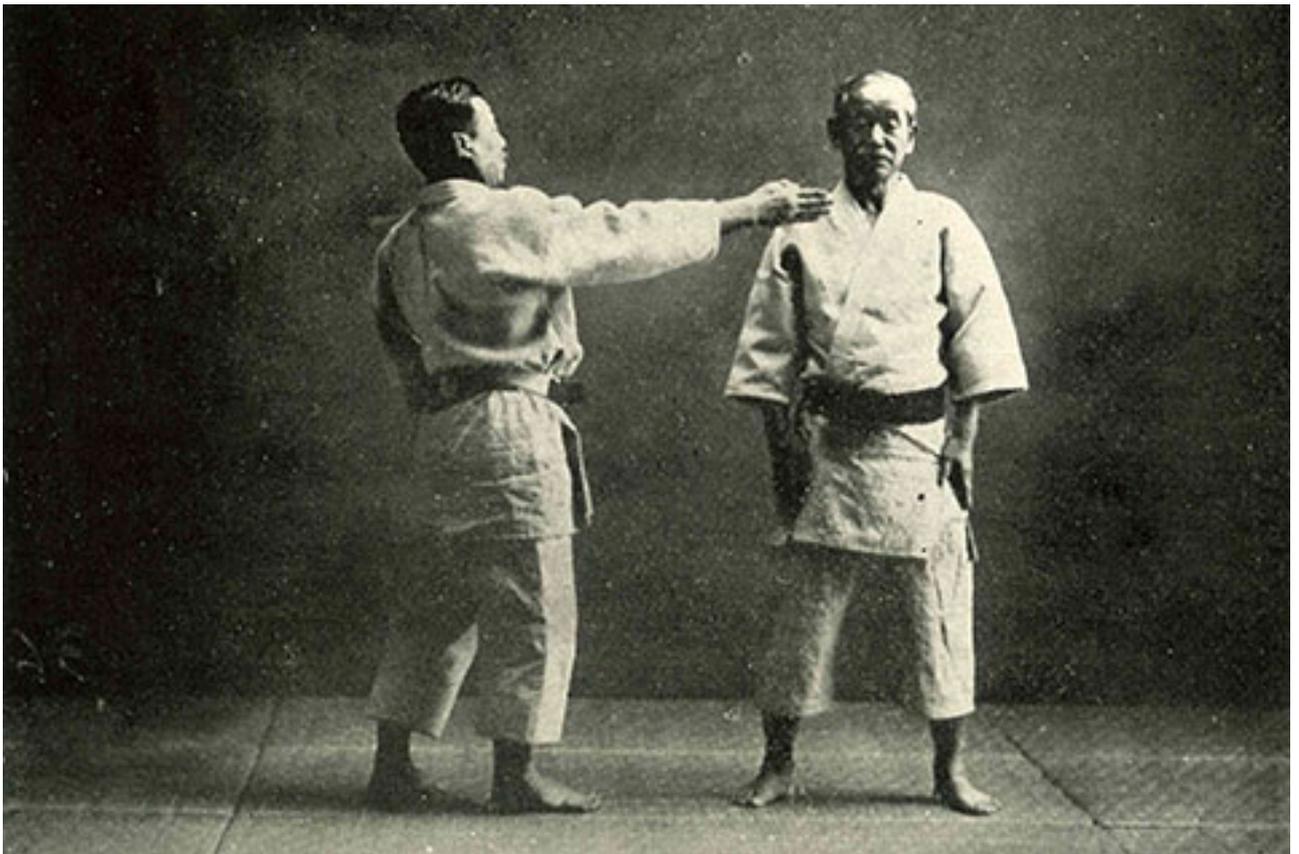


JU-NO-KATA 柔の形



Historique

Le Ju-no-Kata date d'environ 1887 avec 10 techniques. En 1907, il a été complété à 15 techniques que l'on pratique encore aujourd'hui.

Le but du Ju-no-Kata est de montrer que la souplesse maîtrise la force. il permet d'exercer des mouvements réels de décision en souplesse.

Ju-no-Kata est structuré par des techniques à mouvements lents dont les méthodes d'attaque et de défense sont pleines de force, expressives et physiques.

Il n'y a aucune projection, aucune saisie du judogi. Le Ju no Kata était autrefois appelé le Taïso no Kata. Toutes les techniques s'arrêtent juste avant le kake.

C'est un kata d'assouplissement (junbi-undo) basé sur l'étude des déplacements et de l'utilisation efficace de l'énergie et basé sur la souplesse et la flexibilité pour vaincre la force brute (il existe un kata opposé à celui-ci : le Go No Kata) .

Il existe une version raccourcie à 10 techniques (Ju-Shiki) qui fait partie du Seiryoku-Zenyokokumin-Taiiku No Kata.

Particularités

1. Il est possible de s'entraîner librement au Ju-no-Kata dans n'importe quel vêtement, n'importe où et en tout temps.
2. Il permet à n'importe qui d'apprendre la théorie du Judo sans distinction d'âge ni de sexe.
3. Les mouvements d'attaque et de défense étant exécutés lentement, il est possible d'en apprendre exactement et facilement la théorie.
4. Il est fréquent d'y utiliser les muscles extenseurs ou de cambrer le corps. C'est la raison pour laquelle le corps peut se développer harmonieusement lorsqu'on le combine au randori.
5. C'est en exécutant un mouvement de corps prompt et naturel avec une variation non forcée qu'on peut développer une esthétique harmonieuse.
6. Uke donne le signal d'abandon en ne tapant qu'une fois de la main (peu d'amplitude) ou en reculant légèrement l'un de ses pieds.

Vocabulaire

SHOMEN (JOSEKI)	:	place d'honneur
TSUGI-ASHI	:	marche sans croiser les pieds
UTO	:	point vital entre les yeux
SHIZEN-HON-TAI	:	posture naturelle
RITSU-REI	:	salut debout
TE-GATANA	:	tranchant de la main
TEN-TO	:	sommet du crâne
YUBI-SAKI-ATE (SHUTO-ATE)	:	percer avec le bout des doigts

Ouverture du Kata

Tori et Uke entrent à 6m l'un de l'autre. Uke est à D du joseki.

Après le salut du Joseki et le salut mutuel en ritsurei, ils avancent d'un pas pour se retrouver à environ 4m l'un de l'autre. Ils avancent ensuite pour se retrouver à 1,8m environ.

1re série : Ikkyo

1re technique : Tsuki-Dashi (attaque en pointe de la main)

Uke se déplace en tsugi ashi DG, le pied G à 45° derrière le talon D.

La main D monte lentement et régulièrement (1er pas niveau ceinture, 2ème pas niveau poitrine, 3ème pas niveau visage pour piquer aux yeux (UTO)).

Tori esquive avec un Tai-Sabaki ARD et monte sa main D devant son visage paume vers l'extérieur pour saisir et tirer vers l'avant le poignet de Uke qui résiste et se retrouve dos à Tori. Celui-ci saisit le poignet G de Uke et le cambre en arrière, bras G de Uke en bas diagonale et bras D de Uke en haut diagonale.

Uke dégage sa main G en tournant 1/4 de tour à G, puis Tori pousse avec l'épaule puis idem Tori dégage sa main, Uke pousse avec l'épaule et prend le contrôle pour cambrer Tori en arrière. Tori a bras G en haut et bras D en bas. Tori fait les mêmes actions et cambre Uke en arrière, bras D en haut et bas G en bas.

Ensuite Tori met sa main G sur l'omoplate G de Uke, recule D G et réalise une extension verticale du bras de Uke.

Uke abandonne avec le bras légèrement décollé du corps, Tori avance G D puis relâche. Les deux baissent les bras ensemble.

2e technique : Kata Oshi (pousser l'épaule)

Tori fait un tai sabaki ARD pour se placer et Uke de même.

Le pied G de Tori et le pied D de Uke sont alignés et proches.

Uke regarde devant lui, monte la main D (pouce serré) derrière l'omoplate D de Tori puis le regarde et pousse (expiration). Légère résistance de Tori qui cède en se penchant en avant. Uke essaie alors de tirer vers lui. Tori recule D G D G D (finir pied G avancé). Il fait une clef sur la main D de Uke (paume vers le haut), qui attaque alors le point Uto pied en direction de Tori. Uke ne doit pas anticiper la rotation avec son pied. Uke pivote ses 2 pieds simultanément et attaque bras tendu. Tori saisit la main G en reculant pied G pour exécuter une double clef. Il recule D G puis réalise une extension verticale des bras de Uke, qui abandonne en soulevant le talon.

3e technique : Ryote Dori (saisie des deux poignets)

Tori contourne Uke par la D et vient se placer face à lui à G du joseki.

La distance est approximativement un demi-pas.

Uke saisit les poignets de Tori en levant bien les coudes et Tori écarte les bras pour le déséquilibrer puis il prépare sa main G en fourche pour saisir le poignet D de Uke. Il place son pied G à 90° derrière le D, tire le poignet D de Uke avec main G, avance le pied D devant le pied D de Uke et se baisse. Uke reste en équilibre sur la pointe des pieds.

Le bras D de Tori avance loin en avant (omoplate) pour saisir l'avant bras D de Uke par dessus et contrôler ainsi fermement avec l'aisselle. Tori continue sa traction sur le bras de Uke, qui ne ramène surtout pas le bras vers lui mais le garde tendu en avant et prend appui avec sa main G, quatre doigts vers le bas au bas du dos de Tori.

Uke résiste en se tournant vers la D et en gainant. Il abandonne avec la main G.

Tori fléchit les jambes et remet le bras D de Uke D avant de reposer Uke.

4e technique : Kata Mawashi (enroulement des épaules)

La distance est approximativement un demi-pas.

Uke présente les deux mains derrière les épaules de Tori comme pour le pousser, puis la main G à l'horizontale passe devant l'épaule G de Tori pour faire pivoter. La main passe à la verticale en fin de rotation.

Tori recule pied G, avance pied D, pivote, recule G (shizen hontai) puis recule G à nouveau pour déséquilibrer. Ensuite il avance pied D en se baissant, va chercher l'omoplate, tire le bras D de Uke, colle l'oreille sur l'épaule de Uke, tourne et colle le coude D vers l'oreille.

Uke résiste en se tournant vers la D et en gainant.

Tori fléchit les jambes avant de reposer Uke.

5e technique : Ago Oshi (pousser le menton)

Tori part vers l'avant GDG et se tourne vers la D.

La distance est approximativement trois pas.

Uke part en tsugi ashi DG pour piquer aux yeux comme dans la première technique.

Tori fait un léger retrait du buste et monte main D pouce vers lui pour éviter l'attaque.

Uke doit toucher légèrement le menton. Tori pivote le pied G puis Il avance pied D, pivote et pose le pied G très près du pied D. Il fait une clef sur la main D de Uke (paume vers le haut), qui attaque alors le point Uto pied en direction de Tori. Uke ne doit pas anticiper la rotation avec son pied. Uke pivote ses 2 pieds simultanément et attaque bras tendu. Tori saisit la main G en reculant pied G pour exécuter une double clef. Il écarte ensuite le pied D pour se stabiliser, ce qui fait tourner Uke. Tori ramène les mains de Uke sur sa nuque. Uke doit être au contact de la poitrine de Tori.

Fin de la 1re série

Tori et Uke avancent l'un derrière l'autre en partant du pied G pour se recentrer et se placent à une distance de prise de garde (environ deux pas).

2e série : Nikyo

1re technique : Kiri Oroshi (fendre en descendant)

Uke lève le bras D pouce à G puis pivote et tourne le bras simultanément. Le pied G de Uke pivote mais ne bouge pas. Avancer pied D avant de descendre le bras pour fendre la tête de Tori (expiration).

Tori fait un retrait du buste sans pencher la tête en arrière.

Tori fixe la main au niveau du noeud de ceinture en tombant dessus, légère résistance de Uke puis tentative de sumi-otoshi de Tori en 3 pas mais Uke réagit après 2 pas. Tori a avancé à moitié son pied G (pas obligatoire mais facilite la rotation).

Pousser bras de Tori vers sa tête main à plat. Après la rotation de Tori, saisir au dessus du coude. Tori déséquilibre et plie le bras D pour saisir pouce dans la paume. Uke regarde D devant.

Contrôle final en extension verticale paume en avant.

2e technique : Ryokata Oshi (pousser les deux épaules)

Tori se replace dos tourné à Uke. Distance longueur des bras de Uke.

Uke monte ses bras paumes vers l'avant et coudes serrés pour appuyer sur les épaules de Tori avec les paumes, bras tendus (expiration) .

Uke a les pouces serrés. Tori recule pied G en se baissant, avance pied D, pivote en se baissant encore plus, recule pied G, Uke avance pied D, Tori avance pied D, pivote en se baissant encore plus, se penche nettement en avant pour essayer de projeter. Uke avance pied G, Tori démarre pied D, puis les deux avancent synchronisés. Uke est penché en avant lorsque Tori le tire et met la main G dans le dos de Tori, puis se redresse progressivement et finit D sur la pointe des pieds.

Fin : Tori recule pied D 45° puis pied G 45°. Le bras G appuie sur la poitrine de Uke vers le bas pour contrôler (waza-ari).

3e technique : Naname Uchi (coup en biais)

Tori et Uke se replacent face à face (approximativement un pas) .

Uke arme main D sur l'oreille G et attaque en shuto de la main D au visage diagonalement de la G vers la D (en descendant et expiration). Tori esquive sans pencher la tête en arrière et arme en même temps (effet ressort). Il fixe le poignet D de Uke avec main G en shuto et pique aux yeux de Uke de la main D en avançant pied D. Uke pare de l'intérieur vers l'extérieur avec main G et saisit le poignet D de Tori. Tori se dégage et veut faire sumi-otoshi. Uke contre en poussant le coude et en tirant l'épaule, Tori pivote pour uranage. Uke s'accroche au coude. Tori se baisse, va chercher la hanche avec la main D, le noeud de la ceinture avec la main G, tire Uke sur lui et bascule vers l'arrière pour le porter. Uke abandonne en frappant dans ses deux mains au dessus de sa tête, Uke atterrit pieds rapprochés puis les écarte, Tori fait 1/4 de tour à G puis Uke baisse les bras (expiration).

4e technique : Katate Dori (saisie du poignet)

Tori se place perpendiculairement à l'axe du kata, face au joseki et Uke se place à sa D légèrement décalé en arrière. Uke saisit le poignet D de Tori de sa main G sans regarder. Tori fixe Uke sur son pied G. Tori fait lâcher en pliant son bras D et en orientant sa main vers le nœud de sa ceinture tout en avançant pied D vers l'avant (et non vers la G afin d'être moins décalé par la suite et donc mieux placé pour uki goshi).

Uke suit en avançant lui aussi la jambe D et repousse le coude D de Tori avec main D en remontant et en accompagnant avec main G à la pointe de l'épaule G de Tori.

Après avoir fait pivoter Tori, Uke bloque la poitrine avec sa main G. Tori doit passer à l'intérieur pour supprimer la défense.

Tori pivote simplement sur ses pieds dans le sens du mouvement et amène bien Uke vers lui (sans faire aucun autre pas) pour porter uki goshi.

Déséquilibrer avec Uki-Goshi, porter avec O-Goshi.

Uke résiste en se tournant vers la G et en gainant.

5e technique : Katate Age (main qui frappe en remontant)

Tori et Uke se replacent face à face à 2,7m environ.

Ils montent chacun leur bras D latéralement, paume vers l'avant jusqu'au dessus de leur tête en passant sur la pointe des pieds au moment où les bras arrivent à l'horizontale. Ils se penchent légèrement en avant et avancent à petits pas.

Uke et Tori arrivent pied G devant, les deux sont emboîtés et Uke avance pied D.

Uke doit frapper avec tout le poids du corps. Tori esquive main D hanche puis saisit le coude et tire vers le côté D / bas en restant D. Uke réagit en se redressant, Tori main D au coude D et main G sur épaule G et fait pencher Uke à G, main G glisse sur le bras puis Uke se redresse, Tori plaque poitrine et remonte main G sur épaule, recule D G et extension verticale. Tori avance G D puis relâche. Synchro bras.

Fin de la 2ème série

Tori et Uke se recentrent de façon synchrone et se positionnent à environ un pas l'un de l'autre.

3e série : Sankyo

1re technique : Obi Tori (saisie de la ceinture)

Uke, en avançant légèrement pied G, fléchit ses coudes mains ouvertes pour aller saisir la ceinture de Tori, la main G passant par-dessus la D. Les mains sont tendues.

Tori doit esquiver en reculant les hanches. Contrôle coude poignet de Uke et esquive simultanés. Uke tire coude puis Tori pousse épaule. Déplacements en suri-ashi.

La main G de Tori prend le relais de la D pour faire tourner Uke en remontant son coude très haut ce qui a pour effet de rabaisser l'épaule D de Uke dont il saisit la pointe avec sa main D pour achever la rotation de Uke.

Uke tire le coude D de Tori avec sa main D en supination et achève la rotation de Tori de sa main G à la pointe de son épaule G.

Tori fait un grand mouvement de son bras D vers le haut avant Uki goshi.

Uke résiste en se tournant vers la G et en gainant.

2e technique : Mune Oshi (pousser la poitrine)

Tori et Uke se replacent face à face à distance de saisie (environ un demi-pas, légèrement plus près que la technique précédente).

Uke attaque Tori en poussant avec paume D à la poitrine horizontalement.

Tori effectue un retrait du haut du corps et arme simultanément (effet ressort) et pare en repoussant vers le haut et en diagonale le poignet D de Uke avec sa main G et réplique en attaquant lui-même de la même façon.

Uke défend comme Tori précédemment, puis essaie de dégager son poignet D en baissant le bras D et en pivotant vers Joseki. Tori reprend l'initiative en continuant la rotation. Ensuite sa main D monte sur le coude G de Uke.

Fin : pivot 45° à G, Uke se retrouve pied G devant.

Tori avance pied D derrière pied D de Uke (pas loin) et Uke recule pied G en même temps puis Tori avance pied G. Légère flexion de Tori, Uke abandonne en reculant pied G. Après la technique, pivot légèrement à G Tori et D Uke et avancer tous les deux G D G pour se recentrer.

3e technique : Tsuki Age (uppercut)

Tori et Uke se replacent face à face à distance de saisie (environ un pas).

Uke recule la jambe D et le bras D en écartant les doigts paume vers le bas puis avance jambe D pour frapper en uppercut sans quitter Tori du regard.

Le poing se ferme au niveau de la taille mais le mouvement ne s'arrête pas.

Tori esquive de la tête sans déplacement et accompagne le poing D de Uke avec sa main D qui coiffe bien le haut du poing. De la main G il pousse au coude D de Uke, doigts vers la D pour le faire pivoter en avançant jambe D.

Tirer coude main à plat puis saisir. Uke résiste légèrement lorsqu'il est tiré par le coude et arrive pieds parallèles. Il doit être fixé.

Tori bloque sous le coude D de Uke avec sa main G puis le poignet vrille pour contrôler ce coude pendant qu'il avance sa jambe G à l'extérieur de la jambe D de Uke et la D derrière les jambes de Uke.

Il assure le contrôle avec son bras D qui passe au-dessus du biceps D de Uke alors que la main D vient se placer dans la saignée de son propre coude G.

Avancer pied G puis D pour contrôler. Il n'y a pas de clef.

Légère flexion de Tori, Uke abandonne en reculant pied G.

Tori et Uke se replacent à environ deux pas .

4e technique : Uchi Oroshi (frappe descendante sur le sommet du crane)

Uke fait un grand mouvement de rotation de sa main D dans le sens horaire, paume vers l'avant puis remonte verticalement le poing fermé très près de son visage. il avance le pied D avant de frapper du revers du poing en descendant (expiration).

Tori esquive de la tête sans déplacement et saisit le poignet de Uke alors en position basse, bras tendu pour le déséquilibrer.

Idem 1er mouvement de la 2eme série mais la saisie de la main de Uke se fait en passant par-dessus son propre bras D.

Tori porte Hadaka-Jime avec avant bras D en travers de la gorge et coude vers le bas en contrôlant le poignet G de Uke vers le bas

Fin : tendre bras D et saisir poignet pour Mune-Gatame. Il n'y a pas d'étranglement. Uke regarde D devant.

5e technique : Ryogan Tsuki (coup aux deux yeux)

Tori et Uke se replacent face à face à 1m environ. Uke arme à la hanche.

Uke pique aux yeux doigts en fourche en avançant jambe D.

Tori esquive de la main G en déviant vers l'extérieur (recul jambe G et pivot sur D).

Uke avance jambe G pour venir saisir le poignet G de Tori avec sa main G.

Tori pousse au coude G de Uke pour le faire tourner.

Il pique aux yeux de la main G, doigts en fourche en avançant jambe G.

Les deux doivent être baissés pour la deuxième pique aux yeux. Lien avec le regard entre Tori et Uke à ce moment.

Uke dévie et saisit le poignet G de Uke avec sa main D.

Tori avance jambe D pour venir saisir ce poignet avec sa main D.

Uke pousse au coude D de Tori avec sa main G pour le faire tourner.

Tori est alors placé pour Uki Goshi à G.

Uke résiste en se tournant vers la G et en gainant.

Fermeture du Kata

Après l'abandon de Uke, les deux partenaires se replacent à environ 4m.

Ils reculent simultanément D/G, se saluent, pivotent et saluent Joseki.

Sources

Stage national Katas supérieurs 04/2018 et 05/2019 à Montauban
(Alexandre Rucel)

Stage préparation 5ème Dan 07/2019 à Soustons
(Jacques Leberre, Alexandre Rucel)

Colloque haut gradés 09/2019 à Narbonne
(Martine Delpech)

Historique document Me Kazuhiro Mikami

Précisions distances document André Parent (kata sportif)

Mises à jour

Création	04/2018	Alex Leguevaques
Màj	05/2019	-
Màj	07/2019	-
Màj	08/2019	-
Màj	09/2019	-