

# Du NAGE NO KATA

Jean-Philippe Durand  
France  
jph.durand@free.fr

## ABSTRACT

Le but du nage no kata est de mettre en valeur des principes essentiels propres aux techniques de projection : le déséquilibre, le placement et la chute.

## KEYWORDS

judo, kata, nage no kata.

## Introduction

Le nage no kata comporte quinze techniques de projection (nage waza) représentatives du judo. Ces techniques sont regroupées en cinq familles

- te waza,
- koshi waza,
- ashi waza,
- ma sutemi waza
- yoko sutemi waza.

correspondant aux techniques de bras, de hanches, de jambes, de sacrifice sur le dos, et de sacrifice sur le côté.

## Première série : Te waza – *mouvements de bras*

1. **Uki otoshi** (renversement flottant)

©Jean-Philippe Durand - 2003

2. **Seoi nage** (projection par l'épaule)
3. **Kata Guruma** (roue autour des épaules)

## Deuxième série : Koshi waza – *mouvements de hanche*

4. **Uki goshi** (hanche flottée)
5. **Harai goshi** (hanche balayée)
6. **Tsurikomi goshi** (projection de hanche en soulevant)

## Troisième série : Ashi waza – *mouvements de jambe*

7. **Okuri ashi barai** (balayage des deux jambes)
8. **Sasae tsurikomi ashi** (balayage du pied en pêchant)
9. **Uchi mata** (fauchage par l'intérieur de la cuisse)

## Quatrième série : Ma sutemi waza – *sacrifices sur le dos*

10. **Tomoe nage** (projection en cercle)
11. **Ura nage** (projection en arrière)
12. **Sumi gaeshi** (renversement dans l'angle)

## Cinquième série : Yoko sutemi waza – *sacrifices de côté*

13. **Yoko gake** (accrochage de côté)
14. **Yoko guruma** (roue de côté)
15. **Uki waza** (technique flottante, projection en avant)