



www.judokami.be

www.facebook.com/groups/kami.nalines

judo.kami@outlook.be

Programme passage 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 enchaînement 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.

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 GERI

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



www.judokami.be

www.facebook.com/groups/kami.nalines

judo.kami@outlook.be

Gonosen No Kata

(Les formes de contre prises)

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

Sensei : Natacha DELMOTTE 6^{ème} DAN

Président : Thierry PUIATTI 4^{ème} DAN

Moniteur : Bruno MININI 2^{ème} DAN