



[www.judokami.be](http://www.judokami.be)

[www.facebook.com/groups/kami.nalines](https://www.facebook.com/groups/kami.nalines)

[judo.kami@outlook.be](mailto:judo.kami@outlook.be)



## **Programme passage 6<sup>ème</sup> 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.

Sensei : Natacha DELMOTTE 6<sup>ème</sup> DAN  
Président : Thierry PUIATTI 4<sup>ème</sup> DAN  
Moniteur : Bruno MININI 2<sup>ème</sup> DAN



www.judokami.be

www.facebook.com/groups/kami.nalines

judo.kami@outlook.be



## ***Itsutsu No Kata***

(La forme des cinq principes)

Il s'agit du 6<sup>ème</sup> kata créé par Maître 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.

Maître 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<sup>er</sup> 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.**

## 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.

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<sup>ère</sup> partie : **TENDOKU RENSHU** : exercices en solitaire.

<b>1. GOHO ATE</b>	<i>Coups de poing dans 5 directions, sur place</i>
<b>HIDARI MAE NANAME ATE</b>	<i>Coup de poing oblique à gauche</i>
<b>MIGI ATE</b>	<i>Coup de poing à droite</i>
<b>USHIRO ATE</b>	<i>Coup de poing arrière</i>
<b>MAE ATE</b>	<i>Coup de poing de face</i>
<b>UE ATE</b>	<i>Coup de poing vers le haut</i>
<b>2. O GOHO ATE</b>	<i>Coups de poing dans 5 directions, avec déplacement du corps</i>
<b>O HIDARI MAE NANAME ATE</b>	<i>Coup de poing oblique à gauche en avançant le pied droit</i>
<b>O MIGI ATE</b>	<i>Coup de poing latéral avec déplacement du pied droit</i>
<b>O USHIRO ATE</b>	<i>Coup de coude en arrière en reculant le pied du même côté</i>
<b>O MAE ATE</b>	<i>Coup de poing de face en avançant le pied droit</i>
<b>3. GOHO GERI</b>	<i>Coup de pied dans 5 directions</i>
<b>MAE GERI</b>	<i>Coup de pied frontal</i>
<b>USHIRO GERI</b>	<i>Coup de talon en arrière</i>
<b>HIDARI MAE NANAME GERI</b>	<i>Coup de pied oblique à gauche</i>
<b>MIGI MAE NANAME GERI</b>	<i>Coup de pied oblique à droite</i>
<b>TAKA GERI</b>	<i>Coup de pied frontal haut</i>
<b>4. KAGAMI MIGAKI</b>	<i>Polir le miroir</i>
<b>Seul mouvement symbolique du kata</b>	<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>
<b>5. SAYU UCHI</b>	<i>Coups de poings latéraux</i>
<b>6. ZENGO TSUKI</b>	<i>Double coup de coude arrière</i>
<b>7. RYOTE UE TSUKI</b>	<i>Double coup de poing vers le haut</i>
<b>8. ORYOTE UE TSUKI</b>	<i>Double coup de poing vers le haut, en détente</i>
<b>9. SAYU KOGO SHITO TSUKI</b>	<i>Coups de poing alternés de haut en bas</i>



www.judokami.be  
 www.facebook.com/groups/kami.nalines  
 judo.kami@outlook.be



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

2<sup>ème</sup> 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**

**FURI HANASHI**

**GYAKU TE DORI**

**TUSKKAKE**

**KIRI KAKE**

*Prise des 2 poignets  
 Dégagement  
 Prise inversée des 2 poignets  
 Coup de poing à l'estomac  
 Coup vertical de haut en bas*

### **TACHIAI : debout**

**TSUKI AGE**

**YOKO UCHI**

**USHIRO DORI**

**NANAME TSUKI**

**KIRI OROSHI**

*Coup de poing remontant  
 Coup de poing de côté  
 Saisie arrière  
 Coup de poignard en oblique  
 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<sup>er</sup> groupe :**

**TSUKI DASHI**

**KATA OSHI**

**KATA MAWASHI**

**KIRI OROSHI**

**KATATE DORI**

➤ **2<sup>ème</sup> groupe :**

**KATATE AGE**

**OBI TORI**

**MUNE OSHI**

**TSUKI AGE**

**RYOGAN TSUKI**

*Pique de main en avançant*

*Poussée à l'épaule*

*Rotation des épaules*

*Fendre de haut en bas*

*Saisie d'une main*

*Levée d'une main*

*Saisie de ceinture*

*Poussée à la poitrine*

*Coup de poing de bas en haut*

*Pique de mains aux yeux*