sacrifice dans l'axe)**

Tomoe-Nage - projection en cercle

Ura-Nage - projection arrière

Sumi-Gaeshi - renversement dans l'angle

### **Yoko-Sutemi-Waza (techniques de sacrifice latéral)**

Yoko-Gake - accrochage de côté

Yoko-Guruma - roue de côté

Uki-Waza - sacrifice latéral avant



## **GONosen NO KATA C'est le kata des contre prises.**

Les attaques de Uke sont sincères afin que Tori puisse à son tour riposter avec efficacité. Ce kata démontre la manière d'utiliser à son profit, une attaque du partenaire. Les principes d'esquive et de reprise d'initiative sont mis en avant. Chaque mouvement ou déplacement du corps demande une grande précision gestuelle et un « timing » juste par rapport à l'attaque initiée.

Kata de contre-prises en 3 volets (Ashi-Waza, Koshi-Waza et Te-Waza).

### **Ashi-Waza**

O-Soto-Gari contré par O-Soto-Gari

Hiza-Guruma contré par Hiza-Guruma

O-Uchi-Gari contré par De-Ashi-Barai/Okuri-Ashi-Barai

De-Ashi-Barai contré par Tsubame-Gaeshi

Ko-Soto-Gake contré par Tai-Otoshi

Ko-Uchi-Gari contré par Sasae-Tsuri-Komi-Ashi

### **Koshi-Waza**

Kubi-Nage contré par Ushiro-Goshi

Koshi-Guruma contré par Uki-Goshi

Hane-Goshi contré par Sasae-Tsuri-Komi-Ashi

Harai-Goshi contré par Utsuri-Goshi

Uchi-Mata contré par Sukui-Nage (Te-Guruma)

### **Te-Waza**

Ippon-Seoi-Nage contré par Sumi-Gaeshi

