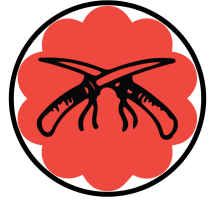
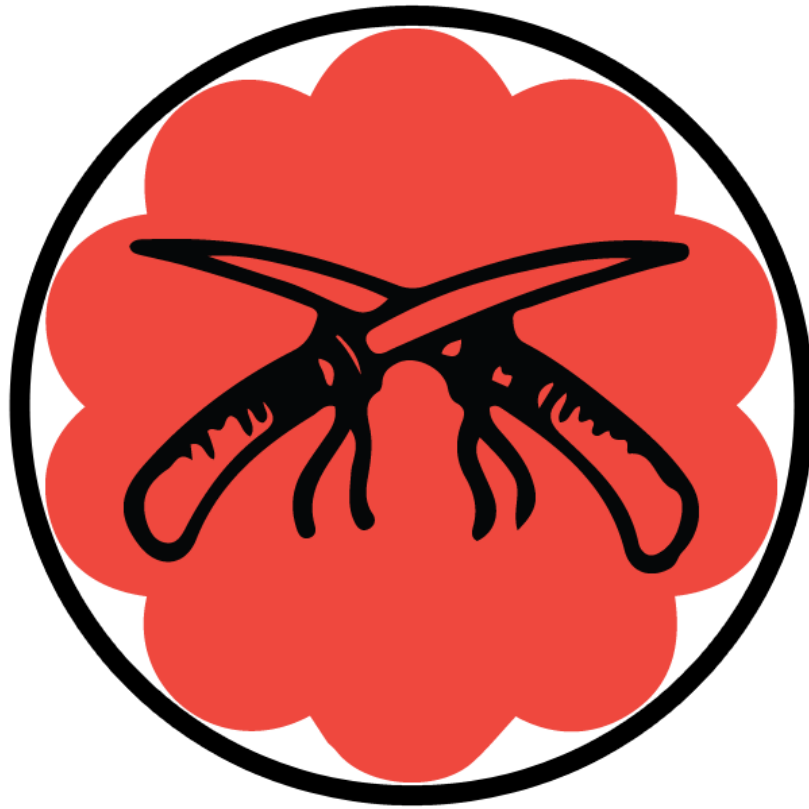


FEBELAM Asbl



Fédération Belge des Arts Martiaux Asbl – Rue du Try 11 à 6110 Montigny Le Tilleul – N° Ent : 0842 039 578



Programme Fédéral KODOKAN

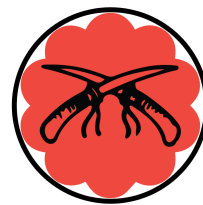
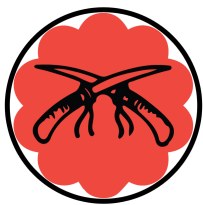
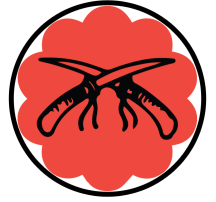
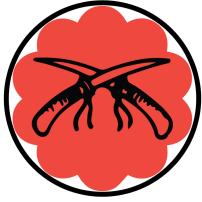


Table des matières

Généralités	3
Programme KYU (Ceinture de couleur).....	6
Règle générale de passage de KYU	7
Ceinture blanche barrette jaune	8
Ceinture jaune (5 ^{ème} KYU)	9
Ceinture jaune barrette orange	10
Ceinture orange (4 ^{ème} KYU).....	11
Ceinture orange barrette verte	12
Ceinture verte (3 ^{ème} KYU)	13
Ceinture verte barrette bleue	14
Ceinture bleue (2 ^{ème} KYU)	15
Ceinture marron (1 ^{er} KYU)	16
Nage Waza.....	17
Katame Waza.....	18
Programme de DAN (Ceinture noire).....	20
Récapitulatif des temps de passage de DAN	21
Programme 1 ^{er} DAN.....	22
Programme 2 ^{ème} DAN.....	23
Programme 3 ^{ème} DAN.....	24
Programme 4 ^{ème} DAN.....	25
Programme 5 ^{ème} DAN.....	26
Programme 6 ^{ème} DAN.....	27
Les katas du KODOKAN	28
Nage No Kata	30
Katame No Kata	31
Kime No Kata	32
Goshin Jutsu No Kata	33
Juno No Kata.....	34
Itsutsu No Kata	35
Koshiki No Kata	36
Seiryoku Zenyo Kokumin Taiiku No Kata	37
Gonosen No Kata	39



GÉNÉRALITÉS

Le DOJO

Le mot **DOJO** se compose de deux termes : **DO** qui signifie **Voie** et **JO** qui signifie **Lieu où l'on étudie**. Ce mot veut donc dire « Le lieu où l'on étudie la voie ». C'est un terme de provenance bouddhique.

Le DOJO est une salle dont le sol est recouvert d'un tapis. Les murs sont nus et très clairs. Au centre du mur situé en face de l'entrée sont fixés quelques emblèmes symboliques tels que la fleur de cerisier, un Katana, la photo de Maître Jigoro Kana, ... Il s'y dégage un climat de paix, une ambiance favorable à l'étude et aux recherches sérieuses.

Les tatamis

Au Japon, les tatamis sont utilisés comme mesure de surface : 2m X 1m. Leur épaisseur se situe entre 6 et 8 cm. Les tatamis sont fabriqués au Japon avec la paille de riz enveloppée de vinyle. Ces nattes sont mises les unes à côté des autres et maintenues à l'extérieur par un cadre.

Le Judogi

Le judogi est le costume du judoka, il se compose de 3 parties :

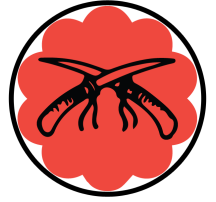
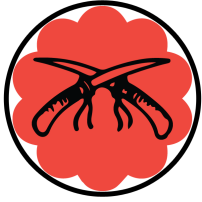
- La veste, tissée dans une toile épaisse et solide, est renforcée aux parties susceptibles de se déchirer : col, aisselle. Elle est de couleur blanche et ample.
- Le pantalon est également blanc en toile très solide et ample. Il est fixé à la taille au moyen d'un cordon qui coulisse le long de la ceinture
- La ceinture (OBI) qui mesure entre 2 mètres et 3 mètres et est large de 4 cm, a un double rôle :
 - a. Elle maintient la veste du judogi fermée,
 - b. Elle marque le grade du judoka au cours de son enseignement.

Les KYU

En Europe, il existe 6 grades pour les adultes et 10 pour les enfants de 6 à 13 ans

- 6^{ème} KYU : Ceinture blanche ;
- 5^{ème} KYU : Ceinture jaune ;
- 4^{ème} KYU : Ceinture orange ;
- 3^{ème} KYU : Ceinture verte ;
- 2^{ème} KYU : Ceinture bleue ;
- 1^{er} KYU : Ceinture marron.

Au Japon, on est autorisé à porter la ceinture marron à partir du 3^{ème} KYU.



Les DAN

En Europe, il existe 10 échelons pour l'étudiant avancé. Ce sont :

- 1^{er} DAN (Ceinture noire)
- 2^{ème} DAN
- 3^{ème} DAN
- 4^{ème} DAN
- 5^{ème} DAN
- 6^{ème} DAN (Ceinture noire ou rouge et blanche)
- 7^{ème} DAN
- 8^{ème} DAN
- 9^{ème} DAN (Ceinture noire ou rouge)
- 10^{ème} DAN

L'hygiène

Le judoka doit avoir le respect de lui-même et aussi celui des autres. L'hygiène corporelle est le début de l'enseignement du JUDO. Voici quelques exemples :

1. Se laver le corps avant chaque entraînement ;
2. Se couper les ongles des mains et des pieds ;
3. Avoir un judogi propre ;
4. Porter des sous-vêtements décents (femmes).

Ces quelques énumérations peuvent éviter bien des désagréments, tels que blessures, odeurs de transpirations, etc...

Le salut

Le judoka salue pour marquer son respect vis – à – vis du Maître, d'un autre judoka, du lieu où on enseigne le JUDO.

Quand et qui doit-il saluer ? Voici quelques exemples :

- ✓ Lorsqu'il rentre sur le tatami ;
- ✓ Face à un autre judoka ;
- ✓ Avant et après un combat ;
- ✓ Avant et après un exercice ;
- ✓ ...

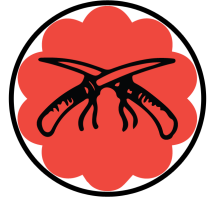
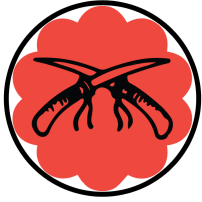
Il y a 2 manières de saluer : debout et à genoux.

1. Le salut **DEBOUT**

Le salut debout s'appelle **Ritsurei**. Les talons joints, le corps droit, il suffit d'incliner le tronc vers l'avant et d'amener les mains sur le haut des cuisses pour les femmes et de laisser les bras le long du corps pour les hommes. Tous les doigts restent joints.

2. Le salut à **GENOUX**

Le salut à genoux s'appelle **Zarei**. La position du corps est la suivante : le judoka est à genoux, les fesses en appui sur les talons, les mains sur le haut des cuisses et les doigts joints. Le judoka incline le tronc



vers l'avant et pose les mains à plat sur le tatami à 10 cm environ devant les genoux. Les fesses restent collées aux talons. Il revient ensuite dans la position initiale.

Les Ukemi

Les chutes s'appellent **Ukemi**. Il y a 3 formes de chutes :

1. Arrière, soit Ushiro Ukemi ;
2. Avant, soit Mae Ukemi ;
3. De côté, soit Yoko Ukemi.

Pourquoi ces chutes ?

Chaque projection entraîne une chute du judoka projeté. Si un non-initié subit le même mouvement, il ne sait pas se recevoir au sol correctement et risque de se blesser. Le judoka apprend à supprimer les effets néfastes d'une chute de 2 façons :

- En frappant avec force sur le sol à l'aide de l'avant-bras (mains bien à plat, paume vers le sol et doigts joints) dès qu'il se reçoit au sol. L'onde de choc ainsi produite annule celle émise par le corps quand il touche le tatami ;
- En roulant vers l'avant.

Un bon judoka s'entraîne aux chutes même en dehors des cours.

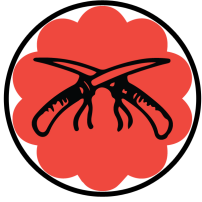
Le JUDO du KODOKAN

La méthode d'enseignement de Maître Kano s'appelle « Le GOKIO ». Il existe depuis 1895 comme le standard des techniques de base.

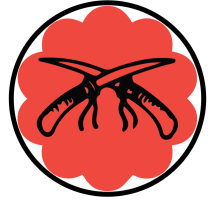
En 1920 un groupe de 8 techniques ont été volontairement écartées. Il subsistait 40 techniques réparties en 5 groupes de 8 techniques.

Lors du 100^{ème} anniversaire d'existence du GOKIO, le 6^{ème} groupe a été repris et 17 nouvelles techniques ont été officiellement reconnues par le KODOKAN.

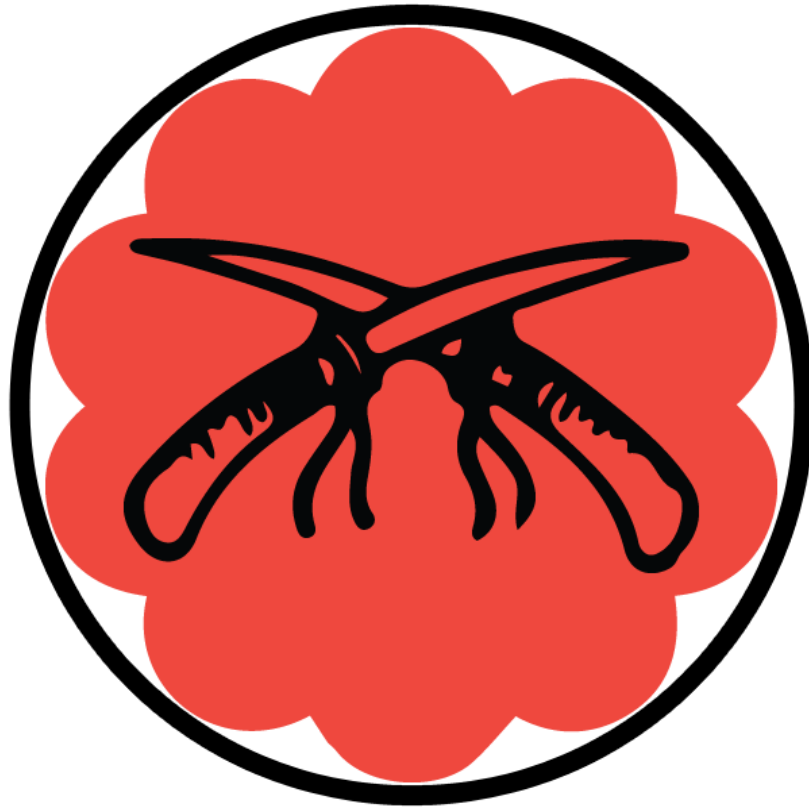
Les derniers changements remontent à 1997 lorsque 2 dernières techniques ont été insérées.



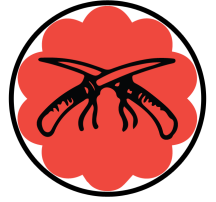
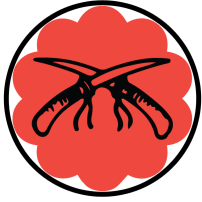
FEBELAM Asbl



Fédération Belge des Arts Martiaux Asbl – Rue du Try 11 à 6110 Montigny Le Tilleul – N° Ent : 0842 039 578



PROGRAMME KYU (CEINTURE DE COULEUR)



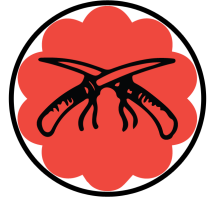
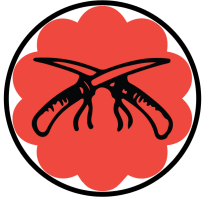
Règle générale de passage de KYU

Enfants

- **De ceinture blanche à barrette jaune**
 - Âge minimum 6 ans
- **Ceinture jaune**
 - Âge minimum 7 ans
- **De Ceinture jaune à barrette orange**
 - Âge minimum 8 ans
- **Ceinture orange**
 - Âge minimum 9 ans
- **De Ceinture orange à barrette verte**
 - Age minimum 9 ans
- **Ceinture verte**
 - Âge minimum 10 ans
- **De Ceinture verte à barrette bleue**
 - Âge minimum 10 ans
- **Ceinture bleue**
 - Âge minimum 11 ans
- **Ceinture marron**
 - Âge minimum 13 ans

Remise de grade

- Il faut être minimum 1^{er} DAN et être reconnu comme enseignant par la Fédération pour pouvoir attribuer un KYU.
- Obligation de faire entrer en ligne de compte pour l'attribution d'un KYU l'assiduité aux cours, la valeur du judoka et son comportement sur le tatami.



Ceinture blanche barrette jaune

Ukemi (chutes)

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. Ushiro Ukemi | Chute arrière |
| 2. Yoko Ukemi, Migi | Chute latérale à droite |
| 3. Mae Ukemi, Migi | Chute avant plaquée sur le côté droit |

Nage Waza (Techniques de projection)

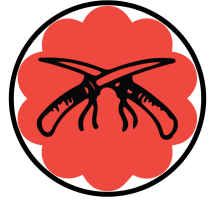
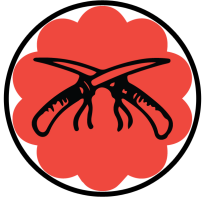
- | | |
|------------------|--------------------------|
| 1. De Ashi Barai | Balayage du pied avancé |
| 2. Uki Goshi | Hanche flottée |
| 3. O Soto Gari | Grand fauchage extérieur |

Katame Waza (Techniques de contrôle au sol)

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. Gesa Gatame | Contrôle par le travers du corps |
| 2. Hon Gesa Gatame | Contrôle fondamental par le travers du corps |
| 3. Kuzure Gesa Gatame | Variante du contrôle par le travers du corps |

Divers

- ➔ Kumikata : Prise du judogi
- ➔ Les étapes de la projection :
 - Tsukuri (Préparation), Kuzushi (Déséquilibre), Kake (Projection)
- ➔ Une sortie d'immobilisation
- ➔ Une entrée au sol



Ceinture jaune (5^{ème} KYU)

Ukemi (chutes)

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. Ushiro Ukemi | Chute arrière |
| 2. Yoko Ukemi, Migi | Chute latérale à droite |
| 3. Yoko Ukemi, Hidari | Chute latérale à gauche |
| 3. Mae Ukemi, Migi | Chute avant plaquée sur le côté droit |

Nage Waza (Techniques de projection)

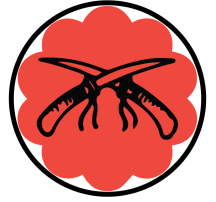
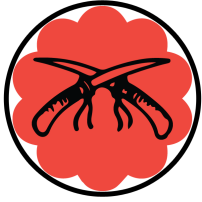
- | | |
|--------------------------|---|
| 1. De Ashi Barai | Balayage du pied avancé |
| 2. Hiza Guruma | Roue autour du genou |
| 3. Sasae Tsuru Komi Ashi | Blocage du pied en tirant et en soulevant |
| 4. Uki Goshi | Hanche flottée |
| 5. O Soto Gari | Grand fauchage extérieur |

Katame Waza (Techniques de contrôle au sol)

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. Gesa Gatame | Contrôle par le travers du corps |
| 2. Hon Gesa Gatame | Contrôle fondamental par le travers du corps |
| 3. Kuzure Gesa Gatame | Variante du contrôle par le travers du corps |
| 4. Makura Gesa Gatame | Contrôle en oreiller par le travers du corps |
| 5. Ushiro Gesa Gatame | Contrôle en arrière par le travers du corps |
| 6. Kata Gatame | Contrôle par l'épaule |

Divers

- ➔ Kumikata : Prise du judogi
- ➔ Les étapes de la projection :
 - Tsukuri (Préparation), Kuzushi (Déséquilibre), Kake (Projection)
- ➔ Deux sorties d'immobilisation
- ➔ Une entrée au sol
- ➔ Un retournement
- ➔ Un mouvement **Hidari (à gauche)**



Ceinture jaune barrette orange

Ukemi (chutes)

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. Ushiro Ukemi | Chute arrière |
| 2. Yoko Ukemi, Migi et Hidari | Chute latérale à droite et à gauche |
| 3. Mae Ukemi, Migi et Hidari | Chute avant plaquée sur le côté droit et le côté gauche |

Nage Waza (Techniques de projection)

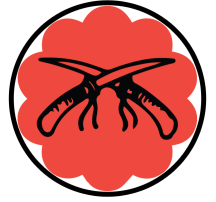
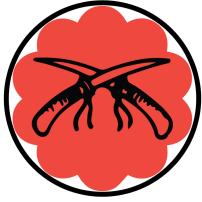
- | | |
|--------------------|--------------------------------|
| 1. O Goshi | Grande projection de la hanche |
| 2. O Uchi Gari | Grand fauchage intérieur |
| 3. Seoi Nage Ippon | Projection par l'épaule |
| 4. Ko Soto Gari | Petit fauchage extérieur |
| 5. Ko Uchi Gari | Petit fauchage intérieur |

Katame Waza (Techniques de contrôle au sol)

- | | |
|----------------------|------------------------------------|
| 1. Yoko Shiho Gatame | Contrôle des 4 coins de côté |
| 2. Kami Shiho Gatame | Contrôle des 4 coins par le dessus |
| 3. Tate Shiho Gatame | Contrôle longitudinal des 4 coins |

Divers

- ➔ Kumikata : Prise du judogi
- ➔ Les étapes de la projection :
 - Tsukuri (Préparation), Kuzushi (Déséquilibre), Kake (Projection)
- ➔ Deux sorties d'immobilisation
- ➔ Deux entrées au sol
- ➔ Deux retournements sur partenaire en défensive



Ceinture orange (4^{ème} KYU)

Ukemi (chutes)

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. Ushiro Ukemi | Chute arrière |
| 2. Yoko Ukemi, Migi et Hidari | Chute latérale à droite et à gauche |
| 3. Mae Ukemi, Migi et Hidari | Chute avant plaquée sur le côté droit et le côté gauche |
| 4. Ma Ukemi | Chute avant arrêtée |

Nage Waza (Techniques de projection)

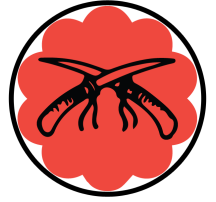
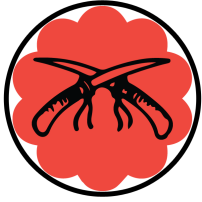
- | | |
|---------------------|---|
| 1. O Goshi | Grande projection de la hanche |
| 2. O Uchi Gari | Grand fauchage intérieur |
| 3. Seoi Nage Ippon | Projection par l'épaule |
| 4. Ko Soto Gari | Petit fauchage extérieur |
| 5. Ko Uchi Gari | Petit fauchage intérieur |
| 6. Seoi Nage Morote | Projection par-dessus l'épaule à 2 mains |
| 7. Seoi Nage Eri | Projection par-dessus l'épaule par l'autre revers |

Katame Waza (Techniques de contrôle au sol)

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. Yoko Shiho Gatame | Contrôle des 4 coins de côté |
| 2. Kuzure Yoko Shiho Gatame | Variante du contrôle des 4 coins de côté |
| 3. Kami Shiho Gatame | Contrôle des 4 coins par le dessus |
| 4. Kuzure Kami Shiho Gatame | Variante du contrôle des 4 coins par le dessus |
| 5. Tate Shiho Gatame | Contrôle longitudinal des 4 coins |
| 6. Kuzure Tate Shiho Gatame | Variante du contrôle longitudinal des 4 coins |

Divers

- ➔ Kumikata : Prise du judogi
- ➔ Les étapes de la projection :
 - Tsukuri (Préparation), Kuzushi (Déséquilibre), Kake (Projection)
- ➔ Deux sorties d'immobilisation
- ➔ Trois entrées au sol
- ➔ Trois retournements sur partenaire en défensive
- ➔ Un mouvement **Hidari (à gauche)**



Ceinture orange barrette verte

Ukemi (chutes)

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. Ushiro Ukemi | Chute arrière |
| 2. Yoko Ukemi, Migi et Hidari | Chute latérale à droite et à gauche |
| 3. Mae Ukemi, Migi et Hidari | Chute avant plaquée sur le côté droit et le côté gauche |
| 4. Ma Ukemi | Chute avant arrêtée |
| 5. Zempo Ukemi | Chute avant plaquée |

Nage Waza (Techniques de projection)

- | | |
|---------------------|--|
| 1. Koshi Guruma | Enroulement de la hanche |
| 2. Tsuru Komi Goshi | Projection de la hanche en tirant et soulevant |
| 3. Okuri Ashi Barai | Balayage des deux pieds |
| 4. Harai Goshi | Fauchage à l'aide de la hanche |
| 5. Tsuru Goshi | Hanche soulevée |

Shime Waza (Techniques d'étranglements)

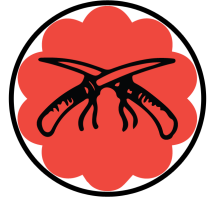
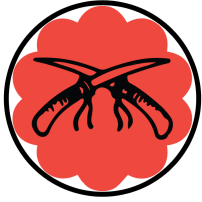
- | | |
|--------------------|---|
| 1. Nami Juji Jime | Etranglement en croix avec les pouces à l'intérieur |
| 2. Gyaku Juji Jime | Etranglement en croix avec les pouces à l'extérieur |

Kansetsu Waza (Techniques de luxation)

- | | |
|----------------|--|
| 1. Ude Garami | Luxation sur le bras fléchi en enroulement |
| 2. Juji Gatame | Luxation sur bras tendu en croix |

Divers

- ➔ Deux sorties d'immobilisation
- ➔ Cinq entrées au sol
- ➔ Deux techniques de combinaison
- ➔ Deux enchainements
- ➔ Rituel du Nage No Kata



Ceinture verte (3^{ème} KYU)

Ukemi (chutes)

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. Ushiro Ukemi | Chute arrière |
| 2. Yoko Ukemi, Migi et Hidari | Chute latérale à droite et à gauche |
| 3. Mae Ukemi, Migi et Hidari | Chute avant plaquée sur le côté droit et le côté gauche |
| 4. Ma Ukemi | Chute avant arrêtée |
| 5. Zempo Ukemi | Chute avant plaquée |

Nage Waza (Techniques de projection)

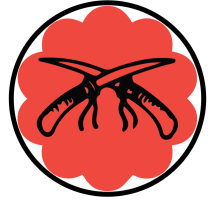
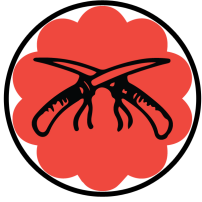
- | | |
|--------------------------|--|
| 1. Koshi Guruma | Enroulement de la hanche |
| 2. Tsuru Komi Goshi | Projection de la hanche en tirant et soulevant |
| 3. Okuri Ashi Barai | Balayage des deux pieds |
| 4. Harai Goshi | Fauchage à l'aide de la hanche |
| 5. Tsuru Goshi | Hanche soulevée |
| 6. Tai Otoshi | Renversements du corps |
| 7. Uchi Mata | Fauchage par l'intérieur de la cuisse |
| 8. Harai Tsuru Komi Ashi | Balayage du pied en pêchant |
| 9. Ashi Guruma | Enroulement de la hanche |
| 10. Ko Soto Gake | Petit accrochage extérieur |

Shime Waza (Techniques d'étranglements)

- | | |
|--------------------|---|
| 1. Nami Juji Jime | Etranglement en croix avec les pouces à l'intérieur |
| 2. Gyaku Juji Jime | Etranglement en croix avec les pouces à l'extérieur |
| 3. Kata Juji Jime | Etranglement en croix avec les paumes opposées |
| 4. Okuri Eri Jime | Etranglement par le revers en glissant |

Kansetsu Waza (Techniques de luxation)

- | | |
|----------------|--|
| 1. Ude Garami | Luxation sur le bras fléchi en enroulement |
| 2. Juji Gatame | Luxation sur bras tendu en croix |
| 3. Ude Gatame | Luxation par le contrôle du bras tendu |
| 4. Hiza Gatame | Luxation du bras à l'aide du genou |



Ceinture verte barrette bleue

Ukemi (chutes)

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. Ushiro Ukemi | Chute arrière |
| 2. Yoko Ukemi, Migi et Hidari | Chute latérale à droite et à gauche |
| 3. Mae Ukemi, Migi et Hidari | Chute avant plaquée sur le côté droit et le côté gauche |
| 4. Ma Ukemi | Chute avant arrêtée |
| 5. Zempo Ukemi | Chute avant plaquée |

Nage Waza (Techniques de projection)

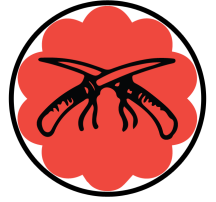
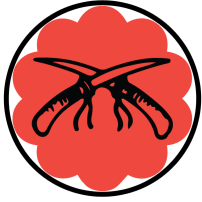
- | | |
|------------------|-------------------------|
| 1. O Soto Guruma | Grande roue extérieure |
| 2. Hane Goshi | Hanche sautée |
| 3. Kata Guruma | Roue autour des épaules |
| 4. O Guruma | Grande roue |
| 5. Tomoe Nage | Projection en cercle |

Shime Waza (Techniques d'étranglements)

- | | |
|-----------------|--|
| 1. Kata Ha Jime | Etranglement par le contrôle d'un côté |
| 2. Hadaka Jime | Etranglement à mains nues |

Kansetsu Waza (Techniques de luxation)

- | | |
|-------------------|-----------------------------------|
| 1. Kannuki Gatame | Luxation du bras sous l'aisselle |
| 2. Ashi Gatame | Luxation du bras à l'aide du pied |



Ceinture bleue (2^{ème} KYU)

Ukemi (chutes)

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. Ushiro Ukemi | Chute arrière |
| 2. Yoko Ukemi, Migi et Hidari | Chute latérale à droite et à gauche |
| 3. Mae Ukemi, Migi et Hidari | Chute avant plaquée sur le côté droit et le côté gauche |
| 4. Ma Ukemi | Chute avant arrêtée |
| 5. Zempo Ukemi | Chute avant plaquée |

Nage Waza (Techniques de projection)

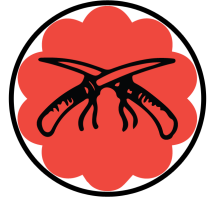
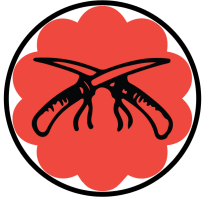
- | | |
|------------------|------------------------------|
| 1. Hane Goshi | Hanche sautée |
| 2. Kata Guruma | Roue autour des épaules |
| 3. O Guruma | Grande roue |
| 4. Tomoe Nage | Projection en cercle |
| 5. Uki Otoshi | Projection flottante |
| 6. Yoko Otoshi | Renversement latéral |
| 7. Sukui Nage | Projection en cuillère |
| 8. Sumi Gaeshi | Renversement dans l'angle |
| 9. Utsuri Goshi | Hanche déplacée |
| 10. Ushiro Goshi | Projection de hanche arrière |

Shime Waza (Techniques d'étranglements)

- | | |
|-----------------|--|
| 1. Kata Ha Jime | Etranglement par le contrôle d'un côté |
| 2. Hadaka Jime | Etranglement à mains nues |
| 3. Kata Te Jime | Etranglement à l'aide d'une main |
| 4. Ryote Jime | Etranglement parallèle |

Kansetsu Waza (Techniques de luxation)

- | | |
|-------------------|---|
| 1. Kannuki Gatame | Luxation du bras sous l'aisselle |
| 2. Ashi Gatame | Luxation du bras à l'aide du pied |
| 3. Waki Gatame | Luxation sur bras tendu sous l'aisselle |
| 4. Hara Gatame | Luxation sur bras tendu avec l'abdomen |



Ceinture marron (1^{er} KYU)

Ukemi (chutes)

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. Ushiro Ukemi | Chute arrière |
| 2. Yoko Ukemi, Migi et Hidari | Chute latérale à droite et à gauche |
| 3. Mae Ukemi, Migi et Hidari | Chute avant plaquée sur le côté droit et le côté gauche |
| 4. Ma Ukemi | Chute avant arrêtée |
| 5. Zempo Ukemi | Chute avant plaquée |

Nage Waza (Techniques de projection)

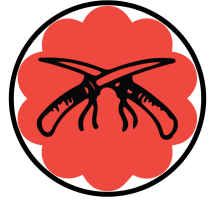
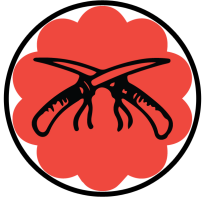
- | | |
|--------------------|--|
| 1. Yoko Guruma | Roue de côté extérieur |
| 2. Tani Otoshi | Chute dans la vallée |
| 3. Yoko Gake | Accrochage latéral |
| 4. Sumi Otoshi | Chute dans l'angle |
| 5. Yoko Wakare | Séparation de côté |
| 6. Seoi Otoshi | Projection par l'épaule |
| 7. Uki Waza | Technique flottante |
| 8. Ura Nage | Projection en renversement |
| 9. Soto Maki Komi | Enroulement extérieur |
| 10. Hane Maki Komi | Projection de hanche sautée en enroulant |

Shime Waza (Techniques d'étranglements)

- | | |
|---------------------|------------------------------------|
| 1. Ashi Gatame Jime | Etranglement à l'aide du pied |
| 2. Sankaku Jime | Etranglement à l'aide de la cuisse |

Kansetsu Waza (Techniques de luxation)

- | | |
|-------------------|--------------------------------|
| 1. Sankaku Gatame | Luxation à l'aide de la cuisse |
|-------------------|--------------------------------|



Nage Waza

IK KYO

1. De Ashi Barai
2. Hiza Guruma
3. Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Uki Goshi
5. O Soto Gari
6. O Goshi
7. O Uchi Gari
8. Seoi Nage

SAN KYO

1. Ko Soto Gake
2. Tsuru Goshi
3. Yoko Otoshi
4. Ashi Guruma
5. Hane Goshi
6. Harai Tsuru Komi Ashi
7. Tomoe Nage
8. Kata Guruma

GO KYO

1. O Soto Guruma
2. Uki Waza
3. Yoko Wakare
4. Yoko Guruma
5. Ushiro Goshi
6. Ura Nage
7. Sumi Otoshi
8. Yoko Gake

SHINMEISHO NO WAZA

1. Morote Gari
2. Kibusu Gaeshi
3. Daki Age
4. Ko Uchi Gaeshi
5. O Soto Gaeshi
6. Uchi Mata Gaeshi
7. Kani Basami
8. Kawazu Gake
9. Uchi Mata Maki Komi
10. Ippon Seoi Nage

NI KYO

1. Ko Soto Gari
2. Ko Uchi Gari
3. Koshi Guruma
4. Tsuru Komi Goshi
5. Okuri Ashi Barai
6. Tai Otoshi
7. Harai Goshi
8. Uchi Mata

YON KYO

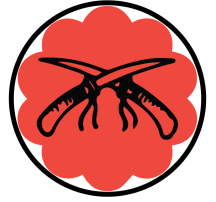
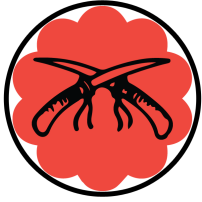
1. Sumi Gaeshi
2. Tani Otoshi
3. Hane Maki Komi
4. Sukui Nage
5. Utsuri Goshi
6. O Guruma
7. Soto Maki Komi
8. Uki Otoshi

ROKU KYO

1. Obi Otoshi
2. Seoi Otoshi
3. Yama Arashi
4. O Soto Otoshi
5. Daki Wakare
6. Kikikomi Gaeshi
7. Tawara Gaeshi
8. Uchi Maki Komi

NEW TECHNIQUES ACCEPTÉES

11. Kuchiki Daoshi
12. Uchi Mata Sukashi
13. Tsumbame Gaeshi
14. O Uchi Gaeshi
15. O Uchi Gaeshi
16. Hane Goshi Gaeshi
17. O Soto Maki Komi
18. Harai Maki Komi
19. Sode Tsuru Komi Goshi



Katame Waza

OSAE KOMI WAZA : Immobilisations

- **GESA GATAME**
 - o Gesa Gatame
 - o Hon Gesa Gatame
 - o Kuzure Gesa Gatame
 - o Makura Gesa Gatame
 - o Ushiro Gesa Gatame
 - o Kata Gatame
- **TATE SHIHO GATAME**
 - o Tate Shiho Gatame
 - o Kuzure Tate Shiho Gatame
- **YOKO SHIHO GATAME**
 - o Yoko Shiho Gatame
 - o Kuzure Yoko Shiho Gatame
- **KAMI SHIHO GATAME**
 - o Kami Shiho Gatame
 - o Kuzure Kami Shiho Gatame

SHIME WAZA : Étranglements

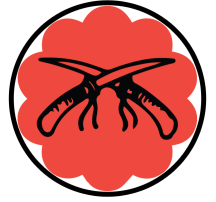
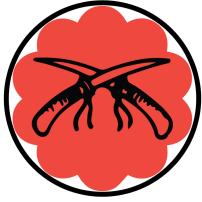
- **KATATE JIME**
 - o Katate Jime
 - o Tsuki Komi Jime
 - o Ebi Jime
- **ASHI JIME**
 - o Ashi Jime
 - o Kata Jime
 - o Kagato Jime
 - o Kensui Jime
 - o Hasami Jime
 - o Kami Shiho Ashi Jime
 - o Ashi Sangaku Jime
- **JUJI JIME**
 - o Nami Juji Jime
 - o Kata Juji Jime
 - o Gyaku Juji Jime
 - o Tomoe Jime
 - o Sode Guruma Jime

SHIME WAZA : Étranglements

- **OKURI ERI JIME**
 - o Okuri Eri Jime
 - o Gyaku Okuri Eri Jime
- **HADAKA JIME**
 - o Hadaka Jime
 - o Ushiro Jime
- **KATA HA JIME**
 - o Kata Ha Jime
 - o Kaeshi Jime
 - o Gyaku Kaeshi Jime
 - o Othen Jime
- **RYOTE JIME**
 - o Ryote Jime
 - o Maki Komi Jime

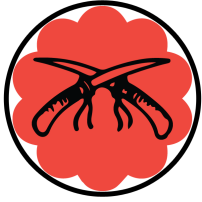
KWANSETSU WAZA : Luxations

- **UDE GARAMI**
 - o Ude Garami
 - o Gyaku Ude Garami
 - o Gesa Garami
 - o Gyaku Gesa Garami
 - o Waki Garami
 - o Gyaku Waki Garami
 - o Ashi Garami
 - o Hara Garami
- **JUJI GATAME**
 - o Juji Gatame
 - o Gyaku Juji Gatame
 - o Kami Juji Gatame
 - o Yoko Juji Gatame
 - o Othen Gatame
 - o Gesa Juji Gatame
- **WAKI GATAME**
 - o Waki Gatame
 - o Gyaku Waki Gatame

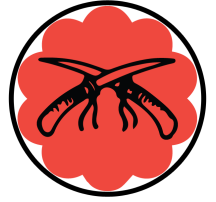


KANSETSU WAZA : Luxations

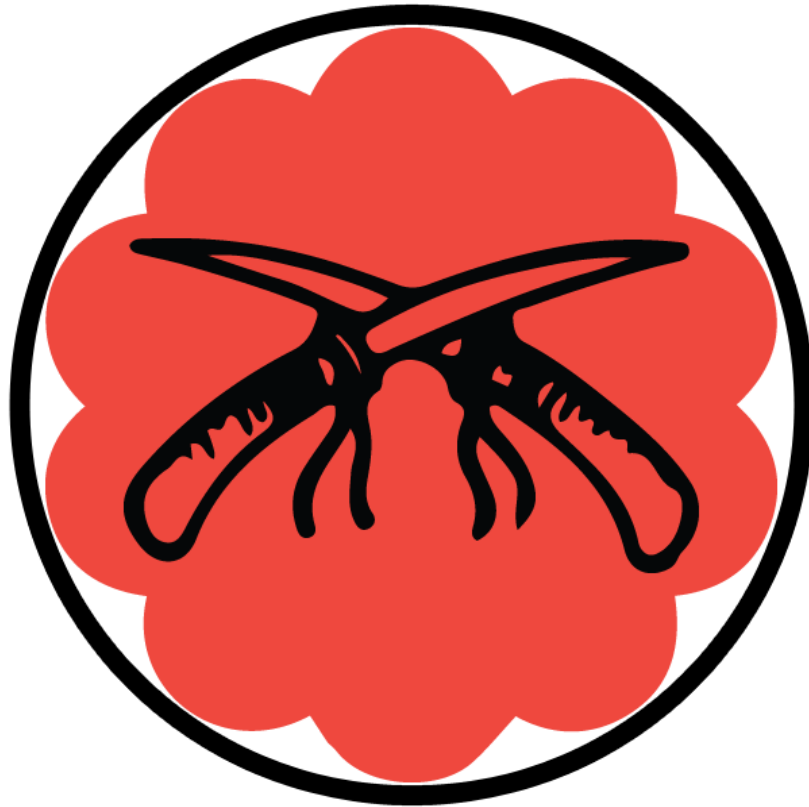
- **UDE GATAME**
 - Ude Gatame
 - Gyaku Ude Gatame
 - Mune Ude Gatame
 - Hizi Maki Komi
 - Kuzure Hizi Maki Komi
- **HARA GATAME**
 - Hara Gatame
 - Gyaku Hara Gatame
- **KANNUKI GATAME**
 - Kannuki Gatame
 - Mune Kannuki Gatame
 - Gyaku Kannuki Gatame
 - Kami Shiho Kannuki Gatame
 - Ryo Kannuki Gatame
- **ASHI GATAME**
 - Ashi Gatame
 - Hiza Gatame
 - Kami Hiza Gatame
 - Yoko Hiza Gatame
 - Ryo Hiza Gatame
 - Gesa Ashi Gatame



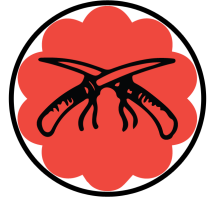
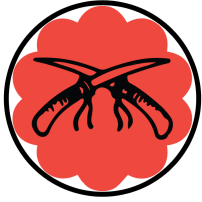
FEBELAM Asbl



Fédération Belge des Arts Martiaux Asbl – Rue du Try 11 à 6110 Montigny Le Tilleul – N° Ent : 0842 039 578



PROGRAMME DE DAN (CEINTURE NOIRE)



Récapitulatif des temps de passage de DAN

1^{er} DAN

- Après 1 an de pratique si :
 - ✓ 1^{er} KYU depuis 12 mois
 - ✓ 15 ans accomplis
 - ✓ Shiai terminés
 - ✓ 2 cours fédéraux par saison
 - ✓ 1 cours d'arbitrage par saison

2^{ème} DAN

- Après 2 ans de pratique si :
 - ✓ Shiai terminés ou enseignant
 - ✓ 4 cours fédéraux (2 cours par saison)
 - ✓ 2 cours d'arbitrage (1 cours par saison)

3^{ème} DAN

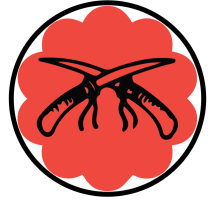
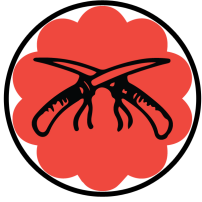
- Après 3 ans de pratique si :
 - ✓ Shiai terminés ou enseignant
 - ✓ 6 cours fédéraux (2 cours par saison)
 - ✓ 3 cours d'arbitrage (1 cours par saison)

4^{ème} DAN

- Après 4 ans de pratique si :
 - ✓ Shiai terminés ou enseignant
 - ✓ 8 cours fédéraux (2 cours par saison)
 - ✓ 4 cours d'arbitrage (1 cours par saison)

5^{ème} DAN

- Après 5 ans de pratique si :
 - ✓ Shiai terminés ou enseignant
 - ✓ 10 cours fédéraux (2 cours par saison)
 - ✓ 5 cours d'arbitrage (1 cours par saison)



Programme 1^{er} DAN

NAGE NO KATA

UKEMI :

1. Ushiro Ukemi
2. Migi et Hidari Yoko Ukemi
3. Mae Ukemi des deux côtés

Nage Waza :

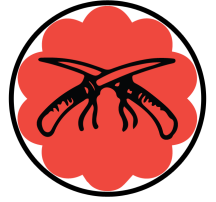
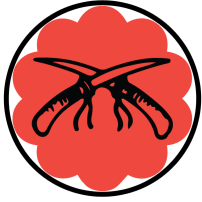
- ✓ Les quarante mouvements du GOKIO dont cinq exécutés Migi et Hidari.
- ✓ Présenter cinq techniques de contres au choix.
- ✓ Présenter cinq enchaînements ou combinaisons au choix.

Katame-Waza

- ✓ Présentation des techniques Osae Komi Waza
- ✓ Présentation des techniques Shime Waza
- ✓ Présentation des techniques Kwansetsu Waza

Divers

- ✓ Historique du Judo
- ✓ Règles d'arbitrage et de compétitions



Programme 2^{ème} DAN

KATAME NO KATA

UKEMI :

1. Ushiro Ukemi
2. Migi et Hidari Yoko Ukemi
3. Mae Ukemi des deux côtés

Nage Waza :

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. YOKO TOMOE NAGE | <i>Projection en cercle sur le côté</i> |
| 2. MAKI TOMOE NAGE | <i>Projection enroulée en cercle</i> |
| 3. WAKI OTOSHI | <i>Renversement à l'aide de l'aisselle</i> |
| 4. MOROTE GARI | <i>Fauchage des jambes par les deux mains</i> |
| 5. TAWARA GAESHI | <i>Sac de riz renversé</i> |
| 6. KANI BASAMI | <i>Pince de crabe</i> |
| 7. KUBI NAGE | <i>Enroulement pas le coup</i> |
| 8. UCHI MATA SUKASHI | <i>Contre sur Uchi Mata</i> |
| 9. SODE TSURI KOMI GOSHI | <i>Projection en tirant et en soulevant avec les deux manches</i> |

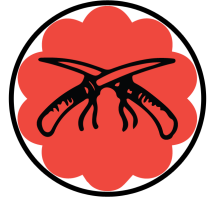
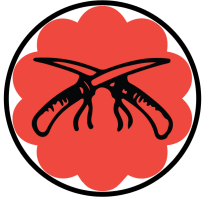
- ✓ Présenter dix mouvements du GOKIO exécutés Migi et Hidari.
- ✓ Présenter dix techniques de contre au choix.
- ✓ Présenter dix enchainements ou combinaisons au choix.

Katame-Waza

- ✓ Présentation de deux variantes des techniques Osae Komi Waza.
- ✓ Présentation de deux variantes des techniques Shime Waza.
- ✓ Présentation de deux variantes des techniques des techniques Kwansetsu Waza.
- ✓ Présenter trois clés autres que sur l'articulation du coude.
- ✓ Présenter une forme de dégagement sur les techniques d'immobilisation.

Divers

- ✓ Historique du Judo.
- ✓ Règles d'arbitrage et de compétition.
- ✓ Façon de disposer les Kyus et cérémonie de remise d'un Kyu.
- ✓ Règles précises des gradations pour les Kyus et Dan.



Programme 3^{ème} DAN

KIME NO KATA

UKEMI :

1. Ushiro Ukemi
2. Migi et Hidari Yoko Ukemi
3. Mae Ukemi des deux côtés

Nage Waza :

1. **TSUMBAME GAESHI**
2. **O SOTO MAKI KOMI**
3. **SEOE OTOSHI**
4. **MOROTE OTOSHI**
5. **O SOTO OTOSHI**
6. **HIKKOMI GAESHI**
7. **HIKKOMI GAESHI WAKARE**
8. **YAMA ARASHI**
9. **UCHI MATA MAKI KOMI**
10. **HARAI GOSHI MAKI KOMI**

Retour de l'hirondelle
Grande projection enroulée
Renversement par l'épaule
Renversement par l'épaule genou au sol
Grand renversement extérieur
Amenée au sol en tirant la saisie
Amenée au sol par séparation du corps
Tempête sur le montage
Uchi Mata enroulé
Harai Goshi enroulé

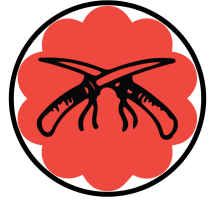
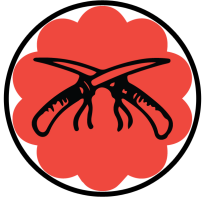
- ✓ Présenter quinze mouvements du GOKIO exécutés Migi et Hidari.
- ✓ Présenter quinze techniques de contre au choix.
- ✓ Présenter quinze enchainements ou combinaisons au choix.

Katame-Waza

- ✓ Présentation de trois variantes des techniques Osae Komi Waza.
- ✓ Présentation de cinq enchainements Osae Komi Waza → Shime Waza.
- ✓ Présentation de cinq enchainements Osae Komi Waza → Kwansetsu Waza.
- ✓ Présenter dix entrées au sol.
- ✓ Présenter deux formes de dégagement sur les techniques d'immobilisation.

Divers

- ✓ Historique du Judo.
- ✓ Règles d'arbitrage et de compétition.
- ✓ Les phénomènes des étranglements sanguins, nerveux et asphyxiants.
- ✓ Décomposition mécanique des résultats des Kwansetsu Waza.
- ✓ Explication des principes du Judo.
- ✓ Enseignement du Judo pratique en général : adultes et enfants.



Programme 4^{ème} DAN

JU NO KATA

UKEMI :

1. Ushiro Ukemi
2. Migi et Hidari Yoko Ukemi
3. Mae Ukemi des deux côtés

Nage Waza :

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. KUCHIKI DAOSHI | <i>Deux formes</i> |
| 2. KIBISHU GAESHI | <i>Deux formes</i> |
| 3. OBI OTOSHI | <i>Deux formes</i> |
| 4. DAKI WAKARE | <i>Séparation de côté, Uke en position quadrupédique</i> |
| 5. KATA SEOI | <i>Par accrochage de l'épaule</i> |
| 6. TE GURUMA | <i>Roue autour des bras</i> |
| 7. DAKI AGE | <i>Lever au niveau des épaules</i> |

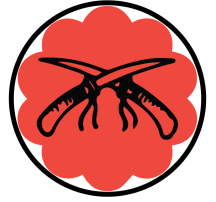
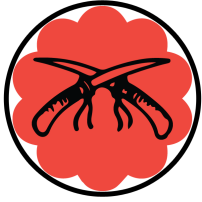
- ✓ Présenter vingt mouvements du GOKIO exécutés Migi et Hidari.
- ✓ Présenter quinze techniques de contre ou d'enchaînement au choix.

Katame-Waza

- ✓ Présentation de quatre variantes des techniques Osae Komi Waza.
- ✓ Présenter trois formes de dégagement sur les techniques d'immobilisation.
- ✓ Présenter dix techniques d'enchaînement au sol.
- ✓ Shikara No Yoko entrée au sol dans différentes positions.

Divers

- ✓ Historique approfondie du Judo.
- ✓ Règles d'arbitrage et de compétition.
- ✓ Enseignement du Judo pratique en général : adultes et enfants.



Programme 5^{ème} DAN

GOSHIN JITSU NO KATA et GONosen NO KATA

Katame-Waza

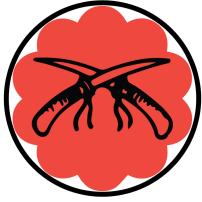
- ✓ Démonstrations et explications sur le départ de Osae Komi Waza d'un enchainement par Shime Waza et Kwansetsu Waza

Ate Waza

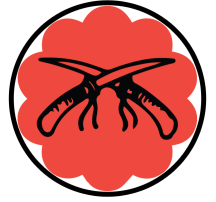
- ✓ Présenter huit atémis différents.
- ✓ Présenter une défense sur chacun des atémis.

Divers

- ✓ Historique très approfondie du Judo et connaissance des autres arts martiaux.
- ✓ Connaissance approfondie des règles d'arbitrage, Shiaï et de compétitions.
- ✓ Connaissance sur l'esprit Judo.
- ✓ Connaissance approfondie de la philosophie du Judo et des arts martiaux en général.
- ✓ Enseignement du Judo pratique en général : adultes et enfants.



FEBELAM Asbl



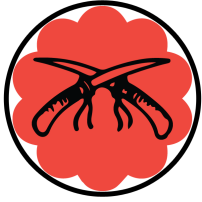
Fédération Belge des Arts Martiaux Asbl – Rue du Try 11 à 6110 Montigny Le Tilleul – N° Ent : 0842 039 578

Programme 6^{ème} DAN

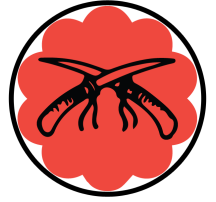
ITSUTSU NO KATA

Divers

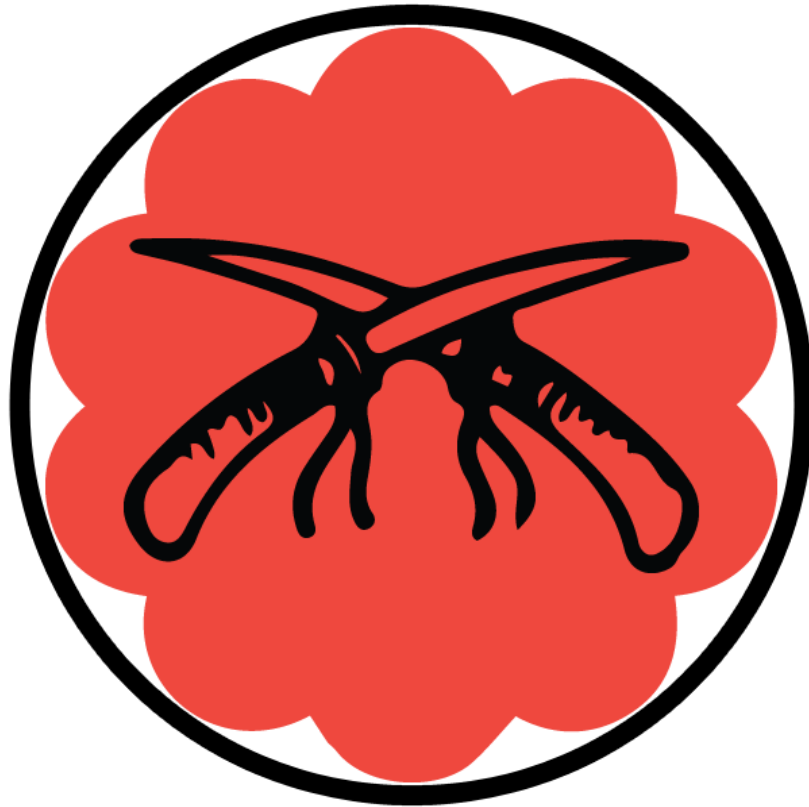
- ✓ Historique très approfondie des arts martiaux.
- ✓ Connaissance approfondie des règles d'arbitrage, Shiaï et de compétitions.
- ✓ Connaissance sur l'esprit Judo.
- ✓ Connaissance approfondie de la philosophie du Judo et des arts martiaux en général.
- ✓ Enseignement du Judo pratique en général : adultes et enfants.
- ✓ Démonstration « Seiryoku Zenyo » du meilleur usage de l'énergie.



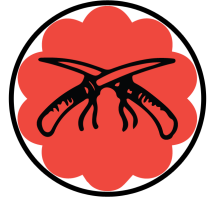
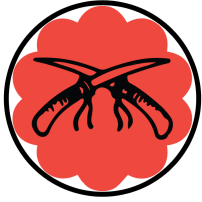
FEBELAM Asbl



Fédération Belge des Arts Martiaux Asbl – Rue du Try 11 à 6110 Montigny Le Tilleul – N° Ent : 0842 039 578



LES KATAS DU KODOKAN



Le kata est la transmission de l'authentique. Il est la source et le lien entre les générations de pratiquants. Dans les katas les rôles sont distribués et immuables de manière à garder et transmettre à la fois l'œuvre et son esprit.

Les katas jouent un rôle plus profond et souvent méconnu ou délaissé. En effet, le kata est un moule dans lequel l'homme commence à se couler dans une rigidité apparente pour mieux, un jour, imprégner des valeurs transmises par ce cadre contraignant, s'en affranchir et se recréer.

C'est en ce sens que l'on peut dire qu'un kata est à la fois l'énoncé d'une grammaire de base et la pratique d'une composition libre.

Les 8 kata du KODOKAN sont :

1. Nage No Kata
2. Katame No Kata
3. Kime No Kata
4. Goshin Justsu No Kata
5. Ju No Kata
6. Itsutsu No Kata
7. Koshiki No Kata
8. Seiryoku Zenyo Kokumin No Kata

La forme des projections

La forme des contrôles

La forme de la décision

La forme moderne de défense

La forme de la souplesse

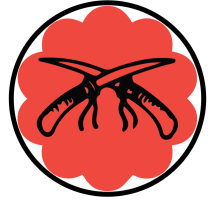
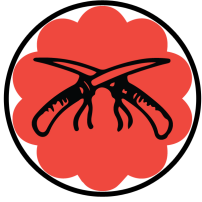
La forme des 5 principes

La forme antique

*La forme de développement physique selon le
principe du meilleur usage de l'énergie*

Le **Gonosen No Kata** où forme des contre-prises est un kata développé par le dojo de l'université de WASEDA. Il ne fait pas partie des formes classiques codifiées par l'Institut du KODOKAN. Ce kata a été repris par la FEBELAM. En effet, il est sans conteste, une bonne forme d'apprentissage des contres. De plus, il développe le sens de l'anticipation chez le pratiquant.

NB : Les différents kata sont disponibles à la visualisation sur la chaîne YouTube du KODOKAN. Ils servent de « **Référence kata** ».



Nage No Kata

(Les formes de projections)

Ce kata se compose de 15 techniques de projection groupées en 5 séries de 3 mouvements chacune. Il couvre trois directions d'études :

- L'attaque et la défense en judo debout (nage-waza) ;
- Les mouvements du corps (tai-sabaki) ;
- Les déplacements (shintai).

C'est le seul kata dans lequel les mouvements sont montrés des deux côtés, en symétrie et alternance. Tori et Uke doivent s'attacher à les exécuter en fluidité d'un bout à l'autre du kata, sans précipitations ni brutalité, dans un esprit de sincérité et de confiance réciproque.

1^{er} groupe : **TE WAZA** (projections à l'aide des bras)

UKI OTOSHI
SEOI NAGE IPPON
KATA GURUMA

Renversement flottant
Projection par l'épaule
Roue autour des épaules

2^{ème} groupe : **KOSHI WAZA** (projections à l'aide des hanches)

UKI GOSHI
HARAI GOSHI
TSURI KOMI GOSHI

Hanche flottée
Hanche balayée
Hanche pêchée

3^{ème} groupe : **ASHI WAZA** (projections à l'aide des jambes)

OKURI ASHI BARAI
SASAE TSURI KOMI ASHI
UCHI MATA

Balayage des deux jambes
Blocage du pied en pêchant
Fauchage interne de la cuisse

4^{ème} groupe : **MA SUTEMI WAZA** (projection en sacrifice sur le dos)

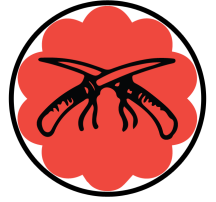
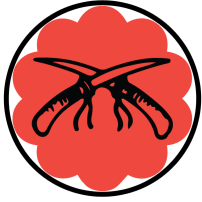
TOMOE NAGE
URA NAGE
SUMI GAESHI

Projection en cercle
Projection en arrière
Renversement dans l'angle

5^{ème} groupe : **YOKO SUTEMI WAZA** (projection en sacrifice sur le côté)

YOKO GAKE
YOKO GURUMA
UKI WAZA

Accrochage sur le côté
Roue sur le côté
Technique flottée



Katame No Kata

(Les formes de contrôles)

Ce kata se compose de 15 techniques de contrôle au sol groupées en trois séries de 5 mouvements chacune. Il constitue, avec le Nage No Kata le randori ou formes d'exercices libres. Le point commun de ces techniques réside dans le contrôle de Uke au sol soit par :

- Immobilisation : **Osae Waza** ;
- Par clés d'articulation : **Kwansetsu Waza** ;
- Par étranglement : **Shime Waza**.

Chaque technique est démontrée suivant 3 phases :

1. Le mouvement préparatoire : Tori se place lentement sur Ike immobile ;
2. Le temps d'exécution est fort et intensif jusqu'après les tentatives de sortie de Uke ;
3. Le retour au calme et aux positions d'origine après le signal d'abandon manifesté clairement par Uke.

Les techniques de tentatives de dégagement ne sont pas codifiées. Elles sont au nombre de 2 ou 3, brèves et engagées avec conviction.

L'esprit du kata réside dans la sincérité du mouvement, la confiance réciproque et la volonté de démontrer ensemble.

1^{er} groupe : OSAE KOMI WAZA (techniques d'immobilisation)

KUZURE GESA GATAME
KATA GATAME
KAMI SHIHO GATAME
YOKO SHIHO GATAME
KUZURE KAMI SHIHO GATAME

Contrôle par le travers du corps
Contrôle par l'épaule
Contrôle aux quatre coins
Contrôle latéral aux quatre coins
Contrôle aux quatre coins par le haut

2^{ème} groupe : SHIME WAZA (techniques d'étranglement)

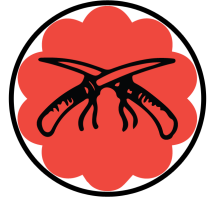
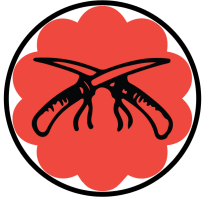
KATA JUJI JIME
HADAKA JIME
OKURI ERI JIME
KATA HA JIME
GYAKU JUJI JIME

Étranglement croisé des mains en opposition
Étranglement arrière à mains nues
Étranglement arrière par le revers
Étranglement arrière par contrôle d'un bras
Étranglement croisé facial des mains

3^{ème} groupe : KWANSETSU WAZA (techniques de luxation)

UDE GARAMI
UDE HUSHIGI JUJI GATAME
UDE HUSHIGI UDE GATAME
UDE HUSHIGI HIZA GATAME
ASHI GARAMI

Luxation sur bras fléchi
Luxation sur bras tendu en croix
Luxation du bras tendu
Luxation du bras tendu avec le genou
Luxation de la jambe fléchie



Kime No Kata

(Les formes de décision)

Ce kata est un véritable kata de combat imprégné de l'esprit de décision (kime) qui doit animer les techniques lorsque le dessein recherché est de porter des atémis visant les points vitaux de l'adversaire dans le but de le soumettre à coup sûr. Ce kata est composé de vingt techniques basées sur l'idée fondamentale du Judo :

1. L'esquive (Tai Sabaki) ;
2. Le contrôle de Uke par Ate Waza, Kwansetsu Waza, Shime Waza ou Nage Waza.

Il est divisé en deux séries dont la première se compose de huit techniques exécutées à genoux (idori) et la seconde de douze techniques exécutées debout (tachi ai).

Le Kime No Kata est un superbe moyen de progresser car ses mouvements demandent vitesse et précision ainsi qu'une maîtrise du temps de réaction à chaque échange.

1^{ère} série : IDORI (position agenouillée)

- ✓ Attaques sans arme

RYOTE DORI
TSUKKAKE
SURI AGE
YOKO UCHI
USHIRO DORI

- ✓ Attaques avec armes

TSUKI KOMI
KIRI KOMI
YOKO TSUKI

Prise des deux poignets
Coup de poing à l'estomac
Coup de paume glissé au front
Coup de poing de côté
Saisie par l'arrière

Coup de pointe de poignard à l'estomac
Coup de tranchant de haut en bas à la tête
Coup de pointe de poignard de côté

2^{ème} série : TAICHI AI (position debout)

- ✓ Attaques sans arme

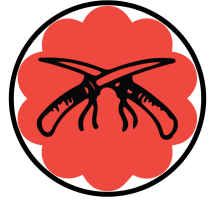
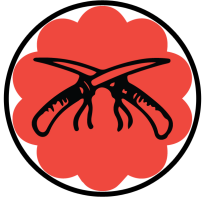
RYOTE DORI
SODE TORI
TSUKKAKE
TSUKI AGE
SURI AGE
YOKO UCHI
KE AGE
USHIRO DORI

- ✓ Attaques avec armes

TSUKI KOMI
KIRI KOMI
NUKI GAKE

Prise des deux poignets
Prise de la manche
Coup de poing direct
Coup de poing remontant
Coup de paume glissé au front
Coup de poing de côté
Coup de pied remontant
Saisie par l'arrière

Coup de poignard à l'estomac
Coup de tranchant de haut en bas
Empêcher de dégainer le katana



Goshin Jutsu No Kata

(Les formes modernes de défense)

Ce kata est le deuxième kata de combat du Kodokan (Shinken Shobu No Kata). Il est nanti du même esprit de décision que le Kime No Kata.

Ce kata maintient un esprit judo et conserve le souci de vitesse, de précision, de décision et de contrôle dans le mouvement. Les défenses et ripostes doivent être crédibles sans vouloir blesser le partenaire.

Le Goshin Jutsu No Kata est composé de vingt et une techniques réparties en deux séries :

1^{ère} série : TOSHUNOBU (attaques sans arme)

✓ Saisies de près

RYOTE DORI

HIDARI ERI DORI

MIGI ERI DORI

KATA UDE DORI

USHIRO ERI DORI

USHIRO JIME

KAKAE DORI

✓ Coups frappés de loin

NANAME USHI

AGO TSUKI

GAMMEN TSUKI

MAE GÉRI

KOKO GERI

Prise des deux poignets

Saisie du revers droit

Saisie du revers droit

Saisie du coude

Saisie du col par l'arrière

Étranglement par l'arrière

Ceinture par l'arrière

Coup de poing oblique

Coup de poing remontant

Coup de poing direct

Coup de pied frontal direct

Coup de pied latéral

2^{ème} série : BOKINOBU (attaques avec armes)

✓ Avec poignard

TSUKKAKE

CHOKU TSUKI

NANAME TSUKI

✓ Avec bâton

FURI AGE

FURI OROSHI

MOROTE TSUKI

✓ Avec pistolet

SHOMEN TSUKE

KOSHI GAMAE

HAIMEN TSUKE

Coup de pointe à l'estomac

Pique à l'estomac en avançant

Coup de pointe en diagonal

Menace de coup vertical

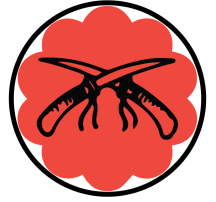
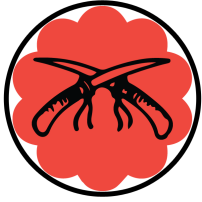
Coup vertical à deux mains

Coup direct à deux mains en avançant

Menace de face

Menace à partir de la hanche

Menace dans le dos



Juno No Kata

(Les formes de souplesse)

Ce kata a été créé par Maître Jigoro KANO et exprime le meilleur du judo dans l'esprit de son fondateur. En effet, sa valeur est exceptionnelle car le concept de la souplesse (JU) recouvre une réalité que ce à quoi l'on pense en premier lieu. Toutes les actions de Tori reposent sur le principe de « céder pour mieux vaincre ». Tori doit dévoiler son habileté dans la manœuvre adéquate de son corps, son sens de stratégie et son opportunisme dans l'application de la forme. L'esprit de ce kata est totalement différent car la riposte de Tori n'est pas immédiatement définitive. En conséquence, Tori annule d'abord l'attaque en détournant la force dans une direction inopérante mais où Uke garde toutefois la possibilité de se reprendre, réutilisant à son propre avantage la 1^{ère} réaction de Tori pour engager une seconde tentative, à nouveau détournée par Tori et ainsi de suite jusqu'à l'avantage final de ce dernier.

Le Juno No Kata ne fait pas partie des katas spectaculaires, capables d'enthousiasmer un public néophyte dans l'art du judo. Il demande une très grande philosophie dans sa construction tout comme l'Itsutsu No Kata car ils mettent en exergue le principe de travail de « l'énergie interne ». Le kata doit se dérouler dans des attitudes de calme intérieur et de décontraction apparente. Les mouvements ne doivent pas apparaître précipités. Ne pas perdre de vue que les attaques sont symbolisées !

Le Juno No Kata présente quinze techniques divisées en trois groupes de cinq :

1^{er} groupe :

**TSUKI DASHI
KATA OSHI
RYOTE DORI
KATA MAWASHI
AGO OSHI**

*Pique de main en avançant
Poussée à l'épaule
Saisie des deux poignets
Rotation des épaules
Poussée au menton*

2^{ème} groupe :

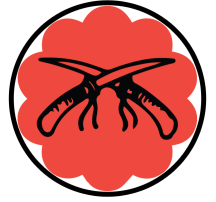
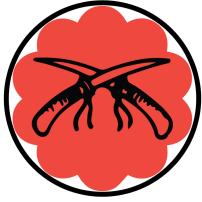
**KIRI OROSHI
RYO KATA OSHI
NANAME USHI
KATATE DORI
KATATE AGE**

*Fendre de haut en bas
Double poussée à l'épaule
Frapper en biais
Saisie d'une main
Levée d'une main*

3^{ème} groupe :

**OBI TORI
MUNE OSHI
TSUKI AGE
USHI OROSHI
RYOGAN TSUKI**

*Saisie de ceinture
Poussée à la poitrine
Coup de poing en haut
Coup de poing de haut en bas
Pique de mains aux yeux*



Itsutsu No Kata

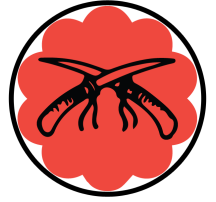
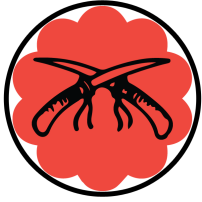
(La forme des cinq principes)

Il s'agit du 6^{ème} kata crée par Maitre Jigoro KANO et est une tentative de synthèse des grands principes du judo. Il est cependant incomplet ce qui ajoute une dimension additionnelle à cet héritage laissé par son fondateur. Maitre KANO a dit que ce kata contenait le « cœur » du judo. Les techniques ne portent pas de nom. Elles sont l'allocation d'un symbole et donc pas limitées par des termes. Nous sommes loin d'une compréhension au 1^{er} degré. Itsutsu No Kata ouvre les portes d'une conception inspirée, à travers l'abord de symboles comme la force positive et la force négative, qui est en réalité une étape décisive sur la voie des arts martiaux. Les 5 thèmes de réflexion à l'origine de ce kata sont :

- La concentration d'une énergie efficace, ou la force positive (Omote, ou Yang en chinois) et la force négative (Ura, ou Yin en chinois) ;
- La non-résistance, le principe de céder avant de revenir (feinte) ;
- La force centrifuge qui plaque vers l'extérieur et la force centripète qui ramène au centre ;
- La puissance des vagues qui arrachent et entraînent tout ce qui se met en travers de leur route ;
- La source du vide ou la puissance « cosmique » contenue dans la trajectoire d'une comète qui surgit du néant et retourne au néant.

Ces thèmes sont la base des 5 principes de ce kata :

- 1. Principe de la concentration et de l'énergie ;**
- 2. Principe de la non-résistance ;**
- 3. Principe des forces centrifuges et centripètes ;**
- 4. Principe du flux et du reflux ;**
- 5. Principe du vide et de l'inertie.**



Koshiki No Kata

(La forme antique)

Ce kata fait remonter à la résurgence de l'art du professeur Jigoro KANO. Il se nomme aussi **KITO RYU NO KATA** car ses techniques sont toutes de l'école Kito, source d'inspiration pour celui qui créa plus tard le Judo du Kodokan. Ce kata est le lien entre l'ancien Jiu-Jitsu et le judo. Il y a dans ce kata, plus que dans tout autre, la quintessence d'une pratique authentique du combat rapproché, obtenue au cours des siècles sur le terrain par les samouraïs.

Le lien entre toutes les techniques de ce kata est le concept de TAI (posture de départ c'est-à-dire « prête »). Ce principe enseigne le calme à l'extérieur comme à l'intérieur : lorsque l'attitude est calme, l'esprit est serein. Ce kata enseigne donc comment entraîner l'esprit.

Le Koshiki No Kata présente 21 techniques divisées ordonnées en 2 séries :

- **OMOTE** (de face, à l'endroit, positif) comprend 14 actions bien détachées les unes des autres, se suivant sur un rythme lent.
- **URA** (arrière, envers, négatif) comporte 7 actions enchaînées rapidement sans interruption.

1^{er} groupe : OMOTE

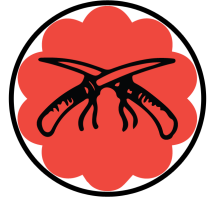
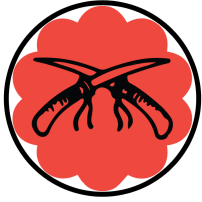
TAI
YUME NO UCHI
RYOKUKI
MIZU GURUMA
MIZU NAGARE
HIKI OTOSHI
KODA ORE
UCHI KUDAKI
TANI OTOSHI
KURUMA DAOSHI
SHIKORO DORI
SHIKORO GAESHI
YU DASHI
TAKI OTOSHI

Posture de départ
Dans un rêve
Eviter la force
Moulin à eau
Courant d'eau
Tirer et faire tomber
Chute du tronc d'arbre
Réduire en morceaux
Chute dans la vallée
Projection en roue
Arracher le casque
Retourner le casque
Averse
La cascade

2^{ème} groupe : URA

MI KUDAKI
KARUMA GAESHI
MIZU IRI
RYU SETSU
SAKA OTOSHI
YUKI ORE
IWA NAMI

Briser le corps
Projeter en rose
Plonger dans l'eau
La neige sur le saule
Tomber en culbute
Banche brisée sous la neige
La vague sur le rocher



Seiryoku Zenyo Kokumin Taiiku No Kata

(Exercices physique basés sur le principe de maximum d'efficacité)

Il ne s'agit pas à proprement parler d'un kata comme ceux qui précèdent, dans le sens de « *déclinaison des techniques martiales traditionnelles* ».

Cette séquence peut être considérée comme une gymnastique, qui s'adresse aussi bien au physique qu'au mental, préliminaire ou complémentaire à l'étude du judo.

En plus, chacun de ses exercices offrent une possibilité d'application directe en défense. Cette forme doit donc intéresser tout judoka, quels que soient son âge ou sexe.

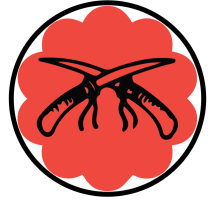
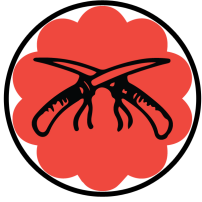
Ce kata rappellera utilement l'un des principes mêmes sur lesquels Maître Jigoro KANO avait établi son art, à savoir : « SEIRYOKU ZENYO » le meilleur usage de l'énergie.

Cet exercice se déroule en 2 parties :

- Tendoku-Renshu : 28 atémis à droite et à gauche ;
- Sotai-Renshu qui se divise en 2 parties :
 1. Kime-Shiki (5 techniques Idori et 5 techniques Tachiai)
 2. Ju-Shiki (10 techniques extraites du Ju No Kata)

1^{ère} partie : **TENDOKU RENSHU** : exercices en solitaire.

1. GOHO ATE	<i>Coups de poing dans 5 directions, sur place</i>
HIDARI MAE NANAME ATE	<i>Coup de poing oblique à gauche</i>
MIGI ATE	<i>Coup de poing à droite</i>
USHIRO ATE	<i>Coup de poing arrière</i>
MAE ATE	<i>Coup de poing de face</i>
UE ATE	<i>Coup de poing vers le haut</i>
2. O GOHO ATE	<i>Coups de poing dans 5 directions, avec déplacement du corps</i>
O HIDARI MAE NANAME ATE	<i>Coup de poing oblique à gauche en avançant le pied droit</i>
O MIGI ATE	<i>Coup de poing latéral avec déplacement du pied droit</i>
O USHIRO ATE	<i>Coup de coude en arrière en reculant le pied du même côté</i>
O MAE ATE	<i>Coup de poing de face en avançant le pied droit</i>
3. GOHO GERI	<i>Coup de pied dans 5 directions</i>
MAE GERI	<i>Coup de pied frontal</i>
USHIRO GERI	<i>Coup de talon en arrière</i>
HIDARI MAE NANAME GERI	<i>Coup de pied oblique à gauche</i>
MIGI MAE NANAME GERI	<i>Coup de pied oblique à droite</i>
TAKA GERI	<i>Coup de pied frontal haut</i>
4. KAGAMI MIGAKI	<i>Polir le miroir</i>
Seul mouvement symbolique du kata	<i>On poli un miroir debout devant soi pour symboliser le nettoyage de l'esprit de toutes impuretés. En effet, l'ennemi le plus redoutable se trouve dans notre cœur, qui nous empêche de distinguer la vérité...</i>
5. SAYU UCHI	<i>Coups de poings latéraux</i>
6. ZENGO TSUKI	<i>Double coup de coude arrière</i>
7. RYOTE UE TSUKI	<i>Double coup de poing vers le haut</i>
8. ORYOTE UE TSUKI	<i>Double coup de poing vers le haut, en détente</i>
9. SAYU KOGO SHITO TSUKI	<i>Coups de poing alternés de haut en bas</i>



10. RYOTE SHITA TSUKI	Coups de poing simultanés vers le bas
11. NANAME UE UCHI	Coup de la main obliquement vers le haut
12. NANAME SHITA UCHI	Coup de la main obliquement vers le bas
13. O NANAME UE UCHI	Large coup de la main obliquement vers le haut et l'arrière
14. USHIRO SAMI TSUKI	Coup de poing oblique descendant vers l'arrière
15. USHIRO UCHI	Coup de poing oblique vers l'arrière
16. USHIRO TSUKI MAE SITA TSUKI	Coups de poing simultanés vers le bas, sur l'arrière et sur l'avant

2^{ème} partie : **SOTAI RENSHU** : les exercices à deux

Kime Shiki

(Les formes de décision)

Le sens de ce kata est le même que celui du « Kime No Kata ». En effet, **SHIKI** est un ancien synonyme de **KATA**. Il a été créé en 1935 par Maître KANO et est une version simplifiée.

IDORI : à genoux

RYOTE DORI

Prise des 2 poignets

FURI HANASHI

Dégagement

GYAKU TE DORI

Prise inversée des 2 poignets

TUSKKAKE

Coup de poing à l'estomac

KIRI KAKE

Coup vertical de haut en bas

TACHIAI : debout

TSUKI AGE

Coup de poing remontant

YOKO UCHI

Coup de poing de côté

USHIRO DORI

Saisie arrière

NANAME TSUKI

Coup de poignard en oblique

KIRI OROSHI

Fendre verticalement avec le katana

Ju Shiki

(Les formes de souplesses)

Il s'agit de 10 techniques extraites du Ju No Kata et sont exécutées de la même manière

➤ 1^{er} groupe :

TSUKI DASHI

Pique de main en avançant

KATA OSHI

Poussée à l'épaule

KATA MAWASHI

Rotation des épaules

KIRI OROSHI

Fendre de haut en bas

KATATE DORI

Saisie d'une main

➤ 2^{ème} groupe :

KATATE AGE

Levée d'une main

OBI TORI

Saisie de ceinture

MUNE OSHI

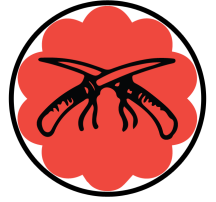
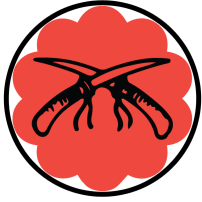
Poussée à la poitrine

TSUKI AGE

Coup de poing de bas en haut

RYOGAN TSUKI

Pique de mains aux yeux



Gonosen No Kata

(Les formes de contre prises)

Le Gonosen No Kata est un kata développé par le dojo de l'université de WASEDA et ne fait pas partie des formes classiques codifiées par l'institut KODOKAN.

Avec le Nage No Kata, il est, de par son côté spectaculaire et spécifique, une excellente méthode de démonstration du judo.

Le Gonosen No Kata présente 12 techniques divisées en 2 groupes de 6 :

1^{er} groupe :

ATTAQUE UKE	CONTRE PRISE DE TORI
O SOTO GARI	O SOTO GARI
HIZA GURUMA	HIZA GURUMA
O UCHI GARI	OKURI ASHI BARAI
DE ASHI BARAI	DE ASHI BARAI
KO SOTO GAKE	TAI OTOSHI
KO UCHI GARI	HIZA GURUMA

2^{ème} groupe :

ATTAQUE UKE	CONTRE PRISE DE TORI
KUBI NAGE	USHIRO GOSHI
KOSHI GURUMA	UKI GOSHI
HANE GOSHI	SASAE TSURI KOMI ASHI
HARAI GOSHI	UTSURI GOSHI
UCHI MATA	SUKUI NAGE
KATA SEOI	SUMI GAESHI