

PASSAGE DE GRADE

BENJAMINS - MINIMES - CADETS - JUNIORS - SENIORS



01

UKEMI (chutes)

Démonstration avec des chutes arrière, avant et latérale (droite & gauche)

- Chute relevée à partir de la ceinture orange et attention aux jambes croisées !

02

UCHI KOMI

- 1x série de **10x** répétitions sur une technique avant
- 1x série de **10x** répétitions sur une technique arrière

03

NE-WAZA (sol)

1- **1'30** de démonstration libre composée d'un travail en position supérieur et d'un travail en position inférieur : suppressions d'appuis, retournements, renversements, dégagements de jambes, immobilisations, étranglements, clés de bras ...

2- 4/5x techniques demandées par le jury (**voir annexe 1**)

04

TASHI-WAZA (debout)

1- **1'30** de démonstration libre composée de projections dans les 4 directions (avant, arrière, latérale et circulaire) ainsi que plusieurs situations tactiques : enchainements, confusions, redoublements d'attaques, liaisons debout-sol, contres...

2- 5/6x techniques demandées par le jury (**voir annexe 1**)

05

KATA



Pour la ceinture bleue : la première série du NAGE NO KATA



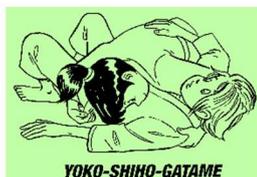
Pour la ceinture marron : les deux premières séries du NAGE NO KATA

ANNEXE 1 : TECHNIQUES

Grade postulé



Blanche-Jaune



Jaune



Jaune-Orange



Orange



Orange-Verte





Verte



Ashi-guruma



Koshi-guruma



Verte-Bleue



Uki-goshi

Sode-tsuri-komi-goshi



Bleue



SANKANKU-JIME



Kata-guruma



UKI-OTOSHI



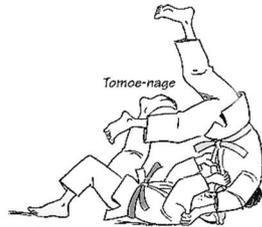
Violette



JUJI GATAME



HADAKA-JIME



Tomoe-nage



Okuri-ashi-barai (harai)



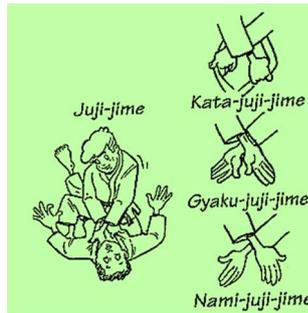
Sasa-tsuri komi-ashi



Marron



Ude-garami



Juji-jime

Kata-juji-jime

Gyaku-juji-jime

Nami-juji-jime



Sumi-gaeshi



Tsurei-komi-goshi



Tani-otoshi

NAGE NO KATA

FORMES DE PROJECTION CRÉÉES EN 1906 PAR JIGORO KANO FONDATEUR DU JUDO.

PAR MICHEL ALGISI (TORI), 7^{ÈME} DAN, ET MICHÈLE LIONNET (UKE), 6^{ÈME} DAN, CADRES TECHNIQUES FFJUDO

Cérémoniel : « Se concentrer, se préparer à l'action, se synchroniser avec son partenaire ».

OUVERTURE
DU KATA



SALVER LE JOSEKI
(JUKYU)

SE SALVER

OUVERTURE
DU KATA

COMPRENDRE LE NAGE NO KATA OU COMMENT ACQUÉRIR LES BASES TECHNIQUES FONDAMENTALES POUR ENRICHIR SON JUDO

Appliquant les principes essentiels du judo : adaptation, meilleur emploi de l'énergie, entraide mutuelle, le Nage No Kata met en évidence les bases techniques du judo debout permettant à Tori et à Uke de se perfectionner dans plusieurs domaines, notamment :

- L'attitude et les positions fondamentales (posture, saisie)
- Les déplacements (asaï, léral, circulaire)
- La dynamique d'exécution (continuité de l'action)
- L'action permanente entre les partenaires (rôle de Tori et rôle de Uke)
- La construction du mouvement (création du déséquilibre, placement au bon moment, projection)
- L'oriental technique (oriental technique à droite et à gauche)
- Le contrôle de la chute (maîtrise du corps, non appréhension de la chute)

ILLUSTRATIONS & COMMENTAIRES

Le Nage No Kata comprend cinq séries de trois techniques effectuées chacune à droite et à gauche.

Les trois photos de chaque technique (démontrée uniquement à droite sur la planche), indiquent les points essentiels d'une construction d'attaque. Elles illustrent selon le cas : le déséquilibre (Kusashi), le placement (Tasukuri), la projection (Kasari) ou le contrôle de Uke, afin de montrer les phases les plus représentatives de la technique.

Chaque principe du Nage No Kata permet de travailler la plupart des principes techniques du judo debout. Les commentaires sur les illustrations suggèrent un de ces principes qui peut être développé au travers de la série ou/et de la technique concernées.

1^{ère} série : Techniques de bras - Permet de montrer à l'aide des techniques de bras, comment entrer le vide de trois façons : en roulant (UKI OTOSHI), en pivotant et se basant (IPPON SEOI NAGE), en se glissant sous Uke puis en le basculant (KATA GURUMA).

1^{ère} SÉRIE
TE NAZA



UKI OTOSHI
PROJECTION EN FLOTTANT



IPPON SEOI NAGE
PROJECTION PAR-DÉTRÈS L'ÉPAULE



KATA GURUMA
ROULE AUTOUR D'UN ÉPAULE

2^{ème} série : Techniques de hanche - Permet de montrer à l'aide des techniques de hanche, le placement et en fonction de la position de Uke : jante gauche de Uke en arrière (UKI GOSHI à gauche), jante droite de Uke en avant (HARAI GOSHI), jantes de Uke sur la même ligne (TSURI KOMI GOSHI).
Mét aussi en évidence trois principes de mouvement de hanche (action circulaire, action de fauchage, action de bascule sur l'avant).

2^{ème} SÉRIE
KOSHI NAZA



UKI GOSHI
HANCHE FLOTTÉE



HARAI GOSHI
FAUCHAGE DE HANCHE



TSURI KOMI GOSHI
HANCHE PÉCHÉE

3^{ème} série : Technique de jambe - Permet de montrer à l'aide des techniques de jambe, l'importance du « moment » du mouvement (bring) dans trois sens de déplacement : léral avec balayage (OKURI ASHI BARAI), axial avec blocage (SASAE TSURI KOMI ASHI), circulaire avec fauchage (UCHI MATA).

3^{ème} SÉRIE
ASHI NAZA



OKURI ASHI BARAI
BALAYAGE DES DEUX JAMBES



SASAE TSURI KOMI ASHI
BLOCAGE DU PIED EN PÉCHANT



UCHI MATA
FAUCHAGE À L'INTÉRIEUR DE LA CUISSE

4^{ème} série : Techniques de « sacrifice » de face - Permet de montrer à l'aide des techniques de « sacrifice » de face comment utiliser le poids de son corps pour provoquer un déséquilibre et projeter dans l'axe du mouvement : sur réaction (TOMOE NAGE), sur attaque directe (URA NAGE), sur position défensive basse (SUMI GAESHI).

4^{ème} SÉRIE
MAE SUTEMI



TOMOE NAGE
PROJECTION EN CERCLE



URA NAGE
PROJECTION EN ARRIÈRE



SUMI GAESHI
RENVERSEMENT DANS L'ANGLE

5^{ème} série : Techniques de « sacrifice » de côté - Permet de montrer à l'aide des techniques de « sacrifice » de côté comment utiliser le poids de son corps pour provoquer un déséquilibre en changeant l'axe de la projection : dans la continuité de l'attaque (YOKO GAKE), en enlèvement (YOKO GURUMA), en action/action (UKI NAZA).

5^{ème} SÉRIE
YOKO SUTEMI



YOKO GAKE
ACCROCHAGE DE CÔTÉ



YOKO GURUMA
ROULE DE CÔTÉ



UKI NAZA
TECHNIQUE FLOTTANTE

Cérémoniel : « Retrouver son calme et une tenue correcte pour terminer l'action ».

FERMETURE
DU KATA



FERMETURE
DU KATA

SE SALVER

SALVER LE JOSEKI
(JUKYU)

CONCLUSION

Où il y a stabilité et de permanence, le Kata est un lien entre tous les judokas, permettant de transmettre de génération en génération la technique, l'esprit et les principes du judo.

Pratiqué sincèrement, le Nage No Kata doit permettre à chaque judoka d'acquiescer les bases techniques fondamentales, indispensables à la construction d'un judo personnel et complet, et de pouvoir le mettre en application en situation de randori et de compétition.

Le Nage No Kata possède une grande valeur pédagogique et le pratiquer régulièrement est une des meilleures façons de progresser en Judo.

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

