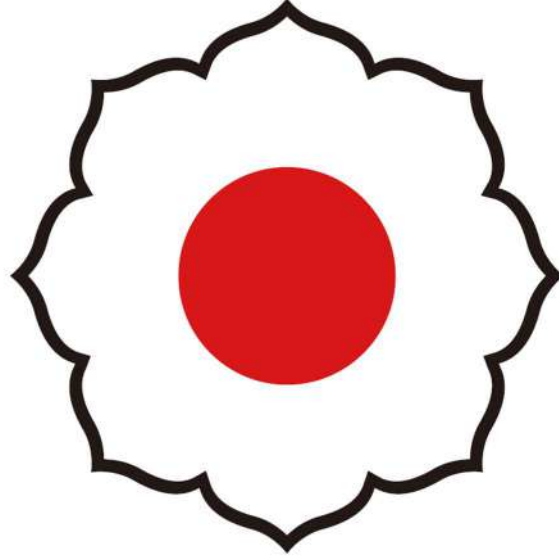


# 講道館



講道館形教本  
Kodokan **KATA** Textbook

## 極の形 Kime-no-Kata

Version française traduite de l'anglais par la Commission kata FIJ

Official translation of the Japanese original  
Copyright © 2014 Kodokan Judo Institute All Rights Reserved.



# *Kime-no-Kata*

Révisé le 7 juillet 1977  
Modifié le 1er juin 2006

## Introduction

Peu de temps après la création du *Kodokan*, *Jigoro Kano Shihan* a créé un *Kata* de combat réel composé de 10 techniques qui avaient les mêmes objectifs que les *Katas* d'un certain nombre d'écoles traditionnelles japonaises de *Jujutsu*, il l'a nommé *Shobu-no-Kata*. Plus tard, en perfectionnant les techniques, il en a augmenté le nombre à 14 ou 15.

Ayant étudié davantage le *Jujutsu* et ajouté ses nouvelles idées, *Jigoro Kano Shihan* a soumis le projet en 1906 de la création d'un *Kata* composé de 20 techniques, 8 *Idori* et 12 *Tachiai* lors de la réunion de la « Société des valeurs martiales du Grand Japon ». À la suite de la discussion, lors cette réunion, le *Kime-no-Kata* d'aujourd'hui a été établi.

Compte tenu que le *Kime-no-Kata* a été créé pour acquérir les techniques les plus efficaces pour le combat réel, l'importance de la pratique dans ce *Kata* est de maîtriser avec aisance le mouvement du *Tai-sabaki* et de contrôler l'adversaire avec le moyen le plus efficace.



## *Kime-no-Kata: Noms des techniques*

### *Idori (1<sup>ère</sup> Série)*

1. *Ryote-dori*
2. *Tsukkake*
3. *Suri-age*
4. *Yoko-uchi*
5. *Ushiro-dori*
6. *Tsukkomi*
7. *Kiri-komi*
8. *Yoko-tsuki*

### *Tachiai (2<sup>ème</sup> Série)*

9. *Ryote-dori*
10. *Sode-Tori*
11. *Tsukkake*
12. *Tsuki-age*
13. *Suri-age*
14. *Yoko-uchi*
15. *Ke-age*
16. *Ushiro-dori*
17. *Tsukkomi*
18. *Kiri-komi*
19. *Nuki-gake*
20. *Kiri-oroshi*

## Cérémonie d'ouverture

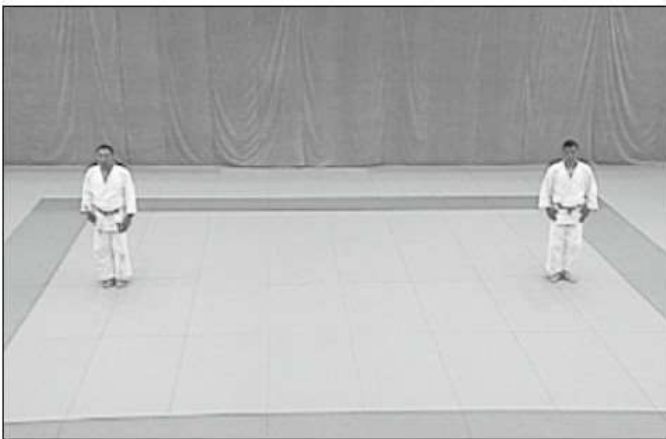
*Tori* se tient du côté gauche et *Uke* du côté droit face au *Shomen*, *Uke* tient un sabre et un poignard de la main droite (la pointe du sabre vers le bas à environ 45 °). (Le sabre est placé à l'extérieur, la lame du sabre et du poignard vers le haut, la base de la poignée du poignard est posée contre le bas de la garde du sabre). En position debout à une distance d'environ 5,4 m (environ 3 *ken*) (Photos 1- ①②). Les deux font face au *Shomen* pour faire simultanément le salut debout (Photos 2, 3) et s'agenouillent face à face. *Uke* dépose le sabre et le poignard sur son côté droit (le sabre à l'extérieur, le poignard à l'intérieur, la base de la poignée du poignard est alignée avec la garde du sabre, les lames tournées vers l'intérieur) (Photos 4- ①②). Les deux font le salut à genoux (Photo 5).



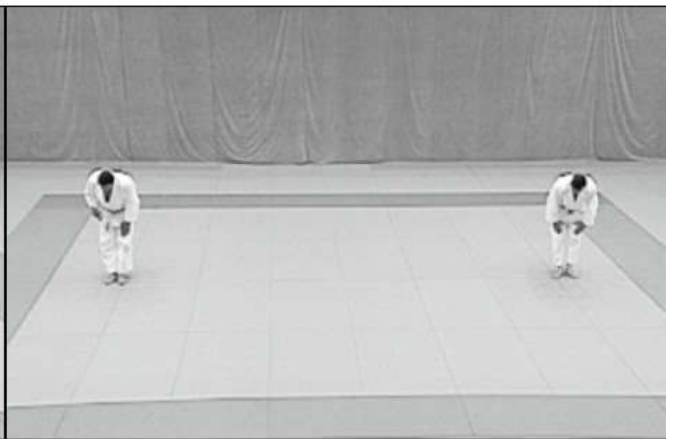
(Photo 1-①)



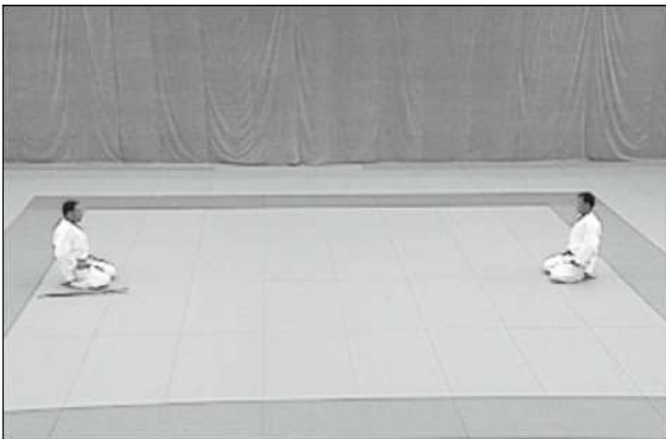
(Photo 1-②)



(Photo 2)



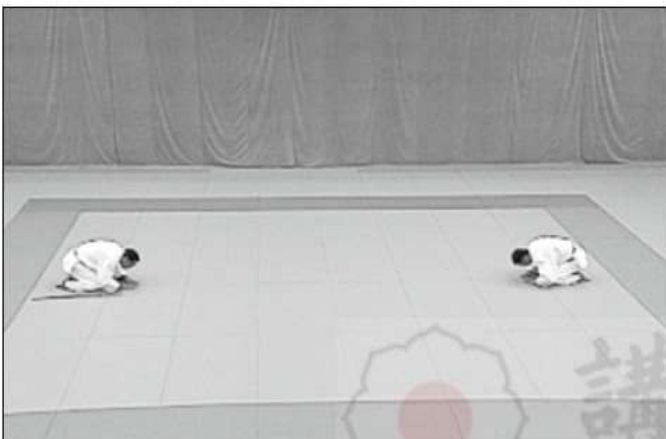
(Photo 3)



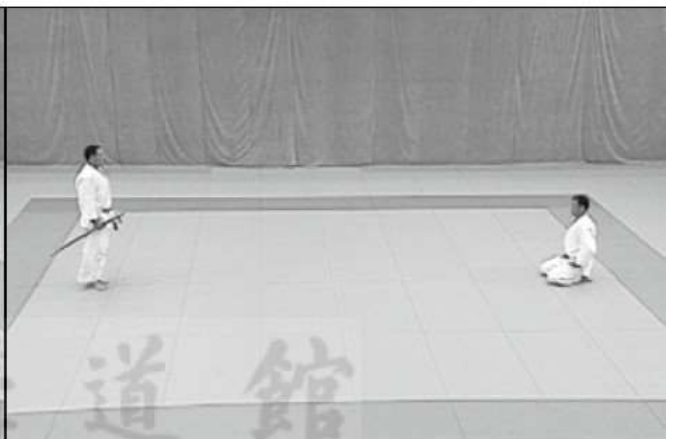
(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6)



Alors que *Tori* reste agenouillé en *Seiza*, *Uke* prend le sabre et le poignard (les lames vers le haut) de la main droite, il les positionne sur son côté droit à la hauteur de sa hanche puis se lève (Photo 6). Il se retourne en effectuant un demi-tour à droite, ensuite il avance d'environ 1,8 m (environ 1 *ken*). Il s'agenouille en *Seiza* (Photos 7, 8). *Uke* tient avec sa main droite à la fois le sabre et le poignard et les positionne devant lui (lames tournées vers lui) (Photos 9, 10). *Uke* met sa main gauche sur le côté gauche du sabre, tourne le sabre et le poignard vers la gauche pour les déposer tous les deux devant lui (Photos 11, 12, 13). Le poignard est positionné près de lui et le sabre plus éloigné les deux poignées sont en direction du *Shomen*. Les deux lames sont tournées vers l'intérieur (Photos 14- ①②). *Uke* se relève.

*Tori* se relève lorsque *Uke* se lève (Photos 15- ①②). *Uke*, fait un demi-tour à gauche et retourne à sa position initiale pour se tenir face à *Tori* (Photo 16).





(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)



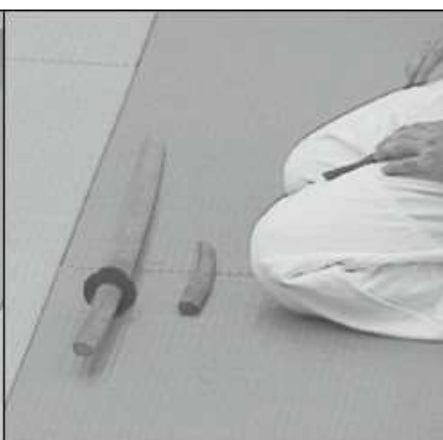
(Photo 11)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14-①)



(Photo 14-②)



(Photo 15-①)



(Photo 15-②)



(Photo 16)



## *Idori* (1<sup>ère</sup> série)

### 1. *Ryote-dori*

*Tori* et *Uke* font un pas en avant du pied gauche pour se tenir en *Shizen-hontai* (Photos 1- ①②), puis ils avancent à une distance d'environ 90 cm (environ 3 *jaku*) pour agenouiller en *Seiza* (Photos 2, 3). Les deux se rapprochent, en glissant sur les genoux, vers l'avant pour se trouver à une distance d'environ de deux poings entre les genoux de *Tori* et de *Uke*. Ils sont à genoux face à face (Photos 4, 5) (cette distance est appelée «*Hizazume-no-maai*»).

*Tori* et *Uke* sont à genoux face à face en *Seiza* à la distance de *Hizazume-nomaai*. Leurs mains sont positionnées naturellement sur leurs cuisses, le bout des doigts pointant légèrement vers l'intérieur.

Tout en restant à genoux (sans lever les orteils) et profitant d'une opportunité, en poussant un *Kiai*, *Uke* saisit les deux poignets de *Tori*, avec une prise normale (les pouces à l'intérieur) pour tenter de le contrôler (Photos 6, 7- ①②).



(Photo 1-①)



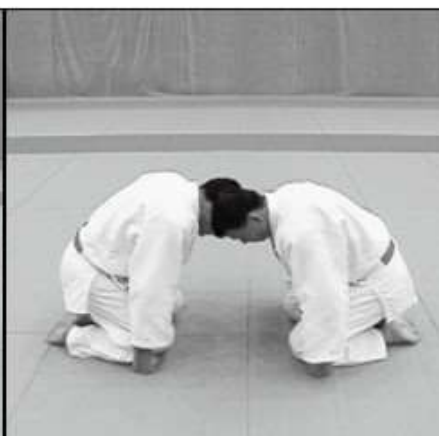
(Photo 1-②)



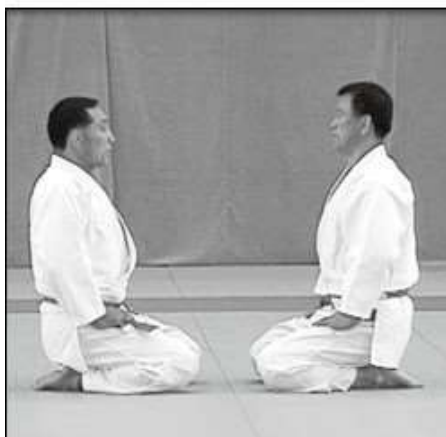
(Photo 2)



(Photo 3)



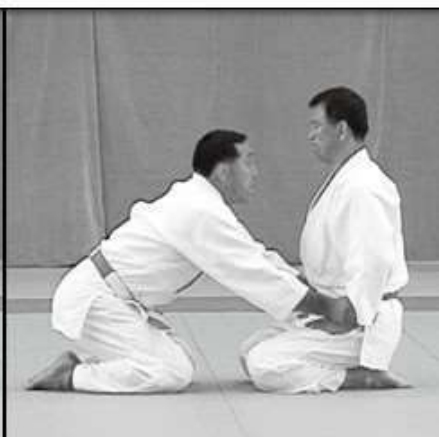
(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8-①)



(Photo 8-②)

Répondant à *Uke*, *Tori* déséquilibre *Uke* vers l'avant en écartant les bras vers l'extérieur et en tirant ses mains en arrière en laissant ses deux genoux se rapprocher (Photos 8- ①②) En poussant un *Kiai*, *Tori* soulève ses hanches en relevant les orteils des deux pieds et dans le même temps donne un coup de pied au niveau de l'abdomen (*Suigestsu*) avec la plante du pied droit (ou avec son genou droit), (Photos 9- ①②). *Tori* pose immédiatement son genou droit dans sa position initiale, puis lève sa main droite pour saisir par-dessous le poignet gauche de *Uke*. Dans un même temps, il tire sa main gauche pour la libérer de la saisie de *Uke* (Photos 10, 11, 12), puis tourne son corps vers la gauche et relève son genou gauche. Tout en amenant contre son corps le bras gauche de *Uke* vers l'avant avec sa main droite, *Tori* saisit avec sa main gauche par-dessous (les quatre doigts à l'extérieur, pouce à l'intérieur) (Photo 13) le poignet gauche de *Uke* et maintient le coude de *Uke* sous son aisselle droite (Photo 14). *Tori* tire *Uke* pour le déséquilibrer vers l'avant (Photo 15) et verrouille l'articulation du coude gauche de *Uke* avec «*Udehishigi-waki-gatame*» en utilisant avec efficacité son corps et ses mains (Photo 16- ①).

Lorsque la technique devient efficace, *Uke* signale "*Mairi*" en tapant de la main droite deux fois le corps de *Tori* ou le *Tatami*.

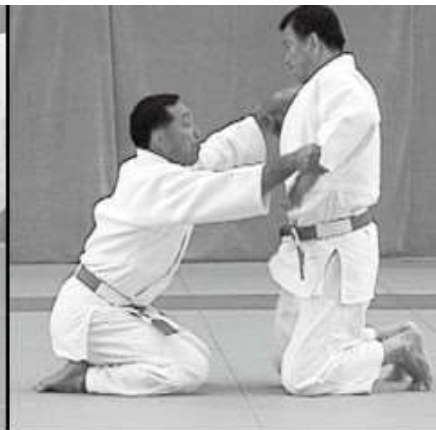
Dans le *Kime-no-Kata*, «*Mairi*» sera signalé en tapant deux fois dans tous les cas, le corps de *Tori*, le *Tatami*, ou en tapant les deux mains ensemble selon les techniques.



(Photo 9- ①)



(Photo 9- ②)



(Photo 10)



(Photo 11)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16- ①)

KODOKAN

## 2. *Tsukkake*

*Tori* et *Uke* sont à genoux en *Seiza* face à face à la distance de *Hizazume-no-maai* (Photo 1).

En soulevant ses hanches et relevant les orteils des deux pieds, *Uke* tente de frapper du poing droit (le dos de la main vers le bas) l'abdomen (*Suigetsu*) de *Tori* (Photo 2) en poussant un *Kiai*.

Répondant à *Uke*, *Tori* tourne son corps vers sa droite pour esquiver la frappe de *Uke* en relevant ses orteils du pied gauche puis il lève son genou droit tout en pivotant sur son genou gauche. Il place sa main gauche (les quatre doigts vers le bas et le pouce vers le haut) sur le bras droit de *Uke* (juste au-dessus du coude) pour le tirer et le déséquilibrer vers l'avant, (Photos 3- ① ②). En même temps, en poussant un *Kiai*, il frappe *Uke* entre les sourcils (*Uto*) avec son poing droit (le dos de la main vers le bas) (Photos 4- ① ②), *Tori* saisit immédiatement avec sa main droite par-dessus, le poignet droit de *Uke*, le pouce à l'intérieur (le dos de la main de *Uke* vers le haut), et tire le bras de *Uke* en direction de sa hanche droite pour le mettre sur sa cuisse droite (le dos de la main de *Uke* vers le haut) (Photos 5- ①②). Tout en enroulant l'épaule gauche de *Uke* et en saisissant le plus loin possible le revers droit de *Uke* de la main gauche pour contrôler son cou, *Tori* verrouille l'articulation du coude droit de *Uke* avec «*Udehishigi-hara-gatame*» en plaçant l'articulation du coude droit de *Uke* contre son abdomen et en poussant légèrement avec l'abdomen. (Photos 6, 7- ①②③).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)



(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 6)



(Photo 7- ①)



(Photo 7- ②)



(Photo 7- ③)

### 3. *Suri-age*

*Tori* et *Uke* sont à genoux en *Seiza* face à face à la distance de *Hizazume-no-maai* (Photo 1).

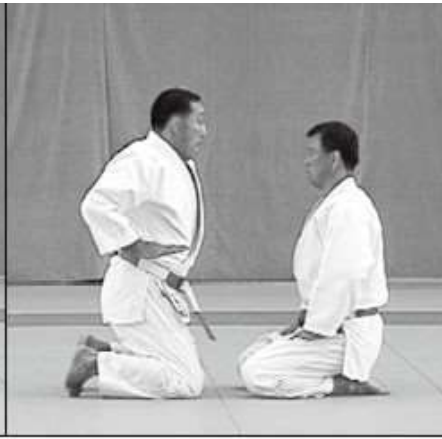
Soulevant ses hanches et relevant ses orteils des deux pieds, *Uke*, en poussant un *Kiai*, essaie de frapper avec la paume de sa main droite, doigts tendus, le front de *Tori* dans un mouvement vers le haut et vers l'arrière de *Tori* (Photos 2, 3).

Répondant à *Uke*, *Tori* soulève ses hanches, relève les orteils de ses deux pieds et tout en tournant son corps légèrement vers sa droite, il esquivé le poignet droit de *Uke* vers le haut, avec sa main droite, pouce en dessous et paume tournée vers l'avant. Puis il pose sa main gauche, sur le triceps du bras droit de *Uke*, pouce à l'extérieur, et la paume vers le haut. *Tori* déséquilibre *Uke* vers l'avant en utilisant avec efficacité ses deux mains (Photo 4). Dans un même temps, frappant l'abdomen (*Suigetsu*) de *Uke* avec la plante du pied droit (Photo 5), *Tori* tourne immédiatement son corps vers sa droite en pivotant sur son genou gauche, puis il met son genou droit sur le *Tatami* et amène *Uke* vers le sol devant lui en contrôlant *Uke* avec ses deux mains (Photos 6- ①②). Sans changer la saisie de sa main gauche, *Tori* contrôle le haut du bras de *Uke* en appuyant dessus (Photos 7- ①②), et abaisse la paume droite de *Uke*, puis il pousse le bras de *Uke* vers l'avant. *Tori* avance sur les genoux à gauche puis à droite (en gardant les orteils tendus) (Photo 8). *Tori* abaisse ses hanches et contrôle l'articulation du coude de *Uke* avec «*Udehishigihizagatame*» en glissant son genou gauche au-dessus du coude droit de *Uke* en effectuant une pression et utilisant sa main droite avec efficacité (Photos 9- ①②). *Uke* signale "*Mairi*" en tapant de sa main gauche deux fois sur le *Tatami*.





(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8)



(Photo 9-①)



(Photo 9-②)

## 4. *Yoko-uchi*

*Tori* et *Uke* sont à genoux en *Seiza* face à face à la distance de *Hizazume-no-maai* (Photo 1).

Soulevant ses hanches et retournant les orteils de ses deux pieds, en poussant un *Kiai*, *Uke* lève sa main droite et tente de frapper la tempe gauche de *Tori* (*Kasumi*) avec son poing droit (*Uzumaki*) (Photos 2- ①②).

Répondant à *Uke*, *Tori* esquive le poing droit en passant la tête sous le bras de *Uke* en levant sa jambe droite (Photo 3). *Tori* avance d'un grand pas, pose son genou droit sur le côté droit de *Uke* tout en relevant les orteils de son pied gauche. *Tori* contrôle *Uke* avec son bras droit et le côté droit de son cou, sous la forme «*Kata-gatame*». Il pose sa main gauche sur l'arrière de la hanche de *Uke* (Photos 4) et pousse *Uke* vers son arrière droit (Photos 5, 6). *Tori* contrôle de la main gauche le coude droit de *Uke* (Photo 7), il se redresse et avec les doigts de la main droite tendus (Photo 8) il frappe verticalement du coude droit l'abdomen (*Suigetsu*) de *Uke* en poussant un *Kiai* (Photo 9).

*Tori* et *Uke* sont à genoux en *Seiza* face à face à la distance de *Toma* (environ 1,2 m ou 4 *shaku*) (Photo 10).



(Photo 1)



(Photo 2-①)



(Photo 2-②)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)

## 5. *Ushiro-dori*

*Uke* se relève à la distance de *Toma* (environ 1,2 m), il se déplace, en passant par la droite de *Tori* et s'agenouille derrière lui à la distance d'un pas. Il glisse sur les genoux vers l'avant à la distance de *Chikama* (environ 20 cm ou 7 *sun*) (Photo 1).

Soulevant ses hanches et relevant les orteils de ses deux pieds, *Uke* lève son genou droit et fait un pas en avant sur le côté droit de *Tori*, en poussant un *Kiai*, il entoure les bras de *Uke* avec ses deux bras en positionnant sa tête sur sa gauche. (Photo 2).

Répondant à *Uke*, *Tori* écarte les bras vers l'extérieur (Photo 3), puis il contrôle le bras gauche de *Uke*, avec sa main gauche en haut du bras et sa main droite au niveau du poignet. *Tori* soulève ses hanches et relève ses orteils (Photo 4). *Tori* déplace sa jambe droite vers l'arrière pour la glisser loin entre les jambes de *Uke* (Photos 5-①②), *Tori* enroule *Uke* sur son épaule gauche avec la forme de «*Seoi-nage*» (Photos 6, 7), il contrôle le corps de *Uke* avec son aisselle et le bras droit en forme de «*Ushiro-kesa-gatame*» (Photo 8), *Tori* frappe du poing gauche le point vital de l'aîne de *Uke* en poussant un *Kiai*. (Photos 9, 10).

*Uke* retourne à sa position initiale (derrière *Tori*) (Photo 11), s'agenouille, puis se relève pour revenir face à *Tori*. Il s'agenouille en *Seiza* à la distance de *Toma* (environ 1,2 m), se relève et se dirige en direction du poignard.



(Photo 1)



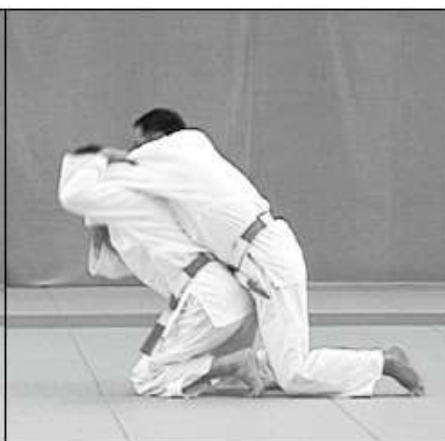
(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 6)



(Photo 7)



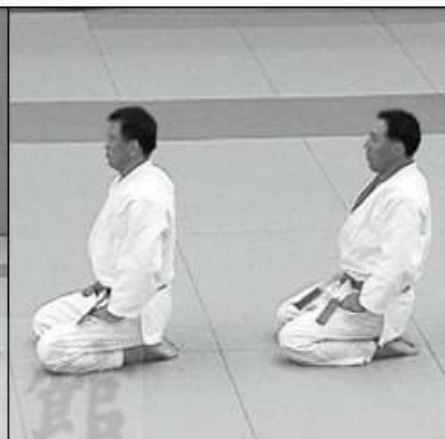
(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)

## 6. *Tsukkomi*

*Uke* se met à genoux devant le sabre et le poignard (Photo 1), il insère le poignard (lame vers le haut) à l'intérieur de sa veste et retourne à sa position initiale pour s'agenouiller en *Seiza* face à *Tori* à une distance d'environ 45 cm (environ 1 *shaku* 5 *sun*) (Photo 2).

*Uke* appuie sur le fourreau avec sa main gauche sur sa veste, il sort le poignard (lame vers le haut) avec sa main droite, tout en soulevant ses hanches et en relevant les orteils de son pied droit. *Uke* fait un pas en avant avec son pied gauche et, en poussant un *Kiai*, tente de poignarder *Tori* au niveau de l'abdomen (*Suigetsu*) (Photos 3, 4).

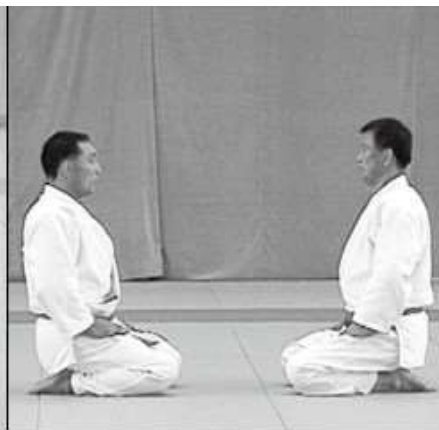
Répondant à *Uke*, *Tori* relève les orteils de son pied gauche, esquivé le coup de couteau de *Uke* en relevant le genou droit et pivote sur son genou gauche pour tourner son corps vers la droite. Il chasse de sa main gauche, vers l'avant, (le quatre doigts vers le bas) le bras droit de *Uke* (juste au-dessus du coude) et le déséquilibre dans cette direction. Dans un même temps, en poussant un *Kiai*, il frappe *Uke* entre les sourcils (*Uto*) avec son poing droit (dos de la main vers le bas) (Photos 5- ①②). Puis *Tori* saisit de sa main droite le poignet droit de *Uke* par-dessus et le tire en direction de sa hanche droite (le dos de la main droite de *Uke* vers le haut) pour le coller sur sa cuisse droite (Photos 6- ①②). Dans le même temps *Tori* passe par-dessus l'épaule gauche de *Uke* en saisissant le plus loin possible le revers droit de *Uke* avec sa main gauche pour contrôler son cou (Photo 7). *Tori* verrouille l'articulation du coude droit de *Uke* avec «*Udehishigi-hara-gatame*» (Photos 8- ①②③).

*Uke* signale "*Mairi*" en tapant de sa main gauche deux fois sur le Tatami.

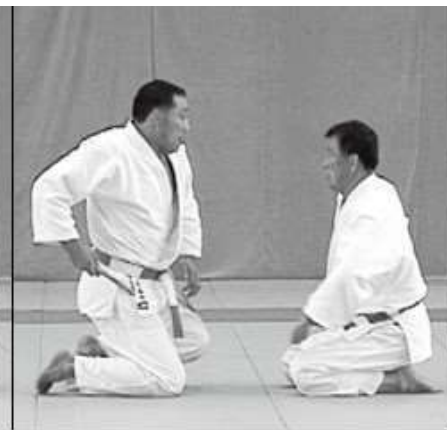
*Uke* insère le poignard dans sa veste, puis revient dans la position initiale pour s'agenouiller en *Seiza* face à *Tori*.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5- ①)



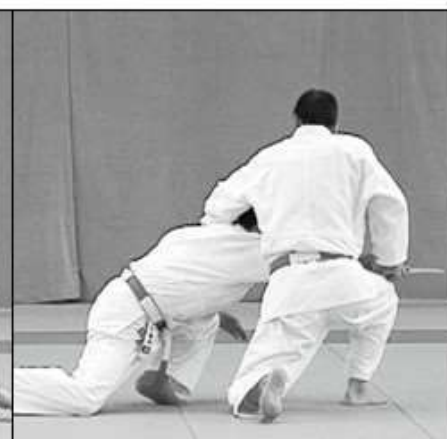
(Photo 5- ②)



(Photo 6- ①)



(Photo 6- ②)



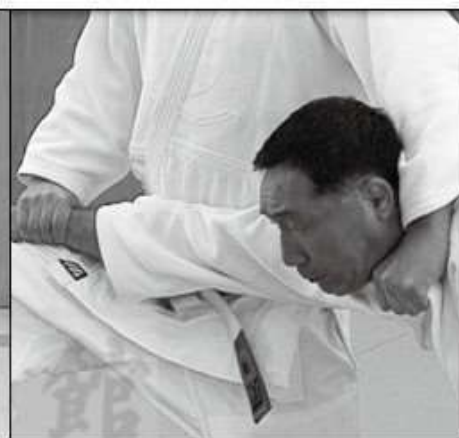
(Photo 7)



(Photo 8- ①)



(Photo 8- ②)



(Photo 8- ③)

## 7. *Kiri-komi*

*Tori* et *Uke* sont à genoux en *Seiza* face à face à une distance d'environ 45 cm (environ 1 *shaku 5 sun*).

*Uke* sort le poignard de sa veste avec sa main droite (en l'utilisant comme si c'était un sabre court) et le positionne dans sa ceinture sur le côté gauche de sa hanche (lame vers le haut) (Photos 1- ①②).

Dégainant lentement le sabre court du fourreau de sa main droite, *Uke* tente de frapper directement le front de *Tori* en poussant un *Kiai* tout en relevant les orteils de son pied gauche et en avançant le pied droit (Photo 2).

Répondant à *Uke*, *Tori* relève les orteils, il esquive l'attaque de *Uke* en levant le genou droit et pivote sur son genou gauche pour tourner son corps vers sa droite. Tout en reculant le pied droit pour tourner son corps vers sa droite sans résister à l'attaque verticale, *Tori* saisit le poignet droit de *Uke* (la main droite près du poignet de *Uke*, et en contact la main gauche sur l'avant-bras (Photos 3, 4- ①②). *Tori* tire *Uke* pour le déséquilibrer en diagonale sur la droite (Photos 5- ①②, 6) en maintenant le bras droit de *Uke* sous son aisselle gauche pour verrouiller avec «*Udehishigi-waki-gatame*» (Photos 7- ①②③).

*Uke* signale "*Mairi*" en tapant de sa main gauche deux fois sur *Tori*.

*Uke* revient à sa position initiale face à *Tori* et s'agenouille en *Seiza* (à distance de *Toma* (environ 1,2 m). *Uke* remet le sabre court dans sa ceinture sur le côté gauche, puis le remet dans sa veste.





(Photo 1- ①)



(Photo 1- ②)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 6)



(Photo 7- ①)



(Photo 7- ②)



(Photo 7- ③)

## 8. *Yoko-tsuki*

*Uke* se relève et se place sur le côté droit de *Tori* (Photo 1) et s'agenouille en *Seiza* à une distance d'environ 20 cm (environ 7 *sun*) (Photo 2).

*Uke* appuie sur le fourreau avec sa main gauche sur sa veste, puis il sort le poignard de sa main droite tout en relevant les orteils de son pied droit. *Uke* en pivotant vers sa gauche fait un pas avec son pied gauche et en poussant un *Kiai*, il tente de poignarder le côté droit de l'abdomen de *Tori* la lame du poignard vers le haut (Photos 3- ①②).

Répondant à *Uke*, *Tori* relève les orteils de son pied gauche, il esquive le coup de couteau de *Uke* en relevant son genou droit et pivote sur son genou gauche pour tourner son corps de 180 ° vers la droite. *Tori* chasse de sa main gauche vers l'avant le bras droit de *Uke* juste au-dessus de son coude (quatre doigts vers le bas et le pouce vers le haut) et le déséquilibre dans cette direction. En même temps, en poussant un *Kiai*, *Tori* frappe *Uke* entre les sourcils (*Uto*) du poing droit (le dos de la main vers le bas) (Photos 4- ①②). *Tori* saisit immédiatement le poignet droit de *Uke* par-dessus avec sa main droite et le tire en direction de sa hanche droite (le dos de la main droite de *Uke* vers le haut) pour coller le poignet sur sa cuisse droite (Photos 5- ①②). *Tori* tout en passant par-dessus l'épaule gauche de *Uke* et en saisissant avec sa main gauche le revers droit de *Uke* le plus loin possible pour contrôler son cou. *Tori* verrouille l'articulation du coude droit de *Uke* avec «*Udehishigi-hara-gatame*» (Photos 6, 7, 8- ①②).

*Uke* signale "*Mairi*" en tapant de sa main gauche deux fois sur le *Tatami*.

*Tori* et *Uke* reviennent à leur position initiale (*Uke* sur le côté droit de *Tori*).

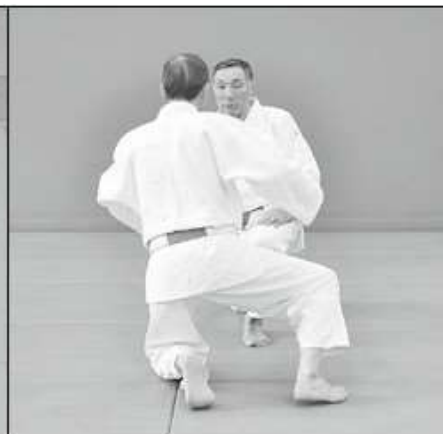
Après avoir remis le poignard dans sa veste, *Uke* se relève et s'agenouille en *Seiza* face à *Tori* à la distance de *Toma* (environ 1,2 m). Ensuite, *Uke* se relève pour se déplacer en direction du sabre Il s'agenouille en *Seiza* pour poser le poignard dans sa position initiale.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8-①)



(Photo 8-②)

## *Tachiai* (2<sup>ème</sup> série)

### 1. *Ryote-dori*

*Tori* et *Uke* avancent l'un vers l'autre pour être face à face à une distance d'un pas (environ 40 cm ou 1 *shaku* 3 *sun*) (Photo 1).

*Uke* fait un pas en avant avec son pied droit et en poussant un *Kiai*, il saisit avec ses deux mains (les pouces à l'intérieur les deux poignets de *Tori* avec une prise normale pour tenter de le contrôler (Photo 2).

Répondant à *Uke*, *Tori* déséquilibre *Uke* vers l'avant en écartant ses bras vers l'extérieur et en tirant ses mains derrière lui (Photo 3) et donne un coup avec la plante de son pied droit au niveau du point vital de l'aine de *Uke* (Photo 4) en poussant un *Kiai*. *Tori* repose immédiatement son pied droit dans la position précédente et lève sa main droite pour saisir le poignet gauche de *Uke* par-dessous (Photos 5- ①②). *Tori* tire sa main gauche vers l'intérieur et vers le haut pour se libérer de la saisie de *Uke*, puis il tourne son corps vers sa gauche, tout en reculant le pied gauche. *Tori* tire le bras gauche de *Uke* vers l'avant et l'amène contre son corps. *Tori* saisit le bras gauche de *Uke* avec sa main gauche (les quatre doigts à l'extérieur et le pouce à l'intérieur) et avec sa main droite placée au-dessus à proximité de la paume de sa main (Photos 6- ①②). *Tori* contrôle le bras de *Uke* avec son aisselle droite (Photos 7- ①②) pour le verrouiller en «*Udehishigi-waki-gatame*» (Photos 8- ①②).

*Uke* signale "*Mairi*" en tapant avec sa main droite deux fois sur la jambe de *Tori*.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 6- ①)



(Photo 6- ②)



(Photo 7- ①)



(Photo 7- ②)



(Photo 8- ①)



(Photo 8- ②)

## 2. *Sode-Tori*

*Uke* se déplace derrière *Tori* en passant par le côté droit de *Tori* et se positionne sur son arrière gauche (Photo 1).

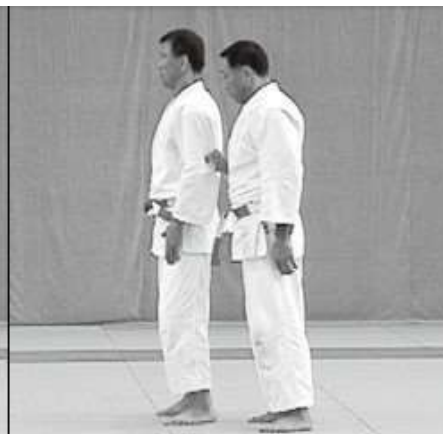
*Uke* saisit avec sa main gauche la manche gauche de *Tori*, sur l'arrière et au milieu (Photo 2), puis avec sa main droite il saisit normalement la même manche (au niveau du coude). *Uke* pousse vers l'avant le bras gauche de *Tori* en verrouillant la manche (Photos 3, 4) *Tori* fait trois pas, en démarrant de son pied droit et, au troisième pas, il avance en diagonale sur sa droite pour déséquilibrer *Uke* dans cette direction (Photo 5). En poussant un *Kiai*, *Tori* dans la position diagonale avant droite, donne un coup de pied sur le genou droit de *Uke* avec son pied gauche côté petit orteil) (Photos 6, 7- ①②). *Tori* pose immédiatement son pied gauche à l'extérieur à proximité du pied droit de *Uke*. Puis en tournant son corps vers sa gauche ; il saisit la manche droite de *Uke*, avec sa main gauche, par l'intérieur. Dans le même temps, il saisit le revers gauche de *Uke* avec sa main droite (Photo 8), et le projette avec «*O-soto-gari*» à droite (Photos 9, 10, 11).



(Photo 1)



(Photo 2)



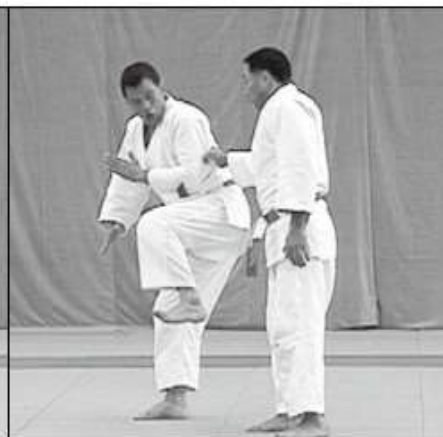
(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8)



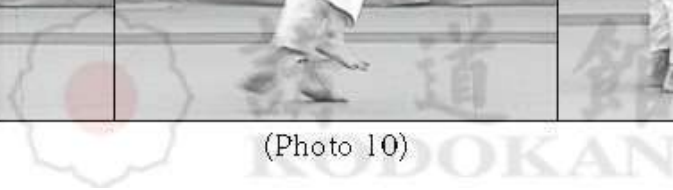
(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)



### 3. *Tsukkake*

*Tori* et *Uke* se font face à une distance d'environ 1,8 m (environ 1 *ken*) (Photo 1). *Uke* lève son poing gauche au niveau de ses yeux, en pliant légèrement son bras gauche. Son poing droit est à la hauteur de son abdomen (*Suigetsu*). Il prend une position avec le pied gauche avancé (Photo 2). Il se rapproche de *Tori* avec son pied gauche en *Tsugi-ashi*. Après avoir feint de porter un coup avec son poing gauche (Photo 3), *Uke* fait immédiatement un grand pas en avant du pied droit et, en poussant un *Kiai*, il tente de frapper de son poing droit (le dos de la main vers le bas) *Tori* entre les sourcils (*Uto*) (Photo 4).

Répondant à *Uke*, *Tori* tourne rapidement son corps vers sa droite, puis saisissant l'avant-bras droit de *Uke* avec sa main droite (Photo 5) il le tire vers le bas pour le déséquilibrer vers l'avant (Photo 6). *Uke* tente de retrouver son équilibre en se redressant. *Tori*, profitant de cette réaction, se positionne derrière *Uke*, en avançant le pied droit en premier, puis le gauche. Tout en se déplaçant, il fait glisser sa main droite sur le bras droit de *Uke*, puis la passe par-dessus l'épaule droite. Ensuite, il pose son avant-bras droit sur la gorge de *Uke* et le déséquilibre vers l'arrière (Photos 7- ①②). *Tori* accroche sa main droite avec sa main gauche au-dessus de l'épaule gauche de *Uke* (la main droite sur le dessus) (Photo 8) et étrangle *Uke* en «*Hadaka-jime*» en reculant son pied gauche pour prendre légèrement la position *Jigo-tai* (Photos 9- ①②)

*Uke* tente de résister en saisissant avec sa main gauche le coude droit de *Tori* et avec sa main droite le haut du bras. Il signale «*Mairi*» en frappant 2 fois du pied le tatami pour abandonner quand il ne peut plus résister.





(Photo 1)

(Photo 2)



(Photo 3)

(Photo 4)

(Photo 5)



(Photo 6)

(Photo 7-①)

(Photo 7-②)



(Photo 8)

(Photo 9-①)

(Photo 9-②)

## 4. *Tsuki-age*

*Tori* et *Uke* se font face à une distance d'environ un pas (Photo 1).

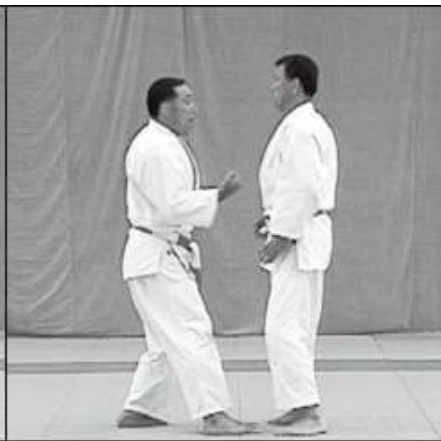
*Uke* fait un petit pas en avançant son pied droit et, en poussant un *Kiai*, tente de frapper le menton de *Tori* par dessous avec son poing droit (le dos de la main en avant) (Photos 2, 3).

*Tori* esquive la frappe de *Uke* en inclinant le haut de son corps en arrière. Il saisit des deux mains (la main droite au-dessus et la main gauche en dessous) le poignet droit de *Uke* et soulève son bras (Photos 4- ①②). *Tori* recule son pied droit, tourne son corps vers sa droite (Photos 5- ①②), et dans le même temps, place le bras droit de *Uke* sous son aisselle gauche (Photos 6- ①②) pour verrouiller l'articulation du coude en «*Udehishigi-waki-gatame* » (Photos 7- ①②③).

*Uke* signale "*Mairi*" en tapant avec sa main gauche deux fois sur la jambe gauche de *Tori*.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



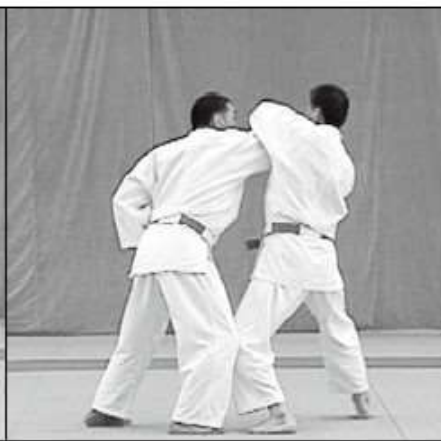
(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



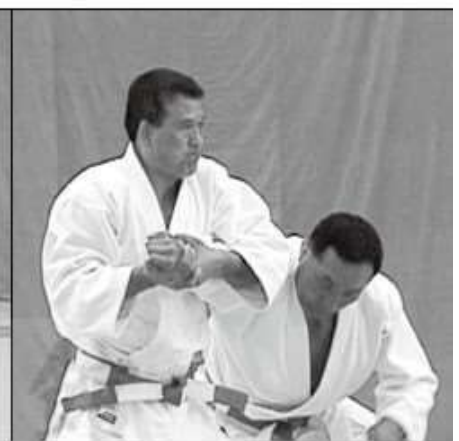
(Photo 6-②)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 7-③)

## 5. *Suri-age*

*Tori* et *Uke* se font face à une distance d'environ un pas (Photo 1).

*Uke*, en faisant un petit pas en avant du pied droit et en poussant un *Kiai* tente de frapper *Tori* avec la paume de la main droite (les doigts serrés) le front de *Tori* dans un mouvement vers l'arrière de *Tori* et vers le haut (Photo 2).

*Tori* incline le haut de son corps vers l'arrière, esquivé le bras droit de *Uke* en utilisant son avant-bras gauche (en le tournant vers l'intérieur) (Photo 3) par-dessous, près du coude et, dans un même temps, en poussant un *Kiai*, il frappe avec son poing droit (le dos de la main vers le bas) l'abdomen (*Suigetsu*) de *Uke* (Photos 4- ①②③). *Tori* fait immédiatement un pas en avant, avec son pied gauche (Photos 5- ①②), puis recule son pied droit (Photos 6- ①②), et projette *Uke* en «*Uki-goshi*» à gauche (Photos 7, 8).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 4-③)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



## 6. *Yoko-uchi*

*Tori* et *Uke* se font face à une distance d'environ un pas (Photo 1).

*Uke* fait un petit pas en avant avec son pied droit et, en poussant un *Kiai*, il tente de frapper avec son poing droit (*Uzumaki*) la tempe (*Kasumi*) gauche de *Tori* (Photo 2).

*Tori* esquive le poing droit de *Uke* en baissant son corps. *Tori* avance son pied gauche sur le côté droit de *Uke* et le contrôle sur l'arrière en mettant sa main droite au niveau de la poitrine de *Uke* (Photos 3- ①②). *Tori* saisit le revers gauche de *Uke* avec sa main droite (le pouce à l'intérieur) (Photos 4- ①②), puis il avance son pied droit, pour se retrouver derrière *Uke* (Photo 5). *Tori* passe sa main gauche par-dessus l'épaule gauche de *Uke* pour saisir son revers droit (le pouce à l'intérieur) (Photos 6- ①②). *Tori* colle son front derrière la nuque de *Uke* puis recule son pied gauche tout en baissant son corps, il étrangle *Uke* avec «*Okuri-eri-jime*». Il contrôle *Uke* sur l'arrière (Photos 7- ①②③).

*Uke* tente de résister en saisissant avec sa main droite le coude gauche de *Tori* et avec sa main gauche le haut du bras. Il signale «*Mairi*» en frappant 2 fois du pied le tatami pour abandonner quand il ne peut plus résister.



(Photo 1)

(Photo 2)

(Photo 3-①)



(Photo 3-②)

(Photo 4-①)

(Photo 4-②)



(Photo 5)

(Photo 6-①)

(Photo 6-②)



(Photo 7-①)

(Photo 7-②)

(Photo 7-③)

## 7. *Ke-age*

*Tori* et *Uke* se font face à une distance d'environ un pas (Photo 1).

*Uke* fait un petit pas vers l'avant avec son pied gauche et, en poussant un *Kiai*, il tente de donner un coup de pied sur le point vital de l'aine de *Tori* avec la plante de son pied droit (Photos 2, 3).

*Tori* esquive le coup de pied de *Uke* en reculant son pied droit et en tournant son corps vers sa droite. Dans le même temps, *Tori* saisit la cheville droite de *Uke* de sa main gauche par l'extérieur (Photos 4- ①②) puis avec sa main droite (les mains presque face à face) (Photos 5- ①②), il déplace la jambe droite levée de *Uke* vers sa gauche (Photos 6- ①②③). *Tori*, en poussant un *Kiai*, donne un coup de pied avec la plante de son pied droit au point vital de l'aine de *Uke* en tournant les hanches vers la gauche (Photos 7- ①②).





(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 6-③)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)

KOBUKAN

## 8. *Ushiro-dori*

*Tori* et *Uke* se font face à une distance d'environ un pas. *Uke* se déplace sur le côté droit de *Tori* (*Shimoza*) pour se retrouver derrière lui à une distance d'environ 90 cm (environ 3 *jaku*) (Photo 1).

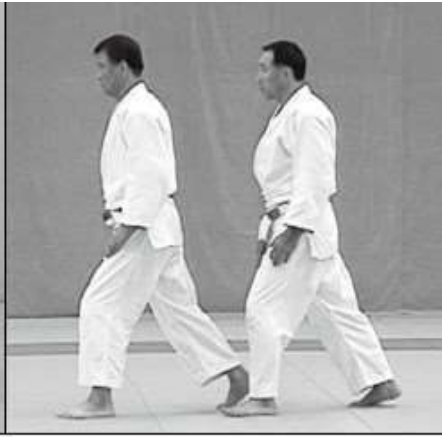
*Tori* avance son pied gauche. *Uke* avance également son pied gauche pour suivre *Tori* (Photo 2), puis saisissant une opportunité, *Uke* fait un pas en avant avec son pied droit pour enrouler les bras de *Tori* (au niveau de la partie inférieure du haut des bras) tout en mettant son visage sur le côté gauche de *Tori* (Photos 3- ①②).

Au moment d'être agrippé, *Tori* écarte immédiatement les bras vers l'extérieur, puis saisit le haut du bras droit de *Uke* avec ses deux mains (Photos 4, 5- ①②) et le projette en «*Seoi-nage*» à droite en posant son genou droit au sol (Photos 6, 7). *Tori*, en poussant un *Kiai*, frappe *Uke* entre les sourcils (*Uto*) avec le tranchant de sa main droite avec *Te-gatana* (Photos 8, 9- ①②).

Lorsque «*Ushiro-dori*» est terminé, *Uke* se place face à *Tori*, puis se retourne et va chercher le poignard. *Uke* s'agenouille en *Seiza*, il insère le poignard dans sa veste (la lame vers le haut) et se relève pour revenir à la position face à *Tori*.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



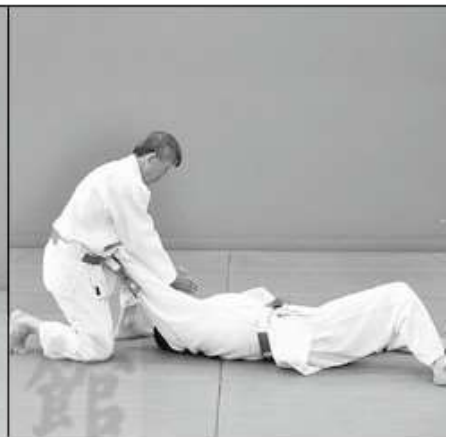
(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9-①)



(Photo 9-②)

講道館  
KUDOKAN

## 9. *Tsukkomi*

*Uke* se tient face à *Tori* à une distance d'environ 90 cm (environ 3 *jaku*) (Photo 1).

*Uke* appuie sur le fourreau avec sa main gauche à l'extérieur de sa veste, il sort le poignard (lame vers le haut) avec sa main droite, et, en poussant un *Kiai*, il tente de poignarder l'abdomen (*Suigetsu*) de *Tori* en avançant son pied gauche (Photo 2).

*Tori* recule son pied droit et tourne son corps vers sa droite (Photo 3), il chasse de sa main gauche le bras droit de *Uke*, vers l'avant (au niveau du coude) (les quatre doigts vers le bas), et en poussant un *Kiai*, frappe *Uke* entre les sourcils (*Uto*) avec son poing droit (le dos de la main vers le bas) (Photos 4- ①②). Ensuite, *Tori* saisit le poignet droit de *Uke* et le tire en direction de sa hanche droite pour le poser sur sa cuisse droite (Photos 5- ①②). Dans un même temps, il tire *Uke* pour le déséquilibrer en diagonale vers l'avant droit. *Tori* passe son bras gauche par-dessus l'épaule gauche de *Uke* et saisit avec sa main gauche le revers droit de *Uke* (Photos 6- ①②). *Tori* avance en diagonale en direction de la droite de *Uke*, le pied droit en premier, puis le gauche puis le droit. Il verrouille le bras droit de *Uke* avec «*Udehishigi-hara-gatame*» (Photos 7- ①②③).

*Uke* signale "*Mairi*" en tapant avec sa main gauche deux fois sur la jambe gauche de *Tori*.

*Uke* revient à la position face à *Tori* en insérant le poignard dans sa veste.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 7-③)

## 10. *Kiri-komi*

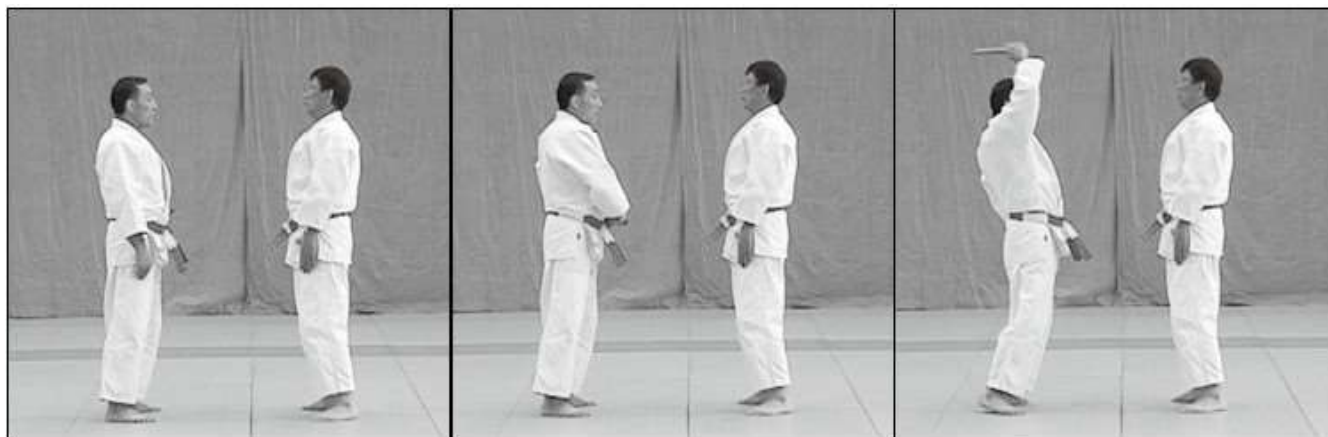
*Tori* et *Uke* se font face à une distance d'environ 90 cm (environ 3 *jaku*).

*Uke* sort le poignard de sa veste avec sa main droite (en l'utilisant comme si c'était un sabre court) et le positionne dans sa ceinture sur le côté gauche de sa hanche (lame vers le haut) (Photo 1).

Dégainant lentement le sabre court de son fourreau avec sa main droite, *Uke* fait un pas en avant avec son pied droit et, en poussant un *Kiai*, tente de frapper directement le front de *Tori* (Photos 2, 3).

Répondant à *Uke*, *Tori* saisit avec ses deux mains le poignet droit de *Uke* (la main droite près du poignet et la main gauche en dessous) (Photos 4- ①②). Sans bloquer l'attaque, *Tori* recule son pied droit en tournant son corps vers sa droite (Photos 5- ①②). Il tire *Uke* pour le déséquilibrer en diagonale vers la droite (Photos 6- ①②). *Tori* contrôle le bras droit de *Uke* sous son aisselle gauche pour le verrouiller avec «*Udehishigi-waki-gatame*» (Photos 7 - ①②③).

*Uke* signale "*Mairi*" en tapant avec sa main gauche deux fois sur la jambe gauche de *Tori*.



(Photo 1)

(Photo 2)

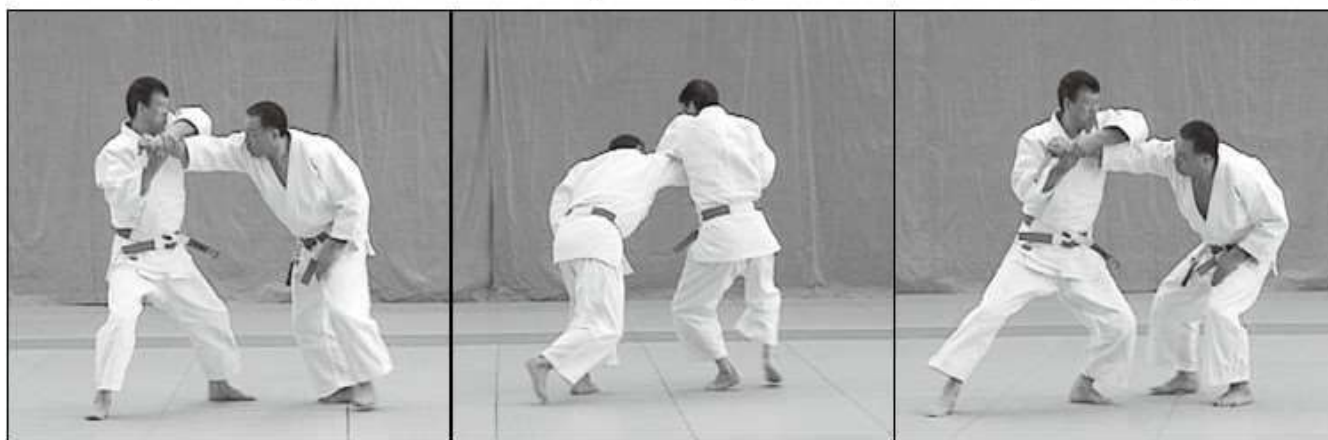
(Photo 3)



(Photo 4-①)

(Photo 4-②)

(Photo 5-①)



(Photo 5-②)

(Photo 6-①)

(Photo 6-②)



(Photo 7-①)

(Photo 7-②)

(Photo 7-③)

Lorsque «Kiri-komi» est terminé, *Uke* revient face à *Tori*, il met le sabre court dans son fourreau au niveau de sa hanche gauche, puis le remet dans sa veste (Photo 8). Ensuite, *Uke* se retourne et se dirige vers le sabre (Photo 9), il s'agenouille en *Seiza*, pose le poignard dans sa position initiale (Photos 10, 11). *Uke* positionne le sabre lame vers le haut) sur le côté gauche de sa hanche à l'intérieur de sa ceinture (Photos 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18). *Uke* se relève et revient à la position face à *Tori* (Photo 19).





(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)



(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



(Photo 16)



(Photo 17)



(Photo 18)



(Photo 19)

## 11. *Nuki-gake*

*Tori* et *Uke* se font face à la distance de *Toma* (environ 1,2 m) (Photo 1).

*Uke* fait un pas en avant avec son pied droit et en tenant la poignée du sabre avec sa main droite il tente de dégainer (Photo 2).

Au même moment, *Tori* avance son pied droit près du pied droit de *Uke*, il saisit de sa main droite le poignet droit de *Uke*, par-dessus, pour bloquer la sortie du sabre (Photos 3- ①②), *Tori* avance immédiatement son pied droit vers l'extérieur du pied droit de *Uke* (Photo 4). Ensuite, *Tori* fait un grand pas derrière *Uke* avec son pied gauche (Photo 5) et passe sa main gauche par-dessus l'épaule gauche de *Uke* pour saisir le revers droit de *Uke*. Dans le même temps, *Tori* passe sa main droite sous l'aisselle droite de *Uke* en soulevant le bras droit de *Uke* (Photos 6- ①②). Déséquilibrant *Uke* vers l'arrière gauche, *Tori* engage sa main droite le plus loin possible derrière le cou de *Uke* (sur son bras gauche paume vers le bas) pour contrôler le bras droit de *Uke* (Photos 7- ①②). *Tori* étrangle *Uke* avec «*Katahajime*» en reculant le pied gauche. Il contrôle *Uke* qui est sur son arrière gauche. (Photos 8- ① ②).

*Uke* signale "*Mairi*" en tapant avec son pied gauche deux fois sur le *Tatami*.



(Photo 1)

(Photo 2)

(Photo 3-①)



(Photo 3-②)

(Photo 4)

(Photo 5)



(Photo 6-①)

(Photo 6-②)

(Photo 7-①)



(Photo 7-②)

(Photo 8-①)

(Photo 8-②)

## 12. *Kiri-oroshi*

*Tori* prend la position en *Shizen-hontai*.

*Uke* se tient face à *Tori* à une distance d'environ 2,7 m (environ 9 *shaku*). Il tient le sabre avec sa main gauche (lame vers le haut) sur le côté gauche de sa hanche à l'intérieur de sa ceinture (Photo 1).

Tout en faisant un pas en avant avec son pied droit, *Uke* dégaine lentement le sabre et marque la position en pointant le sabre à la hauteur des yeux de *Tori* (Photo 2). Puis, *Uke* s'avance légèrement du pied droit en *Tsugi-ashi* pour défier *Tori*.

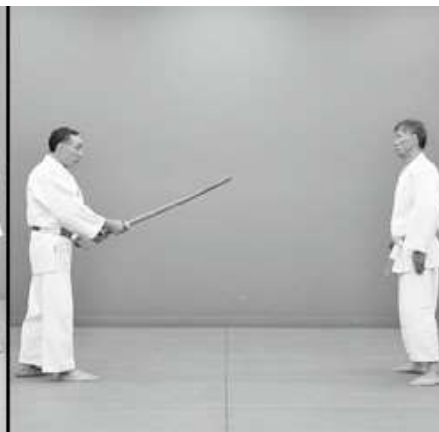
Répondant à *Uke*, *Tori* recule, son pied droit puis le gauche pour maintenir une bonne distance (Photo 3).

*Uke* fait un pas vers l'avant avec son pied gauche, maintenant la position haute (Photo 4) et, saisissant l'opportunité, en poussant un *Kiai*, *Uke* avance son pied droit avec l'intention de couper le front de *Tori* dans le sens vertical. *Tori* avance son pied gauche en diagonale sur sa gauche et décale son pied droit pour tourner son corps sur sa droite. *Tori* saisit le poignet droit de *Uke* par le dessus avec sa main droite (Photos 5- ①②), et le tire en direction de sa hanche droite pour le déséquilibrer vers l'avant droit (Photos 6- ①②). *Tori* passe son bras gauche par-dessus l'épaule gauche de *Uke* et saisit fermement le revers de *Uke* avec sa main gauche (Photos 7- ①②). *Tori* avance en diagonale en direction de la droite de *Uke*, avec son pied droit en premier, puis avec son pied gauche puis de nouveau avec son pied droit. *Tori* verrouille l'articulation du coude droit de *Uke* avec «*Udehishigi-hara-gatame*» (Photos 8- ①②)

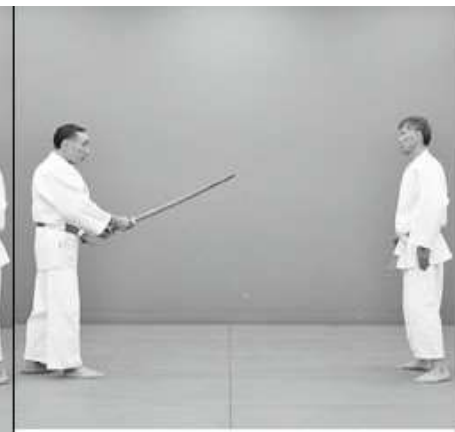
*Uke* signale "*Mairi*" en tapant avec sa main gauche deux fois sur la jambe gauche de *Tori*.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5-①)



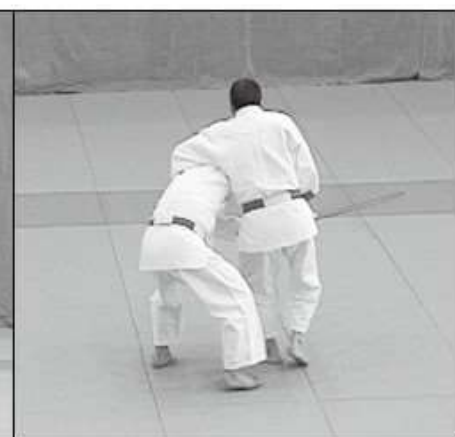
(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8-①)



(Photo 8-②)

Lorsque *Kiri-oroshi* est terminé (Photo 9), *Uke* abaisse la pointe du sabre pour le mettre dans une position basse (Photo 10). *Uke* retourne à sa position initiale (Photos 11, 12), il pointe brièvement le sabre au niveau des yeux de *Tori* (Photo 13) puis recule son pied droit, tout en insérant le sabre dans le son fourreau pour se mettre dans la position *Shizen-hontai* (Photo 14, 15).



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)



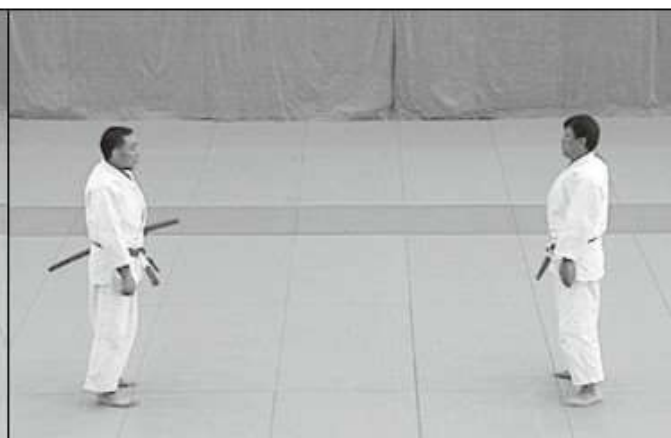
(Photo 12)



(Photo 13)



(Photo 14)



(Photo 15)



講道館  
KODOKAN

## Cérémonie de clôture

*Uke* se retourne et se dirige en direction du poignard (Photo 1). Il s'agenouille en *Seiza* (Photo 2) et pose le sabre dans sa position initiale (Photos 3, 4). Ensuite, *Uke* prend ensemble, le poignard et le sabre avec sa main droite (les deux lames vers le haut) (Photos 5, 6), il se relève et se retourne pour revenir à sa position de départ (à l'endroit où ils ont débuté *Kiri-oroshi*). Au cours de cette séquence, *Tori* revient également à la même position (Photo 7).

Debout, *Tori* et *Uke* font un pas en arrière (Photo 8), s'agenouillent face à face, *Uke* dépose le poignard et le sabre sur son côté droit puis se saluent à genoux (Photo 9). Après le salut, *Tori* et *Uke* se relèvent, se tournent pour faire face au *Shomen* et saluent debout simultanément (Photo 10).

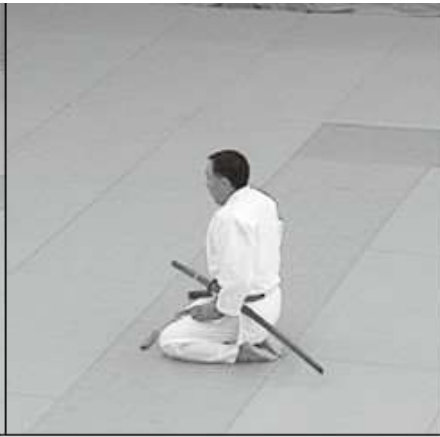
sur les Photos : *Tori* - *Tadashi Sato*, 8e dan

*Uke* - *Ikuo Hasegawa*, 8e dan (au moment de la prise des Photos)





(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



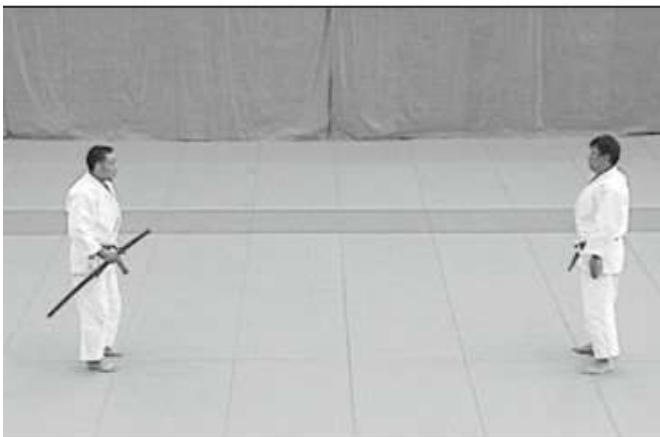
(Photo 4)



(Photo 5)



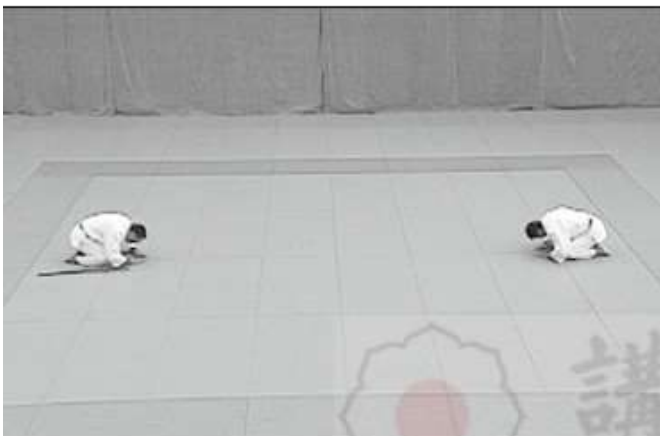
(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)



講道館  
KODOKAN