FEDERATION POLYNESIENNE DE JUDO

B.P. 52972 - 98716 PIRAE – TAHITI – Polynésie Française

GENERALITES SUR LES KATAS

DEFINITION

Pour JIGORO KANO, les KATAS sont un procédé d'entraînement et d'enseignement visant l'efficacité technique ainsi qu'une meilleure compréhension des principes du judo. **KATA**, en japonais, signifie **FORME FONDAMENTALE**.

Le Kata se pratique avec un **partenaire** et non contre un **adversaire**. C'est donc une **démonstration** des principes de base d'attaque (**shizen tai**) et de défense (**jigo hontai**), de déplacement (**ayumi ashi et tsugi ashi**), de déséquilibre (**kuzuchi**), de placement du corps (**tsukuri**) et de projection (**gake**) en Judo. Chaque kata permet la transmission, de génération en génération, de ces grands principes du judo.

*NAGE NO KATA : Techniques de projection:
- 3 techniques d'Epaule - TE WAZA
- 3 techniques de Hanche - KOSHI WAZA
- 3 techniques de Jambes - ASHI WAZA
- 3 " en Sacrifice arrière - USHIRO SUTEMI
- 3 " Sacrifice sur le côté -YOKO SUTEMI

*KATAME NO KATA : Techniques de contrôle au sol:
- 3 techniques d'Immobilisation - OSAE WAZA
- 3 techniques d'Etranglement - SHIME WAZA
- 3 techniques de Clé - KANTSETSU WAZA

*KIME NO KATA : Techniques défense IDORI: 8 attaques position agenouillée avec Atemi au sol.
TACHI AI : 12 attaques debout Atemi avec riposte/ contrôle

*JUNO KATA : Les grands principes d'Equilibre et de Déséquilibre. Il y a 3 séries de 5 mouvements.

*KOSHIKI NO KATA : Principes de projection du combat en armure : 14 actions de face - OMOTE
7 actions arrières - URA
Ce kata est un kata supérieur pratiqué plutôt par les hauts gradés.

*ITSUTSU NO KATA : Kata des 5 Principes - 5 qualités d'un bon judoka
*Principe de concentration d'énergie et d'action (poussée directe) - Volonté
*Principe de réaction et de non résistance (esquive) - Souplesse
*Principe du cercle, du tourbillon (forces centripètes, centrifuges) - Maîtrise
*Principe de l'alternance, du pendule (flux et reflux) - Opportunité
*Principe du vide ou de l'inertie - Rapidité d'adaptation
Ce kata est un kata supérieur pratiqué uniquement par les haut gradés.

Les katas présentés ci-dessous ne sont pas répertoriés comme des Katas officiels.

* KODOKAN GOSHIN JITSU : Ce n'est pas un kata mais une succession de techniques de contrôle en réponse à des attaques et moins martial que le Kimeno Kata. Techniques de défense moderne, défenses sur Atemi bras et jambes : - 7 défenses sur saisies arrières, de côté, de face,
- 9 défenses couteau, bâton, armes à feu

*GONOSEN : Principe du Sen no Sen, action dans l'action par 12 techniques debout (riposte contre attaque).

Arnaud LABOUBE – Dernière mise à jour le 22/ 01/ 23