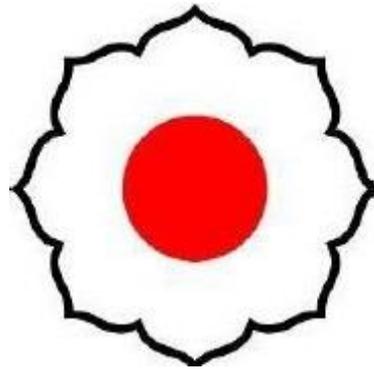


# 講道館



講道館形教本

Kodokan **KATA** Textbook

## 五の形

# Itsutsu-no-Kata

Version française traduite de l'anglais par la Commission kata FIJ

Official translation of the Japanese original  
Approved on January 18, 2011

Copyright©2010 Kodokan Judo Institute .All Rights Reserved.

---



## ***Itsutsu-no-Kata***

Modifié le 15 juin,1992  
Modifié le 1<sup>er</sup> Octobre, 2008

### **Introduction**

Le « *Itsutsu-no-Kata* » a été créé par Kano Jigoro Shihan en 1887 comme l'un des Kata du Kodokan pour exprimer les méthodes d'attaque et de défense du Judo. Il est appelé « *Itsutsu-no-Kata* », car il consiste en 5 techniques différentes, chaque technique n'a pas de nom spécifique. Ce Kata représente l'univers du ciel, de la terre et de la nature, c'est une expression artistique de son application sous la forme de techniques de Judo.

*Ippon-me* représente l'expression selon laquelle même une petite puissance peut facilement vaincre une grande puissance en attaquant de façon rationnelle et ininterrompue.

*Nihon-me* représente l'expression selon laquelle on peut directement tirer avantage d'une attaque puissante pour la vaincre.

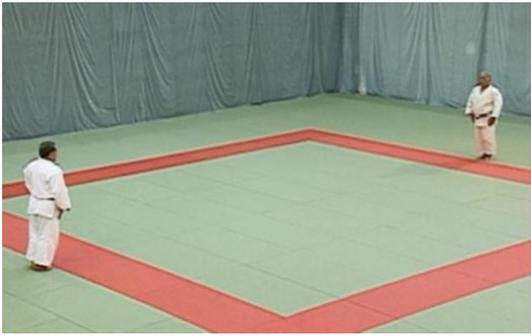
*Sanbon-me* représente l'expression selon laquelle un cercle intérieur avec courant tourbillonnant peut vaincre son cercle extérieur.

*Yonhon-me* représente l'expression selon laquelle une grande vague déferle vers le rivage et se retire après avoir tout emporté.

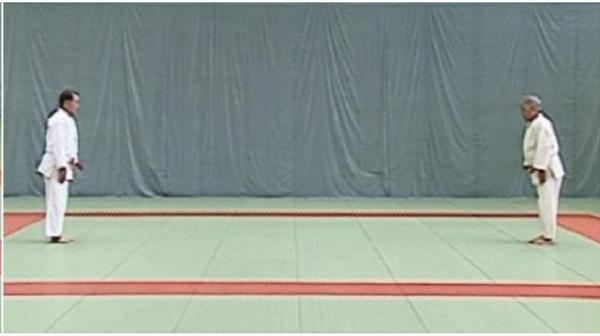
*Gohon-me* représente l'expression selon laquelle on peut faire face à une grande vague déferlant de face et s'échapper du danger en sacrifiant momentanément sa vie (une autre pensée veut qu'il représente les phénomènes de l'espace et de l'univers).

### **Cérémonie d'ouverture**

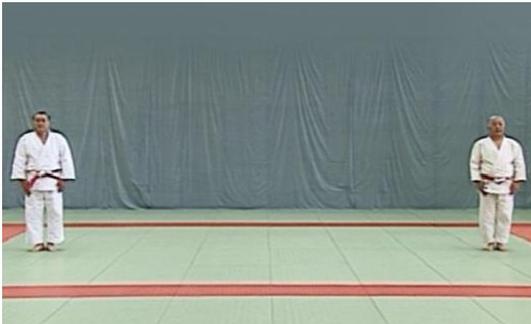
*Tori* et *Uke* prennent position en se tenant debout sur la ligne centrale du dojo (tatami), face à face, à une distance d'environ 5 m (environ 3 ken). *Tori* se place sur le côté gauche et *Uke* se place sur le côté droit, en direction du *Shomen* (Photos 1-① ②). *Tori* et *Uke* se tournent face au *Shomen* (Photo 2) et saluent simultanément (Photos 3-① ②). Après avoir terminé le salut debout, *Tori* et *Uke*, tout en restant debout, se retournent l'un vers l'autre, et se saluent debout (Photos 4-① ②). *Tori* et *Uke* font un pas en avant en commençant par leurs pieds gauches pour prendre la position *Shizen-hontai* (Photo 5).



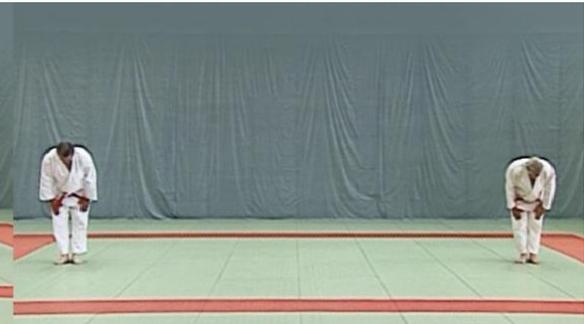
(Photo 1-①)



(Photo1-②)



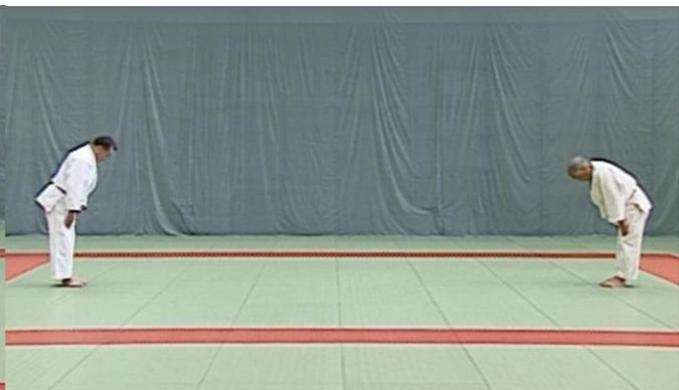
(Photo 2)



( Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)

## ***Ippon-me***

Après avoir terminé la « cérémonie d'ouverture » (Photo 1), *Uke* s'avance en commençant avec son pied gauche pour prendre la position *Shizen-hontai* au centre du dojo (tatami) (Photo 2).

Après que *Uke* ait pris la position *Shizen-hontai*, *Tori* avance en commençant avec son pied gauche et se rapproche de *Uke*, tout en plaçant sa main droite sur le côté de son corps. *Tori* en se rapprochant de *Uke* tend la paume de sa main droite vers l'avant, en levant lentement son avant-bras (Photo 3). Après s'être rapproché suffisamment pour toucher l'épaule droite de *Uke* avec son épaule droite, *Tori* écarte les cinq doigts de sa main droite et pose sa paume fermement sur le centre de la poitrine de *Uke*, les doigts vers le haut. Le pied droit de *Tori* se trouve à l'extérieur du petit orteil du pied droit de *Uke* (Photos 4-① ②). *Tori* applique une force avec le petit doigt et le pouce de sa main droite alternativement pour pousser *Uke* et le déséquilibrer vers l'arrière.

Tout en étant poussé, *Uke* recule son pied gauche puis son pied droit et tente de reprendre son équilibre (Photo 5). Pendant que *Uke* recule, *Tori* fait un pas en avant avec son pied droit puis son pied gauche, tout en appliquant une poussée continue sur la poitrine de *Uke* avec sa main droite (Photo 6). Lorsque *Uke* est repoussé vers l'arrière, incapable de garder son équilibre, *Tori* fait un pas en avant avec son pied droit (Photo 7) pour pousser *Uke* vers l'arrière (Photo 8). *Uke* tombe sur le dos sans lever les pieds et fait une chute arrière en frappant le sol de ses deux mains (*Uke* tombe avec *Jizo-daore*) (Photo 9).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

## ***Nihon-me***

Après avoir terminé *Ippon-me*, *Tori* recule son pied droit pour prendre la position *Shizen-hontai*.

*Uke* se relève, le genou droit sur le sol et le genou gauche relevé, sa main droite sur sa hanche en *Te-gatana* (Photos 1-① ②). *Uke* se relève en avançant son pied droit et frappe en *Te-gatana* le centre de l'abdomen de *Tori* (Photos 2, 3-① ②).

*Tori* recule son pied gauche et pivote sur sa gauche pour éviter l'attaque de *Uke*. Il saisit avec sa main gauche le poignet de la main droite de *Uke* de l'extérieur, tout en plaçant la paume de sa main droite (le pouce tourné vers le haut) à l'intérieur du coude droit de *Uke* (Photos 4-① ②). *Tori* pose son genou gauche au sol pour tirer *Uke* vers le bas avec ses deux mains (Photo 5).

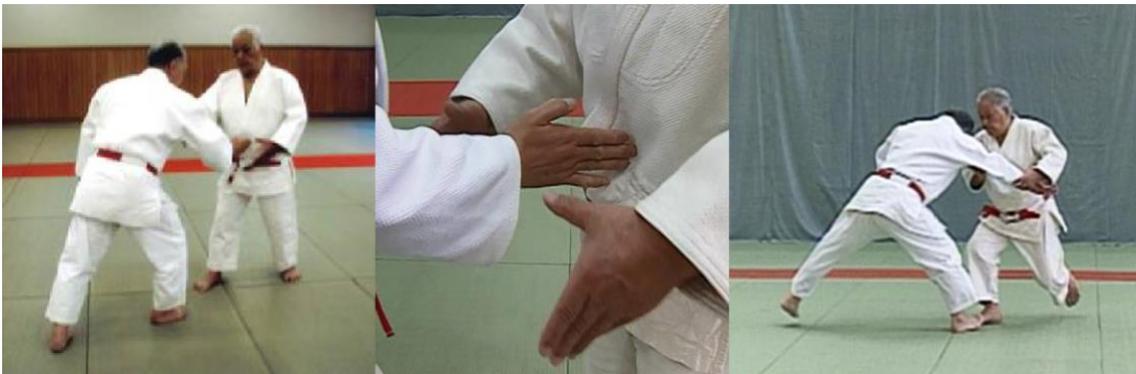
*Uke* chute latéralement en pivotant sur les orteils de son pied droit (Photos 6, 7, 8).



(Photo 1-①)

(Photo 1-②)

(Photo 2)



(Photo 3-①)

(Photo 3-②)

(Photo 4-①)



(Photo 4-②)

(Photo 5)

(Photo 6)



(Photo 7)

(Photo 8)

### ***Sanbon-me***

Après avoir terminé *Nihon-me*, sans pause, *Tori* avec son genou gauche sur le sol se relève de sa position précédente. Dans le même temps, *Uke* se relève avec son genou droit levé et son genou gauche sur le sol. Avant de se relever *Tori* et *Uke* penchent légèrement leurs corps vers l'avant et étirent leurs bras latéralement (Photo 1) (avec les paumes tournées vers l'avant et les doigts naturellement tendus) (Photo 2).

Tout en prenant la posture de deux oiseaux qui déploient largement leurs ailes, *Tori* et *Uke* tournent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, comme un tourbillon, pour se rapprocher l'un de l'autre (Photos 3, 4, 5).

Lorsque *Tori* fait face au *Shomen*, en diagonale vers la gauche au centre du dojo (tatami), *Tori* et *Uke* en contact l'un avec l'autre, croisent leurs bras droits sous les bras gauches de l'autre (bras gauches au-dessus). *Tori* et *Uke* poussent leurs bras droits vers le haut et leurs bras gauches vers le bas de façon à contrebalancer leur force réciproque (Photos 6-① ②). Au moment où *Tori* déséquilibre *Uke* vers le coin avant droit, *Tori* glisse ses deux pieds vers l'extérieur du pied droit de *Uke* (Photo 7) et s'allonge sur le dos pour projeter *Uke* par-dessus son corps sur le côté avant droit, en direction du *Shomen* (Photo 8).

*Uke* fait une chute vers l'avant en passant diagonalement par-dessus le corps de *Tori* et se relève en *Shizen-hontai* (Photo 9).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

## ***Yonhon-me***

Après avoir terminé *Sanbon-me*, *Uke* prend la position *Shizen-hontai* au même endroit où il s'est relevé, face au côté avant droit en direction du *Shomen*.

Après s'être relevé, *Tori* se déplace vers le coin arrière gauche du tatami en direction du *Shomen* et prend la position *Shizen-hontai*. Il fait face au dos de *Uke* à une distance d'environ 7 m (Photo 1).

Tout en regardant *Uke*, *Tori* recule son pied gauche, abaisse son centre de gravité et balance ses deux bras de l'avant vers l'arrière vers son côté gauche, tout en tournant le haut de son corps vers sa gauche (Photos 2, 3). En se penchant vers l'avant, *Tori* ramène ses deux bras vers l'avant, commence à marcher vers *Uke* en *ayumi-ashi* et, en accélérant progressivement, il court jusqu'à *Uke* (Photos 4, 5). Après avoir dépassé *Uke* d'environ 1 m, *Tori* lève ses deux mains, les paumes tournées vers l'avant, en étirant suffisamment son corps avec ses talons soulevés du sol (Photo 6). Après une inspiration, tout en abaissant ses deux mains latéralement au niveau de ses épaules, avec ses paumes tournées vers le bas. *Tori* recule lentement de 2 ou 3 pas et met son coude droit sur la poitrine de *Uke* en tentant de le déséquilibrer en le poussant vers l'arrière (Photo 7).

Alors qu'il est poussé vers l'arrière, *Uke* recule lentement et progressivement (Photo 8). Il applique plus de force avec son bras droit pour pousser *Uke*. *Tori* recule davantage et, lorsque *Uke* est incapable de rester debout, *Tori* met son genou gauche au sol en mettant sa main gauche sur le côté de son corps pour pousser *Uke* vers l'arrière (Photos 9, 10).

*Uke* chute sur le dos (Photos 11, 12).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)



(Photo 12)

## **Gohon-me**

Après avoir terminé *Yonhon-me*, *Tori* se déplace vers le coin avant droit en s'approchant du *Shomen*. *Uke*, après s'être relevé, se déplace vers le coin arrière gauche en s'éloignant du *Shomen*, puis tous les deux se positionnent de dos sur la diagonale en *Shizen-hontai* à une distance d'environ 8 m, (Photo 1).

Après une inspiration, *Tori* et *Uke* font un pas en avant avec leurs pieds droits et écartent les deux bras (comme s'ils tenaient quelque chose de grand et de rond), en prenant la position *Migi-jigo-tai* (Photo 2). *Tori* et *Uke* tournent vers leur gauche en pivotant sur leur pied gauche. Lorsqu'ils se font face (Photo 3), ils avancent (Photo 4) l'un vers l'autre en accélérant progressivement. Juste avant le contact, *Tori* glisse son pied gauche puis son pied droit vers l'extérieur du pied droit de *Uke* (Photos 5, 6) et en tournant le haut de son corps vers la gauche, il s'allonge sur son côté gauche, positionne son corps sous les jambes de *Uke* avec ses deux mains placées sur le bas de son abdomen (Photo 7).

*Uke* fait une chute vers l'avant en passant diagonalement par-dessus le corps de *Tori* et se relève en *Shizen-hontai* (Photos 8-① ②, 9, 10, 11).



(Photo 1)

(Photo 2)

(Photo 3)



(Photo 4)

(Photo 5)

(Photo 6)



(Photo 7)

(Photo 8-①)

(Photo 8-②)



(Photo 9)

(Photo 10)

(Photo 11)

### **Cérémonie de clôture**

Après avoir terminé *Gohon-me*, *Tori* et *Uke* reviennent à leur position initiale (Photos 1, 2, 3), ils se font face en *Shizen-hontai* (Photo 4), puis reculent avec leurs pieds droits et gauches (Photo 5) et se saluent debout (Photo 6).

*Tori* et *Uke* se retournent (Photo 7) et saluent debout face au *Shomen* pour terminer l'*Itsutsuno-Kata* (Photos 8, 9).



(Photo 1)

(Photo 2)

(Photo 3)



(Photo 4)

(Photo 5)



(Photo 6)

(Photo 7)



(Photo 8)

( Photo 9)