

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)