

LES KATAS DU JUDO

Les Katas représentent des exercices de style, de concentration particulièrement difficile et constituent la source même des principes du Judo. La bonne exécution des Kata nécessite de ce fait de longues années de pratique pour permettre au Judoka d'en saisir le sens profond.

Ce sont des exercices techniques conventionnels que l'on retrouve dans la plupart des arts martiaux orientaux. Ces formes d'entraînement constituent les bases fondamentales du Judo traditionnel. Il s'agit d'exercices codifiés présentant les principales techniques du Judo dans un cadre prédéterminé selon des formes préétablies et suivant un cérémonial précis.

Les Katas présentent aussi l'esprit de la discipline et mettent en valeur des qualités de base du Judoka.

Il existe huit Kata en Judo. Chaque Kata illustre différents aspects et principes de notre discipline et garantissent la transmission du Judo dans sa tradition et son intégrité.

Seuls les sept premiers Kata sont actuellement pratiqués en France au sein de la fédération française du Judo. Le Nage-no-Kata reste le Kata de base. La réalisation de ses trois premières séries est indispensable à l'obtention du grade de ceinture noire le [premier dan](#) compétition.

Pour obtenir le [second dan](#) et faudra réaliser ce même Kata mais en entier c'est-à-dire l'ensemble de ses cinq séries.

Pour le [troisième dan](#) il faut actuellement présenter le Katame no Kata ainsi que le Goshin Jitsu no-Kata.

Au programme du [quatrième dan](#) compétition figure le Kime-no-kata ainsi que le Go-no-sen-no-kata.

Pour le [cinquième](#) et [sixième dan](#) des candidats devront présentées au choix et suivant les formules plusieurs Kata parmi ceux présentés ci-dessous.

Nage No Kata

Ce Kata doit être présenté au passage du **1er** et **2ème dan**.

Il est composé de 5 séries de 3 techniques exécutées à droite et à gauche.

Pour le premier dan, seules les trois premières séries sont demandées. Elles le sont toutes pour le deuxième dan.

1ère série TE-WAZA Techniques de mains	- uki-otoshi (chute flottée) - ippon-seoi-nage (projection par dessus l'épaule) - kata-guruma (roue autour des épaules)
2ème série KOSHI-WAZA Techniques de hanche	- uki-goshi (hanche flottée) - harai-goshi (balayage de la hanche) - tsuri-komi-goshi (projection de hanche en remontant hanche pêchée)
3ème série ASHI-WAZA Techniques de jambes	- okuri-ashi-barai (balayage des deux jambes) - sasae-tsuri-komi-ashi (blocage de la jambe en levant) - uchi-mata (fauchage intérieur de la cuisse)
4ème série MA-SUTEMI-WAZA Techniques de sacrifice sur le dos	- tomoe-nage (projection en cercle) - ura-nage (projection en arrière) - sumi-gaeshi (projection en renversement)
5ème série YOKO-SUTEMI-WAZA Techniques de sacrifice sur le côté	- yoko-gake (accrochage de côté) - yoko-guruma (enroulement de côté) - uki-waza (technique flottée)

Kodokan Goshin Jitsu

Ce Kata doit être présenté au passage du **3ème dan**.

Il est composé de 2 séries (attaques sans armes et avec armes). C'est un Kata du Ju-jitsu

1ère série: TOSHUNOBU (Attaques sans arme) Saisies de près

Ryote dori	prise des deux poignets et hiza-geri au bas ventre en avançant
Hidari eri dori	prise du col gauche de la main droite en poussant
Migi eri dori	prise du col droit de la main droite et traction en reculant la jambe ga
Kata ude dori	prise par l'arrière du poignet droit et poussée avec la main gauche sur coude droit pour faire avancer Tori, jambe gauche d'abord
Ushiro eri dori	prise du col par l'arrière de la main droite
Ushiro jime	étranglement par l'arrière
Kakae dori	ceinturer par l'arrière
Namame uchi	coup de poing lancé de côté
Age tsuki	coup de poing en uppercut
Gammen tsuki	coup de poing direct à la face
Mae geri	coup de pied direct par devant
Yoko geri	coup de pied de côté

Attaques de loin

2ème série : Bukinobu (Attaques avec armes)

Attaques avec un poignard

Tsukkake

teisho direct direct au visage de uke qui tente de sortir le tanto

Choku tsuki

pique à l'estomac

Namame tsuki

coup de poignard la pointe en biais

Attaques avec un bâton

Furi age

lever le bâton

Furi oroshi

coup de bâton vers le bas tenu à deux mains

Morote tsuki

coup de la pointe de bâton tenu à deux mains

Attaques avec un revolver

Shomen tsuke

menace de face

Koshi gamae

menace de face avec revolver à la hanche

Haimen tsuke

menace par derrière

Katame No Kata

Ce Kata doit être présenté au passage du **3ème dan**.

Il est composé de 3 séries de comportant 5 techniques.

Ce Kata des techniques de contrôle (immobilisations, étranglements et clefs) donne les principes de base du judo au sol.

1ère série : OSAEKOMI-WAZA (techniques d'immobilisation)

hon-gesa-katame	contrôle latéro costal ou la variante
kata-gatame	contrôle par l'épaule
kami-shiho-gatame	contrôle arrière sternal
yoko-shiho-gatame	contrôle latéro sternal
kuzure-kami-shiho-gatame	contrôle arrière sternal, variante

2ème série : SHIME-WAZA (techniques d'étranglement)

kata-juji-jime	étranglement croisé avec les mains en opposition
hadaka-jime	étranglement arrière par l'avant-bras
okuri-eri-jime	étranglement arrière par le revers
kata-ha-jime	étranglement arrière par contrôle d'un bras
gyaku-juji-jime	étranglement croisé facial avec les mains

3ème série : KWANSETSU-WAZA (techniques de clés de bras)

ude-garami	clé en torsion du bras fléchi
ude-hishigi-juji-gatame	clé en croix par hyper-extension du bras avec le pubis)
ude-hishigi-ude-gatame	clé par hyper-extension du bras avec les mains
ude-hishigi-hiza-gatame	clé par hyper-extension du bras avec le genou

Kime No Kata

Ce Kata doit être présenté au passage du **4ème dan**.

Il est composé de 20 techniques réparties en 2 séries (techniques à genoux et debout).

Il constitue une synthèse des techniques de défense contre les attaques à main nue et à l'arme blanche (couteau et sabre).

1ère série : IDORI (à genoux)

ryo-te-dori	prise des deux mains
tsuki-gake	coup de poing à l'estomac
suri-age	coup au visage
yoko-uchi	coup de poing de côté
ushiro-dori	prise aux épaules par l'arrière
tsuki-komi	coup de pointe à l'estomac
kiri-komi	coup de tranchant sur la tête
yoko-tsuki	coup de pointe de côté

2ème série : TACHI-AI (debout)

ryo-te-dori	prise des deux mains
sode-tori	prise de manche
tsuki-kake	coup de poing au visage
tsuki-age	coup de poing de bas en haut
suri-age	coup au visage
yoko-uchi	coup de poing de côté
ke-age	coup de pied au bas-ventre
ushiro-dori	prise aux épaules par l'arrière
tsuki-komi	coup de pointe à l'estomac
kiri-komi	coup de tranchant sur la tête
nuki-kake	blocage du sabre
kiri-oroshi	pourfendre avec le sabre

Gonosen No Kata

Ce Kata doit être présenté au passage du **4ème dan**.

Il est composé de 12 techniques. Plus un exercice qu'un Kata à proprement parlé, dans la mesure où il n'est pas reconnu en tant que kata par le Kodokan, c'est un travail sur les contres.

Attaques (UKE)	Contres (TORI)
Migi O soto gari	Avancée jambe gauche, puis recule de la même jambe en cercle et O soto gari
Migi Hiza guruma	Large esquive en surpassant et Hiza guruma
Hidari O uchi gari	Blocage de la jambe de Uke entre les jambe de Tori et Okuri Ashi Barai (quand Uke "sort")
Migi De ashi barai	Esquive avec le bas de jambe et Tsumbame gaeshi
Migi Ko soto gake	Blocage avec l'avant bras sur la poitrine et avancé de la hanche droite, Tai sabaki et Tai otoshi
Migi Ko uchi gari	Avancée de la jambe gauche et Sasae tsurikomi ashi à gauche
Kubi nage en cercle	Blocage avec la main dans les reins, Surpasser et Uki goshi
Koshi Guruma en cercle (ancienne forme)	Jigo Tai et Ushiro Goshi
Hane Goshi en cercle	Blocage en avançant la hanche et Harai Tsurikomi Ashi (Sur sortie de Uke
Harai Goshi	Jigo Tai et Utsuri Goshi
Uchi Mata	Jigo Tai, Engager le bras droit et Tsukui Nage
Ippon Seoï Nage	Prise d'appuis avec le bras gauche dans le dos de Uke. Large surpassement, arrivée directement sur le pied gauche et Sumi Gaeshi

Ju No Kata

Ce Kata est composé de 3 séries de 5 techniques chacune.

Il est exigé pour le passage du **5° dan**.

C'est un exercice d'assouplissement basé sur l'étude des déplacements et de l'utilisation efficace de l'énergie.

1ère série	
tsuki-dashi	transpercer avec la main
kata-oshi	pousser à l'épaule
ryote-dori	prise des deux mains
kata-mawashi	rotation des épaules
ago-oshi	repousser le menton
2ème série	
kiri-oroshi	fendre la tête avec une arme
ryo-kata-oshi	pression sur les deux épaules
naname-uchi	fendre en biais
katate-dori	prise d'une main
katate-age	lever la main pour frapper
3ème série	
obi-tori	prise de la ceinture
mune-oshi	pousser à la poitrine
tsuki-age	coup de poing de bas en haut
uchi-oroshi	coup de poing de haut en bas
ryogan-tsuki	piquer les yeux

Itsutsu No Kata

Ce Kata doit être présenté au passage du **7ème dan**

Ce Kata est constitué de 5 techniques auxquelles Jigoro Kano n'eut pas le temps de donner de nom avant de décéder, et ceci bien qu'il y ait mûrement réfléchi. C'est le Kata "inachevé".

Le Kodokan adopta l'Itsutsu No Kata comme Kata en 1887

1er élément: La terre

C'est le principe de concentration de l'énergie et de l'action, la force directe de Tori domine Uke en l'amenant au déséquilibre.

Une force peut en contrôler une plus grande facilement en réalisant une attaque continue et logique

Uchi Mata

Seoi Nage

Harai Goshi

Sur la première technique, Tori et Uke se rejoignent, Tori pousse Uke à tel Point que celui-ci ne peut rester debout sur ses pieds.

2ème élément: Le feu

C'est le principe de puissance de réaction et de résistance directe minimale

Esquive et utilisation maximale de la force d'Uke

Contrôle d'une force par l'utilisation de cette force.

Utsuri Goshi

O Soto Gaeshi

La deuxième technique ressemble à Uki Otoshi. Tori tire Uke dans la direction du mouvement de Uke.

3ème élément: Le vent

C'est le principe des forces centrifuge et centripète.

Si on est tiré en cercle par un plus fort que soi, il est possible de le projeter en prenant le contrôle du centre du cercle. Les mouvements cycliques illustrent le vent.

Hiza Guruma

Ashi Guruma

To Waza

Sur la troisième technique, Tori et Uke se déplacent ensemble en cercle.

Tori et Uke se rejoignent et Tori lance **Tomoe Nage**.

4ème élément: **L'eau**

C'est le principe de l'alternance tel celui du flux et reflux des marées.

Les mouvements rythmiques et alternatifs sont importants dans cette série. Il s'agit d'utiliser les opportunités. Il faut accélérer la démonstration des techniques, ce qui se fait par une succession d'attaques.

Ko Uchi Gari

Tai Otoshi

Uchi Mata

La quatrième technique représente le mouvement de la marée. Le final peut rappeler une forme très conventionnelle de **Tani Otoshi**.

5ème élément: **Le vide**

C'est le principe du vide ou de l'inertie.

Adaptations où toutes les opportunités peuvent être exploitées par une technique adéquate.

tous les Sutemi

Uchi Mata Gaeshi

Sur la dernière technique, tori et Uke se rejoignent et Tori lance une technique telle que **Yoko Wakare**.

Seiryoko Zen'yo Kokumin Taiiku no Kata

forme d'éducation physique nationale, basée sur le principe du maximum d'efficacité

1ère série: Tandoku ranshu

Goho ate

Hidari mae naname ate

Migi ate

Ushiro ate

Mae ate

Ue ate

Ogoho ate

Ohidari mae naname ate

Omigi ate

Oushiro ate

Omae ate

Oue ate

Goho geri

Mae geri

Ushiro geri

Hidari mae naname geri

Migi mae naname geri

Taka geri

Kagami mikagi

Sayu uchi

Zengo tsuki

Ryote ue tsuki

Oryote ue tsuki

Sayu kogo shita tsuki

Naname ue uchi

Naname shita uchi

Onaname ue uchi

Ushiro sumi tsuki

Ushiro uchi

Ushiro tsuki mae shita tsuki

2ème série: Sotai Renshu

Kime shiki - Idori

Ryote dori

Furihanashi

Gyakute dorii

Tsukkake

Kiri gake

Tachiai

Tsuki age

Yoko uchi

Ushiro dori

Naname tsuki

Kirioroshi

Ju shiki

Tsuki dashi

Kata oshi

Kata mawashi

Kirioroshi

Katate dori

Katate age

Obi tori

Mune oshi

Tsuki age

Ryogan tsuki

Les 16 techniques

Ordre des techniques		Actions d'Uke		Actions de Tori	
	1	Saisir le revers gauche de tori de la main droite		Shuto au coude, Teicho, O Soto Gari à droite	
	2	Pousser Tori aux épaules		Tomoe-Nage sur la jambe droite	
	3	Tenter d'étrangler (Hadaka Jime) avec le bras droit		Higi, Ippon Seoi Nage	
	4	Frapper d'un Mawashi geri de la jambe droite		Blocage intérieur, Teisho, O-Uchi-Gari	
	5	Saisir la tête de tori à droite sous le bras gauche		Tsukkake, Te-Gurama	
	6	Saisir le bras (ou la manche) par l'arrière et tirer		Mae-Geri du pied droit, Ippon Soei Nage	
	7	Pousser des 2 mains au épaules et suivre au sol		Renversement, Kata-Juji-Jime	
	8	Menace d'attaquer de face		Yoko-Geri du pied droit, O Soto Gari à gauche	
	9	Saisir les cheveux de tori de la main droite		Mae-Geri au ventre, Shiho-Nage, amener uke au sol, Higi	

10	Saisir les épaules du coté droit	Higi, Uki Goshi, Ude Gutame
11	Pousser des 2 mains aux épaules de Tori	Chute, Tomoe-Nage des 2 pieds
12	Frapper d'un coup de poing circulaire droit	Esquive en rotation, Ko Soto Gari ou De Ashi Barai
13	Menacer d'attaquer par l'arrière	Uchiro Geri, Harai Goshi, Adaka Jime
14	Menacer d'attaquer au couteau tenu dans la main droite	Mikasuki Geri, Uraken au visage, Tai-Sabaki, Kote-Gaeshi, désarmer
15	Attaquer de biais avec un bâton tenu de la main droite	Esquive en rotation, Yoko-Geri de la jambe droite, O-Soto -Gari, désarmer (prise du bâton)
16	Menacer d'un revolver tenu de la main droite	Tai Sabaki, saisie du poignet, Teisho, Tsukkake au visage, déplacement latéral, Kote Gaeshi, désarmer (prise du revolver)