

# PASSAGE DE GRADE

BENJAMINS - MINIMES - CADETS - JUNIORS - SENIORS



Très mauvais —————> Moyen —————> Excellent

## 01 UKEMI (chutes)

Une 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 (au choix du judoka)
- 1x série de **10x** répétitions sur une technique arrière (au choix du judoka)

## 03 DEMONSTRATION + TECHNIQUE

1- **2'00 à 3'00** de démonstration libre composée de :

- Projections dans les 4 directions (avant, arrière, latérale et circulaire)
- Enchaînements, confusions, redoublements d'attaques, contres, Kumi kata...
- Liaisons debout-sol et travail en Ne-waza

2- **6 à 10x** techniques demandées par le jury (**voir annexe 1**)

## 04 KATA



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



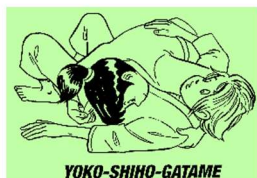
Pour la ceinture marron : les deux premières séries du NAGE NO KATA

# 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



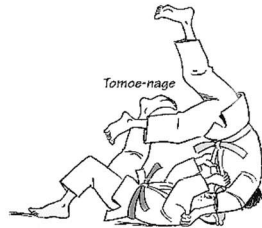
Violette



JUJI GATAME



HADAKA-JIME



Tomoe-nage



Okuri-ashi-barai (harai)



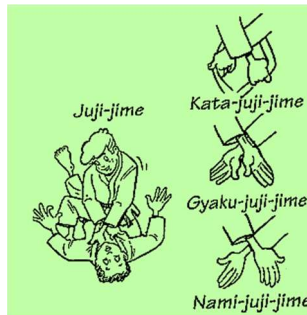
Sasa-tsuri komi-ashi



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<sup>ÈME</sup> DAN, ET MICHÈLE LIONNET (UKE), 6<sup>ÈME</sup> DAN, CADRES TECHNIQUES FFJUDO

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

OUVERTURE  
DU KATA



SALUER LE JOSEKI  
(JOSEKI)

SE SALUER

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.

Te waza : 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<sup>ÈRE</sup> SÉRIE  
TE WAZA



UKI OTOSHI  
PROJECTION EN FLOTTANT



IPPON SEOI NAGE  
PROJECTION PAR-DÉTRÈS L'ÉPAULE



KATA GURUMA  
ROULE AUTOUR D'ET ÉPAULES

Koshi waza : Techniques de hanche - Permet de montrer à l'aide des techniques de hanche, le placement et la façon 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<sup>ÈME</sup> SÉRIE  
KOSHI WAZA



UKI GOSHI  
HANCHE FLOTTÉE



HARAI GOSHI  
FAUCHAGE DE HANCHE



TSURI KOMI GOSHI  
HANCHE PÉCHÉE

Ashi waza : 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<sup>ÈME</sup> SÉRIE  
ASHI WAZA



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

Mae Suteми : 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<sup>ÈME</sup> SÉRIE  
MAE SUTEMI



TOMOE NAGE  
PROJECTION EN CERCLE



URA NAGE  
PROJECTION EN ARRIÈRE



SUMI GAESHI  
ENVERSEMENT DANS L'ANGLE

Yoko Suteми : 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<sup>ÈME</sup> 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 SALUER

SALUER LE JOSEKI  
(JOSEKI)

## CONCLUSION

Où il de 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 façon de progresser en Judo.

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

