

# KATAME NO KATA

FORMES DES CONTRÔLES CRÉÉES EN 1907 DANS SA FORME ACTUELLE PAR JIGORO KANO

PAR FRANCK FILAINE (TORI), 4<sup>EME</sup> DAN, CADRE TECHNIQUE FÉDÉRAL ET SÉBASTIEN BONIN (UKE), 3<sup>EME</sup> DAN, PROFESSEUR DE JUDO

**SUITE LOGIQUE DE LA PROJECTION**, il permet d'apprendre les techniques de contrôle, d'étranglement et de luxation, et de mieux comprendre la logique du combat au sol. Il requiert un dynamisme d'exécution répondant aux actions réactions des deux partenaires. Il forme avec le Nage no kata, le Randori No Kata.

## LE CÉRÉMONIAL : SALUT D'OUVERTURE



## LES DÉPLACEMENTS

Pour l'ensemble des techniques, Tori avance de deux pas genou gauche au sol, ouvre et effectue un pas d'ajustement. A la fin des techniques, Tori sans prendre appui sur Uke, reprend sa place initiale.

## OSAE KOMI WAZA TECHNIQUE DE CONTRÔLE

### PRÉAMBULE

- Tori effectue les deux familles de contrôle : les « Kesa et Shiho » gatame.
- Il démontre des contrôles sincères.
- Uke par ses tentatives de dégagement montre une logique de défense enchaînée dans trois directions différentes.
- A la troisième tentative, Uke abandonne.

### 1 KUSURE GESA GATAME • variante du contrôle latéro-costal



Tori assure la technique de contrôle "Kusure gesa gatame"

1<sup>ère</sup> Tentative de dégagement    2<sup>e</sup> Tentative de dégagement    3<sup>e</sup> Tentative de dégagement

### 2 KATA GATAME • contrôle latéro-costal par le bras et la tête



1<sup>ère</sup> Tentative de dégagement    2<sup>e</sup> Tentative de dégagement    3<sup>e</sup> Tentative de dégagement

### 3 KAMI SHIHO GATAME • contrôle arrière sternal par la ceinture



Tori assure la technique de contrôle "Kami shiho gatame"

1<sup>ère</sup> Tentative de dégagement    2<sup>e</sup> Tentative de dégagement    3<sup>e</sup> Tentative de dégagement

### 4 YOKO SHIHO GATAME • contrôle latéro-sternal



Tori assure la technique de contrôle "Yoko shiho gatame"

1<sup>ère</sup> Tentative de dégagement    2<sup>e</sup> Tentative de dégagement    3<sup>e</sup> Tentative de dégagement

### 5 KUZURE KAMI SHIHO GATAME • variante du contrôle arrière sternal par la ceinture



Tori assure la technique de contrôle "Kuzure kami shiho gatame"

1<sup>ère</sup> Tentative de dégagement    2<sup>e</sup> Tentative de dégagement    3<sup>e</sup> Tentative de dégagement

## SHIME WAZA TECHNIQUE D'ÉTRANGLEMENT

### PRÉAMBULE

- Uke reprend la position allongée.
- Tori, dans cette série effectue cinq étranglements : de face et arrière. Il cherche l'efficacité sans toutefois provoquer une action traumatisante pour Uke.
- Uke tente une défense et abandonne en frappant sur Tori.

### 1 KATA JUJI JIME • étranglement croisé mixte facial



Tori pratique la technique « Kata juji jime »

### 2 HADAKA JIME • étranglement arrière par l'avant-bras



Tori pratique la technique « Hadaka jime »

### 3 OKURI ERI JIME • étranglement arrière avec les revers



Tori pratique la technique « Okuri eri jime »

### 4 KATA HA JIME • étranglement à l'aide d'un revers et du contrôle d'un bras



Tori pratique la technique « Kata ha jime »

### 5 GYAKU JUJI JIME • étranglement croisé facial mains en supination



Tori pratique la technique « Gyaku juji jime »

## KANSETSU WAZA TECHNIQUE DE LUXATION

### PRÉAMBULE

- Uke reprend la position allongée.
- Tori, dans cette série effectue quatre clés de bras : bras tendus et bras fléchi, et une clé de jambe. Il cherche l'efficacité sans toutefois provoquer une action traumatisante pour Uke.
- Uke tente une défense et abandonne sur Tori.

### 1 UDE GARAMI • clé en torsion bras fléchi



Tori pratique la technique « Ude garami »

### 2 UDE HISHIGI JUJI GATAME • clé en hyper-extension par le pubis



Tori pratique la technique « Ude hishigi juji gatame »

### 3 UDE HISHIGI UDE GATAME • luxation en hyper-extension par les mains



Tori pratique la technique « Ude hishigi ude gatame »

### 4 UDE HISHIGI HIZA GATAME • luxation du bras par le genou



Tori pratique la technique « Ude hishigi hiza gatame »

### 5 ASHI GARAMI • clé de la hanche avec la jambe



Tori pratique la technique « Ashi garami »

## LE CÉRÉMONIAL : SALUT FINAL

