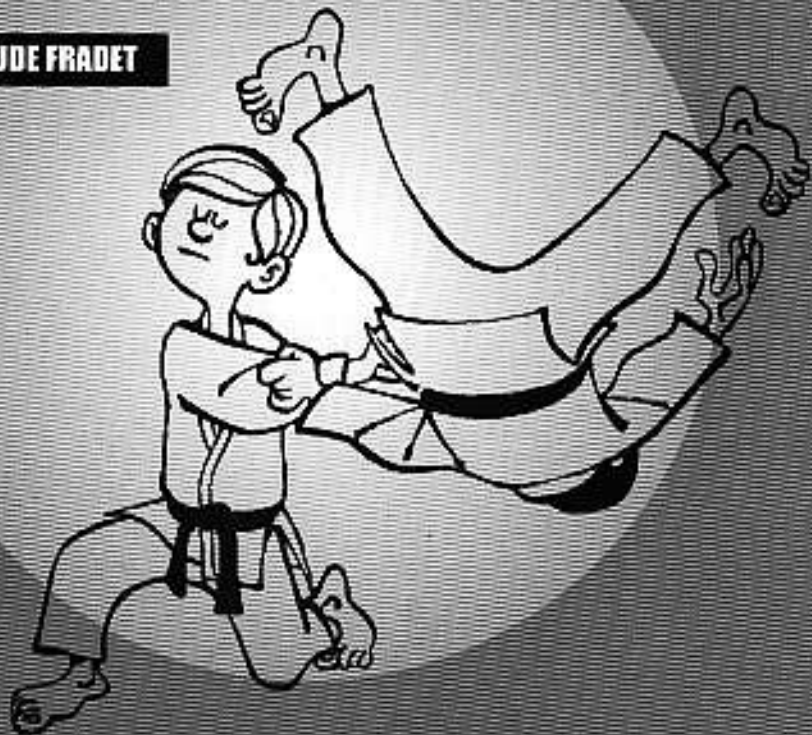


JUDO

Le Judo *en bandes dessinées*

DESSINS : CLAUDE FRADET



Judogi

4
NAGE-NO-KATA
Forme des
projections

Ceinture
noire

Chiron
ÉDITIONS

LE NAGE-NO-KATA



OBTENIR UN JOUR LA **CEINTURE NOIRE**
EST UN RÊVE QUE CARESSE

TOUT DÉBUTANT DANS
LA PRATIQUE DU JUDO.

SI, POUR MÉRITER
CE GRADE ENVIÉ, IL FAUT
ÊTRE UN BON COMBATTANT,
PUISQU'UN TEST-COMPÉTITION

EST NÉCESSAIRE,
IL FAUT AUSSI DÉMONTRER
QUE L'ON POSSÈDE

UNE BONNE CONNAISSANCE DES PRINCIPES DE BASE,
LESQUELS SONT CONTENUS DANS LES **KATAS**.

C'EST POURQUOI L'EXAMEN POUR LA **CEINTURE NOIRE**,
PREMIER DAN, COMPORTE
UNE DÉMONSTRATION

DES TROIS PREMIÈRES SÉRIES DU **NAGE-NO-KATA**,

LE KATA DES PROJECTIONS,
LES CINQ SÉRIES CONSTITUANT SON ENSEMBLE

DEVANT ÊTRE PRÉSENTÉES POUR OBTENIR LE DEUXIÈME DAN.

NOMBRE DE PRATIQUANTS MONTRENT PARFOIS
ASSEZ PEU D'EMPRESSEMENT À ÉTUDIER - ET
À PRATIQUER - LE NAGE-NO-KATA, CONSIDÉRÉ
PAR EUX COMME UN EXERCICE FASTIDIEUX ET
INUTILE ...

POURTANT, SI JIGORO KANO, LE CRÉATEUR
DU JUDO, AIDÉ PAR SES MEILLEURS ÉLÈVES,
A MIS AU POINT LES KATAS EN RECOMMANDANT
DE LES PRATIQUER SOUVENT, C'EST QUE LEUR
UTILITÉ, AU CONTRAIRE, EST INDISPUTABLE.



LE KATA ETANT UN EXERCICE OÙ L'ON SAIT CE QUI VA SE PASSER, IL N'EST PAS NÉCESSAIRE DE SE COMPORTEER COMME SI L'ON DISPUTAIT LE COMBAT DU SIÈCLE ...



... MAIS POUR EN SENTIR TOUT L'INTÉRÊT, IL FAUT LE PRATIQUER SINCÈREMENT. LORSQUE LIKE ATTAQUE, IL LE FAIT FRANCHEMENT ET TORI LE DÉSEQUILIBRE ET LE PROJETTE AVEC LA MÊME CONVICTION QU'EN RANDORI.



C'EST-Y PAS PLUS BEAU COMME ÇA ?

NON ! CE N'EST PAS PLUS BEAU ... EN AUCUN CAS, LE KATA N'EST UN JUDO DE FANTAISIE !

LE NAGE-NO-KATA SE JUGE SUR LES PROJECTIONS, MAIS AUSSI SUR LES CHUTES. POUR BIEN LE CONNAÎTRE ET LE COMPRENDRE, TU DOIS L'ÉtudIER EN ÉTANT PARFOIS TORI ET PARFOIS UKE.

LORSQUE, D'UN COUP DE POING, OU EN LE POUSSANT, UKE ATTAQUE TORI, IL SENT SI LA RIPOSTE DE CE DERNIER EST EFFICACE ET IL COMPREND MIEUX, AINSI, LUI-MÊME, LES PRINCIPES DU JUDO.

IL NE FAUT DONC PAS DÉSIGNER, DANS TON CLUB, UN CAMARADE QUI SÉRA TOUJOURS UKE, PARCE QU'IL FAIT DE BELLES CHUTES.

IL N'Y A PAS, DANS LES KATAS, DE PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ. TORI N'A PAS LE RÔLE PRINCIPAL ET UKE N'EST PAS UN SIMPLE FIGURANT. ILS ONT AUTANT D'IMPORTANCE L'UN QUE L'AUTRE. ET TU DOIS CONNAÎTRE AUSSI BIEN CHACUN DES DEUX RÔLES.




NON! J'VEUX PLUS FAIRE UKE!



IL EST D'AILLEURS EXCELLENT, POUR LES PROGRÈS FUTURS, DE N'AVOIR AUCUNE APPRÉHENSION DES CHUTES. IL EST BIEN CONNU QU'ON NE COMMENCE A VRAIMENT S'AMÉLIORER QUE LORSQUE L'ON EST LIBÉRÉ DE LA CRAINTE DE TOMBER. IL N'Y A QU'AINSI QUE L'ON PEUT TRAVAILLER LES ATTAQUES AVEC CONVICTION.

DANS LE NAGE-NO-KATA, LA CHUTE DOIT ÊTRE L'ABOUTISSEMENT D'UNE RÉELLE PROJECTION. SI UKE NE DOIT PAS LA REFUSER, IL NE DOIT PAS NON PLUS SAUTER DÉLIBÉRÉMENT POUR LA RENDRE PLUS "SPECTACULAIRE", NI SE LIVRER À AUCUNE FANTAISIE...



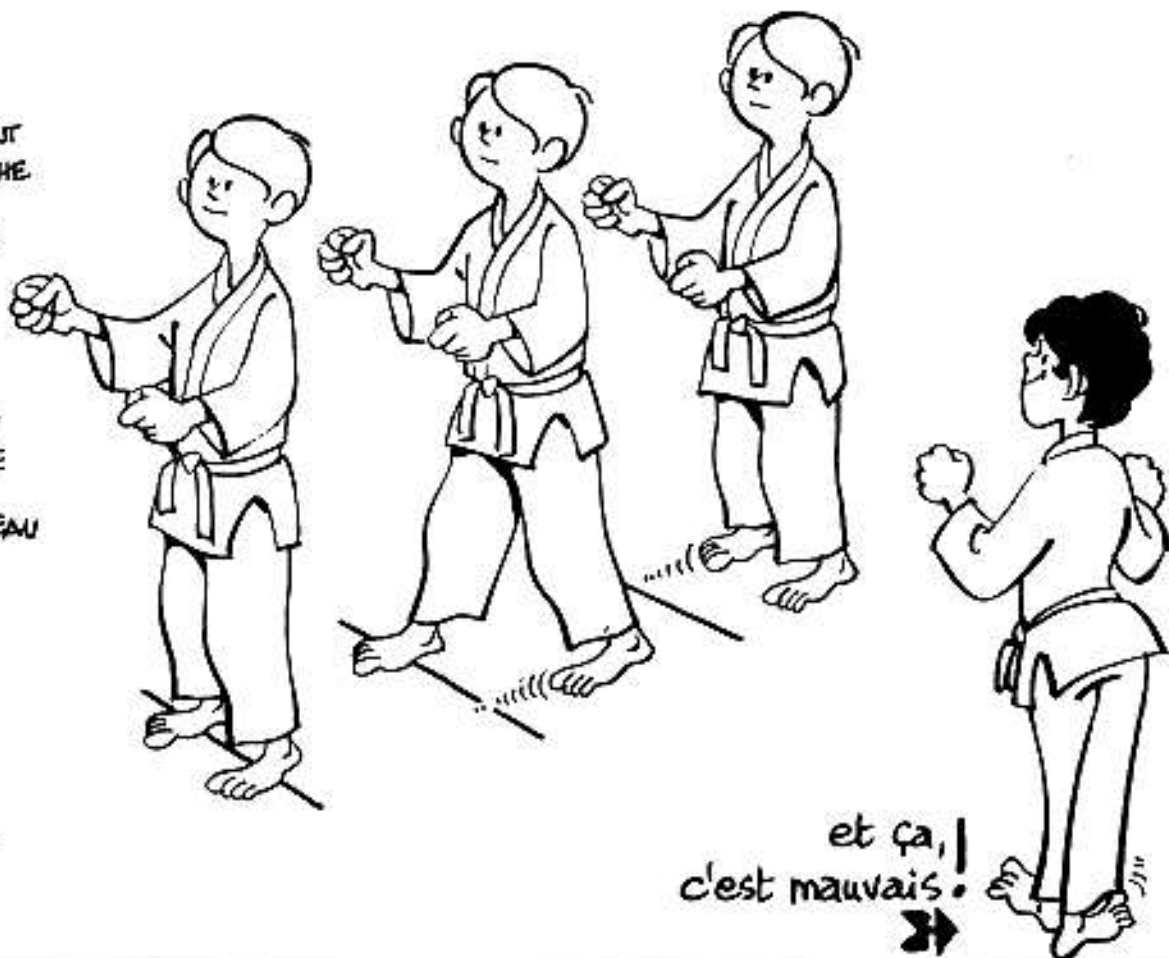
Si tu veux faire comme ça,  inscris-toi plutôt dans un Aéro-Club...

QUAND LES DEUX PARTENAIRES
SE DIRIGENT L'UN VERS L'AUTRE,
ILS NE DOIVENT PAS MARCHER
N'IMPORTE COMMENT !..

... LES PIEDS NE DOIVENT
PAS SE SOULEVER, MAIS GLISSER
SUR LE TAPIS, LE CORPS DOIT ÊTRE
DROIT ET LES BRAS LE LONG DU
CORPS, SANS RAIDEUR .

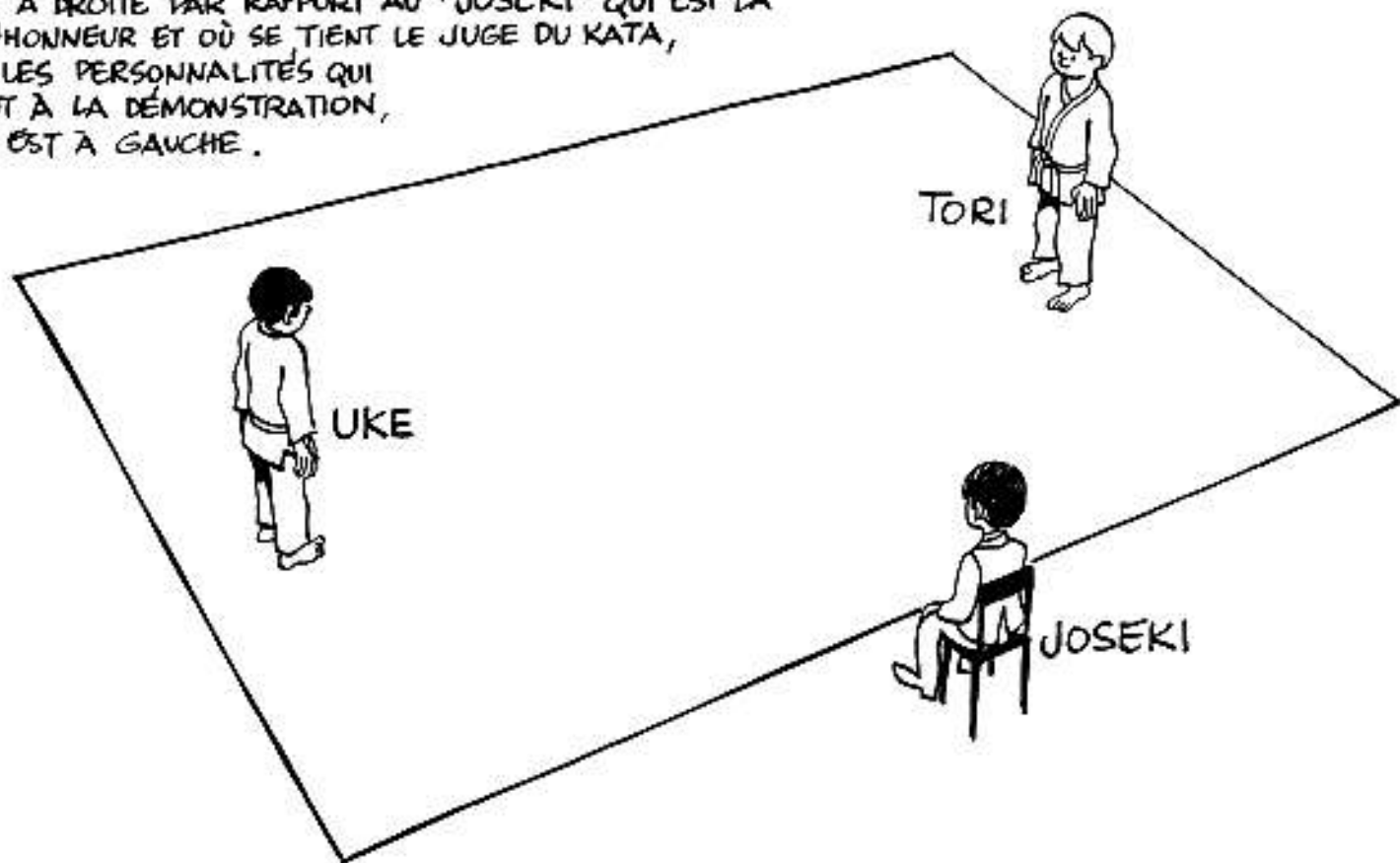


LORSQUE TORI ET UKE
 SONT EN GARDE ET
 VONT EXÉCUTER UNE
 PROJECTION, ILS DOIVENT
 SE DÉPLACER EN MARCHÉ
 "TSUGI-ASHI",
 C'EST-À-DIRE LES PIEDS
 PŒLANT LE SOL
 SANS SE CROISER ...
 AINSI, TORI, EN
 RÉCULANT, PORTE EN
 ARRIÈRE LE PIED
 GAUCHE, PUIS LE DROIT
 QUI REJOINT LE GAUCHE
 SANS LE DÉPASSER.
 TORI RECULE À NOUVEAU
 LE PIED GAUCHE ...
 POUR AVANCER, UKE
 PORTE EN AVANT LE
 PIED DROIT, PUIS LE
 GAUCHE QUI REJOINT
 LE DROIT SANS LE
 DÉPASSER ...
 IL AVANCE ALORS À
 NOUVEAU LE DROIT ...



LES DEUX PARTENAIRES (TORI, CELUI QUI PROJETTE, ET UKE, CELUI QUI EST PROJETÉ) SE PLACENT SUR LE TAPIS, DISTANTS L'UN DE L'AUTRE DE QUATRE À CINQ MÈTRES.

TORI EST À DROITE PAR RAPPORT AU "JOSEKI" QUI EST LA PLACE D'HONNEUR ET OÙ SE TIENT LE JUGE DU KATA, OU BIEN LES PERSONNALITÉS QUI ASSISTENT À LA DÉMONSTRATION, ET UKE EST À GAUCHE.





ENSEMBLE, TORI ET UKE SE TOURNENT
VERS LE JOSEKI, JOIGNENT LES TALONS
NATURELLEMENT, SANS RAIDEUR, ET SALUENT
DEBOUT, INCLINANT LE BUSTE EN AVANT,
LAISSANT GLISSER LEURS MAINS LE LONG
DES CUISSÉS. ILS SE REDRESSENT ET SE
REMETTENT FACE À FACE ...



NOUS NOUS SALUONS ALORS À GÉNOUX.
MAINS SUR LES CUISSÉS, NOUS POSONS LE
GÉNOU GAUCHE AU SOL, EN REÇULANT
LE PIED GAUCHE ② ...

... PUIS NOUS POSONS LE
GÉNOU DROIT ③. L'ÉCARTÉMENT
DES GÉNOUX EST DE LA LARGEUR
DE DEUX POINGS ENVIRON. NOUS
ÉTENDONS LES PIEDS ET NOUS NOUS
ASSEYONS SUR LES TALONS, LE
BUSTE RESTANT DROIT ④ ...

... NOUS AMENONS ALORS
LES MAINS À PLAT DEVANT
LES GÉNOUX, LES DOIGTS
JOINTS DIRIGÉS UN PEU
VERS L'INTÉRIEUR ET NOUS
NOUS INCLINONS, LA TÊTE
DANS LE PROLONGEMENT
DU BUSTE, SANS DÉCOLLER
LES FESSÉS DES TALONS ⑤.
NOUS NOUS REDRESSONS ④
PUIS NOUS NOUS RELEVONS
③, ②, ① ...



①



②



③



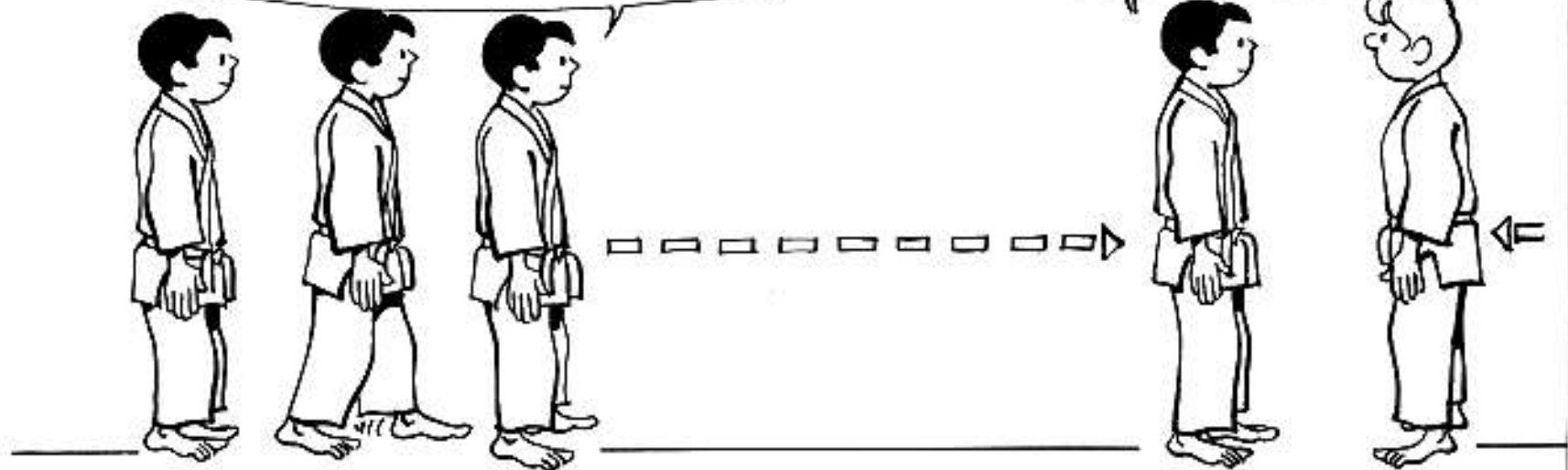
④



⑤

APRÈS LE SALUT À GENOUX, NOUS NOUS RETROUVONS DEBOUT, TALONS JOINTS. NOUS AVANÇONS CHACUN D'UN PAS, PIED GAUCHE PUIS PIED DROIT, POUR NOUS TROUVER EN POSTURE NATURELLE (SHIZEN-HONTAI) C'EST À DIRE PIEDS ÉCARTÉS, À L'AUTOBLOMB DES ÉPAULES ...

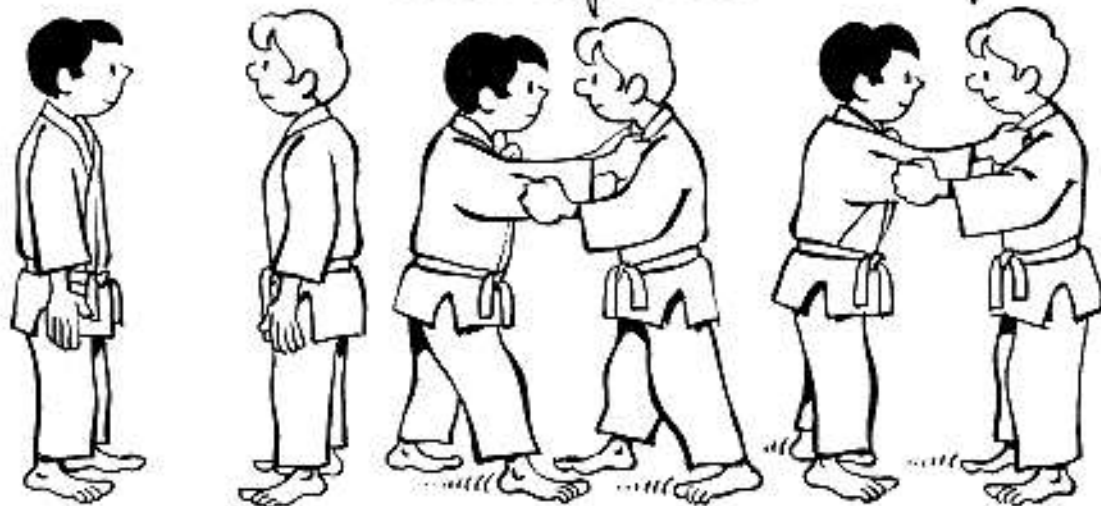
NOUS AVANÇONS ALORS L'UN VERS L'AUTRE, EN PARTANT DU PIED GAUCHE, LES PIEDS EFFLEURANT LE TAPIS ET NOUS NOUS ARRÊTONS LORSQUE NOUS SOMMES SUFFISAMMENT PRÈS POUR POUVOIR NOUS PRENDRE EN GARDE FONDAMENTALE



ALORS QUE NOUS SOMMES FACE A FACE, UKE VIENT SAISIR
MON JUDOGI, EN GARDE FONDAMENTALE ET JE FAIS LA MÊME
CHOSE. AUSSITÔT, IL ME Pousse ET AVANCE LE PIED DROIT...

... JE RECOULE MON PIED GAUCHE
ET JE TIRE UKE VERS L'AVANT.

IL RAMÈNE ALORS SON PIED
GAUCHE ET MOI, JE RECOULE
MON PIED DROIT...
ET JE TIRE ENCORE
VERS L'AVANT...



PREMIÈRE SÉRIE : TE-WAZA
techniques de mains

UKE FAIT UN SECOND PAS
EN AVANT ET MOI EN ARRIÈRE
ET J'ACCENTUE ENCORE SON
DÉSÉQUILIBRE AVANT DROIT...

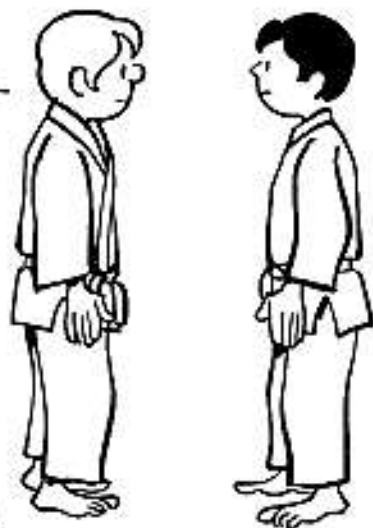
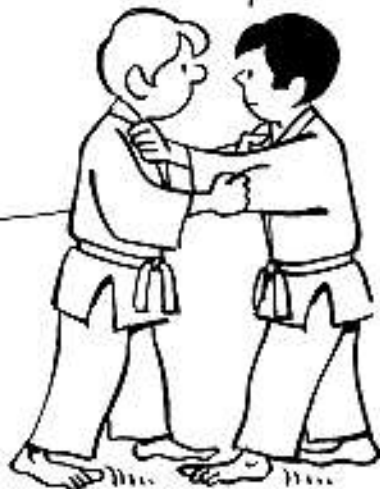
CELA L'OBLIGE À FAIRE UN TROISIÈME PAS
EN AVANT...
ALORS, JE PIVOTE D'UN QUART DE TOUR AVEC
MON CORPS, JE FAIS UN GRAND PAS DE MON
PIED GAUCHE VERS L'ARRIÈRE ET JE POSE
MON GENOU AU SOL EN TIRANT DES DEUX
MAINS VERS L'AVANT ET VERS LE BAS...



IL TOURNE AUTOUR DE
MA MAIN GAUCHE QUI LE
TIENT FERMEMENT.
JE NE TOURNE PAS LA
TÊTE POUR LE REGARDER
TOMBER.

PREMIER MOUVEMENT : UKI-OTOSHI
chute flottée

JE ME RELÈVE, TOURNANT LE DOS À MA DIRECTION PRÉCÉDENTE ET UKE EN FAIT AUTANT. NOUS NOUS RETROUVONS FACE À FACE. NOUS NOUS SAISISSEMS ALORS EN GARDE FONDAMENTALE À GAUCHE, C'EST À DIRE QUE LA MAIN DROITE DE UKE, AU LIEU DE SAISIR MON COL GAUCHE, PREND MA MANCHE GAUCHE ET QUE SA MAIN GAUCHE PREND MON COL DROIT. J'EN FAIS AUTANT. IL ME POUSSE, AVANCE SON PIED GAUCHE ET JE RECOULE MON PIED DROIT...



← SENS DU DÉPLACEMENT

AU TROISIÈME PAS, JE LE PROJETTE EN UKI-OTOSHI, COMME PRÉCÉDEMMENT, MAIS EN INVERSANT LES MOUVEMENTS, POUR LES EXÉCUTER À GAUCHE. UKE CHUTE EN TOURNANT AUTOUR DE MA MAIN DROITE.



LES DEUX PARTENAIRES SE RELEVENT, MAIS UKE S'ÉLOIGNE DE TORI D'ENVIRON DEUX MÈTRES, AFIN DE PASSER AU MOUVEMENT SUIVANT.

PENDANT TOUT LE DÉROULEMENT
D'UN KATA, LES DEUX PARTENAIRES
N'ÉCHANGENT PAS UN MOT ET NE
FONT QUE LES GESTES PRÉVUS.
DURANT L'EXÉCUTION DE CHAQUE
SÉRIE COMPLÈTE DE TROIS MOUVÈMENTS,
ILS NE REMETTENT PAS EN PLACE
LEUR JUDOÛI, MÊME S'IL S'EST
DÉPLACÉ.

MAUVAIS, ÇA !



BOU LA LA !...
EH BEN DIS DONC, LEUR
TAPIS, IL EST
DRÔLEMENT
DURAILLE !...

'XCUSE-MOI,
MON VIEUX, JE
VOULAIS PAS TE
FAIRE MAL...

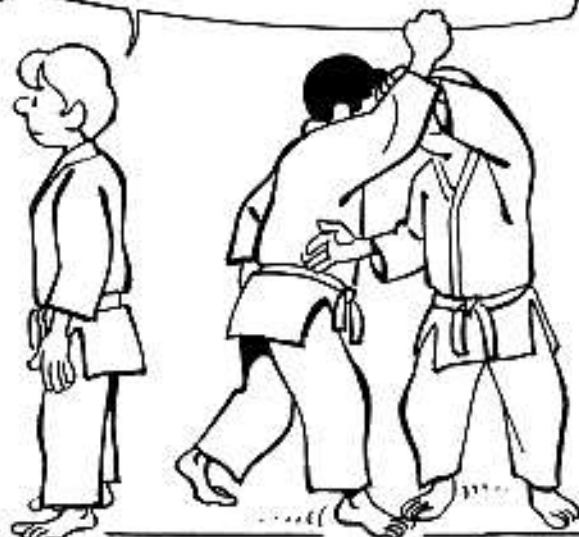


OH, C'EST PAS DE
TA FAUTE, J'EN
VEUX PAS, MAIS VAS-Y
MOLLO QUAND MÊME...

NOUS SOMMES DISTANTS L'UN DE L'AUTRE D'ENVIRON DEUX MÈTRES. UKE FAIT UN GRAND PAS VERS L'AVANT, DU PIED GAUCHE, EN MÊME TEMPS QU'IL PORTE SON BRAS DROIT VERS L'ARRIÈRE, POING FERMÉ, AFIN DE PRENDRE DE L'ÉLAN POUR ME PORTER UN COUP DE POING SUR LE SOMMET DU CRÂNE ...

LORSQU'IL DONNE CE COUP, IL FAIT UN PAS EN AVANT DU PIED DROIT. JE BLOQUE SON ATTAQUE DE MON AVANT-BRAS GAUCHE ET EN MÊME TEMPS, J'AVANCE MON PIED DROIT VERS LE PIED DROIT DE UKE ...

... DE MA MAIN GAUCHE, JE SAISIS SA MANCHE POUR LE TIRER VERS L'AVANT ET, EN PIVOTANT MON CORPS SUR MON PIED DROIT, J'ENGAGE MON BRAS DROIT SOUS SON AISSELLE ...



UKE RAMÈNE SON PIED GAUCHE,
TANDIS QU'EN CONTINUANT À PIVOTER,
JE VIENS PLAQUER LE DEVANT DE
SON CORPS CONTRE MON DOS, MON
BRAS DROIT SE REPLIANT ET MA
MAIN SAISISANT SA MANCHE ...

NOS PIEDS SONT DANS LA MÊME DIRECTION.
J'AI PLIÉ LES GENOUX. EN REDRESSANT
LES JAMBES, EN ME PENCHANT VERS L'AVANT
ET EN CONTINUANT À TIRER AVEC LES MAINS,
JE FAIS BASCULER UKE PAR-DESSUS MON
ÉPAULE DROITE. IL CHUTE DEVANT MOI, PUIS
SE RELÈVE EN FAISANT DEMI-TOUR ET NOUS
NOUS RETROUVONS FACE À FACE.

LES DEUX PARTENAIRES
EXÉCUTENT ALORS
SÉOI-NAGE À GAUCHE
À LA FIN DUQUEL ILS
SONT DE NOUVEAU
FACE À FACE ...

DEUXIÈME MOUVEMENT : SÉOI-NAGE
projection par-dessus l'épaule

NOUS SOMMES A UN MÈTRE L'UN DE L'AUTRE. UKE ME SAISIT EN AVANÇANT DU PIED DROIT, EXACTEMENT COMME POUR UKI-OTOSHI. JE RECULE EN TIRANT POUR LE DÉSÉQUILIBRER. EN EFFECTUANT LE SECOND PAS, JE PASSE MA MAIN GAUCHE SOUS SON BRAS DROIT POUR SAISIR SA MANCHE À L'INTÉRIEUR ...

LORSQUE UKE FAIT SON TROISIÈME PAS DU PIED DROIT, JE RECULE MON PIED GAUCHE, EN TOURNANT MON CORPS D'UN QUART DE TOUR ET, EN TIRANT LE PLUS POSSIBLE LE BRAS DE UKE VERS L'AVANT, AU-DESSUS DE MA TÊTE, JE PLIE LES GENOUX POUR DESCENDRE SOUS LUI ET J'ENGAGE MON BRAS DROIT ENTRE SES JAMBES POUR LE SAISIR PAR LA CUISSE DROITE ...



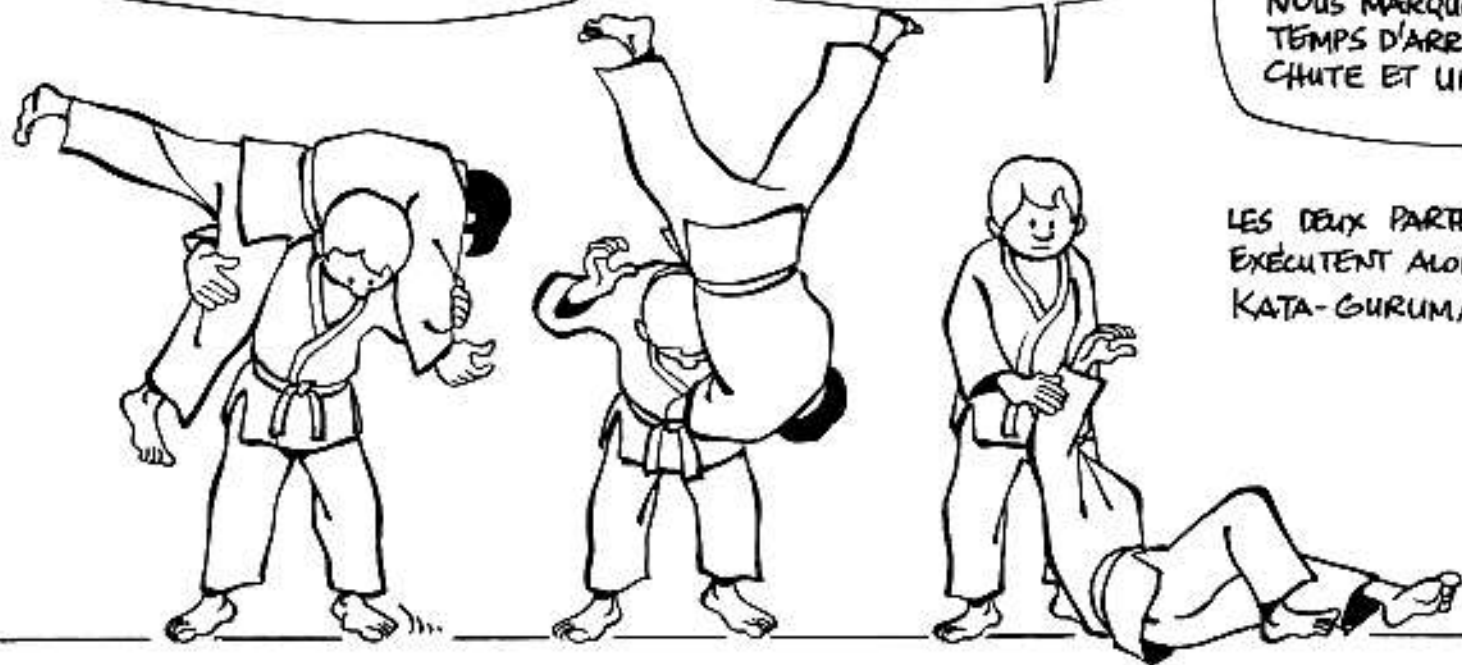
deuxième pas

JE LE CHARGE SUR MES ÉPAULES
ET, EN REDRESSANT LES JAMBES ET
EN RAMENANT MON PIED GAUCHE...

...VERS LE DROIT, À UNE DISTANCE
CORRESPONDANT À LA LARGEUR
DE MES ÉPAULES, JE LE FAIS BASCULER...

... AUTOUR DE MON COU
POUR LE PROJETER SUR
MON CÔTÉ AVANT GAUCHE
...

NOUS MARQUONS UN
TEMPS D'ARRÊT SUR LA
CHÛTE ET UKE SE RELÈVE



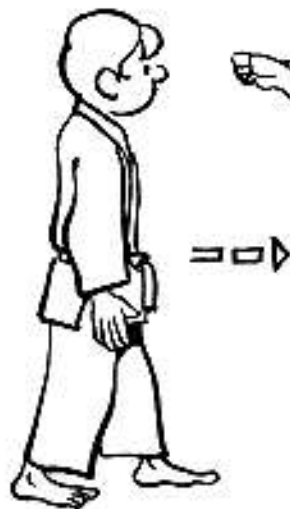
LES DEUX PARTENAIRES
EXÉCUTENT ALORS
KATA-GURUMA À GAUCHE

TROISIÈME MOUVEMENT : KATA-GURUMA
Roue autour des épaules

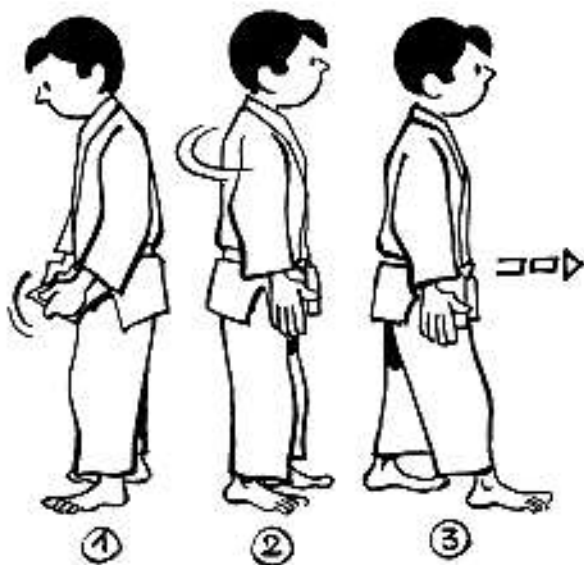
KATA-GURUMA À GAUCHE TERMINE LA PREMIÈRE SÉRIE, CELLE DES TECHNIQUES DE MAINS ①, SANS SE REMETTRE FACE À FACE, LES DEUX PARTENAIRES RETOURNENT CHACUN À SA PLACE EN GLISSANT LES PIEDS SUR LE TAPIS ②.



②



ILS RAJUSTENT LEUR JUDOGI ①
PUIS SE RETOURNENT ENSEMBLE ②
POUR SE RETROUVER FACE
À FACE . ILS AVANCENT ALORS ③
JUSQU'À SE TROUVER À ENVIRON
DEUX MÈTRES L'UN DE L'AUTRE



RAJUSTER SON JUDOJI, ÇA NE VEUT PAS DIRE
LE RETIRER POUR LE REMETTRE . LE CORDON DU
PANTALON ET LA CEINTURE DOIVENT AVOIR ÉTÉ
NOUÉS AVANT DE COMMENCER LE KATA, AVEC
ASSEZ DE SOIN POUR QU'ILS TIENNENT SERRÉS
JUSQU'À LA FIN ...



ON RAJUSTE LE JUDOJI
EN TIRANT SUR LES PANS
DU BAS, VERS L'EXTÉRIEUR

LORSQUE NOUS SOMMES A ENVIRON DEUX MÈTRES L'UN DE L'AUTRE, UKE ATTAQUE DU POING. IL FAIT D'ABORD UN PAS AVEC LE PIED GAUCHE ...

... PUIS UN AUTRE AVEC LE DROIT. LORSQU'IL AVANCE CE PIED, JE PIVOTE À DROITE SUR MON PIED DROIT EN MÊME TEMPS QUE JE GLISSE MON BRAS GAUCHE SOUS SON BRAS ENCORE LEVÉ ...

... JE POSE MON PIED GAUCHE DEVANT LE SIEN ET JE RAMÈNE LE DROIT AUSSI DEVANT LE SIEN. MON BRAS GAUCHE ENSERRE LA TAILLE DE UKE POUR LE PLAQUER CONTRE MON CÔTÉ GAUCHE ...

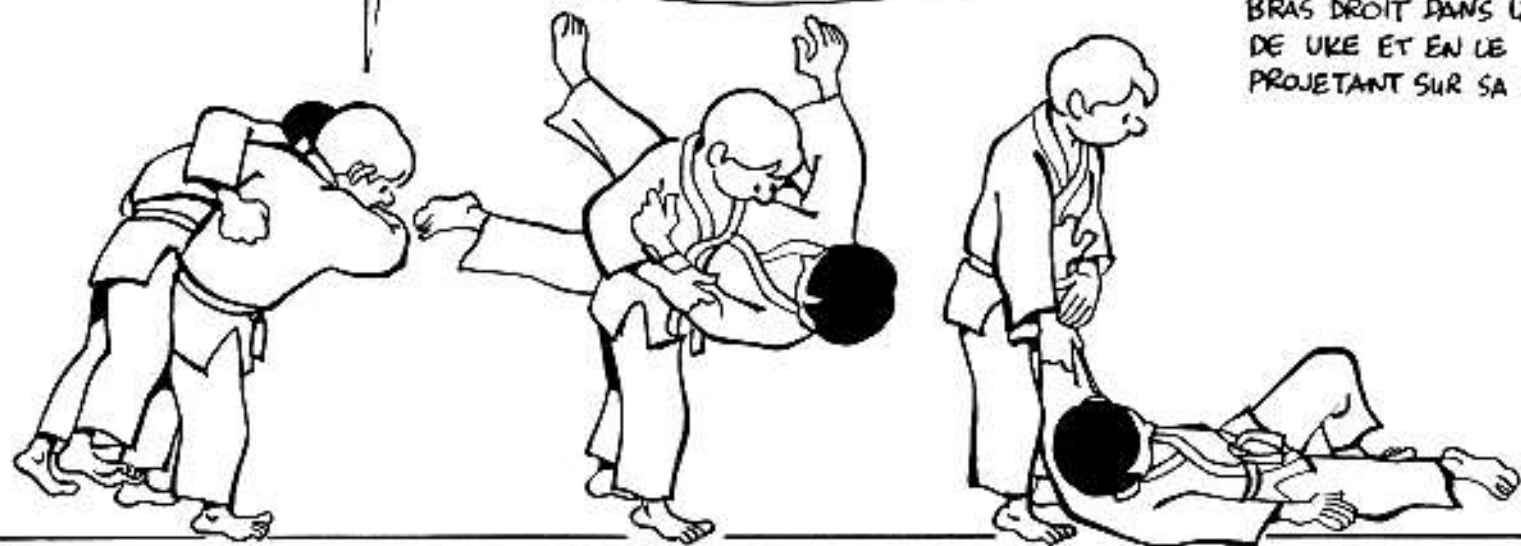


DEUXIÈME SÉRIE : KOSHI-WAZA
techniques de hanche

AVEC MA MAIN DROITE,
JE SAISIS SA MANCHE
GAUCHE, À L'EXTÉRIEUR ...

JE CONTINUE ALORS À
TOURNER MES HANCHES
ET MON BUSTE VERS MA
DROITE, EN TIRANT TOUJOURS
UKE QUI CHÛTE DEVANT MOI.

UKE SE RELÈVE POUR SE
RETROUVER FACE À TORI
ET IL L'ATTAQUE ALORS
DU BRAS GAUCHE.
TORI APPLIQUE CETTE FOIS
UKI-GOSHI EN METTANT LE
BRAS DROIT DANS LE DOS
DE UKE ET EN LE
PROJETANT SUR SA DROITE.



premier mouvement : UKI-GOSHI
hanche flottée

LORSQUE UKE SE RELEVÉ, LES DEUX PARTENAIRES SE RETROUVENT FACE A FACE. UKE SAISIT TORI, EN GARDE FONDAMENTALE, COMME POUR UKI-OTOSHI ET IL LE POUSSE EN AVANÇANT SON PIED DROIT

JE RECOULE MON PIED GAUCHE, EN TIRANT UKE. IL RAMÈNE SON PIED GAUCHE ET JE RECOULE MON PIED DROIT. JE CONTINUE À LE TIRER ET IL AVANCE SON PIED DROIT UNE SECONDE FOIS

... À CE MOMENT LÀ, JE LÂCHE SON REVERS DE MA MAIN DROITE ET JE LA PASSE SOUS SON AISSELLE, POUR LA PLAQUER SUR SON OMOPLATE. IL RAMÈNE ALORS SON PIED GAUCHE ...

JE FAIS UN TROISIÈME PAS, MAIS EN PIVOTANT D'UN QUART DE TOUR ET EN RAMENANT MON PIED GAUCHE EN ARRIÈRE ...



position de ma main droite

deuxième pas

DANS LE MÊME TEMPS, JE
GLISSE MON PIED DROIT DEVANT
UKE QUE JE PLAQUE SUR
MON CÔTÉ DROIT...

... PUIS, DE MA JAMBE
TENDUE, JE BALAIE LA
SIENNE SUR TOUTE SA
LONGUEUR, EN LE TIRANT
VERS L'AVANT, EN ME
TOURNANT ET ME
PENCHANT VERS LA GAUCHE

UKE CHUTE DEVANT TORI.
IL SE RELÈVE ET ILS FONT
LA MÊME PROJECTION À
GAUCHE. QUAND ILS ONT
TERMINÉ, ILS SONT DE
NOUVEAU
FACE À FACE

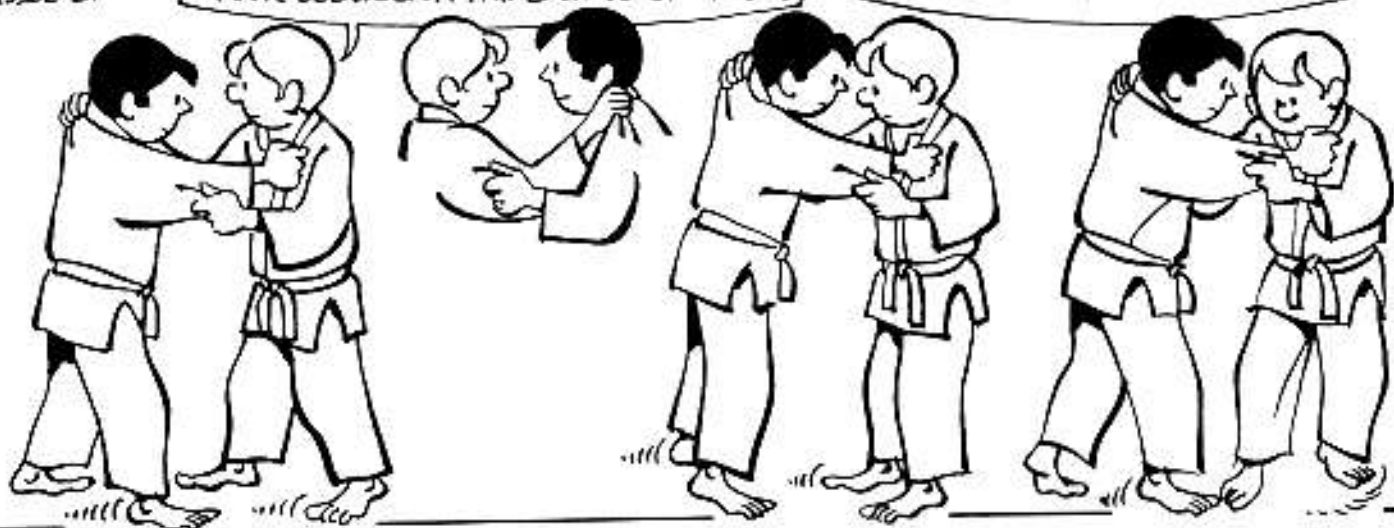


DEUXIÈME MOUVEMENT : HARAI-GOSHI
balayage de la hanche

LES DEUX PARTENAIRES
SONT FACE À FACE. UKE
SAISIT TORI EN GARDE
FONDAMENTALE ET LE
POUSSE EN AVANÇANT
LE PIED DROIT. TORI
CÈDE À LA POUSSÉE ET
LE TIRE ...

JE RECOULE LE PIED GAUCHE ET JE PRENDS
UKE SELON UNE GARDE DIFFÉRENTE. MA
MAIN GAUCHE PREND SA MANCHE DROITE
À L'EXTÉRIEUR ET MA MAIN DROITE VA
CHERCHER SON COL, HAUT, DERRIÈRE SA
NUQUE. JE RECOULE LE PIED DROIT ET UKE
RAMÈNE SON PIED GAUCHE. JE LE TIRE
POUR L'OBLIGER À FAIRE UN SECOND PAS...

... IL AVANCE LE PIED DROIT PUIS LE
GAUCHE ET SIMULTANÉMENT, JE
RECOULE. JE LE TIRE DE LA MAIN
GAUCHE VERS L'AVANT, ET VERS
LE HAUT, DE LA MAIN DROITE, CE
QUI LE MET SUR LA POINTE DES PIEDS.
PUIS JE FAIS MON TROISIÈME PAS,
RECOULANT MA JAMBE GAUCHE...



deuxième pas

... ET GLISSANT MA JAMBE DROITE
DEVANT CELLE DE UKE, EN PIVOTANT
DE TOUT MON CORPS...
JE DESCENDS LES HANCHES EN
PLIANT LES GENOUX ET J'ATTIRE
UKE SUR MES REINS, TOUT EN
CONTINUANT L'ACTION DE MES MAINS
...

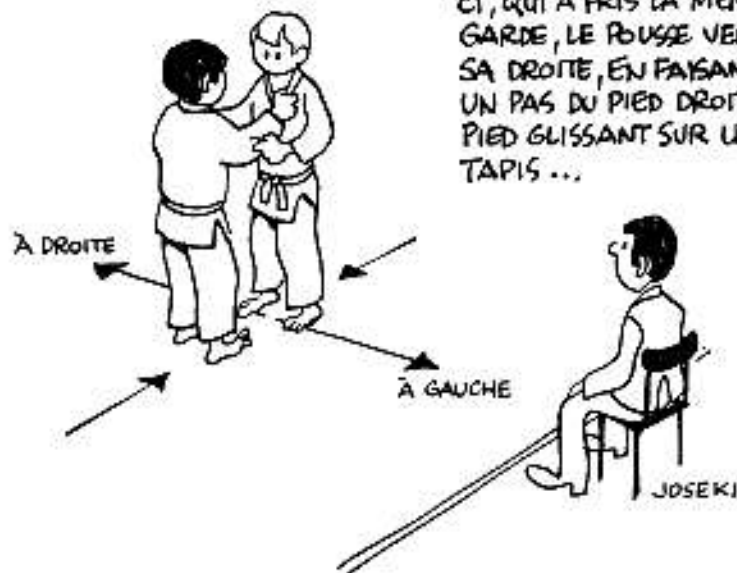
EN REDRESSANT LES JAMBES ET
EN TIRANT UKE VERS L'AVANT, JE
LE FAIS BASCULER D'UN BLOC. IL
TOMBE DEVANT MOI.



UKE SE RELÈVE, FAIT FACE
A NOUVEAU À TORI ET ILS
EXÉCUTENT TSURI-KOMI-GOSHI
À GAUCHE. QUAND C'EST
TERMINÉ, UKE SE RELÈVE
SANS SE RETOURNER.
TORI, LUI, FAIT DEMI-TOUR ET
ILS REGAGNENT CHACUN SA
PLACE, OÙ ILS RAJUSTENT
LEUR JUDOGI...

TROISIÈME MOUVEMENT : TSURI-KOMI-GOSHI
projection de hanche en remontant

Pour ce mouvement, le déplacement ne se fait pas dans l'axe habituel du kata, mais perpendiculairement à cet axe.



LES DEUX PARTENAIRES S'AVANCENT L'UN VERS L'AUTRE ET S'ARRÊTENT LORSQU'ILS SONT À LA DISTANCE CONVENUABLE POUR SE SAISIR. DES QUE UKE A SAISI TORI, CELUI-CI, QUI A PRIS LA MÊME GARDE, LE Pousse VERS SA DROITE, EN FAISANT UN PAS DU PIED DROIT, PIED GLISSANT SUR LE TAPIS...

NOUS FAISONS AINSI DEUX PAS COMPLETS À DROITE, LE SECOND PLUS RAPIDE QUE LE PREMIER. J'OBLIGE ALORS UKE À FAIRE UN TROISIÈME PAS EN DÉPLAÇANT ENCORE MON PIED DROIT VERS LA DROITE ET PAR UNE ACTION DE MA MAIN DROITE QUI LE TIRE EN LE SOULEVANT, ET DE MA GAUCHE QUI Pousse SON BRAS DROIT VERS L'INTÉRIEUR ET VERS LE HAUT...

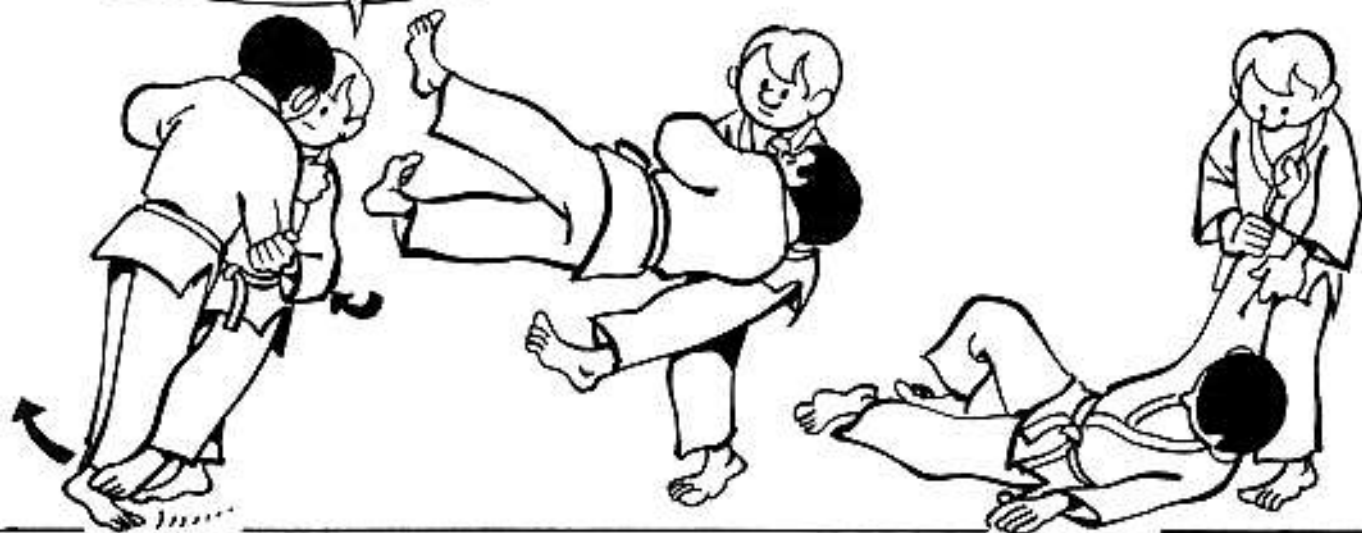


TROISIÈME SÉRIE : ASHI-WAZA
techniques de jambes

UKE FAIT LUI AUSSI UN PAS
LATERAL DE SON PIED GAUCHE
ET C'EST AU MOMENT PRÉCIS
OÙ IL RAMÈNE SON PIED DROIT
PRÈS DU GAUCHE, QUE JE LE
BALAIE DE LA PLANTE DE MON
PIED GAUCHE, AVEC FORCE...

...IL DÉCOLLE COMPLÈTEMENT DU
TAPIS, LES DEUX PIEDS POUSSÉS
VERS LE HAUT ET IL CHÛTE
DANS L'AXE DE NOTRE DÉPLACEMENT.

IL SE RELÈVE ET NOUS
EXÉCUTONS OKURI-ASHI-
BARAI À GAUCHE.
QUAND C'EST TERMINÉ,
NOUS REVENONS AU
CENTRE DU TAPIS OÙ NOUS
NOUS RETROUVONS
FACE À FACE.

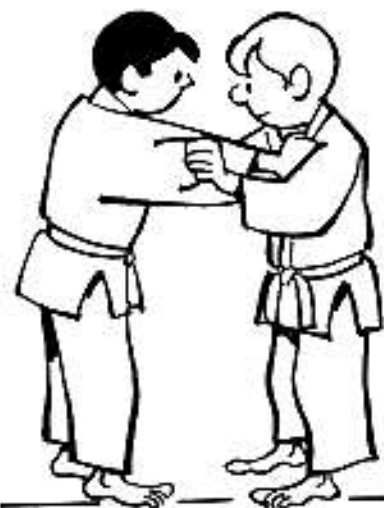


PREMIER MOUVEMENT : OKURI-ASHI-BARAI
balayage des deux jambes

UKE SAISIT TORI EN GARDE NORMALE ET LE POUSSE EN AVANÇANT DU PIED DROIT. TORI RECOULE ET LE TIRE. ILS FONT UN PREMIER PAS PUIS UN SECOND ...

À LA FIN DE MON SECOND PAS, LORSQUE JE RECOULE MON PIED DROIT, JE NE L'APPUIE PAS AU SOL, MAIS JE CONTINUE À LE RECULER AU-DELÀ DE MON PIED GAUCHE ET À L'EXTÉRIEUR, APRÈS LUI AVOIR FAIT DÉCRIRE UN ARC DE CERCLE ...

... JE TIRE UKE DE MA MAIN GAUCHE ET JE LE LÈVE DE LA MAIN DROITE, EN MÊME TEMPS QUE JE LUI BLOQUE LA CHEVILLE DE LA PLANTE DE MON PIED GAUCHE ...



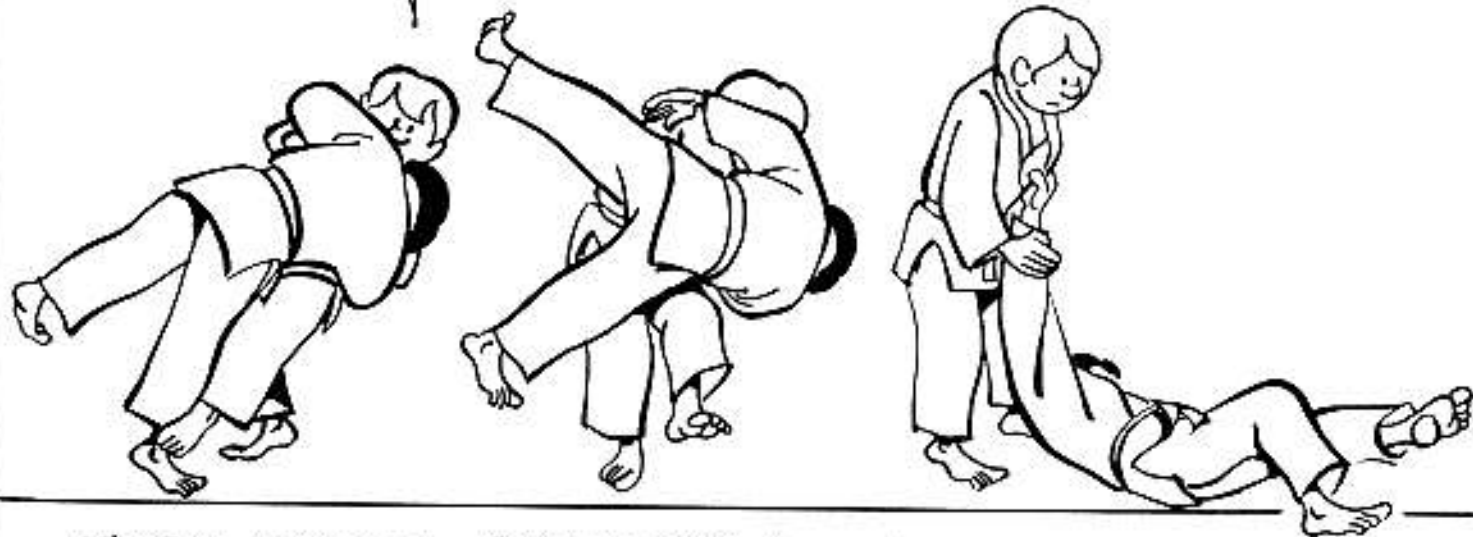
deuxième pas



troisième pas

... JE TOURNE MON CORPS VERS LA GAUCHE
POUR QUE UKE TROUVE LE VIDE DEVANT
LUI . IL CHUTE ET TOMBE DANS L'AXE
DU KATA

UKE SE RELEVÉ, FAIT FACE À TORI
ET ILS EXÉCUTENT SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
À GAUCHE .
LORSQU'ILS ONT TERMINÉ , ILS SE REMETTENT
FACE À FACE



DEUXIEME MOUVEMENT : SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
blocage de la jambe en levant

LES DEUX PARTENAIRES SONT FACE À FACE. UKE PREND TORI EN GARDE FONDAMENTALE, PIED DROIT EN AVANT. TORI FAIT DE MÊME, MAIS AVEC LA MAIN DROITE UN PEU PLUS HAUT, AU-DESSUS DE LA CLAVICULE

AUSSITÔT QUE NOUS SOMMES EN GARDE, J'AVANCE LE PIED GAUCHE D'UN BON PAS, À L'EXTÉRIEUR DE UKE ET JE RECULE UN PEU LE PIED DROIT, CE QUI FAIT TOURNER TOUT MON CORPS. DE LA MAIN DROITE, JE TIRE UKE DANS LE SENS CONTRAIRE À MON DÉPLACEMENT ...

... CE QUI L'OBLIGE À FAIRE UN PAS DANS CE MÊME SENS. JE FAIS UN SECOND PAS SELON LE MÊME PRINCIPE ET UKE ME SUIV. JE FAIS UN TROISIÈME PAS EN ARC DE CERCLE ...



... ET LA TRACTION DE MA MAIN DROITE AMÈNE UKE SUR MON FLANC DROIT. CETTE FOIS, AU LIEU DE RÉCULER MON PIED DROIT, JE LANCE MA JAMBE DROITE ENTRE CELLES DE UKE ...

... ET JE FAUCHE L'INTÉRIEUR DE SA CUISSE GAUCHE. EN MÊME TEMPS, JE ME PENCHE VERS L'AVANT GAUCHE. UKE BASCULE AUTOUR DE MA CUISSE ET TOMBE DEVANT MOI.

UKE SE RELÈVE, FAIT FACE À TORI ET ILS EXÉCUTENT UCHI-MATA À GAUCHE. QUAND ILS ONT TERMINÉ, ILS RETOURNENT CHACUN À SA PLACE, LA TROISIÈME SÉRIE ÉTANT TERMINÉE



TROISIÈME MOUVEMENT : UCHI-MATA
fauchage intérieur de la cuisse

LES DEUX PARTENAIRES SE REJOignent AU CENTRE DU TAPIS. UKE SAISIT TORI EN GARDE À DROITE. TORI FAIT DE MÊME, PIED DROIT EN AVANT ET POUSSE UKE

EN MÊME TEMPS QUE JE POUSSE, J'AVANCE D'AVANTAGE LE PIED DROIT ① PUIS J'AVANCE LE GAUCHE ② ET ENCORE LE DROIT ③ EN MARCHÉ NORMALE. UKE RECULE D'AUTANT DE PAS, MAIS AU TROISIÈME, IL RÉSISTE ET ME REPOUSSE ...

... J'UTILISE ALORS CETTE RÉACTION. J'ENGAGE MA MAIN GAUCHE SOUS SON BRAS DROIT POUR SAISIR SON REVERS DROIT ET JE LE TIRE DES DEUX MAINS. J'AVANCE MON PIED GAUCHE ENTRE LES SIENS ...

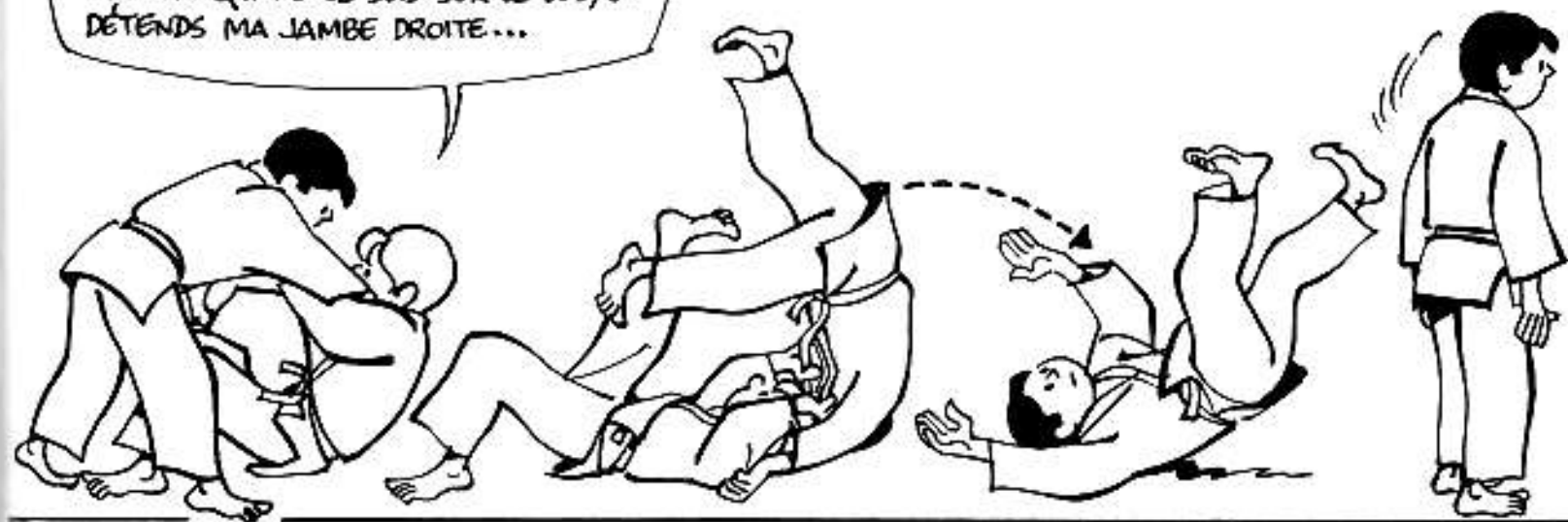


QUATRIÈME SÉRIE : MA-SUTÉMI-WAZA
techniques de sacrifice sur le dos

JE ME LAISSE ALLER AU SOL, POSANT LES FESSES LE PLUS PRÈS POSSIBLE DE MON TALON GAUCHE ET JE POSE, EN PLIANT LE GENOU, LA PLANTE DE MON PIED DROIT AU-DESSOUS DU NOMBRIL DE UKE. DES DEUX MAINS, JE LE TIRE AU-DESSUS DE MOI. QUAND JE SUIS SUR LE DOS, JE DÉTENDS MA JAMBE DROITE...

... ET MES MAINS LE RAMÈNENT AU SOL, DERRIÈRE MA TÊTE. UKE FAIT UNE CHUTE AVANT DROITE ET SE RELÈVE DANS SON ÉLAN.

TORI SE RELÈVE. LES DEUX PARTENAIRES SE FONT FACE ET EXÉCUTENT TOMOE-NAGE À GAUCHE



PREMIER MOUVEMENT : TOMOE-NAGE
projection en cercle

TORI ET UKE SONT FACE
À FACE À DEUX MÈTRES
ENVIRON L'UN DE L'AUTRE.
UKE ATTAQUE EN PORTANT
UN COUP DE POING, COMME
POUR SEOI-NAGE

AU MOMENT OÙ LE COUP ARRIVE, JE
FAIS UN GRAND PAS EN AVANT, DU PIED
GAUCHE. À L'EXTÉRIEUR DE UKE ET
J'ESQUIVE EN PASSANT LE BRAS
GAUCHE DERRIÈRE SA TAILLE.
UKE A AVANCÉ AUSSI SON PIED
DROIT ET SON FLANC DROIT VIENT
SE PLAQUER CONTRE MOI ...

...JE PLIE LES GENOUX ET JE
LE SERRE FORT DE MON BRAS
GAUCHE, TOUT EN APPLIQUANT
MA MAIN DROITE À PLAT SUR
LE VENTRE DE UKE ...



POUSSANT UKE VERS LE HAUT,
JE REDRESSE LES JAMBES ET
JE ME JETTE EN ARRIÈRE,
PROJETANT UKE PAR-DESSUS
MON ÉPAULE GAUCHE ...

...IL TOMBE SUR LE DOS
ET JE LE MAINTIENS UN
INSTANT POUR QU'IL NE
PUISSE ROULER ET SE
RELEVER AUSSITÔT.



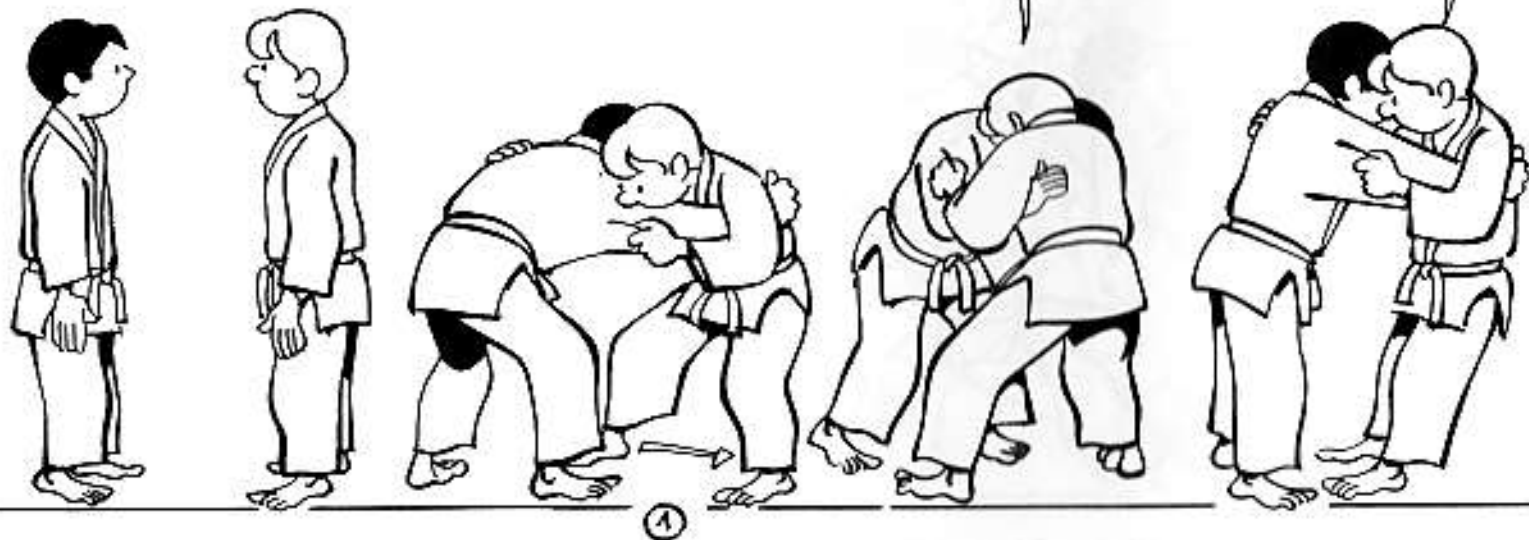
ENSUITE, LES DEUX
PARTENAIRES SE RELEVENT
ET SE FONT FACE À NOUVEAU
À DEUX MÈTRES ENVIRON
L'UN DE L'AUTRE.
ILS FONT ALORS URA-NAGE
À GAUCHE.

DEUXIÈME MOUVEMENT: URA-NAGE
projection en arrière

LES DEUX PARTÉNAIRES SONT
FACE À FACE, ILS SE SAISISSENT
EN POSITION BASSE (JIGOTAI)
LA MAIN DROITE SOUS L'AISSELLE
DE L'AUTRE, MAIN PLAQUÉE SUR
L'OMOPLATE ET LA TÊTE PENCHÉE
SUR SON ÉPAULE DROITE ①

JE RECULE MON PIED DROIT
EN ARC DE CERCLE TOUT EN
TIRANT UKE DE MA MAIN DROITE.
IL ME SUIV ET AVANCE SON PIED
GAUCHE ...

... JE RAMÈNE ALORS
MON PIED GAUCHE VERS
LE DROIT EN ME
REDRESSANT ET EN TIRANT
TOUJOURS UKE QUI
AVANCE SON PIED DROIT



EN CONTINUANT À TIRER
UKE AU-DESSUS DE MOI, JE
DESCENDS AU SOL, POSANT LE
DESSUS DE MON PIED DROIT AU
CREUX DE SON GENOU GAUCHE

QUAND JE SUIS SUR LE DOS,
EN DÉTENDANT MA JAMBE
DROITE, QUI Pousse LA CUISSE
DE UKE, JE LE PROJETTE
DERRIÈRE MOI.
L'AYANT LÂCHÉ, IL ROULE
COMPLÈTEMENT POUR SE
RETRouver DEBOUT.

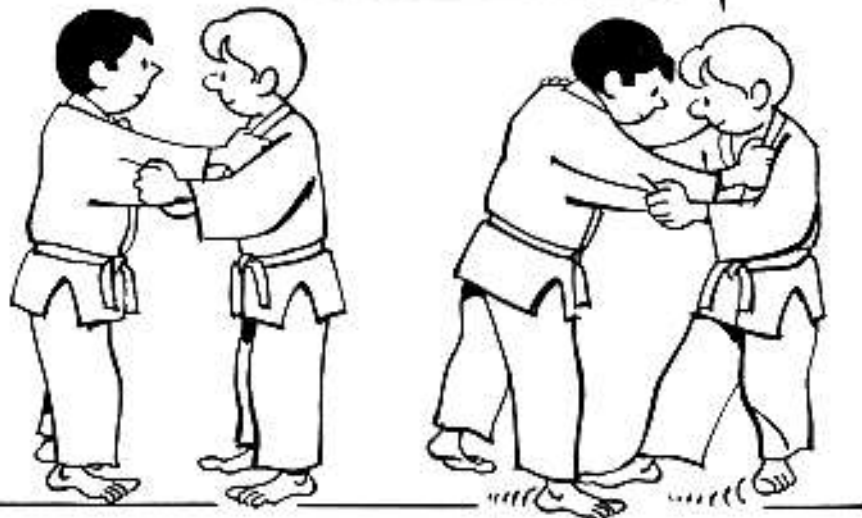
TORI SE RELÈVE.
LES DEUX PARTENAIRES SE
RETOURNENT POUR SE FAIRE
FACE ET EXÉCUTENT
SUMI-GAESHI À GAUCHE
Puis ils RETOURNENT À
LEUR PLACE, LA SÉRIE
ÉTANT TERMINÉE.



TROISIÈME MOUVEMENT : SUMI-GAESHI
projection en renversement

AU TROISIÈME PAS, JE RECULE
MON PIED GAUCHE DERRIÈRE MON
PIED DROIT. DE MA MAIN DROITE,
JE LÈVE UKE, TANDIS QUE MA
MAIN GAUCHE RAMÈNE SON BRAS
VERS L'INTÉRIEUR ...

LES DEUX PARTENAIRES SONT FACE À FACE.
UKE SAISIT TORI EN GARDE FONDAMENTALE
À DROITE. TORI FAIT LA MÊME CHOSE ET,
IL RECULE DU PIED GAUCHE SOUS LA POUSSÉE
DE UKE QUI AVANCE SON PIED DROIT.
ILS FONT AINSI DEUX PAS, COMME DANS
L'EXÉCUTION DE UKI-GOSHI, LE PREMIER
MOUVEMENT DE LA PREMIÈRE SÉRIE ...



CINQUIÈME SÉRIE : YOKO-SUTÉMI-WAZA
techniques de sacrifice sur le côté

troisième pas

... JE VIENS ALORS FAUCHER
SON PIED DROIT, SUR LE DESSUS
DE CELUI-CI, DE LA PLANTE DE
MON PIED GAUCHE...

... EN MÊME TEMPS QUE
JE ME LAISSE ALLER AU
SOL, TOUT EN CONTINUANT
L'ACTION DE MES MAINS,
C'EST TOUT MON CÔTÉ GAUCHE
QUI EST EN CONTACT AVEC
LE SOL ...

... UKE TOURNE
AUTOUR DE MON
PIED GAUCHE ET
TOMBE À PLAT DOS

LES DEUX PARTENAIRES SE
RELÈVENT ET FONT YOKO-GAKE
À GAUCHE.

PREMIER MOUVEMENT : YOKO-GAKE
Accrochage de côté

LES DEUX PARTENAIRES SONT FACE À FACE
À DEUX MÈTRES ENVIRON L'UN DE L'AUTRE.
UKE ATTAQUE EN PORTANT UN COUP DE POING
ET EN FAISANT UN PAS EN AVANT. TORI
ESQUIVE COMME POUR URA-NAGE ...

POUR ÉVITER D'ÊTRE PROJETÉ EN
URA-NAGE, UKE SE PENCHE VERS
L'AVANT, PIVOTANT AUTOUR DE SA
JAMBE DROITE, JE LANCE ALORS
MON PIED DROIT EN DEMI-CERCLE ...



... ET JE VIENS LE PLACER LE PLUS LOIN POSSIBLE ENTRE CEUX DE UKE, MA JAMBE GAUCHE GLISSANT AU SOL, TENDUE. TIRANT DE LA MAIN GAUCHE ET POUSSANT SUR LE VENTRE DE UKE AVEC LA DROITE, JE ME LAISSE ALLER SUR MON CÔTÉ GAUCHE...

... ET JE JETTE UKE AU-DESSUS DE MON ÉPAULE GAUCHE.

UKE ROULE COMPLÈTEMENT ET SE RELÈVE. APRÈS UN LÉGER TEMPS D'ARRÊT, TORI SE RELÈVE ET ILS FONT YOKO-GURUMA À GAUCHE.

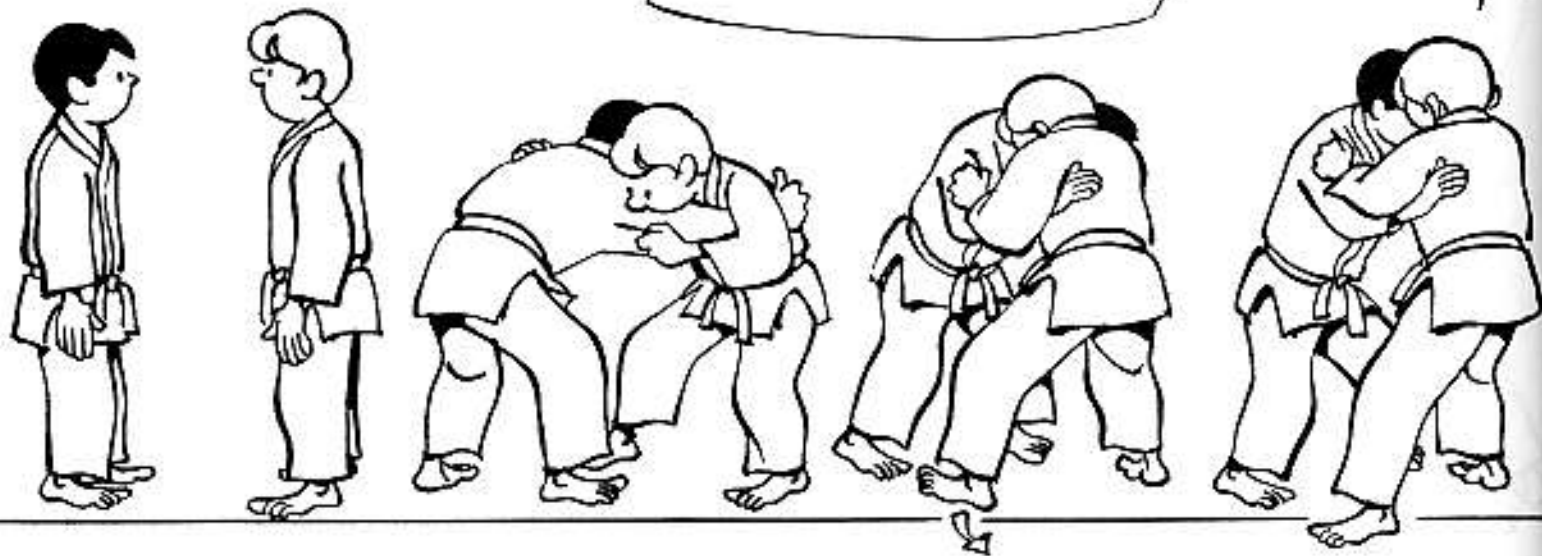


DEUXIÈME MOUVEMENT : YOKO-GURUMA
Enroulement de côté

LES DEUX PARTENAIRES SONT FACE
À FACE ET SE SAISISSENT EN POSITION
JIGOTAI À DROITE, COMME POUR LE
MOUVEMENT SUMI-GAESHI (voir page 38)
ILS EFFECTUENT LE MÊME PREMIER
DÉPLACEMENT...

...JE RECOULE MON PIED DROIT EN
ARC DE CERCLE TOUT EN TIRANT
UKE DE MA MAIN DROITE. IL ME
SUIT ET AVANCE SON PIED GAUCHE.
JE RECOULE ALORS MA JAMBE GAUCHE
MAIS EN L'ÉCARTANT VERS LA
GAUCHE...

...JE REDRESSE UKE
DE MES DEUX MAINS
ET IL AVANCE SON
PIED DROIT...



TOUT EN CONTINUANT À LE TIRER VERS LE HAUT, JE ME LAISSE ALLER AU SOL SUR MON CÔTÉ GAUCHE EN GLISSANT, SUR SON BORD EXTERNE, MA JAMBE GAUCHE TENDUE SUR LE TATAMI...

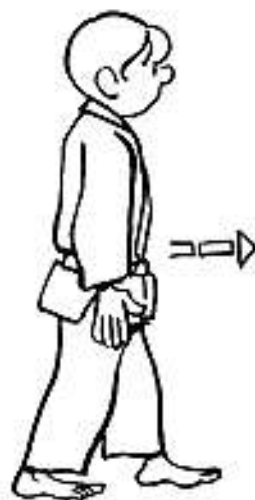
...UKE BASCULE PAR-DESSUS MA JAMBE ET CHUTE AU-DESSUS DE MON ÉPAULE GAUCHE. JE LE LÂCHE, IL ROULE COMPLÈTEMENT ET SE RELEVÉ.

APRÈS UN LÉGER TEMPS D'ARRÊT, TORI SE RELEVÉ. LES DEUX PARTENAIRES SE FONT FACE ET EXÉCUTENT UKI-WAZA À GAUCHE.



TROISIÈME ÉTAPPE : UKI-WAZA technique flottée

LORSQUE UKI-WAZA À GAUCHE EST TERMINÉ, UKE NE SE RETOURNE PAS. TORI SE RELEVÉ. LES DEUX PARTENAIRES SE TOURNENT LE DOS. ILS REGAGNENT LEUR PLACE DE DÉPART, LES PIEDS GLISSANT SUR LE TAPIS

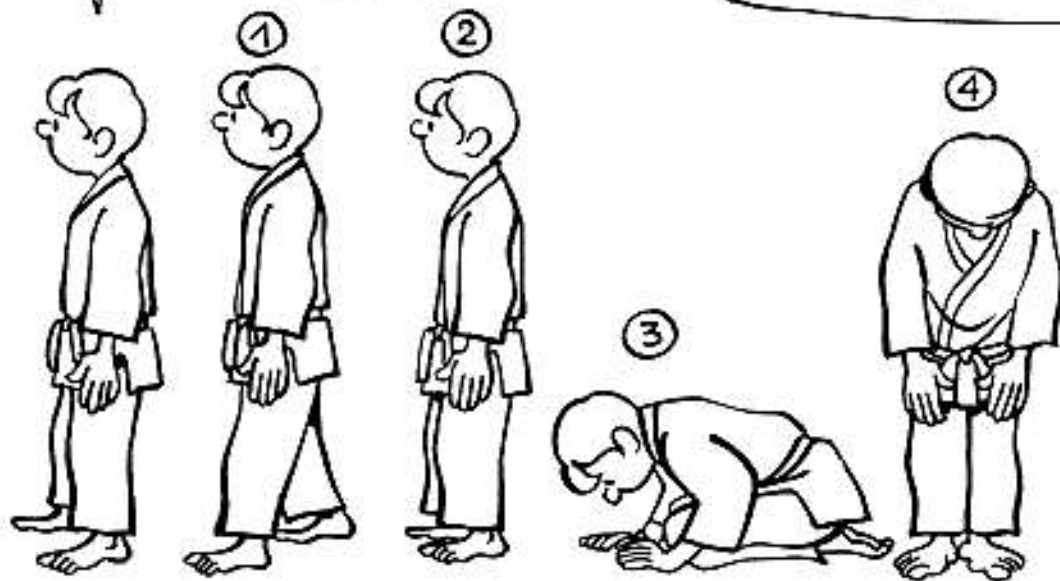


QUAND NOUS SOMMES ARRIVÉS, NOUS RAJUSTONS NOTRE TENUE PUIS NOUS NOUS FAISONS FACE À NOUVEAU, NOTRE DEMI-TOUR S'EFFECTUANT FACE AU JOSEKI



NOUS REÇULONS ALORS D'UN PAS, LE
PIED DROIT D'ABORD ①, PUIS LE GAUCHE,
EN LES RÉUNISSANT, TALONS JOINTS ②...

NOUS NOUS SALUONS À GENOUX, ③
COMME AU DÉBUT DU KATA, NOUS
NOUS RELEVONS, NOUS NOUS TOURNONS
FACE AU JOSEKI QUE NOUS SALUONS
DEBOUT ④



LA DÉMONSTRATION
DU NAGE-NO-KATA
EST TERMINÉE ET
NOUS QUITTONS LE
TAPIS



ET VOILÀ ! POUR TE PRÉSENTER À LA
CEINTURE NOIRE, TU DOIS CONNAÎTRE LES
TROIS PREMIÈRES SÉRIES DE CE KATA. ON
NE TE DEMANDERA PAS
DE LES EXÉCUTER À
LA PERFECTION, MAIS
TU DOIS TOUJOURS
ESSAYER DE LES FAIRE
LE MIEUX POSSIBLE ...

LE NAGE-NO-KATA CONTIENT LES BASES
FONDAMENTALES DES PROJECTIONS DE JUDO.
TOUTES LES PROJECTIONS DE LA PROGRESSION
FRANÇAISE, TU LES RETROUVERAS DANS
LES TROIS TOMES DE LA SÉRIE " JUDO POUR NOUS "

NO1 CEINTURES BLANCHE ET JAUNE
NO2 CEINTURES ORANGE ET VERTE
NO3 CEINTURES BLEUE ET MARRON



Chiron
ÉDITIONS

JUDO POUR NOUS BD 4
ISBN 2-7027-0750-9



9 782702 707593