

JU-NO-KATA

Adaptation française traduite à l'aide de « Google traduction »
à partir de la version anglaise officielle
2014 Kodokan Judo Institute

Révisé le 7 juillet 1977

Modifié le 1er juin 2007

Introduction

Le Ju-no-Kata est une composition dynamique, expressive et gymnique d'attaques et une méthode de défense par une série d'actions lentes et modérées.

Il se compose de 15 techniques, divisées en 3 séries de 5 techniques.

Le Ju-no-Kata a les caractéristiques suivantes:

1. Le Ju-no-Kata peut être librement exercé et pratiqué n'importe quand et n'importe où avec tous les types de vêtements.
2. Le Ju-no-Kata permet à chaque homme et femme de tout âge de profiter de l'apprentissage des logiques et des principes du Judo.
3. Puisque le Ju-no-Kata est exercé avec des actions lentes et modérées pour attaquer et défendre, il facilite la compréhension précise et facile de son raisonnement et de sa légitimité.
4. Puisque le Ju-no-Kata incorpore une variété d'exercices de muscles extenseurs comme se pencher en arrière, il peut être combiné avec le Randori afin de favoriser un développement efficace et sain du corps.
5. Le Ju-no-Kata améliore la culture des sentiments esthétiques en acquérant un Tai-sabaki naturel ainsi que des mouvements et des enchainements de mouvement lisses.

Nom des techniques

Dai-ikkyo (1ère série)

1. Tsuki-dashi
2. Kata-oshi
3. Ryote-dori
4. Kata-mawashi
5. Ago-oshi

Dai-nikyo (2e série)

1. Kiri-oroshi
2. Ryokata-oshi
3. Naname-uchi
4. Katate-dori
5. Katate-age

Dai-sankyo (3e série)

1. Obi-tori
2. Mune-oshi
3. Tsuki-age
4. Uchi-oroshi
5. Ryogan-tsuki

Cérémonie de départ

Tori et Uke prennent position en se tenant sur la ligne centrale du Dojo, face à face, à une distance d'environ 5,5 m (environ 3 ken), tandis que Tori a le Shomen côté droit et Uke a le Shomen sur le côté gauche

Les deux, Tori et Uke, se tournent vers le Shomen et saluent le Shomen simultanément
Ensuite, Tori et Uke se tournent l'un vers l'autre et se saluent

Après le salut, Tori et Uke font simultanément un pas en avant de leur pied gauche pour être en Shizen-hontai à une distance d'environ 3,6 m (environ 2 ken)

Ensuite, Tori et Uke s'avancent de leur pied gauche, puis du pied droit, puis du pied gauche, d'environ 90 cm (environ un demi-ken)

Finalement, les deux se font face à une distance d'environ 1,8 m (environ 1 ken) en Shizen-hontai

Dai-ikkyo (1^{ère} série)

1. Tsuki-dashi

Tori et Uke se font face à une distance d'environ 1,8 m (environ 1 ken), tous deux en Shizen-hontai, tandis que Tori se tient avec le Shomen sur son côté droit et Uke avec le Shomen sur son côté gauche (Tori à gauche du Shomen et Uke à droite du Shomen)

Uke étend les doigts et le pouce de sa main droite en les tenant ensemble et tend son bras droit. Puis il avance de son pied droit en Tsugi-ashi, tout en levant graduellement le bras pour qu'il frappe Uto de Tori au troisième pas.

Tori, d'abord, tourne son visage à sa droite pour esquiver l'attaque d'Uke en reculant avec son pied droit pour tourner son corps à sa droite, puis, attrape le poignet droit de Uke avec quatre doigts vers le haut et tire Uke vers l'avant

(Pendant cette séquence, Tori fait avancer Uke par Tsugi-ashi pour prendre une position juste derrière Uke - le devant du corps de Tori contre Uke - et pour avoir les pieds droit et gauche de Uke juste devant les pieds droit et gauche de Tori),

Tori, alors, attrape le poignet gauche d'Uke avec sa main gauche, pouce vers le haut, étire la main droite d'Uke diagonalement vers le haut, à sa droite, et la main gauche en diagonale vers le bas, à sa gauche. Puis il se penche en arrière pour contrôler Uke en arrière

Afin de briser l'attaque sur ses deux mains tenues par Tori, Uke abaisse son épaule gauche et déplace légèrement son épaule droite vers l'avant, puis, en tournant son corps sur sa gauche, il pose son pied gauche près de son pied droit. Il remonte le poignet gauche de Tori de la main gauche (le pouce vers le haut) et pause son pied droit à l'emplacement précédent de son pied gauche. Ensuite, en retenant le poignet droit de Tori avec sa main droite (le pouce vers le haut) .

Uke tourne autour de son corps vers Tori (le dos d'Uke face au Shomen). Pendant cette séquence, Tori répond à Uke en tournant son corps vers la droite. Tori met son pied gauche près de son pied droit et, ensuite, déplace son pied droit à l'emplacement précédent de son pied gauche.

Puis, tout en collant sa poitrine et son abdomen fermement à l'arrière du corps de Tori. Uke étire la main gauche de Tori en diagonale vers le haut, à sa gauche (le pouce de Uke vers le haut), et la main droite en diagonale vers le bas, à sa droite, (le pouce de Uke face à vers le haut). Il se penche en arrière pour contrôler Tori en arrière.

Tori baisse son épaule droite et déplace légèrement son épaule gauche vers l'avant

Puis, en tournant son corps sur sa droite, il pose son pied droit au plus près de son pied gauche et, en retenant les deux mains de Uke, fait comme auparavant .

Tori tourne autour de son corps vers Uke (pendant cette séquence, Uke répond à Tori en tournant son corps à sa gauche, en mettant son pied droit au plus près de son pied gauche. Il déplace son pied gauche à l'emplacement précédent de son pied droit pour faire face au Shomen) et il enfonce fermement son corps de la même manière qu'avant

Ensuite, Tori étend la main droite d'Uke en diagonale vers le haut à sa droite (le pouce de Tori vers le haut) et la main gauche en diagonale vers le bas à sa gauche (le pouce de Tori vers le haut) et se penche en arrière pour contrôler Uke en arrière.

Tori met le bras gauche d'Uke sur le côté gauche du corps avec sa main gauche et lève son bras droit au-dessus de l'épaule pour contrôler Uke à deux mains. Puis il déplace sa main gauche pour glisser le long du bras gauche d'Uke et pour tenir la main gauche de Uke à l'épaule, légèrement, avec quatre doigts sur le dessus de l'épaule. Ensuite, Tori étire Uke main droite vers le haut avec sa main droite

Tori fait un pas en arrière de son pied droit pour prendre Shizen-hontai et déséquilibre Uke plus en arrière pour le contrôler. Uke signale "Mairi" de sa main gauche. Pour le Ju-no-Kata, "Mairi" doit être signalé soit en tapant une seule fois de la main ou en faisant un retrait léger avec l'un des pieds. Tori fait un pas en avant de son pied gauche pour être en Shizen-hontai, abaisse la main droite d'Uke et ramène Uke en Shizen-hontai.

2. Kata-oshi

Après avoir terminé "Tsuki-dashi"

Tori et Uke tournent autour de leur corps sur leur droite pour se tenir en Shizen-hontai avec les côtés gauche de leurs corps vers le Shomen de sorte que le pied droit d'Uke reste étroitement derrière le talon gauche de Tori

Uke étend les doigts et le pouce de sa main droite en les tenant ensemble et monte progressivement, avec le pouce le long du côté latéral de son corps jusqu'à ce qu'il atteigne le côté de sa poitrine droite. Ensuite, Uke soulève sa main droite, avec le bout des doigts vers le haut et la paume vers l'avant, à la hauteur de son épaule et met la paume sur le côté arrière de l'épaule droite de Tori pour pousser en répondant à la flexion sur l'avant de Tori (sans plier les genoux), Uke appuie progressivement vers l'avant / vers le bas, vers le bas puis vers l'arrière / vers le bas

Pendant cette séquence, tout en répondant à la flexion sur l'avant de Tori, Uke plie également son corps vers l'avant

Dans une séquence naturelle, la main de Uke glisse vers l'épaule de Tori et continue à pousser Tori, puis tout en reculant dans une séquence de petits étaps de son pied droit, Tori attrape les doigts de la main droite de Uke côté petit doigt, avec sa main droite et tente de contrôler le bras droit de Uke tout en gardant son corps stable.

Uke fait une rotation de son corps sur sa droite avec son talon droit comme pivot, abaisse son corps, met son coude gauche sur le côté latéral de son corps, étend les doigts et le pouce de sa main gauche en les tenant ensemble, avec sa paume vers le haut, puis, commence sa frappe entre les yeux de Tori avec le bout de ses doigts en dessous de son bras droit, tout en déplaçant son pied gauche vers l'avant.

Alors qu'il recule et recule de son pied gauche, Tori prend la main gauche d'Uke en saisissant les doigts du côté du petit doigt avec sa main gauche.

Tori tire Uke dans la direction de la poussée. Tori déplace son pied droit à sa droite tout faisant tourner le corps d'Uke pour avoir la main droite à sa droite

Tori tire les deux mains d'Uke, et le fait se tenir avec le dos du corps vers lui. Puis il tire plus loin les deux mains d'Uke en diagonale vers le haut en arrière pour le contrôler en le déséquilibrant.

Lorsqu'il est entièrement contrôlé par Tori, Uke signale "Mairi" en reculant légèrement en arrière l'un de ses pieds. Tori fait alors un pas en avant de son pied gauche et ramène Uke en Shizen-hontai

3. Ryote-dori

Après avoir terminé "Kata-oshi" Tori passe par le côté droit (Shimoza) de Uke

Puis Tori et Uke se font face à une courte distance, tous les deux en Shizen-hontai, tandis que Tori a le Shomen sur sa droite et Uke a le Shomen sur sa gauche.

Uke saisit les deux poignets de Tori avec ses deux mains dans une prise régulière (les deux pouces vers l'intérieur).

Tori recule ses deux mains.

Tori recule légèrement avec son pied gauche afin de tourner son corps sur sa gauche, tout en déséquilibrant Uke en avant, et il attrape le poignet droit d'Uke avec sa main gauche par le bas (le pouce à l'intérieur)

Tori étend les doigts de sa main droite tout en les tenant ensemble et se libère la main droite (tenue par Uke) en dirigeant le bout de ses doigts vers son épaule gauche et son coude droit vers l'estomac d'Uke

Tori déplace son pied droit vers l'avant et l'intérieur du pied droit d'Uke

Avec ce pied droit comme pivot, Tori pivote sur sa gauche, avec sa main droite autour du haut du coude droit d'Uke et tient le bras droit d'Uke fermement dans son aisselle droite

Tori déplace son pied gauche vers l'avant, du côté intérieur du pied gauche d'Uke, et colle le dos de son corps fermement à la poitrine et l'abdomen d'Uke. Il met le corps d'Uke sur sa hanche tout en abaissant son corps.

Tori étend ses genoux et plie son corps en avant pour contrôler Uke.

Uke met sa main gauche, avec le bout des doigts vers le bas, sur le côté gauche de la hanche de Tori, se penche entièrement et étire ses deux jambes maintenues ensemble pour monter. Après s'être penché complètement, Uke signale "Mairi" en appuyant légèrement sur le côté gauche de la hanche de Tori avec sa main gauche. Tori libère la technique et fait descendre Uke de sa hanche.

4. Kata-mawashi

Tori et Uke, se tiennent là où ils ont terminé "Ryote-dori" (Tori se tient devant Uke, à une courte distance, avec les côtés gauches de leurs corps vers le Shomen) en Shizen-hontai

Uke lève ses deux mains le long de son corps (selon la même procédure que de "Kata-oshi")

Uke met sa main droite à l'arrière de l'épaule droite de Tori et sa main gauche sur le devant de l'épaule gauche de Tori.

Uke pousse de la main droite et tire de la main gauche pour tourner le corps de Tori vers la gauche Répondant à Uke qui le retourne, Tori se retourne vers sa gauche en faisant un pas du pied gauche vers la droite, puis vers la gauche pour faire face à Uke. Tori bouge sa main gauche, avec le petit doigt vers le haut et la paume vers le haut, depuis l'avant de l'épaule droite de Uke, puis sur le bras supérieur droit et finalement attrape le bras supérieur de Uke près du coude droit, à l'intérieur (la main gauche de Uke descend naturellement). Tori recule légèrement son pied gauche et, tout en déséquilibrant Uke en avant avec sa main gauche déplace son pied droit vers l'avant, à l'intérieur du pied droit d'Uke.

Tout en abaissant son corps, Tori déplace son pied gauche vers l'avant, sur côté intérieur du pied gauche d'Uke, insère son épaule droite sous l'aisselle droite d'Uke.

Tori met sa main droite sous l'aisselle droite, puis sur l'épaule droite d'Uke.

Tori contrôle Uke en "Ippon-seoi-nage" à droite.

Uke met sa paume gauche, avec le bout des doigts vers le bas, sur le côté gauche de la hanche de Tori, étire ses deux jambes tout en les tenant ensemble et tendues. Après s'être penché complètement et avoir soulevé son corps, Uke signale "Mairi" en tapant légèrement le côté gauche de la hanche de Tori avec sa main gauche. Tori libère la technique et fait descendre le corps d'Uke.

5. Ago-oshi

De la position où ils ont terminé "Kata-mawashi" (Tori se tient devant Uke, tous deux en Shizen-hontai avec les côtés gauches de leurs corps vers le Shomen) .

Tori avance avec son pied gauche puis avec son pied droit

Puis il déplace son pied gauche pour tourner son corps vers la droite avec son pied droit comme pivot (son dos vers le Shomen) pour se tenir en Shizenhontai.

Uke étend les doigts et le pouce de sa main droite en les tenants ensemble (le pouce vers le haut), étire son bras droit et avance de son pied droit en Tsugi-ashi (la même procédure que celle de "Tsuki-dashi") en essayant de pousser et de tourner le menton de Tori vers le côté droit (Uke lève graduellement sa main droite de sorte qu'il frappe le menton de Tori au troisième pas)

Tori serre son menton, tourne son visage vers la gauche, tourne les orteils gauches vers la gauche avec son talon gauche comme pivot pour tourner son corps vers la gauche et, tout en esquivant la main droite de Uke, attrape la paume droite d'Uke par le bas (le pouce de Tori sur la paume de Uke) Tori déséquilibre Uke en avançant dans la direction de la poussée. Tori fait un large pas à sa gauche avec son pied droit et tourne son corps de 180° à sa gauche avec son pied droit en pivot en allant sous la main droite d'Uke et en tentant de tordre le bras droit d'Uke.

Uke étend les doigts et le pouce de sa main gauche en les tenant ensemble, avec la paume vers le haut (mettre le côté de son coude gauche sur le côté de son corps au début)

Et puis, il amorce sa frappe entre les yeux (uto) de Tori en déplaçant son pied gauche vers l'avant Tout en élevant son corps, Tori pare la frappe de la main gauche d'Uke. Il attrape la main gauche d'Uke par le bas dans une prise régulière (le pouce sur la paume d'Uke par le petit doigt)

Tori déplace son pied gauche vers la gauche à côté de son pied droit et déplace son pied droit vers son côté droit pour se tenir en Shizen-hontai, et ensuite, il tend les deux bras de Uke vers le haut derrière Uke. Alors, après reculé son pied droit (12), Uke se retrouve le dos vers Tori.

Après avoir complètement étiré les deux bras d'Uke vers le haut derrière Uke.

Tori pousse les deux mains d'Uke vers l'arrière des épaules d'Uke et le déséquilibre en arrière pour le contrôler. Uke signale "Mairi" en reculant légèrement avec l'un de ses pieds.

Tori avance de son pied gauche et libère sa main des mains d'Uke pour libérer la technique.

Dai-nikyo (2^e série)

1. Kiri-oroshi

Après avoir terminé "Ago-oshi", Tori et Uke retournent au centre

Pour se faire face (à une distance d'environ deux pas) en Shizen-hontai. Tori se tient avec le côté droit vers le Shomen et Uke avec le côté gauche vers le Shomen

Uke recule son pied droit et tourne son corps à droite (son dos fait face au Shomen). Uke étend les doigts et le pouce de sa main droite, en les tenant ensemble, avec la paume vers l'avant, et lève *le bras* du côté droit de son corps directement en haut.

Puis après avoir pivoté vers la gauche (en changeant la direction des mains et des pieds face à Tori), Uke fait un pas en avant de son pied droit et commence à frapper vers le bas sur le sommet de la tête de Tori avec Te-gatana à droite, tout en gardant le centre de gravité autour de ses hanches.

Tout en serrant son menton et en se penchant en arrière, Tori esquive l'attaque d'Uke en reculant avec son pied droit d'abord, puis avec son pied gauche.

Il prend le poignet droit d'Uke avec sa main droite par dessus dans une prise régulière quand le Te-gatana droit d'Uke a coupé son abdomen.

Tandis que, en avançant avec son pied droit d'abord, puis le gauche par Tsugi-ashi (2 pas), Tori pousse la main d'Uke et tente de le déséquilibrer vers le coin arrière droit.

Tout en répondant à la contre-attaque de Tori, Uke recule avec son pied droit et tourne son corps à sa droite, inverse sa main gauche avec le bout des doigts vers le bas pour mettre sa paume sur le coude droit de Tori.

Uke pousse le corps de Tori largement vers l'arrière vers son côté gauche.

Tout en répondant à Uke, Tori passe sous le bras gauche d'Uke et tourne largement autour de son corps à sa gauche avec son pied gauche comme un pivot.

Il déplace son pied droit en diagonale à gauche derrière Uke pour élever son corps et étire son coude droit vers la droite pour déséquilibrer Uke vers le coin arrière gauche (pendant cette séquence, il se met un peu en Jigo-tai)

Tout en déséquilibrant Uke dans son coin arrière gauche, Tori prend les quatre doigts de la main gauche d'Uke avec sa main gauche en dessous de son bras droit en mettant son pouce sur la paume d'Uke

Il continue de déséquilibrer Uke plus loin dans le coin arrière gauche et fait un pas en avant avec son pied gauche derrière le pied gauche de Uke.

Ensuite, Tori bouge son pied droit juste derrière Uke, met sa main droite sur l'épaule gauche d'Uke. Tori tourne son corps à sa gauche et soulève considérablement la main gauche d'Uke avec sa main gauche vers le haut derrière l'épaule d'Uke avec la paume tournée vers le haut. Tori fait un pas en arrière avec son pied gauche derrière son pied droit pour contrôler Uke en se mettant un peu en Jigo-tai.

Uke signale "Mairi" en tapant légèrement l'extérieur de sa cuisse droite avec sa main droite. Tori libère la technique, avance son pied gauche et abaisse la main gauche d'Uke

2. Ryokata-oshi

Après avoir terminé "Kiri-oroshi", Uke déplace son pied gauche vers l'arrière avec son pied *droit* comme pivot. Tori déplace son pied droit en avant avec son pied gauche comme pivot pour se tenir devant Uke.

Tori se tient devant Uke (à une distance d'environ un pas), les deux en Shizen-hontai alors qu'ils ont le côté gauche de leurs corps vers le Shomen

Uke lève les deux mains (les doigts et les pouces étendus et maintenus ensemble) le long des côtés de son corps, tourne ses paumes vers l'avant avec le bout des doigts vers le haut autour de la poitrine.

Et les soulève davantage.

Puis, Uke abaisse les deux mains tout en étirant ses deux bras et commence à pousser les deux épaules de Tori avec ses deux mains (paumes) tout en étant en Shizen-hontai

Répondant à la force de Uke de pousser vers le bas, Tori plie ses genoux, abaisse son corps (debout sur ses orteils) et déplace son pied gauche en diagonale derrière son pied droit.

Tout en déplaçant son pied droit en avant, Tori tourne autour de son corps à sa gauche pour faire face à Uke et attrape le poignet droit d'Uke du bas avec sa main gauche en ayant le dos de la main vers le haut.

Tout en abaissant son corps, Tori bouge son pied gauche en diagonale derrière son pied droit pour rompre l'équilibre de Uke (Pendant cette séquence, Uke déplace légèrement son pied droit vers l'avant étant tiré par Tori)

Puis Tori tourne autour de son corps sur sa gauche, tout en déplaçant son pied droit à l'avant de son pied gauche, et attrape le poignet droit de Uke de l'extérieur avec sa main droite.

Lorsque Tori est presque dans la même direction qu'Uke, il change ses poignées de sorte que les deux paumes se font face (sa main gauche plus près du poignet d'Uke que sa main droite)

Tori avance dans une séquence de petits pas et remonte progressivement son corps. Ensuite, Tori tire pour étirer le bras droit de Uke vers l'avant / vers le haut avec ses deux mains et tente d'amener Uke sur son dos en le déséquilibrant en avant.

(Uke résiste à cela en mettant sa paume gauche avec le bout des doigts vers le bas sur le côté arrière de la hanche de Tori et en se déplaçant de quelques pas en avant quand il est tiré par Tori)

Tandis qu'il tourne son corps vers sa gauche, Tori recule légèrement avec son pied droit en arrière et en diagonale vers sa droite et lâche la main gauche d'Uke.

Ensuite, tout en tirant fermement le poignet droit d'Uke diagonalement vers le haut à sa droite avec sa main droite, Tori brise l'équilibre de Uke en mettant en haut à gauche le bras (la paume tournée vers le bas) sur la poitrine de Uke et il contrôle Uke en faisant un pas derrière Uke avec son pied gauche légèrement en Jigo-tai.

Uke signale "Mairi" en tapant légèrement l'extérieur de sa cuisse gauche avec sa main gauche. Tori libère la technique.

3. Naname-uchi

Après avoir terminé "Ryokata-oshi", Tori et Uke retournent au centre et sont debout face à face (à une distance d'environ un pas) en Shizen-hontai. Tori se tient avec le Shomen sur le côté droit et Uke le Shomen sur le côté gauche.

Uke étend les doigts et le pouce de sa main droite en les tenants ensemble. Il plie son coude droit pour lever sa main droite au-dessus de son épaule gauche et commence à frapper entre les yeux de Tori avec son Te-gatana droit (l'extrémité inférieure du petit doigt frappe entre les yeux de Tori.

Tori esquive Te-gatana d'Uke en se penchant en arrière avec son haut du corps et il contrôle Uke en attrapant son poignet droit de l'intérieur avec sa main gauche, doigts vers le haut, quand le Te-gatana droit d'Uke est presque abattu en diagonale vers le bas à la gauche de Tori.

Ensuite, Tori étend les doigts et le pouce de sa main droite tout en les tenant ensemble avec la paume vers le bas et commence une frappe entre les yeux d'Uke tout en avançant avec son pied droit.

Uke fait un pas en arrière avec son pied gauche pour tourner son corps vers la gauche, attrape le poignet droit de Tori de l'intérieur avec le dos de la main gauche vers le haut pour le tirer dans la direction de la poussée et tente de déséquilibrer Tori vers l'avant.

Tori fait un pas en avant avec son pied gauche, libère sa main gauche, attrape le poignet gauche d'Uke avec sa main gauche de face, quatre doigts vers le haut, et tente de le déséquilibrer dans le coin avant gauche d'Uke, (pendant cette séquence la main droite de Tori est libérée de la main gauche d'Uke)

Uke inverse sa main droite, tout en mettant sa paume sur le coude gauche de Tori, le côté avant avec le bout de ses doigts vers le bas, et tourne complètement le corps de Tori vers son côté droit. Tout en répondant à l'action de Uke, Tori plie les genoux pour abaisser son corps, déplace son pied droit en arrière, derrière le pied gauche de Uke, avec son pied gauche comme pivot et, après avoir tourné son corps, prend une position de corps pour former comme un T contre le corps de Uke et il abaisse ses hanches.

Alors, Tori tient profondément le côté droit de la hanche d'Uke avec son bras droit derrière Uke, (pendant cette séquence, le pied droit d'Uke est traîné vers son pied gauche), il met sa main gauche sur le côté gauche de l'abdomen d'Uke dans une position régulière (les doigts et le pouce vers le haut) pour prendre la forme d'«Ura-nage» à droite et contrôle Uke en étirant ses genoux et se penchant en arrière pour le soulever assez haut.

Uke tient ses deux pieds ensemble, s'étire complètement et soulève ses deux mains et bras, puis, tape avec ses deux mains pour signaler "Mairi"

Tori libère la technique et fait descendre Uke

4. Katate-dori

Après avoir terminé "Naname-uchi", Tori se déplace vers la gauche d'Uke et les deux font face aux Shomen en Shizen-hontai.

Uke saisit le poignet droit de Tori avec le dos de sa main gauche vers le haut.

Tori étend sa main droite, les doigts et le pouce ensemble avec le dos de sa main vers le haut, tout en contrôlant l'arrière du bras gauche d'Uke et en étirant légèrement son coude. Tori déplace en avançant son pied droit devant son pied gauche (gardant son bras à la hauteur de son épaule) et tente de se libérer de la main gauche d'Uke.

Uke fait un pas en diagonale vers la gauche avec son pied droit.

Uke met sa paume droite sur le coude droit de Tori en dessous de sa main gauche et repousse le coude pour libérer sa main gauche.

Puis, il met sa main gauche sur l'épaule gauche de Tori pour faire tourner le corps de Tori à gauche en le tirant vers lui.

Tout en répondant aux mouvements d'Uke, Tori tourne de son haut du corps à sa gauche tout en gardant les positions de ses deux pieds inchangés.

Tori tient le bras gauche d'Uke avec sa main droite (le tenant par le bas à travers dans le bras gauche d'Uke) et insère profondément sa main gauche sous l'aisselle droite d'Uke, le long de la ceinture

Tori contrôler Uke avec "Uki-goshi" à gauche (cependant, sous la forme de "Ogoshi" afin qu'Uke soulève les deux jambes assez haut)

Après s'être penché complètement et avoir étiré ses deux jambes pour les soulever, Uke signale "Mairi" en tapant légèrement le côté droit de la hanche de Tori avec sa main droite. Tori libère la technique et redescend Uke de sa hanche.

5. Katate-âge

Après avoir terminé "Katate-dori", Tori passe par le Shimo-za

Puis Tori et Uke se font face à une distance d'environ 2,7 m (environ 1,5 m ken), tous deux en Shizen-hontai, tandis que Tori se tient côté droit vers le Shomen et Uke le côté gauche vers Shomen.

Les deux, Tori et Uke, étendent les doigts et les pouces de leur main droite avec les paumes vers l'avant tout en les tenant ensemble, les élèvent progressivement du côté droit de leur corps directement au-dessus et étirent leurs corps jusqu'à ce qu'ils se tiennent sur leurs orteils.

Ensuite, en même temps, Tori et Uke avancent dans une séquence de petits pas

Et au moment où Tori et Uke sont si proches qu'ils se heurtent presque l'un l'autre (quand les deux orteils sont sur le point de se toucher), Tori déplace son pied droit en arrière, avec son pied gauche comme un pivot, pour tourner son corps à sa droite et esquiver le bras droit d'Uke tout en tendant son bras droit.

Au moment son attaque est esquivée, Uke fait un pas en avant avec son pied droit et se retrouve dans une position oblique contre Tori et son bras droit est abaissé, (Uke est devant Tori et ses pieds droit et gauche sont juste devant ceux de Tori)

Tori contrôle le coude droit d'Uke de l'extérieur par sa main droite avec son pouce vers le haut et ses quatre doigts vers le bas et met sa main gauche sur l'épaule gauche d'Uke du côté latéral pour lui plier le corps vers la droite.

Ensuite, en tirant parti du mouvement de Uke qui veut se relever pour retrouver sa stabilité, Tori attrape le coude droit de Uke à l'arrière et à l'extérieur avec sa main droite il lève le bras de Uke vers le haut et fait descendre sa main gauche, en la glissant, depuis l'épaule gauche vers l'extérieur du coude gauche d'Uke. Ainsi il peut pousser le coude et plier le corps de Uke vers la gauche.

Uke essaie de résister et de relever son corps vers sa droite. Tori profite de la force d'Uke et soulève le corps de Uke et rompt l'équilibre de Uke avec ses deux mains au moment où Uke est sur le point de se tenir debout.

Tori monte sa paume gauche, en la glissant, depuis le coude gauche de Uke vers l'épaule gauche pour le tenir en haut et soulève aussi sa main droite, en la glissant, depuis le coude droit de Uke jusqu'au poignet pour l'attraper dans une prise régulière (le pouce à l'intérieur) et le tirez-le vers le haut.

Tori fait un pas en arrière de son pied droit en Shizen-hontai, force sur Uke avec ses deux mains et le déséquilibre vers l'arrière.

Uke signale "Mairi" en tapant légèrement l'extérieur de sa cuisse gauche avec sa main gauche. Tori fait un pas en avant de son pied gauche et desserre la force de sa main droite pour libérer la technique.

Dai-sankyo (Set 3)

1. Obi-tori

Après avoir terminé "Katate-age", Tori et Uke se font face (à une distance d'environ un pas), en Shizen-hontai. Tori a à sa droite le Shomen et Uke a, à sa gauche le Shomen.

Uke bouge légèrement son pied gauche en avant, en même temps, avance ses deux mains (la main gauche au dessus de la main droite, tandis que le dos de chaque main est vers le haut) et il tente de saisir la ceinture de Tori.

Tout en déplaçant légèrement sa hanche vers l'arrière (gardant ses deux pieds inchangés), Tori inverse sa main droite, met sa paume sur le poignet gauche d'Uke avec le dos de sa main vers le bas et tire la main gauche d'Uke à sa gauche.

Ensuite, Tori renverse sa main gauche avec le dos de la main vers le bas pour l'amener sur son bras droit pour attraper le coude gauche de Uke bien en avant afin de tirer le coude gauche d'Uke plus loin sur la gauche. Au cours de cette séquence, Uke déplace son pied gauche vers l'avant du pied gauche de Tori.

Tori élève le coude gauche de Uke vers le haut et tente de faire tourner le corps d'Uke vers la droite, (pendant cette séquence, Tori change sa forme de main gauche sur le coude gauche d'Uke en Yahazu [une forme avec ses quatre doigts étendus et maintenus ensemble, tout en ouvrant largement entre le pouce et l'index]) avec ses quatre doigts face à Uke et son pouce tourné vers Tori)

Quand l'épaule droite d'Uke arrive devant lui, Tori met sa paume droite sur le haut de l'épaule droite d'Uke pour le tirer vers lui.

En se retournant, Uke pose sa paume droite sur le coude droit de Tori. Par-dessous, avec le dos de la main vers le bas)

Uke déplace son pied droit derrière son pied gauche et déplace Tori tout en tournant son corps vers sa droite, (Uke tourne le corps de Tori en tirant le coude de Tori avec sa main droite et en changeant sa forme de la main droite sur le dessus du coude droit de Tori en Yahazu avec ses quatre doigts face à Tori et son pouce face à lui)

Alors qu'il se fait tirer par Uke, Tori déplace son pied droit d'un pas vers sa gauche de l'avant de son pied gauche et tourne son corps à 180 ° pour avoir Uke dans son dos.

Puis, quand l'épaule gauche de Tori arrive devant lui, Uke met sa paume gauche sur le haut de l'épaule gauche de Tori et tente de retourner Tori.

Tout en gardant la position de ses deux pieds inchangés, Tori contrôle Uke avec "Uki-goshi" à gauche (cependant, sous la forme de "Ogoshi" de manière à ce qu'Uke soulève les deux jambes assez haut)

Après s'être penché complètement et avoir étiré ses deux jambes pour les soulever, Uke signale "Mairi" en tapotant légèrement le côté droit de la hanche de Tori avec sa main droite. Tori libère la technique et fait redescendre Uke de sa hanche.

2. Mune-oshi

Après avoir terminé "Obi-tori", Tori et Uke retournent au centre. Tori et Uke se font face (à une distance d'environ un petit pas) en Shizen-hontai tandis que Tori se trouve avec le côté droit, et Uke avec le côté gauche, vers le Shomen.

Uke étend les doigts et le pouce de sa main droite en les tenant ensemble, la soulève avec sa paume le long de son corps, tourne son poignet autour de la poitrine pour mettre le bout des doigts vers le haut avec la paume vers l'avant.

Uke commence à pousser la poitrine gauche de Tori avec la partie inférieure de sa paume, qui est proche de son poignet.

Tout en répondant à la force de poussée d'Uke en penchant le buste en arrière, Tori fait avec sa main gauche (la paume vers l'avant) la forme *Yahazu* et la met sur le poignet droit d'Uke par le bas pour esquiver l'attaque et pousser vers le haut.

Ensuite, Tori commence à pousser la poitrine gauche d'Uke avec sa main droite de manière similaire.

Alors qu'il penche le buste en arrière, Uke esquive la main droite de Tori avec sa main gauche d'une manière similaire par-dessous (*forme Yahazu*) et attrape le poignet droit de Tori pour le pousser du bas vers le haut.

Au cours de cette séquence, l'attention d'Uke est attirée sur sa main gauche, tandis que l'attention de Tori est attirée vers sa main droite. Alors, la main gauche de Tori se déplace naturellement vers le bas. Donc, répondant à cette séquence, Uke saisit le poignet gauche de Tori avec sa main droite pour l'étirer en diagonale vers le bas à sa droite et le poignet droit de Tori avec sa main gauche pour l'étirer en diagonale vers le haut à sa gauche, tout en essayant de contrôler Tori.

Tout en essayant de libérer ses deux mains prises par Uke, Tori déplace sa main gauche devant lui, abaisse son épaule gauche, déplace son épaule droite vers l'arrière, tout en déplaçant son pied gauche d'un pas à sa droite devant son pied droit. Il plie sa main droite, qui est attrapé et tendu vers le haut, vers l'intérieur pour saisir le poignet gauche de Uke. Au cours de cette séquence, Uke essaie de garder sa prise avec sa main droite, baisse son épaule droite, bouge son épaule gauche en arrière, tout en déplaçant son pied droit d'un pas vers la gauche devant son pied gauche, et tient le poignet gauche de Tori.

Dans le mouvement, l'épaule gauche de Tori et l'épaule droite d'Uke se touchent.

Puis ils se retrouvent dos à dos (Tori tire le bras gauche d'Uke vers le bas avec sa main droite et Uke tire le bras gauche de Tori vers le haut avec sa main droite)

Tori et Uke tournent leurs corps, tout en faisant respectivement un pas vers la droite pour Tori et vers la gauche pour Uke.

Puis après Tori et Uke se font face et Tori saisit le poignet gauche de Uke avec sa main droite (le dos de la main vers le haut) pour l'étirer en diagonale vers le haut à sa droite.

Tori attrape le poignet droit d'Uke avec sa main gauche (le dos de la main vers le bas) pour l'étirer en diagonale vers le bas à sa gauche, tandis que tournant légèrement son corps vers la gauche (en déplaçant ses orteils gauches légèrement vers la gauche), il tire le poignet droit d'Uke vers sa hanche gauche pour contrôler Uke dans l'angle en arrière.

Après cela, Tori libère la prise de sa main droite, sans éloigner sa paume du poignet gauche de Uke et change la direction de sa main de sorte que, le bout des doigts vers le haut, il glisse sa paume le long du bras gauche d'Uke et le pousse, en lui attrapant la partie supérieur de son bras gauche par le coude pour le déséquilibrer plus loin dans le coin arrière droit.

Tout en brisant l'équilibre d'Uke, Tori fait un grand pas avec son pied droit d'abord et place ensuite le pied gauche derrière le pied droit de Uke pour le contrôler vers l'arrière en abaissant légèrement son corps, (pendant sa séquence, Uke répond à Tori en reculant légèrement avec son pied gauche) Uke signale "Mairi" en reculant légèrement de son pied gauche. Tori libère la technique et ramène Uke en *Shizen-hontai*.

3. Tsuki-âge

Après avoir terminé "Mune-oshi", Tori et Uke retournent au centre. Tori et Uke se font face (à une distance d'environ un pas) en Shizen-hontai avec le côté droit de Tori et le côté gauche d'Uke vers le Shomen

En faisant face à Tori, Uke fait un pas en arrière avec son pied droit, étend ses quatre doigts et son pouce tout en les ouvrant avec sa paume tournée vers le bas et balance sa main droite largement vers l'arrière.

Alors, tout en serrant progressivement sa main droite

Uke avance avec son pied droit et commence à frapper de dessous avec son poing droit vers le menton de Tori (le dos de la main droite vers Tori).

Tori serre son menton, se penche en arrière, esquive le poing et couvre par devant le poing droit d'Uke. En contrôlant le poing d'Uke et en répondant à la force de frappe

Tori renverse sa main gauche et la place autour du bras supérieur d'Uke près du coude avec le dos de la main vers le haut.

Ensuite, Tori fait un grand pas en avant avec son pied gauche et tourne Uke vers la gauche tout en le poussant vers l'arrière.

Alors qu'il est retourné par Tori, Uke essaie de garder son corps stable pour tourner à 360° vers sa gauche en déplaçant son pied droit vers son côté arrière gauche avec son pied gauche comme pivot, puis à droite derrière son pied gauche.

Quand Uke fait presque à nouveau face à Tori après avoir tourné son corps à 360 °

Tori déplace son pied gauche près de son pied droit et fait bouger le pied droit d'Uke en avant tout en saisissant, pour tirer vers le haut, le coude droit d'Uke avec sa main gauche.

Puis, tout en inversant sa main gauche avec le dos de la main vers le haut et en poussant le coude d'Uke par devant, Tori déplace son pied gauche vers l'avant et déséquilibre Uke vers le coin arrière en poussant.

Tori insère sa main droite sur l'épaule droite d'Uke tout en déplaçant son pied droit derrière le pied droit d'Uke par l'extérieur pour être en Jigo-tai, et contrôler le bras droit d'Uke par "Ude-garami" en mettant sa paume droite sur son avant-bras gauche, (la main droite passe entre le bras gauche et la poitrine).

Uke signale "Mairi" en tapant légèrement l'extérieur de sa cuisse gauche avec sa main gauche. Tori libère la technique et ramène Uke en Shizen-hontai.

4. Uchi-oroshi

Après avoir terminé "Tsuki-age", Tori et Uke se font face (à une distance d'environ deux pas) en Shizen-hontai tandis que Tori se tient avec le côté droit et Uke avec le côté gauche vers le Shomen. Tout en ouvrant progressivement les quatre doigts et le pouce de sa main droite, avec son petit doigt vers le haut et le dos de la main face à lui, Uke déplace sa main droite vers sa gauche le long de la face avant de son corps et la soulève vers le haut en faisant un mouvement en cercle.

Quand son bras droit est étiré et que sa main droite arrive juste au-dessus de sa tête, Uke ouvre complètement les quatre doigts et le pouce de sa main droite, tourne la paume vers le bas et commence à serrer les doigts et le pouce tout en abaissant sa main droite vers le bas à partir du côté droit en faisant un mouvement en cercle.

Tandis que, serrant fermement son poing devant son abdomen et faisant face à son poing vers le haut (le dos de la main vers l'avant), Uke lève le poing droit vers le haut fortement le long de sa poitrine pour étirer complètement son bras droit.

Puis, Uke fait un pas en avant avec son pied droit pour être légèrement en Jigo-tai à droite et commence à frapper le sommet de la tête de Tori (Tento) (de la même manière que "Kiri-oroshi")

Tout en serrant son menton, se penchant en arrière et reculant d'abord son pied droit, puis son pied gauche, Tori esquive l'attaque d'Uke. Quand le poing d'Uke est tombé autour de son abdomen, Tori lui attrape le poignet droit par le haut dans une prise régulière (le dos de la main vers le haut) Il avance avec le pied droit d'abord, puis son pied gauche par Tsugi-ashi et tente déséquilibrer Uke dans le coin arrière droit en poussant la main droite d'Uke.

En répondant à Tori, Uke tourne son corps vers la droite en reculant avec son pied droit. Il inverse sa main gauche avec le bout des doigts vers le bas pour mettre sa paume sur le coude droit de Tori à partir de la face avant et pousse pour faire tourner le corps de Tori largement vers son côté gauche. Tout en répondant à Uke, Tori tourne largement autour de son corps par sa gauche avec son pied gauche en pivot.

Il déplace son pied droit en diagonale à gauche derrière Uke, étire son coude droit vers la droite pour déséquilibrer Uke vers le coin arrière gauche (de la même manière que "Kiri-oroshi").

Tori attrape le poignet gauche d'Uke avec sa main gauche sur le bras droit (le dos de la main vers le bas) pour déséquilibrer Uke vers le coin arrière gauche

Puis, en déplaçant la position de ses pieds avec son pied gauche d'abord, puis son pied droit vers l'arrière d'Uke, Tori se déplace derrière Uke (au cours de cette séquence, ne pas relâcher le déséquilibre d'Uke vers le coin arrière gauche)

Il amène son bras droit sur l'épaule droite d'Uke pour mettre sa main droite sur la gorge d'Uke pour faire "Hadaka-jime". Il contrôle le coude gauche de Uke en déplaçant largement son pied gauche derrière son pied droit tout en tirant le poignet gauche de Uke vers le côté gauche de sa hanche Uke signale "Mairi" en tapant légèrement l'extérieur de sa cuisse droite avec sa main droite. Tori libère la technique et ramène Uke en Shizen-hontai

5. Ryogan-tsuki

Après avoir terminé "Uchi-oroshi", Tori et Uke se tiennent l'un en face de l'autre une distance d'un grand pas) en Shizen-hontai tandis que Tori a à sa droite le Shomen et Uke à sa gauche le Shomen. Uke écarte ses doigts entre le milieu et l'annulaire de la main droite et commence les jeter dans les deux yeux de Tori en déplaçant son pied droit en avant.

Tori tourne son corps à sa gauche en reculant avec son pied gauche (le dos du corps vers le Shomen). Il attrape le poignet droit d'Uke de l'intérieur avec le dos de la main gauche vers le haut et tente déséquilibrer Uke en tirant.

Tout en déplaçant son pied gauche vers l'avant, Uke pousse le poignet gauche de Tori vers l'avant avec sa main gauche, l'arrière du poignet gauche vers le haut, en le saisissant avant libérer sa main droite de la prise de Tori et tente déséquilibrer Tori vers le côté gauche de Tori.

Tori pose sa paume droite sur le coude gauche d'Uke avec le dos de sa main droite vers le haut et tente de repousser la main gauche d'Uke.

Après avoir été poussé par son coude gauche, Uke répond à Tori, porte son poids sur son pied droit pour plier profondément son genou droit et abaisser son corps, tourne à sa droite en se déplaçant complètement sous le bras droit de Tori et déplace largement son pied gauche vers son avant droit, tout en essayant de garder son corps stable

Tout en déplaçant son pied gauche vers l'avant, Tori commence à se jeter dans les deux yeux d'Uke avec le haut de ses doigts de sa main gauche de la même manière que celle d'Uke.

Uke tourne son corps vers la droite en faisant un pas en arrière avec son pied droit, attrape le poignet gauche de Tori de l'intérieur avec sa main droite et le tire pour le déséquilibrer dans cette direction

Tout en déplaçant son pied droit vers l'avant, Tori pousse le poignet droit d'Uke vers l'avant avec sa main droite, l'arrière de son poignet droit vers le haut, et en le saisissant il libère sa main gauche de la prise d'Uke. Il tente de déséquilibrer Uke vers le côté droit.

Uke met sa paume gauche sur le coude droit de Tori avec le dos de sa main gauche vers le haut tandis qu'il a ses doigts gauche vers le bas et tente de pousser pour éloigner la main droite de Tori. Répondant à Uke, Tori tourne autour de son haut du corps à sa gauche tout en gardant les positions de ses deux pieds inchangées.

Il tient le bras gauche d'Uke avec sa main droite (le tenant par le bas par l'intérieur du bras gauche d'Uke).

Tori insère profondément sa main gauche sous le bras droit d'Uke et le long de la ceinture Pour contrôler Uke par "Uki-goshi" à gauche (cependant, on fera sous la forme de "Ogoshi" afin de pouvoir soulever Uke avec les jambes assez hautes)

Après s'être penché complètement et avoir étiré ses deux jambes pour les soulever, Uke signale "Mairi" en tapant légèrement le côté droit de la hanche de Tori avec sa main droite. Tori libère la technique et fait descendre Uke de sa hanche

Cérémonie de fin

Tori et Uke retournent aux positions du début (à une distance d'environ 2 ken , là où ils se tenaient en Shizen-hontai après avoir fait le salut debout et avoir fait un pas en avant en même temps)

Après, se faisant face en Shizen-hontai, Tori et Uke font un pas en arrière en même temps de leurs pieds droits et se tiennent debout sur les deux pieds serrés pour se saluer debout (à distance d'environ 3 ken)

Ensuite, Tori et Uke se tournent pour faire face aux Shomen. Ils se tiennent debout puis saluent pour terminer le Ju-no-Kata