

KI NO KATA

par DAIGO Toshiro, 10^e dan



25 juillet 2010

LE KATA DU KODOKAN JUDO

(Source: Kodokan Magazine Judo 2009)
Par DAIGO TOSHIRO
(Adapté d'un document de Kano Jigoro publié en 1969 par le Kodokan Institute of Judo)

KOSHIKI NO KATA

Ce Kata trouve son origine dans l'Ecole Kitouryu. Il comprend:

- **Omote** 14 techniques et,
- **Ura** 7 techniques.

Pour les autres écoles de Jujitsu, ce kata représente l'esprit et les principes théoriques du Kodokan Judo.

Kodokan Judo conserve le nom de Koshiki no Kata, ce qui signifie littéralement Kata des Temps Anciens.

Fondations et Philosophie de l'Ecole Kitouryu

La personne en tant que fondateur de l'Ecole Kitouryu n'est pas explicitement aise d'un point de vue historique.

Dans l'ouvrage écrit par Kano Jigoro, des noms comme Fukuno Hichirou Uzaemon Masakatsu, Ibaragi

Toshifusa ou Terada Mitsuhide (né sous le nom Masashige) peuvent être considérés comme fondateurs de l'Ecole Kitouryu.

Cependant, Fukuno Masakatsu a déjà initié l'Ecole Ryol Shintoryu Yawara le Genwa 7 (1621). Terada Mitsuhide a déjà établi son nom comme l'initiateur de l'Ecole Jikishinryu dans le manuscrit du même nom en 1674 à Isumo.

Enfin Ibaragi Toshinobu a publié le manuscrit de Kitouryu Ran Kokoroe no Mokuroku en Kanei 16 (1639). Aussi semble-t-il raisonnable de prendre pour hypothèse qu'Ibaragi Toshinobu est le fondateur de l'Ecole Kitouryu.

Ibaragi Toshinobu's Go (surnom populaire) est Matazaemon Sensei. Il a établi des relations avec Yagyū

Munekane depuis longtemps. Ils ont étudié l'Ecole Ryoishintoryu Yawara avec Fukuno Masakatsu de Genwanenkan (1615~1624) jusqu'au début de Kanei (1641~). Plus tard, le prêtre Zen Takuan Soho déménage vers Edo en 1636. Ibaragi et Munekane sont initiés à la philosophie Zen au temple Tokai temple. Takuan enseigne Fudochi Munekane et ensuite Ibaragi. Ce dernier disciple se rendit compte que l'art martial est la méthode la plus importante pour construire la correcte psychologie dans le développement de l'art du combat. Aussi, il établit l'Ecole Kitouryu centre sur une philosophie spécifique.

Ibaraki Toshinobu écrit le manuscrit sous le titre de *[Hontai] [Seikyo no Maki] Kitouryu Ran Tokushin no Mokuroku* *[Kitouryu Ran Jyugyo Mokuroku]*. Plus tard, son disciple le plus expérimenté affirme que Yoshimura Sukenaga a écrit le manuscrit Kitouryu sous le titre de *[Ten no maki] [Chi no maki] [Hito no maki] [Hontai]*.

Hontai a une signification particulière: "Hontai" représente le corps dans son ensemble. En tant que somme, il s'origine dans la forme du corps (Katachi) et dans l'utilisation de l'énergie naturelle qui nous entoure (Ki). Si vous suivez ces principes, la forme de votre corps (Katachi) se meut en silence (Ki). Ainsi, vous pouvez comprendre la force de l'ennemi et sa faiblesse en silence et vaincre. En retour, vous servez votre corps et la façon de s'en servir de façon adéquate est appelée "Hontai". Cela est inclus dans chaque stratégie et technique comprises dans le manuscrit. Ce manuscrit était transmis aux élèves de l'Ecole Kitouryu au tout début de leur apprentissage.

L'objectif de la formation Kitouryu est la suivante : vous devez revenir à l'attitude où votre Cœur est le miroir de votre corps tout entier que possède tout homme par essence. Ainsi vous conservez un corps droit et votre cœur droit loin de tout égoïsme.

Voici une brève filiation historique de la diffusion de l'Ecole Kitouryu: Ibaragi Toshinobu-> Yoshimiura Sukenaga-> Hotta Yoritsune-> Takino Yuken-> Takenaka-Tetsunosuke Kazukiyo-> Iikubo Shukichi Kounen-> Kano Jigoro

KANO SHIHAN A ÉTUDIÉ LE KITOURYU PAR LIKUBO KOUNEN

Kano Shihan étudia avec le groupe de Takenaka de l'Ecole Kitouryu dirigée par Iikubo Kounen à partir de Meiji 14 (1881), Iikubo Kounen est né à Edo. Il a étudié l'Ecole Kitouryu avec Takenaka Tetsunosuke depuis son jeune âge. Ensuite, il a servi comme professeur des Arts Militaires pour le Shogun, Seigneur-Maitre de Guerre. Il était considéré comme un expert de Kitouryu. Il développa un style inspiré du style ancien de l'art de la guerre quand il eut 47 ans. Ainsi, il se battit une expertise suprême dans les techniques de projections, en particulier son Haraigoshi et Yokosutemiwaza étaient redoutables. Il enseigna non seulement le Kata mais aussi le Randori à Kano Jigoro.

Kano Shihan fait l'expérience du Principe de Kuzushi

Kano Shihan a introduit avec le numéro du Kodokan Magazine le Showa 2 (Juin 1927) le principe de "Kuzushi".

Iikubo Sensei a été un très grand professeur pour Kano Jigoro et Il a continué à enseigner à Kano Shihan jusqu'en Meiji 18, 19 (1885,1886) après que Kano Jigoro a été nommé professeur. À cette époque, il a 50 et Kano Jigoro ne réussit pas à gagner en randori contre lui. Autour de Meiji 18 (1885), Kano Jigoro fait l'expérience particulière du principe de Kuzushi, un jour dédié au randori. Kano Jigoro essaie le Kuzushi en premier, puis Il utilise des techniques. Iikubo Sensei était expert en Kitouryu Nagewaza. Mais curieusement il ne parvient pas à projeter Kano Jigoro. C'est à ce moment-là que Kano Jigoro comprend le principe de Kuzushi. Après cette expérience, Kano Jigoro

enseigne Roppou no Kuzushi (6 façons pour Kuzushi) or Happou no Kuzushi (8 façons pour Kuzushi) au Kodokan.

Ensuite, Kano Jigoro rapporte les résultats de ses recherches à Iikubo Sensei. Il lui répond que Kano est dans le vrai. Il conseille Kano de se mesurer en randori avec des jeunes et il arrête de pratiquer les randoris avec Kano.

Enfin, Iikubo donne à Kano un diplôme de l'Ecole Kitouryu ainsi que de nombreux manuscrits. Kano a donc étudié l'Ecole Kitouryu et celle de Tenjinshinyoryu. Il a découvert de nombreux éléments de Kata et de techniques de projections bien supérieures à celles enseignées dans d'autres écoles de Jujitsu. Aussi, le principe de Kuzushi est à la base de l'éducation du Judo au Kodokan.

KANO SHIHAN DONNE UNE CONFÉRENCE SUR LE « JUDO ET SA VALEUR ÉDUCATIVE ».

Kano Shihan donne une conférence au Dai Nippon Kyoikukai (l'endroit se trouve à Hitotsubashi Kanda) le 11 Mai Meiji 22 (1889). Le ministre de l'Éducation, M. Enomoto Buyou, de nombreux ambassadeurs de délégations étrangères, 200 personnalités et les 20 meilleurs disciples du Kodokan assistant à cet événement. Le Kodokan Judo magazine a publié le texte de la conférence en Avril 1975 Showa 50 (1975). La conférence comporte un sommaire, quelques objectifs dans la pratique du Judo ainsi que les compétences requises. Kano Shihan exprime la véritable intention derrière la création du Judo, tout en justifiant le changement de nom de Jujitsu.

Kano Shihan insiste sur la signification fondamentale du Judo, incluant des valeurs éducatives et il introduit le terme « Kuzushi » dans son discours. Il explique qu'il a expérimenté le « Kuzushi » à l'Ecole Kitouryu, considérant que le Kata Kitouryu est plus exigeant sur le plan théorique que le kata Tenjinshinyoryu.

Par exemple, je suis debout et un adversaire vient pour me projeter. Il me tire ou me pousse, pour me projeter par terre. Cependant si je conserve une position droite et que je ne perds pas mon équilibre, je peux suivre le mouvement de mon adversaire quand il me pousse ou me tire. Finalement, le partenaire ne peut me projeter à terre. Quand un adversaire veut projeter une personne à terre, cette personne a tendance à prendre peur et à perdre sa position droite ; à la fin il perd l'équilibre. Lors de la pratique du Kata Kitouryu, vous apprenez à conserver cette position droite. Ceci est appelé Hontai (ou Shizen Hontai).

Donnons un autre exemple, les personnes se tiennent sur deux jambes. Cela supporte le poids du corps entier.

Une méthode pour projeter une personne au sol plus facilement consiste à mettre tout le poids de la personne sur la jambe ayant le moins de possibilités de mouvement. C'est le principe du Kuzushi.

Maitre Kano a déclaré que quand un amateur regarde une démonstration de kata de Kitouryu no kata, vraisemblablement il ne comprendra ce que c'est. En effet Maitre Kano a toujours pensé que les initiateurs de l'Ecole Kitouryu ont créé ce Kata par

beaucoup de travail et d'entraînements intenses. Selon lui, ce Kata est un des plus nobles qu'il soit.

DU « KITOURYU NO KATA » AU « KOSHIKI NO KATA »

Maitre Kano a pensé que la philosophie et les techniques du Kitouryu étaient très importantes dans le processus d'apprentissage au Kodokan Judo. Aussi, l'a-t-il nommé « Koshiki no Kata » et il l'a conservé parmi les katas importants du Kodokan. Nous pouvons essayer d'estimer à quelle époque ce Kata a été nommé ainsi.

- A)** à partir du livre Keio Gijuku Judobushi (Histoire de l'Ecole de Judo de Keio)
- 1)** avec l'enregistrement de la compétition de Kata en Meiji31(1898)
Kitouryu Omote no kata : Tori Yamashita Yoshitsugu, Uke Koshiba Saburou
 - 2)** avec l'enregistrement de la compétition de Kata en Meiji 33 (1900)
Kitouryu Omote Ura no kata : Ton Yamashita Yoshitsugu, Uke Koshiba Saburou
 - 3)** avec l'enregistrement de la compétition de Kata le 2 Juin Meiji34 (1901)
Koshiki no kata : Tori Yamashita Yoshitsugu, Uke Tomita Tsunejirou
Première apparition du mot.
- B)** Du magazine Kodokan « Kokushi »
- 1)** avec l'enregistrement de la 3eme compétition de Kata a Kyoto Kodokan Judo
Compétition en janvier Meiji 32 (1899)
Kitouryu no kata : Tori Isogai Hajime, Uke Hirooka Yuji
 - 2)** avec l'enregistrement de la compétition de Kata lors de la cérémonie Kagamibirakishiki le 13 Janvier Meiji 34 (1901)
Kodokan Koshiki no kata (kitouryu): Ton Maitre Kano, Uke Yamashita Yoshitsugu (6Dan).

En conclusion, Meiji 34 (1901) est l'année ou le « Koshiki no kata » apparaît officiellement. Maitre Kano intègre ce kata au Kodokan Judo comme une version corrigée du Koryu (Ancien Jujitsu) et souhaite ainsi conserver l'héritage de la connaissance de ses prédécesseurs au travers de cette forme codifiée.

LE SYSTÈME DE WAZA (TECHNIQUES)

Le Koryu (Ancien Jujitsu) classait les techniques selon une sorte de système décrivant différents scénarii où le samurai combat pour sa vie. C'est aussi organisé selon une forme pédagogique d'enseignement. Ceci comprend idori (les formes assises), Tachiiai (les formes debout) and Ikiai (les formes en déplacement). Ce Kata a de nombreuses similarités avec le Kime No Kata. Il possède en plus des techniques complémentaires comme une méthode d'arrestation, une méthode de repos après avoir été blessé et une méthode de soins médicaux. Chaque école de Jujitsu définit ses propres caractéristiques de contenu et de style de techniques.

Le Kata du Kitouryu est très différent des autres écoles. En général, le samurai porte une armure et deux types de techniques sont enseignés : les techniques de projection selon la posture naturelle (Shizen Hontai) et les techniques de projection des autres écoles qui se concentrent sur le Jigotai (technique de défense personnelle ou posture défensive). En tant que forme combinée de Shizenhontai et Jigotai, aucun nom

n'existait dans le Koryu (ancien Jujitsu). Le Kodokan Judo lui donne un nom pour la première fois.

Les techniques originelles d'Ibaragi Yoshinobu sont au nombre de 15 techniques avec un nom pour chacune d'elles mais parfois les techniques ne sont pas clairement définies. Hito no kan (Manuscrit de l'Humain) dans l'Ecole Kitouryu écrit par Yoshimura Sukenaga inclut Omote 14 techniques, Ura 7 techniques et 10 autres techniques appliquées (non clairement définies). Maître Kano a souhaité conserver ce Kata en conservant ces formes dans le Koshiki no kata.

La propre expérience de Maître Daigo du Koshiki no Kata



APPRENTISSAGE PAR MAITRE NAGAOKA HIDEICHI

Je suis diplômé de l'Ecole Tokyo Kouto Shihan en Showa 22 (1947). Après mon diplôme, je suis devenu professeur d'éducation physique au lycée Udayama dans la préfecture de Mie. À cette époque, l'apprentissage du Judo était interdit dans les collèges et lycées. Aussi, je suis allé pratiquer le Judo au Kyoto Butokuden ou Nouveau Dojo du Japon à Osaka. Il y a eu une compétition opposant Kyushu préfecture et Kansai préfecture.

Ceci est appelé un Shinsei Judo Compétition. J'ai encore gravé dans ma mémoire le combat avec Kimura Masahiko à cette compétition.

Il m'apparut évident que je souhaitais atteindre ce même niveau d'expérience. Juste après, je commençais à me consacrer entièrement au judo. Alors, je devins assistant de recherche au Kodokan en Show 23 (1948). À cette époque, je fis la rencontre de Maître Nagaoka Hideichi et je commençai à apprendre le Koshiki no kata. Maître Nakaoka était un expert en Yokosutemi waza (Ukiwaza) et Koshiki no kata.

Dans le Koshiki no kata, juste après les salutations (Rei), Tori fait un pas en avant et prend Shizenhontai. Ce mouvement semble être un simple mouvement mais j'ai compris qu'il s'agissait d'une étape très difficile. Maître Nagaoka disait que cette étape ne doit pas être uniquement celle des jambes, mais de l'ensemble du corps en utilisant

l'énergie naturelle environnante, le Ki. Encore aujourd'hui, je peux évaluer le niveau du kata d'un étudiant en regardant seulement cette première étape.

Maitre Nakaoka m'a enseigné de très profondes instructions. Il avait une petite ossature. Cependant, son premier pas était celui d'une montagne en mouvement. Je me rappelle qu'il a magnifié le Koshiki no kata avec son haut degré de dignité. Il décède à l'âge de 77 ans le 22 Novembre Showa27 (1952), juste un jour avec la célébration du 70eme anniversaire de la fondation. J'ai étudié le Koshiki no kata par lui pendant 4 ans et demi. À cette époque, je manquais de beaucoup de compétences et je n'étais capable de comprendre que la forme, non la signification profonde. J'ai été son dernier élève.

RECHERCHE SUR LE KOSHIKI NO KATA EN TANT QU'ASSISTANT DE RECHERCHE

J'ai poursuivi mes recherches pendant le cours de Koshiki no Kata au Kodokan Dai Dojo deux fois par semaine.

Malheureusement, je n'étais pas totalement intéressé par le Kata quand Maitre Nagaoka l'enseignait car je me préparais pour l'Ali Japan Judo Championship. Maintenant, je comprends la profondeur et la difficulté d'apprendre le Kata. De plus, je trouve des réponses au « pourquoi » dans la théorie d'attaque et de défense en regardant le Kata. Par exemple, pour Yudachian et Takiotoshi, pourquoi Tori doit-il mettre un doigt en avant tout en prenant les deux revers de la veste d'Uke ? Cela n'a aucun sens pour Tori d'attaquer avec un doigt pour ensuite projeter Uke.

La vraie signification est d'attaquer Uke en mettant une pression sur la gorge d'Uke en utilisant son doigt.

Il y a beaucoup d'ouvrages sur le Koshiki no kata, mais ils tendent à décrire seulement les formes et Nagare (mouvement). La partie sur le « pourquoi » n'est pas écrite. Récemment, j'ai mieux compris le « pourquoi ». Plus jeune, j'aurais dû l'apprendre de Maitre Nagaoka plus sérieusement. Je le regrette sincèrement.

KANO SHIHAN ET KATSU AWA NO KAMI (KAISHU)

Voici quelques dates historiques sur l'évolution du dojo du Kodokan

- Meiji 15(1882): Eishouji Temple (seulement 12 Tatami)
- Meiji 16(1883): Minami Jinboucho Koubunkan (10 tatami)
- Meiji 17(1884): A l'époque de Kami Nibancho (20 Tatami)
- Meiji 19(1885): A l'époque de Fujimicho (40 tatami)
- Meiji 22(1889): A l'époque de Hongo Masagocho (70 Tatami)
- Meiji 26(1893): Koishikawa Shita Tomisakacho (170 Tatami)
- May Meiji 27(1894): Nouvelle construction et cérémonie d'ouverture

À cette date, Maitre Kano a 35 ans (il est le principal de l'Ecole Tokyo Kotou Shihan Gakko et le conseiller pour le ministre de l'Éducation). Cette cérémonie a vu de nombreuses personnalités dont Katsu Kaishu et la famille Kano.

Quelques célébrités de l'époque assistent ainsi à la cérémonie: Katsu Awa no kami, Shinagwa Yajiro, Tanaka

Mitsuaki, Takasaki Seifu, Itami Shigemasa, Miyoshi Taizo, Watanabe Noboru ...

La cérémonie comporta :

Ouverture

- 1) Salutations de Maitre Kano au sujet de l'histoire du Kodokan et de sa vision
- 2) Salutations de Yamashita Yoshitsugu (jeune adulte judoka représentant du Kodokan)
- 3) Salutations de Tokudaiji Akimaro (jeune enfant judoka représentant du Kodokan)
- 4) Randori par Mudansha (débutant)
- 5) Randori par les élèves
- 6) Katas des autres écoles
- 7) La promotion de dan à Yudansha (Judoka classe)
- 8) Kodokan Kata par Maitre Kano, Yamanshita Yoshitsuku et Oda Katsutaro
- 9) Kodokan Nage no Kata par Yamanshita Yoshitsuku et Iwasaki Norimase
- 10) Kodokan Itsutsu no Kata par Toyota Tsunejiro et Oda Katsutaro

Clôture

(Source: document de Kano Jigoro et publié en 1969 par le Kodokan)

Le Kodokan Kata effectué par Maitre Kano, Yamanshita Yoshitsuku et Oda Katsutaro a retenu beaucoup d'attention. Le premier kata (Maitre Kano avec Yamashita Yoshitsugu) était très similaire au Kata du Kitouryu. Le second Kata (Maitre Kano avec Oda Katsutaro) a démarré très lentement puis progressivement a pris de la vitesse et de l'énergie avec Uchikomi, Yokouchi and Keage. Tous les mouvements ont fait grande impression auprès de l'audience. En particulier, Katsu Kaishu a été très impressionné par l'esprit détaché de Maitre Kano et sa maîtrise de techniques si fluides. Aussi, il envoya le jour d'après ce poème :

[Mushin ni shite Shizen no Myo ni hairi Mui ni shite Henka no Kami wo Kiwamu]
(Avec aucun souci en tête, ressentir la beauté de la nature et sans aucune action intentionnelle, aller à l'essence du changement)

Ce poème a été pendant longtemps inscrit devant le fronton du Kodokan Dai Dojo à l'époque de son implantation à Suidobashi.

Pour information les autres katas des autres écoles étaient:

- 1) Kitouryu no Kata by Kano Shihan et Yamashita Yoshitsugu
- 2) Tkenouchi Santouryu
- 3) Ryoishintouryu
- 4) Shibukawaryu
- 5) Tenjinshinyouryu
- 6) Takenouchiryu
- 7) Jikishinryu

Katsu Kaishi a décrit le Kata du Kodokan dans la première partie de son poème mais de nombreux ouvrages affirment qu'il a décrit aussi le Kata du Kitouryu. Pour ma part, je pense que le célèbre auteur a voulu décrire l'impression laissée par les deux Katas (Kodokan Kata and Kitouryu nokata).

LE KOSHIKI NO KATA DU MAITRE KANO

L'empereur Showa accède au trône en Showa 3 (1928). L'année suivante, Showa 4 (1929), le Showa Tenran Shiai (La compétition en l'honneur de l'Empereur Showa) débute. Maitre Kano présente le Koshiki no kata avec Yamashita Yoshitsugu. Plus tard, le Koshiki no kata est filmé en Showa 5 (1930) quand Maitre Kano a 71 ans. À cette occasion, le Koshiki no kata comprend uniquement les techniques Omote.

Dans son ouvrage « Kano Sensei Den », Yokoyama Kendo décrit ainsi le Kata du Maitre Kano: le Koshiki no kata montre la figure de l'expert. Maitre Kano portait un Montsuki et un Hakama (Kimono complet) et il l'exécuta en tant que Tori tandis que son partenaire ne portait que le Judogi. De Maitre Kano émanait une intense expression de force, avec beaucoup de calme et de maîtrise, à l'intérieur du Dia Dojo de 500 Tatami.

Traduit par Jérôme Galbrun Kodokan 4eme Dan
Et Tatsuya Matsumoto Kodokan 5eme Dan.
Photos de Patrick VIAL.

INTRODUCTION

Le port de l'armure permet d'apporter des explications à la façon dont sont effectuées les techniques.



Le Sensei de Maître DAIGO avait pratiqué l'Ecole Kitouryu ; il était entré au Kodokan en 1893. L'Ecole Kitouryu a été créée en 1621 ; au départ, la culture du judo était transmise par les katas.

En 1901, Maître Jigoro KANO a changé le nom de ce kata : de Kitouryu no kata, il est devenu Koshiki no kata.

Le Koshiki no kata est conçu pour être pratiqué avec une armure pesant environ 20 kilos ; ceci permet de comprendre que tous les gestes ne sont pas possibles ou déformés.



Me T. Daigo fait évoluer l'enseignement du kata en tenant compte de ces éléments, c'est-à-dire de ses sources...



Il a constaté qu'actuellement, dans le monde entier, on le pratique en faisant beaucoup d'erreurs car les gens ignorent son origine.

Les principales erreurs à ne pas commettre nous seront expliquées par Me Daigo...

1^{ère} partie : OMOTE

LE SALUT

On salue debout, puis le shomen (les jambes légèrement écartées comme si l'on portait une armure), puis on salue à genoux (on adopte une position comme si l'on avait à supporter le poids du casque)

Ensuite, on ouvre le kata (jambe gauche puis jambe droite).

Tori effectue 3 petits pas en direction de shomen (gauche, droite, gauche) puis un grand pas en ouvrant ; ce dernier pas est effectué avec l'ensemble du corps (très important)

1.TAI ("corps")

Uke effectue 6 pas en diagonale vers Tori et vient placer son pied droit à la hauteur du pied gauche de Tori.

Uke tente Koshi nage (hanches sous le niveau de la ceinture - l'angle du pied est également important).

Tori prend uke « à bras le corps » et déséquilibre uke (sur 4 pas)

Uke tombe seul lorsque Tori enlève les mains.

En principe, on projetterait uke sur le genou, mais ce dernier fait un pas latéral pour chuter sans se blesser

2. YUME NO UCHI (" dans un rêve")

Uke fait la même attaque et Tori a la même réaction.

Uke recule le pied gauche en défense pour ne pas chuter ; quand il revient , Tori projette avec Yoko wakare (point très important : au moment de la projection, les 4 pieds doivent être parallèles et sur la même ligne)

« Dans un combat réel, Tori ne lâcherait pas Uke ! »

3. RYOKU HI ("éviter la force")

Uke attaque en croisant les deux mains comme s'il voulait les placer sur les poignées des 2 katanas de Tori pour l'empêcher de dégainer.

Tori monte uke au maximum sur la pointe de ses pieds avant de le projeter.

Uke fait un pas à droite pour chuter en évitant le genou de Tori.

4. MIZU GURUMA ("moulin à eau")

Uke tire le bras de Tori vers le bas, qui réagit en le remontant.

À la suite des 4 pas, Uke bloque en reculant la jambe gauche.

Lorsque Tori projette les 4 pieds sont alignés et parallèles ; il utilise tout son poids par projeter.

5. MIZU NAGARE ("cours d'eau") (1^{ère} diagonale)

Uke place sa main droite dans le dos comme s'il voulait dégainer un katana. Il veut ensuite saisir l'armure pour poignarder tori (au niveau du bas de la veste). Tori recule en tsugi ashi d'un tout petit pas (la distance est importante - uke est en perte d'équilibre).

Tori soulève le coude avec sa main gauche puis change la direction pour projeter.

6. HIKI OTOSHI ("tirer, faire tomber")

Uke veut aller saisir le katana avec sa main droite sur le côté gauche de Tori ; Tori recule pour créer de la distance et projette en tirant le bras de Uke.



7. KODA ORE ("chute dans le vide")

Tori est en principe armé d'un katana et attaque avec celui-ci entre les 2 yeux. Uke esquive puis saisit pour faire Koshi nage. Tori recule pour l'éviter puis projette uke.

8. UCHI KUDAKI (" briser en morceaux")

Tori attaque cette fois avec en principe le katana dans la main gauche. Uke esquive et veut faire Koshi nage. Tori se penche en avant pour saisir puis part vers l'arrière pour projeter.

9. TANI OTOSHI ("faire tomber dans la vallée")

Uke avance vers Tori et place son pied droit derrière le pied gauche de Tori. Uke essaie de plier Tori.

Tori plie volontairement, tire les doigts de Uke puis se redresse en tirant cette fois les doigts de Uke vers le haut (le bras n'est pas complètement levé en raison de l'armure).

10. KURUMA DAOSHI ("tomber comme une roue")

Uke vrille Tori ; Tori se retourne pour le projeter.

Les 4 pieds doivent être sur la même ligne au moment de la projection.

Tori part légèrement en diagonale, ce qui permet à Uke de faire une chute droite.

11. SHIKORO DORI ("arracher le casque")

Uke veut saisir la ceinture. En raison du casque de l'armure, Tori saisit le pouce sous l'oreille (sur la carotide) et les doigts sous le menton pour projeter.

12. SHIKORO GAESHI ("retourner le casque")

Uke tire la ceinture avec la main gauche.

Tori repousse le casque de Tori avec la main gauche puis fait tourner la tête de Uke.

Uke défend en appuyant sur la ceinture et en mettant son poids sur cette jambe.

Tori fauche cette jambe et tombe assis.

13. YU DASHI ("averse du soir")

Tori saisit uke en pinçant au niveau du cou le vêtement qu'il porte sous son armure.

Uke attaque Tori en Koshi nage : son pied droit est donc un peu rentré à l'intérieur.



14. TAKI OTOSHI ("la cascade")

Tori saisit en insérant le doigt dans la veste car il poussera comme s'il voulait enfoncer la pomme d'Adam.

2^{ème} partie : URA

Tori fait un pas en avant « avec tout le corps » après avoir repris sa position

La partie URA est plus rapide mais se fait au même rythme

Les attaques et les défenses sont simultanées ; la distance entre les partenaires est donc petite.

1. MI KUDAKI ("briser le corps")

Tori remonte le bras au niveau du coude puis de l'aisselle.

Il projette « en entrant le pied droit à l'intérieur du pied gauche ».

Les 4 pieds doivent être alignés et parallèles (comme dans tous les sutémis).

2. KURUMA GAESHI ("se retourner comme une roue")

Tori et uke doivent avoir les 4 pieds sur la même ligne, Tori place ses deux mains sous les deux coudes de Uke.

3. MIZU IRI ("laisser couler l'eau")

La main droite de Uke attaque l'épaule droite de Tori.

4. RUY SETSU ("le saule sous la neige")

Tori attaque aux yeux avec main droite avant de projeter.

5. SAKA OTOSHI ("faire tomber sur la pente")

Uke attaque en piquant (comme s'il était armé d'un katana) de la main gauche.

6. YUKI ORE (" la neige casse la branche")

Les deux partenaires avancent « gauche-droite-gauche ». Lorsqu'il est saisi, Tori relève les bras, charge Uke sur son épaule et projette droit devant lui (forme ancienne de seoi nage en pratiquant kansetsu).

7. IWA NAMU ("vague sur les rochers")

Tori attaque aux yeux avec les deux mains puis projette.

LE SALUT FINAL

Les mouvements effectués sont inversés par rapport au salut initial

CONCLUSION

Ce document a été réalisé au cours d'un stage de formation continue d'enseignement au KODOKAN.

Les photos sont de Patrick Vial.

Le montage du document par Claude Dubos.

L'écriture de l'argumentaire a été réalisée par les stagiaires du stage au Japon 2014

Document FFJDA.