

LES BASES DU JUDO

A. Le NAGE WAZA

SHISEI : Attitude

Position naturelle : **SHIZEN-TAI**

Position à droite : **MIGI-SHIZEN-TAI**

Position naturelle à gauche : **HIDARI-SHIZEN-TAI**

Position défensive : **JIGOTAI**

Position à droite : **MIGI-JIGOTAI**

Position à gauche : **HIDARI-JIGOTAI**

KUMI KATA : Prise de judogi

Droitier/droitier (emboîté)

Gaucher/gaucher (emboîté)

Droitier/gaucher ou gaucher/droitier (opposé)

Unilatéral

SHIN-TAI / TAI-SABAKI : Déplacement dans le travail

Cela constitue la marche du judo ; cette combinaison permet d'effectuer les techniques d'attaque et de défense.

SHIN-TAI : Déplacement

Ce shin-tai est constitué par le déplacement des pieds dans toutes les directions et cela en employant les différentes marches suivantes ;

- AYUMI-ASHI : marche normale
- TSUGI-ASHI : marche en glissant un pied après l'autre

TAI-SABAKI : Mouvement tournant du corps

C'est le déplacement du pied vers l'avant ou vers l'arrière

UTILISATION DE LA FORCE :

C'est le principe de base qui consiste à se servir de la force de l'adversaire ;
C'est le principe de base du « tirer » ou du « pousser ».

KUZUSHI : Déséquilibre

C'est Tori qui le provoque
Ou Tori profite du déplacement de Uke

Principales directions des « KUZUSHI » :

- Avant
- Arrière
- Latéral droit
- Latéral gauche
- Latéral avant droit
- Latéral avant gauche
- Latéral arrière droit
- Latéral arrière gauche

TSUKURI : Préparation

Cela consiste à placer Uke dans la position la plus appropriée à l'exécution d'une projection et dans des conditions telles qu'il ne puisse se défendre.
En même temps, Tori se place également dans la position la plus favorable lui permettant le maximum d'efficacité.

Il y a le Tsukuri de Tori.

Il y a le Tsukuri de Uke.

KAKE : Exécution

Le Kake est la continuation du Tsukuri.

Pour obtenir un bon Kake, il est très important de rechercher l'unité dans l'action de tout le corps et de l'esprit.

B. LE KATAME WAZA

SHISEI : Attitude

Il y a deux positions principales, suivant que l'on se trouve au dessus ou au dessous de l'adversaire.

Etant placé au dessus de l'adversaire, Tori doit s'efforcer d'abaisser le centre de gravité au maximum, tout en donnant le plus de largeur possible à la base.

Etant placé au dessous de l'adversaire, Tori a une position très ramassée, la plus groupée possible, de façon à ce que la surface en contact avec le tapis soit très petite. Tori doit toujours contrôler l'adversaire en saisissant son judogi et être prêt à réagir sur toutes les actions de celui-ci.

UTILISATION DE LA FORCE :

Le principe est le même que le travail debout. Toutefois, la force n'est jamais relâchée.

Le Tsukuri est également important comme dans le Nage Waza.

C. UKEMI

On peut dire que le brise-chute est l'ABC du judo... Nul progrès réel n'est possible si l'on ne parvient pas à maîtriser les principales chutes, à coordonner et à automatiser les différents mouvements qui permettent d'effectuer sans choc ni douleur les chutes les plus variées.

- La chute arrière : Ushiro-Ukemi
- La chute latérale : Yoko-Ukemi
- La chute avant : Mae-Ukemi
- La chute faciale.

D. EXERCICES CONVENTIONNELS

Ce sont les méthodes d'entraînement à la disposition des pratiquants. Ces méthodes sont l'outil indispensable à l'enseignant. Il existe une variété d'exercices qu'il peut utiliser suivant les objectifs recherchés. L'intérêt de l'application de ces méthodes est bien sûr pédagogique mais également d'obtenir une progression constante du pratiquant par la répétition des différents types de gamme.

Quelques définitions :

KUMI KATA :

C'est la façon de placer ses mains sur le judogi. Cette manière de tenir le judogi permet de ressentir le corps de l'adversaire à travers le judogi et d'assurer sa sécurité par le contrôle de la manche lors de la projection.

OPPORTUNITE :

C'est la situation favorable (offerte ou obtenue) à l'application d'une technique.

COMBINAISON :

Une première attaque de Tori est portée pour faire réagir Uke dans le sens voulu, la deuxième attaque a pour objet de faire tomber.

CONFUSION OU FEINTE :

C'est la simulation d'une attaque ayant pour objet de créer chez Uke une réaction permettant l'exécution d'une technique initialement prévue. (la réaction est obtenue par un appel de jambe ou de bras).

ENCHAINEMENT :

Ce sont des techniques appliquées les unes après les autres par Tori. Chaque technique est portée pour projeter Uke.

CONTRE : (Kaeshi waza).

Ce sont des techniques appliquées par Tori, pour reprendre l'avantage à la suite d'une attaque de Uke.

DEFENSE :

Ce sont des actions qui annihilent l'efficacité d'attaque de l'adversaire : avant, pendant l'attaque (blocages, esquives, contrôles...).

TANDOKU RENSHUY :

C'est un exercice de répétitions dans le vide (habileté technique) sans partenaire, visant à obtenir une gestuelle coordonnée.

TOKAI WAZA :

C'est la technique favorite d'un pratiquant.

UCHI KOMI :

C'est un exercice de répétitions rythmés d'une technique sur un partenaire...Il a pour but d'améliorer les qualités nécessaires à la bonne exécution d'un mouvement

(vitesse, puissance, précision, coordination, placement, déséquilibre ...). Le comportement et l'attitude Uke jouent un rôle déterminant dans la pratique de cet exercice.

NAGE KOMI :

C'est la suite de l'exercice « Uchi Komi », c'est l'application en rythme des projections à chaque répétition d'un mouvement. Le placement (Tsukuri), le déséquilibre (Kuzushi) et la projection (Kake) correcte et efficace sont recherchés dans ce type d'exercice.

KAKARI GEIKO :

C'est un exercice basé sur l'attaque pour Tori, sur l'esquive/défense pour Uke. C'est à la fois la recherche de la technique et du mental. L'exercice doit développer chez les partenaires l'esprit offensif et l'esprit défensif... sans toutefois, pour Uke, avoir un esprit de blocage des actions de Tori.

YAKU SOKU GEIKO :

C'est un exercice où les partenaires pratiquent dans un déplacement libre (étude en situation), avec un même esprit d'entraide, les techniques qu'ils ne maîtrisent pas encore, et où ils recherchent des opportunités. L'ordre n'est pas établi et ils ne chutent que s'ils sont mis en danger par le partenaire. Cette forme d'entraînement a pour objet d'améliorer la vitesse d'exécution, l'efficacité, les réflexes et de perfectionner les techniques et les chutes.

RANDORI :

Le randori est le combat d'entraînement : il propose une situation d'opposition sincère. Libre ou à thème, il doit être considéré comme un exercice permettant de développer, au-delà de la technique stricte, les qualités du combat : réactivité, sens tactique, résistance, puissance...

Le but est développer la technique et de l'améliorer en prenant le risque de l'exécuter chaque fois que l'opportunité se présente. Il permet aussi d'améliorer la condition physique et la valeur sportive...

On peut pratiquer le RANDORI de plusieurs faons : soit avec un grade équivalent, soit avec un grade supérieur ou encore avec un grade inférieur... Chacun doit s'adapter à l'autre et respecter son niveau d'opposition (le résultat n'est pas important...).

SHIAI :

C'est l'épreuve de compétition, de vérité de l'expression, de l'efficacité...

Il sert à mesurer les résultats acquis. L'intention est de vaincre absolument. Il est un moyen de progresser et non un but en soi. La compétition sert également à rendre l'homme responsable des ses actes, dans un respect mutuel...

Document réalisé par Patrice BERTHOUX

LE KATA

Le Kata reste aujourd'hui comme autrefois la source, la référence, le lien entre les générations de pratiquants qui sont ainsi assurés de toujours puiser, s'ils le désirent, à l'authentique d'une Tradition. Le Kata, séquence de mouvements formels où les rôles sont distribués et immuables, a, en judo comme dans tous les arts du Budo (arts martiaux japonais), une double fonction : *garder et transmettre, à la fois l'œuvre et l'esprit. Le kata est à la fois l'énoncé d'une grammaire de base et la pratique d'une composition libre.*

C'est en 1908 que Jigoro Kano présenta le Nage No Kata pour la première fois.

Le kata est constitué de deux éléments la *Technique* et l'*Attitude*.

La *technique* est la somme des connaissances que devra acquérir le judoka pour faire correctement cet exercice. L'*attitude* est l'obligation constante de la maîtrise du corps et des gestes.

Tori et Uke devront pendant cette étude être « *en harmonie* » et non *en opposition*.

Si en compétition les deux participants sont adversaires, ils sont partenaires en kata pour progresser mutuellement dans l'étude du judo.

Tori et Uke se saisissent mutuellement. Tori doit mettre Uke dans la position de déséquilibre idéal pour l'exécution d'une technique. Uke qui ne reste pas passif, veillera constamment durant tout le kata à la position correcte de son corps, afin de permettre à Tori la meilleure projection possible. C'est encore Uke qui mettra la « *touche finale* » par la qualité de ses ukemi.

Le *NAGE NO KATA* est en fait un résumé, une synthèse du *TACHI WAZA*.

Ce Kata comprend cinq séries, il y a cinq groupes de projections. Dans chaque série nous trouvons trois techniques, parmi les plus représentatives du groupe auquel elles appartiennent. Chaque technique se fait à droite et à gauche.

Outre l'étude rationnelle des principales techniques du judo, le pratiquant retrouvera les bases du judo debout : le principe de la non-résistance à l'adversaire. Nous retrouvons ici le deuxième principe du judo : la mise en déséquilibre avant chaque projection. Le kata nous enseigne immédiatement ce que devra être le combat en judo : savoir s'adapter pour mieux vaincre. Les autres bases sont également

travaillées : la sensation puis la maîtrise du corps adverse. Le kumi-kata fondamental d'où naissent plus tard tous les autres kumi kata . Le déplacement tel qu'il doit être pratiqué, seul ou avec l'adversaire. La construction d'une projection avec ses trois phases : *Kuzushi, Tsukuri, Kake* (déséquilibre, déplacement, projection). L'étude des ukemi. Et aussi, le judo attachant de l'importance à la « tenue », le rituel du cérémonial, avec les deux saluts debout et agenouillé. Si l'intensité voire le rythme du Nage No kata peut varier en fonction de la technique ou de l'âge des participants, ils devront néanmoins s'attacher à le pratiquer sincèrement, avec pour but l'amélioration de leur technique, de leur compréhension du judo et de la qualité de leur judo.

On ne joue pas un jeu sans connaître les règles. On ne peut pratiquer le judo sans connaître les bases ; Le kata est là pour nous les rappeler.

Document réalisé par Patrice BERTHOUX