

GONNOSEN NO KATA

FORMES DES CONTREPRISES CRÉÉES EN 1910

PAR ANDRÉ PARENT (TORI) 5^{ÈME} DAN ET PHILIPPE TABUTEAU (UKE) 5^{ÈME} DAN, PROFESSEURS DE JUDO

PRINCIPE • Ce kata démontre la manière d'utiliser à son profit, une attaque du partenaire • Les principes d'esquive et de reprise d'initiative sont mis en avant • Chaque mouvement ou déplacement du corps demande une grande précision gestuelle et un bon « timing » par rapport à l'attaque initiée.

PRÉAMBULE • C'est le kata des contre prises • Les attaques de Uke sont sincères afin que Tori puisse à son tour riposter avec efficacité • Après chaque mouvement, Uke reprend l'initiative à l'endroit de la chute précédente • Toutes les attaques de Uke sont exécutées à droite avec un kumi kata fondamental droit.

LE CÉRÉMONIAL
SALUT D'OUVERTURE

Tori et Uke sont distants de environ 6 m, Tori à la droite de Jiseki. Ils saluent le jiseki en ritsurei

Tori et Uke se saluent en ritsurei face à face

Tori et Uke ouvrent gauche / droite

O SOTO GARU
(GRAND FAUCHAGE EXTÉRIEUR)

Uke attaque o soto gari

Tori s'oppose en reculant la jambe droite et contrôle le haut du corp de Uke

Tori tourne le corps à gauche et exécute o soto gari

HIZA GURUMA
(ROUE AUTOUR DU GENOU)
Position hidari shizen tai

Uke attaque hiza guruma

Tori s'oppose en avançant légèrement le pied gauche

Tori esquive et lance à son tour Hiza guruma

O UCHI GARU
(GRAND FAUCHAGE INTÉRIEUR)
Position hidari shizen tai

Uke attaque O uchi gari

Tori s'oppose en s'appuyant sur Uke, abaisse son centre de gravité en rentrant son genou gauche

Tori riposte en O uchi gaeshi

DE ASHI BARAI
(BALAYAGE DU PIED AVANCÉ)
Position migi shizen tai

Uke attaque de ashi barai

Tori esquive le pied droit

Tori contre en tsubame gaeshi

KO SOTO GAKE
(PETIT ACCROCHAGE EXTÉRIEUR)
position migi shizen tai

Uke attaque Ko soto gake

Tori s'oppose par une action forte de sa main droite sur la joue de Uke

Tori effectue un tai sabaki et exécute Tai otoshi dans l'angle

KO UCHI GARU
(PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR)
Position migi shizen tai

Uke attaque ko uchi gari

Tori contrôle le bras droit de Uke

Tori lève le coude droit de Uke, tourne le corps et effectue Sasae tsuri komi ashi à gauche

KUBI NAGE
(PROJECTION PAR LE COU)
position shizen tai

Uke attaque Kubi nage en cercle

Tori défend en jigotai en le ceinturant à la taille

Tori soulève Uke, s'efface en reculant le pied gauche et projette en ushiro goshi

KOSHI GURUMA
(ENROULEMENT AUTOUR DE LA HANICHE)
position shizen tai

Uke attaque sans entourer la tête de tori

Tori s'oppose à l'attaque en prenant appui de sa main gauche sur la hanche de Uke et se décale sur sa droite

Tori effectue Uki goshi à gauche

HANE GOSHI
(HANICHE PERCUTÉE)
position shizen tai

Uke attaque (forme directe) en Hane goshi de face

Tori défend en ouvrant le corps sur la droite

Tori riposte en Sasae tsuri komi ashi à gauche

HARAI GOSHI
(HANICHE FAUCHÉE)
position shizen tai

Uke attaque Harai goshi

Tori défend en déplaçant sa jambe droite et en ceinturant Uke

Tori exécute Utsuri goshi

UCHI MATA
(FAUCHAGE INTERNE)
position shizen tai

Uke attaque Uchi mata

Tori abaisse son centre de gravité et engage son bras droit entre les jambes de Uke

Tori exécute Te guruma

IPPON SEOI NAGE
(PROJECTION D'ÉPAULE PAR UNE MAIN)
position shizen tai

Uke attaque Ippon seoi nage

Tori prend appui sur Uke en surpassant l'attaque

Tori lance directement sumi gaeshi sans reprise d'appui (pied gauche à l'extérieur)

LE CÉRÉMONIAL
SALUT DE FERMETURE

Tori et Uke ferment le Kata droite / gauche

Tori et Uke se saluent

Tori et Uke saluent le Jiseki