

講道館形教本

Kodokan **KATA** Textbook

Official translation from the Japanese original  
Approved on March 2, 2010

## **KATAME-NO-KATA 固の形**

English text : Official translation Kodokan Judo Institut (March 2, 2010)  
Texte français : version officielle Kodokan Judo Institut (1983)



# KATAME-NO-KATA

(forme de contrôle)

Adopted on April 10<sup>th</sup>, 1960  
Amended on February 1<sup>st</sup>, 2006

## Introduction :

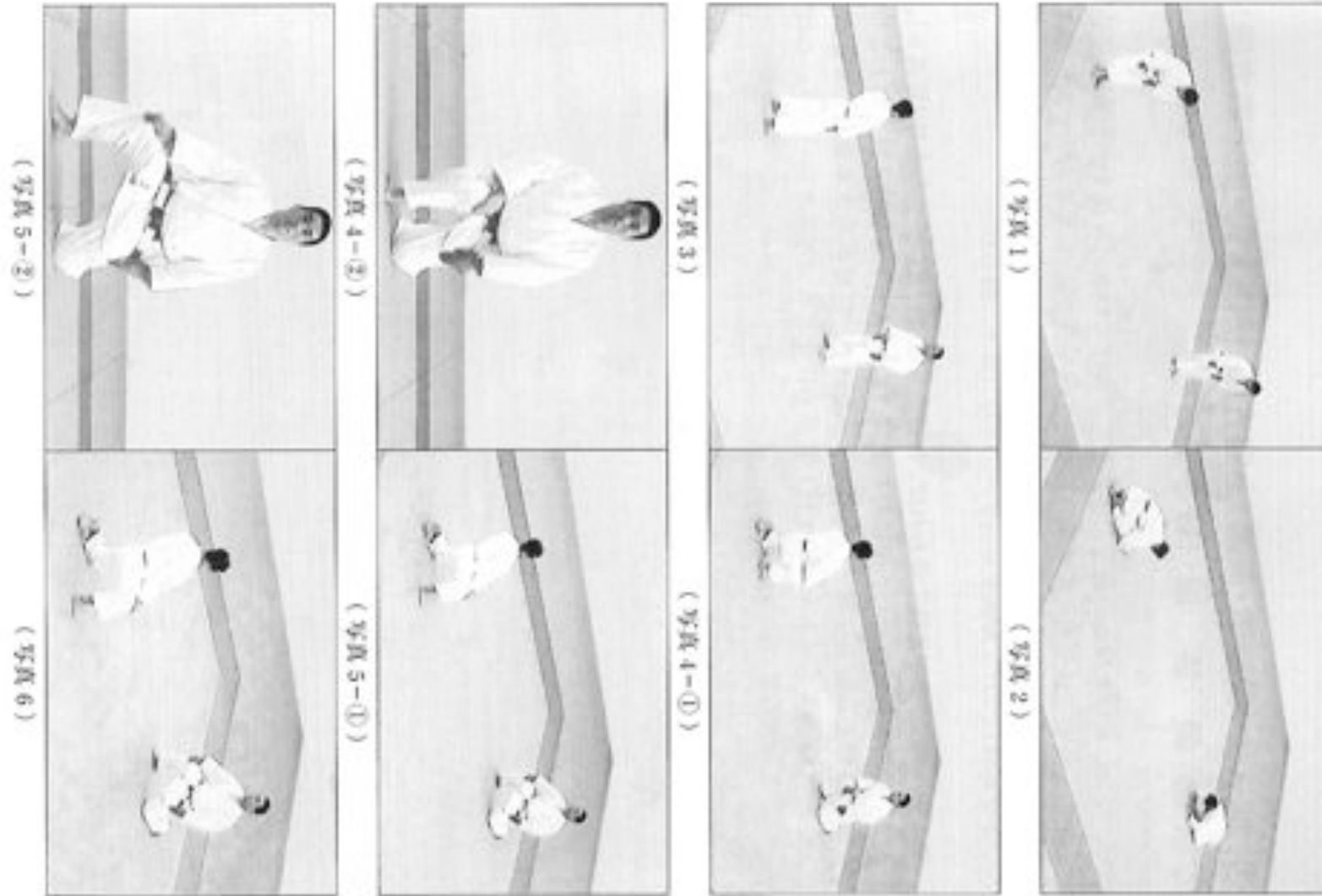
Le KATAMENO-WAZA a été conçu en sélectionnant et en groupant 5 techniques caractéristiques de chacune des techniques suivantes telles que OSAE-KOMI-WAZA, SHIME-WAZA ET KANSETSU-WAZA afin de pouvoir assimiler comment contrôler chaque technique.

## Introduction:

Katame-no-kata was established along with Nage-no-kata, around 1885 to 1886, in the early days after the founding of the Kodokan. It says that the Kata was originally consisted of ten techniques but later expanded to fifteen techniques. Katame-no-kata is composed five representative techniques selected from Osaekomi-waza, Shime-waza and Kansetsu-waza, and is also called Randori-no-kata together with Nage-no-kata. The basic logic and application of the techniques with correct methods of pinning, countering those pins, strangling and locking joints against an opponent are acquired by learning this Kata.

## Nom des techniques / Names of the techniques

Nom des techniques / Names of the techniques		
1. Osaekomi-waza  (1) Kesa-gatame (2) Kata-gatame (3) Kami-shiho-gatame (4) Yoko-shiho-gatame (5) Kuzure-kami-shiho-gatame	2. Shime-Waza  (1) Kata-juji-jime (2) Hadaka-Jime (3) Okuri-eri-jime (4) Kataha-.jime (5) Gyaku-juji-jime	3. Kansetsu-waza  (1) Ude-garami (2) Ude-udehishigi-juji-gatame (3) Ude-udehishigi'ude-gatame (4) Ude-udehishigi-hiza-gatame (5) Ashi-garami



-5-

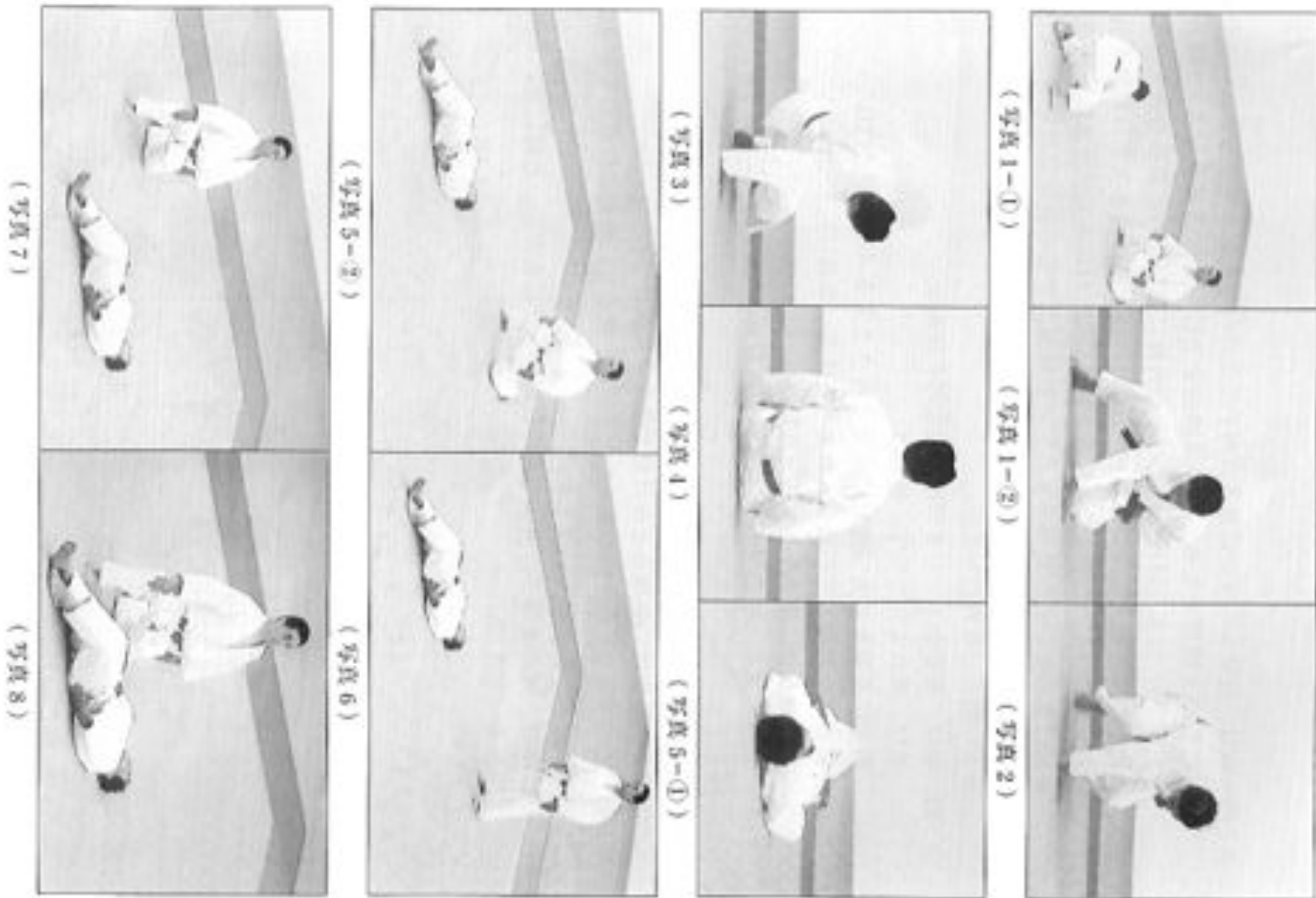
## MOUVEMENT DU COMMENCEMENT

Au début, tori se trouve à gauche et uke à droite, par rapport au SHÔMEN. Ils sont séparés d'environ 5,5m et se tiennent debout. Ils se tournent vers le SHÔMEN qu'ils saluent simultanément, puis se refont face à face et s'agenouillent pour se saluer.

Tori et uke se lèvent en même temps et avancent simultanément d'un pas par le pied gauche, pour se tenir en posture naturelle. Ils reculent simultanément le pied gauche dont ils dressent les orteils et passent le genou gauche à l'emplacement initial de leur talon, écartent le pied droit vers la droite (le genou en angle droit), posent la paume de la main droite sur le genou droit et laissent aller naturellement la main gauche. C'est ce qu'on appelle KYOSHI (posture agenouillée haute) ou KURAI-DORI. Puis uke déplace le pied droit vers l'intérieur et de ce même pied, il avance d'un pas suivi de son genou gauche (avancer sur le genou), puis il écarte le pied droit vers la droite et se met en posture KYOSHI.

## BEGINNING FORMALITIES

At the beginning, *Tori* and *Uke* stand upright facing each other in a distance of about 5.5m (about 3 *ken*, while *Tori* stands on the left side and *Uke* on the right side toward *Shomen*. Both turn to *Shomen* to make standing bows simultaneously (Photo 1) and turn face each other to make seated bows (Photo 2). Then, after rising together, both *Tori* and *Uke* simultaneously take one step forward from their left feet to take *Shizen-hontai* (Photo 3). Both simultaneously take one step backward with their left feet, kneel down on their left knees on the previous spots of their left heels while keeping their left toes raise (Photos 4 1-2). Both move to slide their right feet to their right sides (the lower leg at about 90° with the thigh) and put their right palms on their right knees while resting their left hands naturally down (Photos 5-1-2). This posture is called *Kyoshi* or *Kurai-dori*. Then, *Uke* moves his right foot to the inner side, takes one step forward with his right foot following on his left knee (*Shikko*) and move to slides his right foot to his right side again to take the posture of *Kyoshi* (Photo 6).



**1. OSAE-KOMI-WAZA (technique d'immobilisation)  
(KESA-GATAME, KATA-GATAME, KAMI-SHIHÔ-GATAME, YOKO-SHIHÔ-GATAME, KUZURE-KAMI-SHIHÔ-GATAME)**

**1) KESA-GATAME (contrôle par la travers)**

Uke pose la main droite sur son genou gauche, le bout des doigts tourné vers la gauche. Il maintient son corps avec cette main et son pied gauche, fait « flotter » son genou gauche, tend le pied droit vers l'arrière sur le côté extérieur de son pied gauche, descend son postérieur près du talon gauche et se couche sur le dos (de même ci-après) en plaçant ses deux mains le long de son corps.

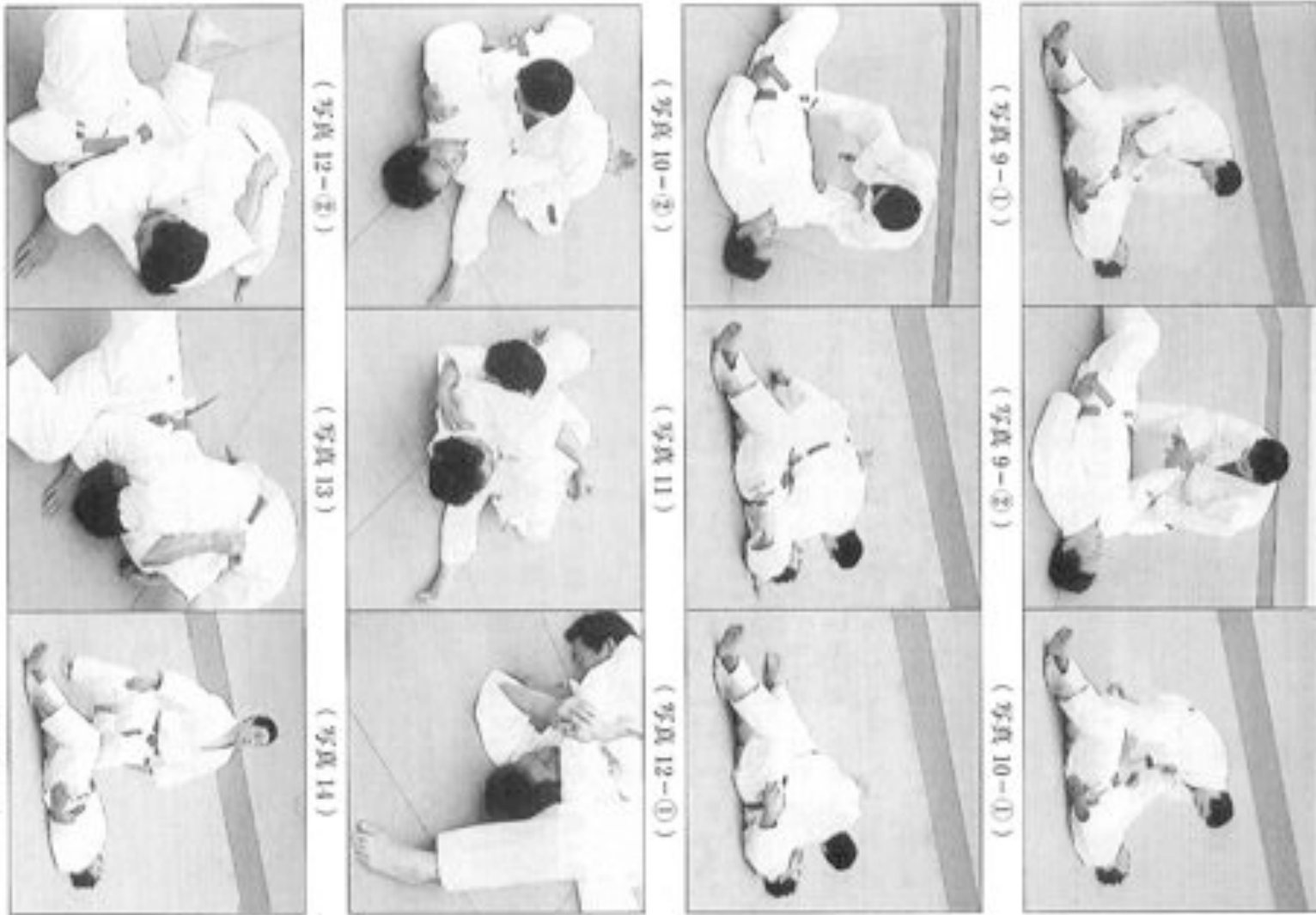
1<sup>er</sup> mouvement : lorsque uke s'est couché sur le dos, tori rapproche son pied droit et se lève, puis se place sur le côté droit de uke et avance pour se placer à TÔMA (distance éloignée, approximativement de 1,2m) où il prend la posture de KYOSHI. Ensuite il avance sur le genou en partant du pied droit pour se placer en CHIKAMA (distance rapprochée de près de 0,3m)

**1. Osaekomi-waza  
(Kesa-gatame, Kata-gatame, Kami-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kuzure-kami-shiho-gatame)**

**1) Kesa-gatame**

Uke puts his right hand with the fingertips pointing left in front of his left knee (Photos 1/1-2), supports his body with his right hand and left foot and lifts his left knee (Photo 2), inserts his right leg between his right hand and left foot to stretch it backward in the outside of his left leg and put his hips close to his left heel (Photos 3, 4). Uke then lies on his back with both arms along the side of his body (Photos 5/1-2)». (the same manner after this).

Movement 1: After Uke lies down, Tori returns his right foot to rise (Photo 6), moves to Uke's right side, and takes Kyoshi in the distance of Toma (about 1.2m or about 4 shaku) (Photo 7), then takes two steps forward from his right foot by Shikko, and take Kyoshi in the distance of Chikama (about 0.3m or about 1 shaku) (Photo 8), (the same manner in each technique)



2<sup>ème</sup> mouvement : tori avance légèrement de la position proche, saisit le bras droit de uke avec ses deux mains et le tire vers le haut. Il passe sa main gauche à l'extérieur, saisit le haut de la manche droite de uke et encercle le bras droit de uke sous son bras gauche. Puis en tournant son corps vers la gauche, il place son genou droit sous l'aisselle droite de uke, place sa main droite sur l'épaule gauche de uke en passant sous l'aisselle gauche de ce dernier.

Il avance ensuite on genou droit tout en descendant son postérieur droit, place sa poitrine du côté droit contre la poitrine de uke, plie légèrement son genou gauche dont il pose le côté intérieur sur le sol, et l'écarte vers l'arrière.

Egalement il plie légèrement son genou droit et l'écarte vers l'avant.

3<sup>ème</sup> mouvement : tori tire suffisamment sa main gauche pour immobiliser uke.

Uke essaie d'échapper à la prise, par exemple.

- En prenant la clé au coude gauche et en joignant la main droit à la main gauche.
- En essayant d'introduire son genou droit en secouant le corps de tori.
- En essayant de renverser tori dans la direction de son épaule gauche.

Il essaie ainsi de s'échapper en vain et étant donné qu'il n peut se relever, il donne le signal d'abandon.

Le signal d'abandon peut être donné de la manière suivante : soit que uke frappe légèrement le corps de tori ou le tatami de deux coups légers, soit qu'il frappe le tatami avec son pied de deux coups lorsqu'il ne peut se servir de ses deux mains.

Lorsque uke a donné le signal d'abandon, tori et uke reprennent leur forme originale (de même ci-après pour chaque technique)

4<sup>ème</sup> mouvement : tori relâche sa prise, remet le bras droit de uke dans sa position initiale avec ses deux mains, recule en CHIKAMA et prend la posture KYOSHI. A cet instant, lorsqu'il est éloigné de sa position initiale, il reprend sa place (de même ci-après pour chaque technique)

Movement 2: *Tori* moves slightly forward from the distance of *Chikama* and holds *Uke's* right arm with both of his hands (holding *Uke's* upper arm with the left hand, four fingers downward and *Uke's* forearm with his right hand, four fingers upward) (Photos 9 /1-2). Lifting *Uke's* right arm, *Tori* brings his left hand around it to grasp the back of *Uke's* right upper sleeve, holds it under his left arm (Photo 10/1-2), then kneels down on his right knee near *Uke's* right armpit while turning his body to his left and put his right hand on *Uke's* left shoulder through the left armpit (Photo 11). *Tori* put down his right hip while moving his right knee forward, sticks his right breast to the front side of *Uke's* breast firmly, moves his left knee backward to put its inside on *Tatami* while bending it slightly and moves his right knee forward while also bending it slightly (Photos 12/1-2),

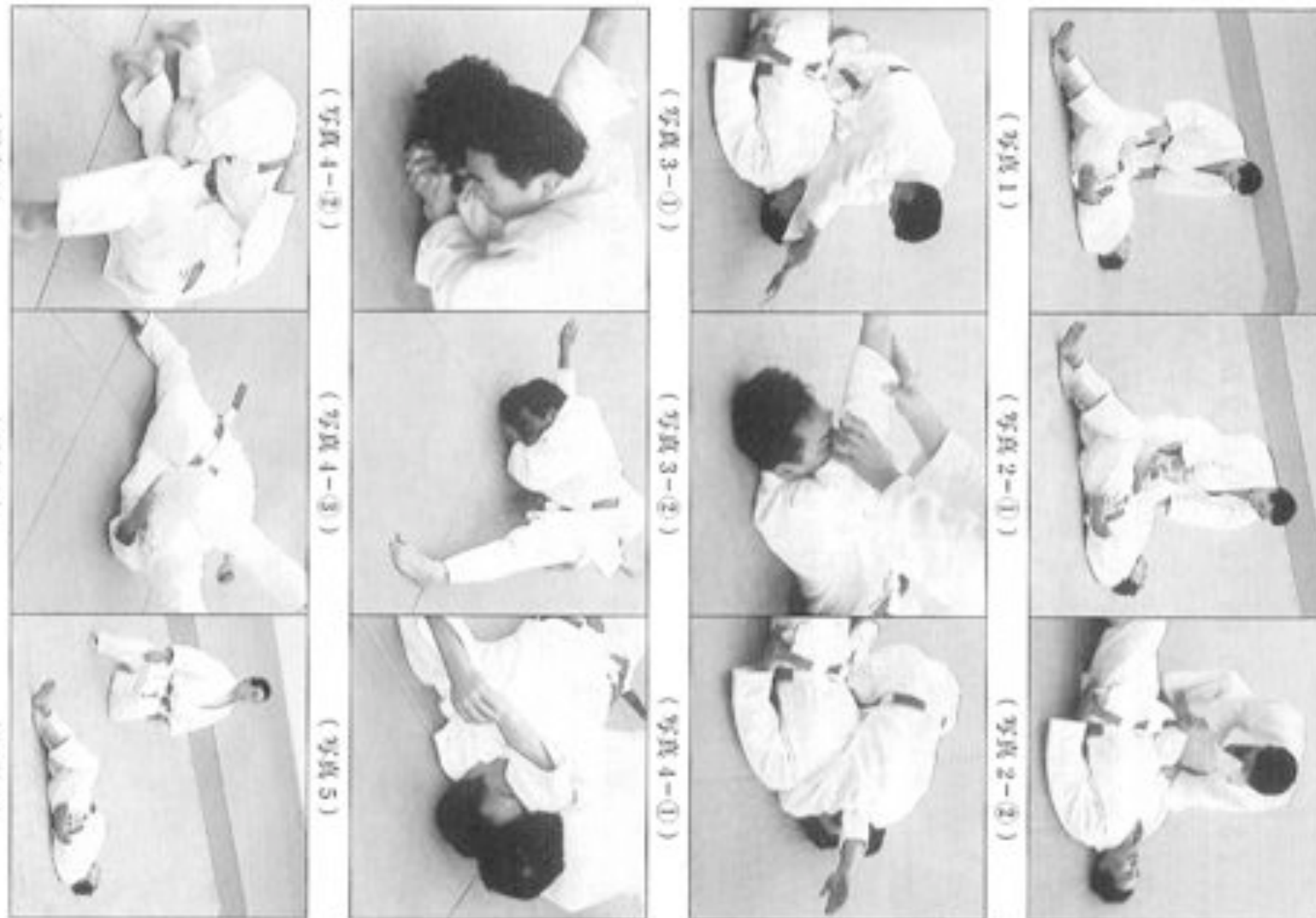
Movement 3: *Tori* pins to control *Uke* by pulling fully with his left hand. *Uke* tries to escape, for example, by

- Putting his left hand on his right hand and applying arm lock on *Tori's* left elbow (Photos 13, 14).
- Using a quick upward arching and inserting his right knee (Photo 15).
- Turning over *Tori* to the direction of his left shoulder (Photo 16).

and so forth. *Uke* finally signals "*Mairi*" when he cannot escape *Tori's* control. The signal of "*Mairi*" is showed by tapping *Tori's* body or the mat twice with his hand. When *Uke* cannot use either hand, he taps the mat twice with foot.

Movement 4: When *Uke* signals "*Mairi*", both *Tori* and *Uke* return to their original positions to be in the form of "*Kesa-gatame*".

*Tori* releases his hold, puts *Uke's* right arm back to its original position with both of his hands and retreats to the distance of *Chikama* to take *Kyoshi* (Photo 17).



- 11 -

## 2) KATA-GATAME (contrôle de l'épaule)

1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> mouvements : tori avance un peu de CHIKAMA, tire le bras droit de uke vers le haut avec ses deux mains (pour la main gauche, 4 doigts dirigés vers le haut qu'il place sur le haut du bras et pour la main droite, 4 doigts dirigés vers le bas en saisissant le poignet) Il pousse le coude droit de uke avec sa main gauche et en le maîtrisant du côté de son oreille droite, il avance le genou droit, en dressant le bout des orteils et place son genou contre le flanc droit de uke. Il encercle le cou de uke en passant sa main droite par dessus l'épaule de uke et en la sortant par dessous le cou vers la droite. En outre, tori place le côté droit de son cou contre l'emplacement qu'il poussait avec sa main gauche, pousse la joue droite de uke et en maîtrisant son bras droit, il sort sa main droite du dessous du cou de uke et la place au-dessus. Il croise cette main droite avec sa main gauche puis allonge la jambe gauche sur le côté gauche.

3<sup>ème</sup> mouvement : tori serre les 2 mains et maîtrise uke. Uke essaie de s'en échapper, par exemple :

- En plaçant sa paume gauche sur son poing droit et en écartant les 2 coudes pour desserrer l'étranglement.
- En essayant de tordre son corps vers la droite et en plaçant son genou droit sous les hanches de tori.
- En essayant de rouler sur l'épaule gauche pour se lever, mais 'y parvenant pas il donne le signal d'abandon.

4<sup>ème</sup> mouvement : tori relâche sa prise, replace le bras droit de uke à sa place avec les mains, recule à CHIKAMA reprend sa place en posture KYOSHI, puis recule encore pour se placer à TÔMA.

## (2) Kata-gatame

Movements 1 and 2: *Tori* moves slightly forward from the distance of *Chikama* (Photo 1) and lifts *Uke's* right arm with his both hands (putting the left hand on *Uke's* upper arm, four fingers upward and grasping *Uke's* wrist with the right hand, four fingers downward) (Photos 2/1-2). *Tori* moves his right knee forward while controlling *Uke* by pushing *Uke's* right elbow toward *Uke's* right ear with his left hand, puts his right kneecap against the right side of *Uke's* body while raising his right toe (Photos 3/1-2) and reaches over *Uke's* left shoulder to the right side of *Uke's* neck passing behind the neck with his right hand. While putting the right side of his neck on the previous spot of *Uke's* right arm where his left hand was pushing and pressing it against *Uke's* right cheek to control *Uke's* right arm, *Tori* then crosses his right hand reached out from below *Uke's* neck with his left hand while putting his right hand on top and stretches his left leg out to his left side to make his legs steady (Photos 4/1-2-3)

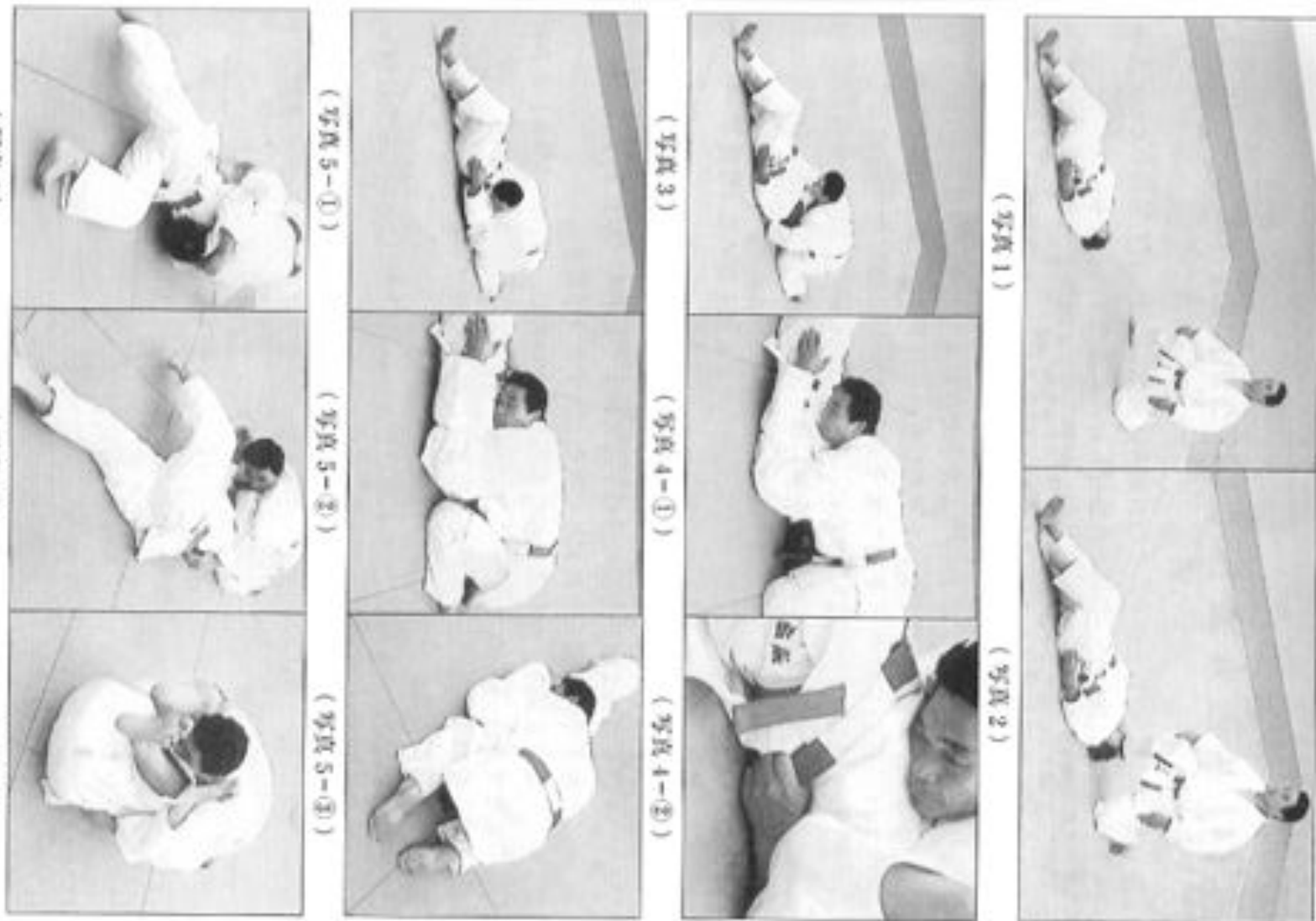
Movement 3: *Tori* pins to control *Uke* by tightening fully both hands. *Uke* tries to escape, for example, by

- Putting his left palm on his right fist to push out his both elbows and loosening *Tori's* control (Photo 5).
- Twisting his body to his right and inserting his right kneecap under *Tori's* hip (Photo 6).
- Rolling back over his left shoulder (Photo 7).

and so forth. *Uke* finally signals "*Mairi*" when he cannot escape *Tori's* control.

Movement 4: When *Uke* signals "*Mairi*", both *Tori* and *Uke* return to their original positions to be in the form of "*Kata-gatame*".

*Tori* releases his hold, puts *Uke's* right arm back to its original position with both of his hands, retreats to the distance of *Chikama* to take *Kyoshi* and then retreats further to the distance of *Toma* to take *Kyoshi* (Photo 8).



### 3) KAMI-SHIHO-GATAME (contrôle des 4 points par le dessus)

1<sup>er</sup> mouvement : tori est debout et avance dans la direction de la tête de uke. Il se place à TÔMA et prend la posture KYOSHI. Puis il avance en partant par le pied droit et se place en CHIKAMA.

2<sup>ème</sup> mouvement : tori avance légèrement, baisse son genou droit, introduit ses deux mains sous le bout des épaules de uke, saisit les côtés de la ceinture de uke en prise normale et maîtrise les 2 bras de ce dernier avec ses bras. Il place sa poitrine sur la poitrine de uke et pose sa tête sur le côté.

3<sup>ème</sup> mouvement : tori abaisse le bout des orteils, baisse les hanches et maîtrise le corps de uke. Uke essaie de s'échapper, par exemple.

- En saisissant d'un bras le cou de tori et en le secouant pour le basculer sur le côté.
- En introduisant une main sous l'aisselle et en tordant son corps.
- En poussant tori et en soulevant le corps de ce dernier pour y introduire en dessous, le genou ou le pied.

Si malgré ses efforts il n'y parvient pas, il donne le signal d'abandon.

4<sup>ème</sup> mouvement : tori relâche sa prise, recule en CHIKAMA, se met en posture KYOSHI, puis recule encore pour se placer à TÔMA.

### (3) Kami-shiho-gatame

Movement 1: *Tori* rises to move forward to the direction of *Uke's* head and takes *Kyoshi* toward *Uke* in the distance of *Toma* (Photo 1) and then moves forward from his right foot by *Shikko* to the distance of *Chikama* to take *Kyoshi* (Photo 2).

Movement 2: *Tori* moves slightly forward from the distance of *Chikama*, kneels down on his right knee (raising the toe), inserts both hands below the top of *Uke's* both shoulders (Photo 3), grasps the sides of *Uke's* belt in a regular grip to control both of *Uke's* arms with both of his arms, puts his breast on *Uke's* breast and turns his head to the side (Photos 4/1-2).

Movement 3: *Tori* lays both his insteps down and pins to control *Uke* by lowering his hips (Photos 5 /1-2-3)

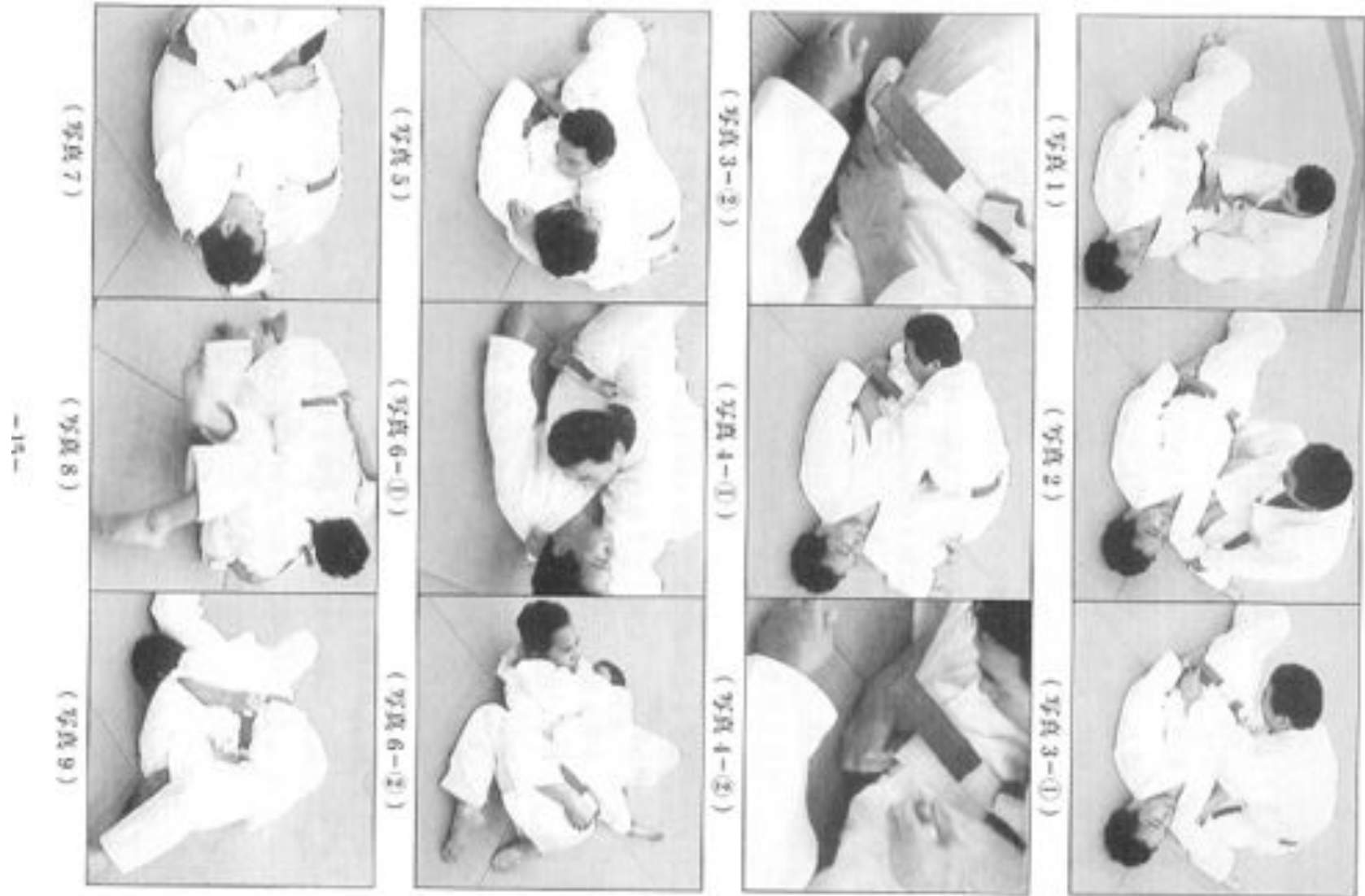
*Uke* tries to escape, for example, by

- Holding *Tori's* neck under his one arm and turning *Uke* in the opposite direction while arching upward (Photo -6).
- Twisting his body while inserting his one hand toward *Tori's* armpit (Photo 7).
- Moving to slide downward away from *Tori* while pushing *Tori* up and inserting his knees or feet against *Uke* (Photo 8).

and so forth. *Uke* finally signals "*Mairi*" when he cannot escape *Tori's* control.

Movement 4: When *Uke* signals "*Mairi*", both *Tori* and *Uke* return to their original positions to be in the form of "*Kami-shiho-gatame*"

*Tori* releases his hold, retreats to the distance of *Chikama* to take *Kyoshi* and then retreats further to the distance of *Toma* to take *Kyoshi*.



## YOKO-SHIHÔ-GATAME (contrôle des 4 points par le côté)

1<sup>er</sup> mouvement : tori se lève, avance sur le côté droit de uke se place à TÔMA par rapport à ce dernier et prend la posture KYOSHI. Puis il avance sur les genoux en partant du pied droit pour se placer à CHIKAMA.

2<sup>ème</sup> mouvement : tori avance légèrement de sa position rapprochée, saisit le bras droit de uke en prise normale avec ses deux mains et la déplace sur son côté gauche. Puis il se rapproche encore, place son genou gauche contre l'aisselle droite de uke (les orteils des pieds sont dressés) puis il saisit la ceinture côté gauche avec sa main gauche et en abaissant le genou droit (tout en gardant les orteils dressés), il introduit sa main droite entre les jambes de uke la passe sous sa cuisse gauche pour la sortir du côté de la hanche gauche et saisir la ceinture côté gauche de uke en prise normale. En plus, il fait passer sa main gauche sous l'épaule droite de uke, la passe sous son cou pour la sortir sur le côté gauche. Il saisit le col du côté gauche de uke en prise normale et met ses genoux en contact dont l'un contre l'aisselle droite de uke, l'autre contre la hanche droite de ce dernier.

3<sup>ème</sup> mouvement : tori abaisse les orteils, tourne la tête sur le côté gauche et maîtrise uke.

Uke essaie de s'échapper par exemple :

- En plaçant sa main gauche contre le cou du côté gauche de tori et en essayant de placer sa jambe gauche.
- En tordant les hanches et en essayant de placer son genou droit sous le corps de tori.
- En essayant de se renverser sur la gauche et en essayant de saisir l'arrière de la ceinture de tori avec sa main gauche.

Mais ne parvenant ni à s'échapper ni à se relever, il donne le signal d'abandon.

4<sup>ème</sup> mouvement : tori relâche sa prise remet la main droite de uke dans sa position initiale, recule en CHIKAMA et prend la posture KYOSHI. Il recule encore pour se placer en TÔMA.

## (4) Yoko-shiho-gatame

Movement 1: *Tori* rises to move forward to the right side of *Uke* and takes *Kyoshi* toward *Uke* in the distance of *Toma* and then moves forward from his right foot by *Shikko* to the distance of *Chikama* to take *Kyoshi*.

Movement 2: *Tori* moves slightly forward from the distance of *Chikama*, holds *Uke's* right arm with both of his hands (holding *Uke's* upper arm with the left hand, four fingers downward and grasping *Uke's* wrist with the right hand, four fingers upward) (Photo 1), put it to his left side and moves closer to put his left kneecap (raising the toe) against the right side of *Uke's* body (Photo 2). Then *Tori* grasps the left side of *Uke's* belt with his left hand (Photos 3/1-2), inserts his right hand into between *Uke's* legs and reaches to the left side of *Uke's* hip passing under the left thigh to grasp the left side of *Uke's* belt with it in a regular grip while kneeling down on his right knee (keeping the toe raise) (Photos 4/1-2). Then *Tori* reaches to the left side of *Uke's* neck from the right shoulder passing through behind the neck to grasp the left side of *Uke's* collar with his left hand in a regular grip. *Tori* sticks both of his kneecaps firmly against the right side of *Uke's* body and right hip respectively (Photo 5).

Movement 3: *Tori* lays both of his insteps face down and pins to control *Uke* while turning his head to his left (Photos 6/1-2)

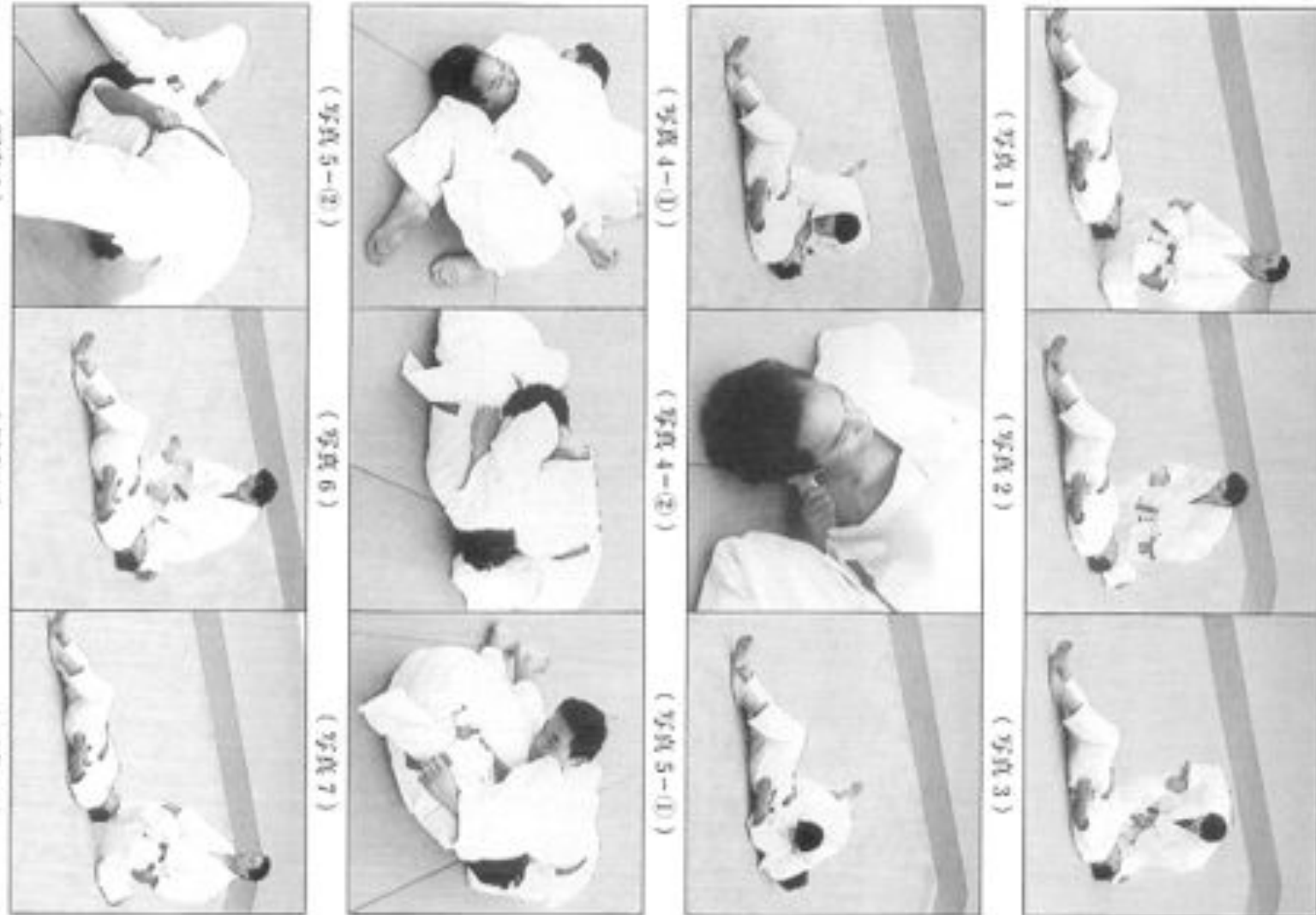
*Uke* tries to escape, for example, by

- Putting his left hand on the left side of *Tori's* neck and then his left leg on the neck (Photo 7) .
- Twisting his hips and inserting his right knee under *Tori's* body (Photo 8)
- Grasping the back side of *Tori's* belt with his left hand and turning over *Uke* largely (Photo 9).

and so forth. *Uke* finally signals "*Mairi*" when he cannot escape *Tori's* control.

Movement 4: When *Uke* signals *Mairi*, both *Tori* and *Uke* return to their original positions to be in the form of "*Yoko-shiho-gatame*".

*Tori* releases his hold, puts *Uke's* right arm back to its original position, retreats to the distance of *Chikama* to take *Kyoshi* and then retreats further to the distance of *Toma* to take *Kyoshi*.



**5) KUZURE-KAMI-SHIHÔ-GATAME (variante de contrôle des 4 points par le dessus)**

1<sup>er</sup> mouvement : tori se lève, avance vers la direction de la tête de uke et se place en TÔMA par rapport à uke, puis il prend la posture KYOSHI. Il se rapproche encore de lui pour se placer à CHIKAMA.

2<sup>ème</sup> mouvement : tori avance légèrement, puis avance encore un peu plus vers la droite en partant du pied droit. Il saisit le bras droit de uke par l'intérieur en prise normale avec sa main droite et le tire vers lui en y joignant sa main gauche. Il pose le genou droit en introduisant profondément la main droite sous l'aisselle droite et l'épaule droite de uke pour saisir le col arrière de ce dernier. Il enlace le bras droit de uke sous son aisselle droite, la place sur la cuisse droite, introduit sa main gauche sous l'épaule gauche de uke pour saisir les côtés de la ceinture en prise normale, abaisse les orteils et baisse les hanches.

3<sup>ème</sup> mouvement : tori pose sa poitrine sur la poitrine droite de uke de sorte qu'elles se superposent légèrement en oblique. Il serre le corps de uke avec ses mains et le maîtrise.

Uke essaie de s'échapper, par exemple :

- En plaçant sa main gauche sur le cou de tori et en poussant l'enfourchure de la jambe droite avec sa main droite pour reculer en arrière, tout en tirant le bras droit et en essayant de se tordre vers la droite.
- En plaçant sa main gauche sur la gorge de tori et en le poussant vers le haut tout en essayant d'introduire son genou gauche dans la poitrine.
- En saisissant la ceinture arrière de tori avec la main gauche et en essayant de se renverser sur la gauche.

Mais n'y parvenant pas en vain, il donne le signal d'abandon.

4<sup>ème</sup> mouvement : tori relâche sa prise, rabaisse le bras droit de uke avec ses deux mains, recule à CHIKAMA, prend la posture KYOSHI, puis recule encore pour se placer à TÔMA.

**(5) Kuzure-kami-shiho-gatame**

Movement 1: **Tori** rises to move forward to the direction of *Uke's* head and takes *Kyoshi* toward *Uke* in the distance of *Toma* and then further to the distance of *Chikama* to take *Kyoshi* (Photo 1).

Movement 2: *Tori* moves slightly forward from the distance of *Chikama*, then moves further forward diagonally to his right from his right foot (Photo 2), holds the inside of *Uke's* right arm with his right hand and pulls it near him to hold it together with his left hand (Photo 3). While kneeling down on his right knee, *Tori* reaches deeply further under *Uke's* right shoulder passing through the right armpit with his right hand and grasps the back of *Uke's* collar (the back of palm facing downward) (Photos 4/1-2). *Tori* holds *Uke's* right arm under his right armpit to put it on his right thigh, reaches under *Uke's* left shoulder with his left hand to grasp the left side of *Uke's* belt and lays both of his insteps face down while lowering his hips.

Movement 3: *Tori* pins to control *Uke* by overlapping his breast on *Uke's* right breast diagonally and pulling *Uke's* body firmly with both of his hands (Photos 5/1-2)

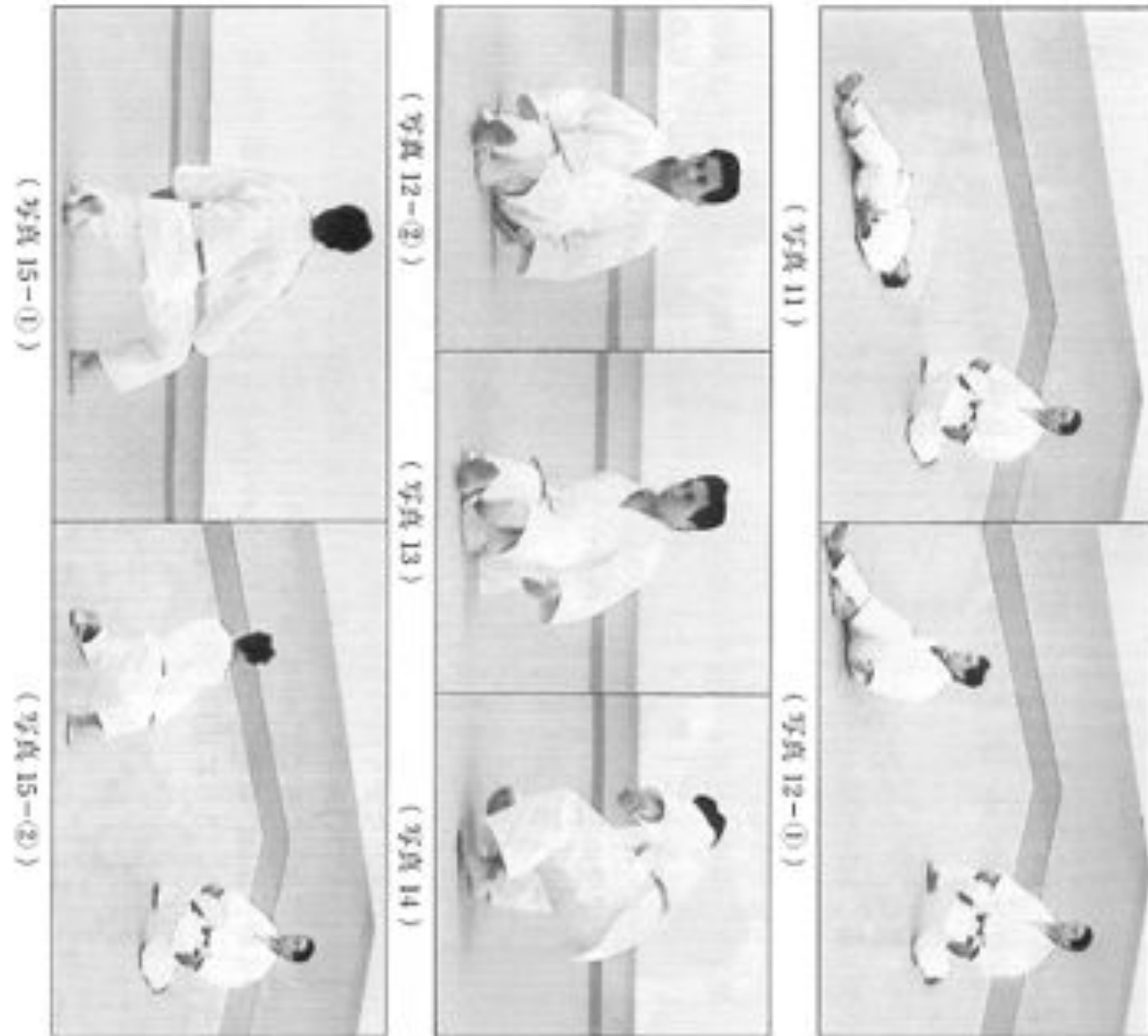
*Uke* tries to escape, for example, by

- Pulling out his right arm free and turning his body to his right after twisting his body to push the base of *Tori's* right thigh, while putting his left hand on *Tori's* neck, and moving his own body backward (Photo 6).
- Pushing up *Tori's* throat with his left hand and inserting his left knee into *Tori's* bosom (Photo 7).
- Grasping the back side of *Tori's* belt with his left hand and turning over *Tori* to his left while arching upward (Photo 8).

and so forth. *Uke* finally signals "*Mairi*" when he cannot escape *Tori's* control.

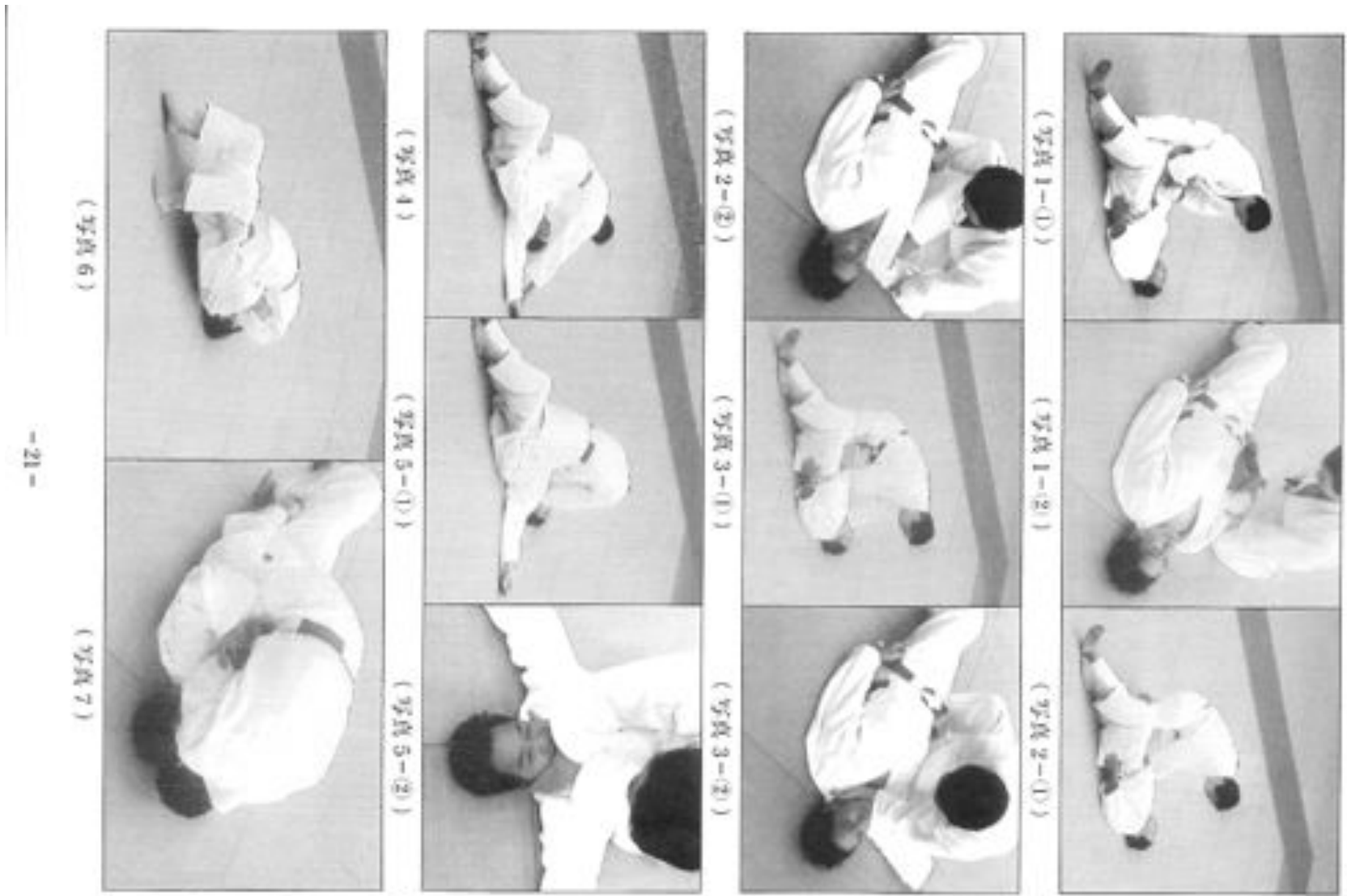
Movement 4: When *Uke* signals "*Mairi*", both *Tori* and *Uke* return to their original positions to be in the form of "*Kuzure-kami-shiho-gatame*".

*Tori* releases his hold, puts *Uke's* right arm back to its original position, retreats to the distance of *Chikama* to take *Kyoshi* (Photos 9, 10) and then retreats further to the distance of *Toma* to take *Kyoshi* (Photo 11).



Uke, à cet instant, lève la partie supérieure de son corps, place sa main droite sur l'arrière de sa cuisse droite, soutient son corps à l'aide de son pied gauche et de la main droite, fait flotter les hanches, tourne le corps vers la droite tout en déplaçant le pied droit, pose le genou gauche, dresse le genou droit et prend la posture KYOSHI par rapport à tori.

During this sequence, *Uke* sits up (Photos 12/1-2) puts his right hand behind his right thigh (Photo 13), supports his body with his left sole and right hand, while raising his hips, and turns his body to his right to shifts his right foot (Photo 14). *Tori* kneels on his left knee and raise his right knee to take *Kyoshi* toward *tori* (Photos 15/1-2).



**2. SHIME-WAZA (technique des strangulations)  
(KATA-JÛJI-JIME, HADAKA-JIME, OKURI-ERI-JIME, KATA-HA-JIME,  
GYAKU-JÛJI-JIME)**

**1) KATA-JÛJI-JIME (étranglement en croix avec les mains opposées)**

Uke se couche sur le dos.

1<sup>er</sup> mouvement : lorsque uke s'est couché sur le dos, tori se lève, avance sur la droite de uke, se place à TÔMA par rapport à ce dernier, prend la posture KYOSHI, puis se rapproche à CHIKAMA en gardant la même posture par le pied droit.

2<sup>ème</sup> mouvement : tori avance légèrement de CHIKAMA, saisit le bras droit de uke avec ses deux mains, le déplace sur sa gauche, puis se rapproche encore, empoigne profondément le col du côté gauche de uke en prise inverse avec sa main gauche (les 4 doigts en dedans), et tout en poussant le bras gauche de uke avec sa main droite pour l'ouvrir, il enfourche le corps de uke, coince le corps de ce dernier avec ses jambes et le maîtrise. Il passe sa main droite au dessus de la tête de uke pour saisir profondément le col du côté droit en prise normale (le pouce vers l'intérieur) et croise ses 2 mains sur la gorge de uke.

3<sup>ème</sup> mouvement : tori tire sa main gauche contre lui et en poussant sa main droite, il plie le corps vers l'avant et étrangle le cou de uke.

- Uke essaie de s'en échapper en poussant le bras de tori avec ses deux mains, mais n'y parvenant pas, il donne le signal d'abandon.

4<sup>ème</sup> mouvement : tori relâche sa prise, remet le bras droit de uke dans sa position initiale, reprend la posture KYOSHI en CHIKAMA, puis recule pour se placer en TÔMA.

**2. Shime-waza  
(Kata-juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Kataha-jime,  
Gyaku-juji-jime)**

**(1) Kata-juji-jime**

Uke lies on his back in the place.

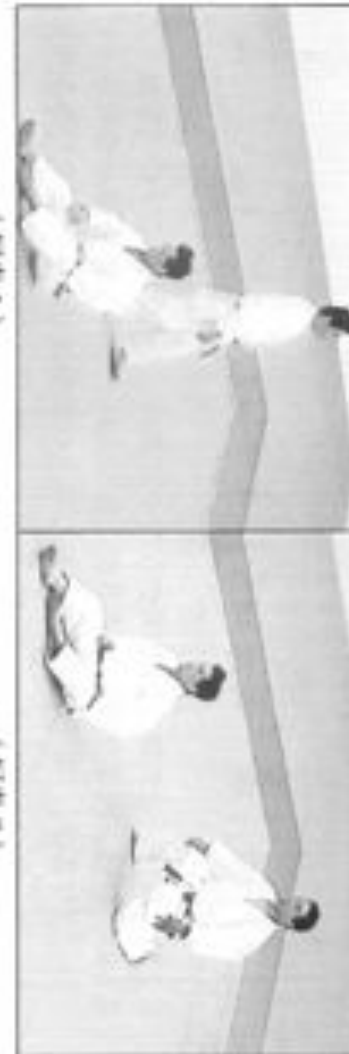
Movement 1: After *Uke* lies down, *Tori* rises to move forward to the right side of *Uke* and takes *Kyoshi* toward *Uke* in the distance of *Toma* and then moves forward from his right foot by *Shikko* to the distance of *Chikama* to take *Kyoshi*.

Movement 2: *Tori* moves slightly forward from the distance of *Chikama*, holds *Uke's* right arm with both of his hands (holding *Uke's* upper arm with the left hand, four fingers downward and grasping *Uke's* wrist with the right hand, four fingers upward) (Photos 1/1-2) and then shifts it to his left side (Photos 2/1). *Tori* moves closer to grasp the *Uke's* left collar deeply with his left hand in a reverse grip (the four fingers inside) (Photos 3/1-2), straddles *Uke's* body while pushing open *Uke's* left arm with his right hand, holds to control *Uke's* body with both of his legs (Photo 4). *Tori* then moves his right hand passing above *Uke's* head to grasp the right side of *Uke's* collar deeply in a regular grip (the thumb inside) and crosses both of his hands in *Uke's* throat (Photos 5/1-2).

Movement 3: Leaning his upper body forward, *Tori* strangles *Uke's* neck by pulling with his left hand and pushing slightly with his right hand (Photo 6).

- *Uke* tries to escape by pushing both of *Tori's* arms with both of his hands (Photo 7), but he signals "*Mairi*" because he cannot escape.

Movement 4: *Tori* releases his strangulation, puts *Uke's* right arm back to its original position with both of his hands, returns in *Kyoshi* in the distance of *Chikama* and retreats further the distance of *Toma* to take *Kyoshi*.



(写真1)



(写真2)



(写真3)



(写真4)



(写真5)



(写真6-1)



(写真6-2)



(写真6-3)



(写真7)



(写真8)



(写真9)

### **HADAKA-JIME (étranglement nu)**

Uke relève la partie supérieure de son corps et s'assied. Il plie le genou gauche et pose le bout du pied près du jarret de la jambe droite et prend la posture dont le genou droit est légèrement plié

1<sup>er</sup> mouvement : lorsque uke se relève, tori contourne uke pour se placer derrière lui et prend la posture KYOSHI à TÔMA. Puis il avance sur les genoux en partant du pied droit et se place à CHIKAMA.

2<sup>ème</sup> mouvement : tori avance légèrement pour se placer contre le dos de uke. Il avance sa main droite par dessus l'épaule droite de uke, plie le bras, place le poignet sur la gorge de uke, croise la paume de la main droite et gauche (la main droite au-dessus) sur l'épaule gauche de uke. Il place sa joue droite sur la joue gauche de uke et maîtrise son corps.

3<sup>ème</sup> mouvement : tori baisse le corps et en reculant par le pied gauche, il déséquilibre uke vers l'arrière. Il serre les deux mains et étrangle le cou de uke.

- Uke saisit le haut du bras droit de tori avec les deux mains et essaie d'échapper à la prise, mais n'y parvenant pas, il donne le signal d'abandon.

4<sup>ème</sup> mouvement : tori relâche sa prise et recule pour se placer en CHIKAMA.

### **(2) Hadaka-jime**

Uke sits up to straighten the back of his body and puts both of his hands on his thighs, and bends his left knee to put his toe around the hollow of his right leg while bending slightly his right knee (Photo 1).

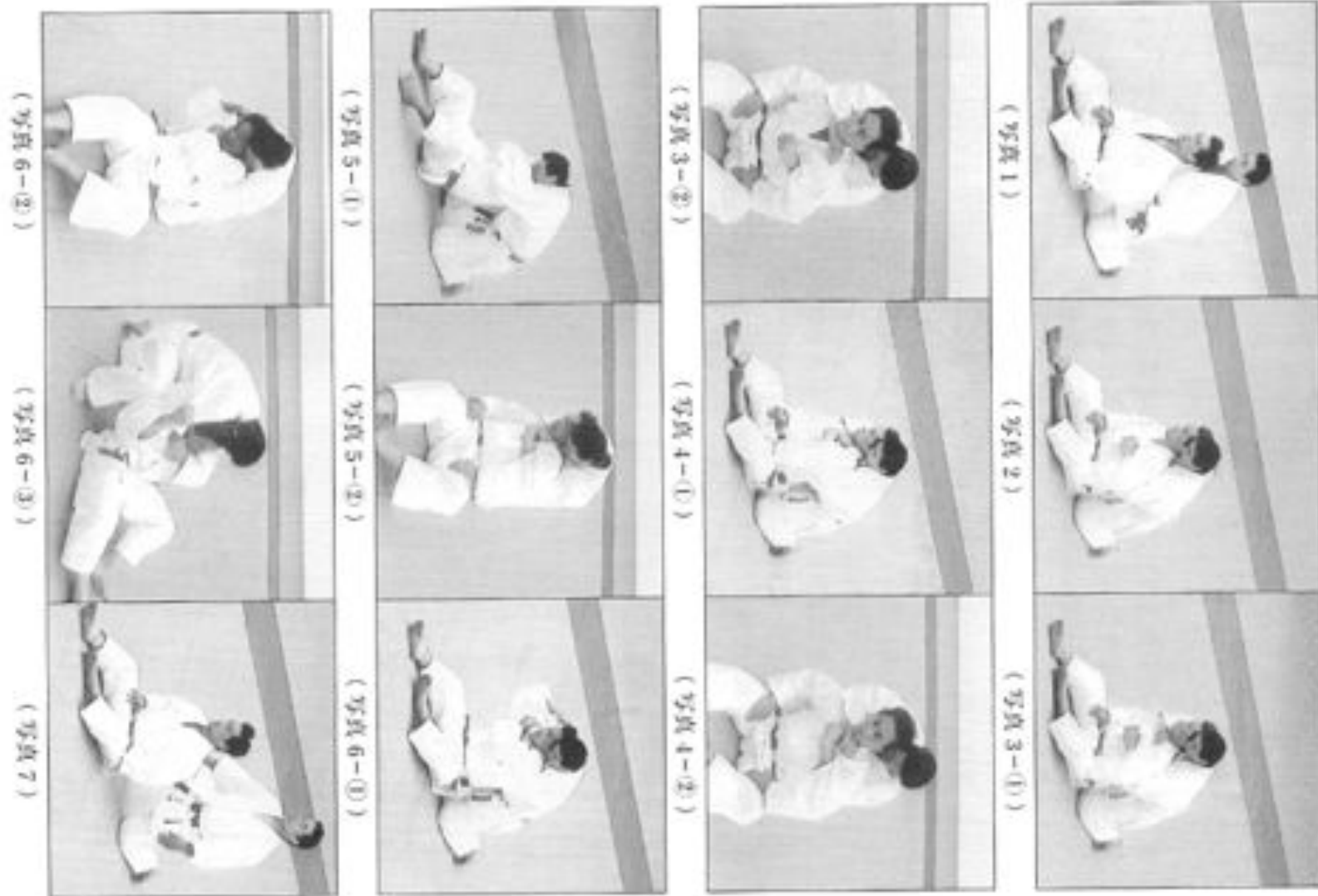
Movement 1: After *Uke* sits up, *Tori* moves behind *Uke* and takes *Kyoshi* in the distance of *Toma* (Photo 2), then moves forward from his right foot by *Shikko* to the distance of *Chikama* to take *Kyoshi* (Photo 3).

Movement 2: *Tori* steps slightly forward, stays close to the back of *Uke's* body (Photo 4), reaches over *Uke's* right shoulder with his right hand (Photo 5), bends his arm to put his wrist on *Uke's* throat and crosses his right hands with his left hand (the right hand on top) above *Uke's* left shoulder and puts his right cheek on *Uke's* left cheek to control *Uke's* body (Photos 6/1-2-3)

Movement 3: Lowering his body to retreat from his left foot, *Tori* breaks *Uke's* balance backward to choke *Uke's* neck by pulling both of his hands tightly (Photo 7).

- *Uke* tries to escape by grasping to pull down *Tori's* right upper arm with both of his hands (Photo 8), but he signals "*Mairi*" because he cannot escape.

Movement 4: *Tori* releases his choke and retreats to the distance of *Chikama* to take *Kyoshi* (Photo 9).



### 3) OKURI-ERI-JIME (étranglement par les revers en glissant)

1<sup>er</sup> mouvement : tori avance légèrement de CHIKAMA et se place derrière uke.

2<sup>ème</sup> mouvement : tori introduit sa main gauche sous l'aisselle gauche de uke pour saisir le col gauche de ce dernier et le tirer vers le bas. Il place sa main droite sur la gorge de uke par dessus l'épaule droite de ce dernier pour saisir profondément le col gauche de uke en prise normale. Il ressaisit profondément le col droit de uke en prise normale avec sa main gauche. Il place sa joue droite sur la joue gauche de uke et met en contact son épaule avant- droite sur l'arrière du cou de uke pour maîtriser le corps de ce dernier.

3<sup>ème</sup> mouvement : tori baisse le corps tout en reculant légèrement vers l'arrière en partant du pied gauche et déséquilibre uke vers l'arrière. Tori soutient le corps de uke avec le genou droit. Il tire sa main droite et la main gauche vers le bas pour étrangler le cou de uke.

- Uke saisit le haut du bras droit de tori avec ses deux mains et le tire vers le bas pour essayer de s'échapper, mais n'y parvenant pas, il donne le signal d'abandon.

4<sup>ème</sup> mouvement : tori relâche sa prise, prend la posture KYOSHI, recule pour se placer à CHIKAMA.

### (3) Okuri-eri-jime

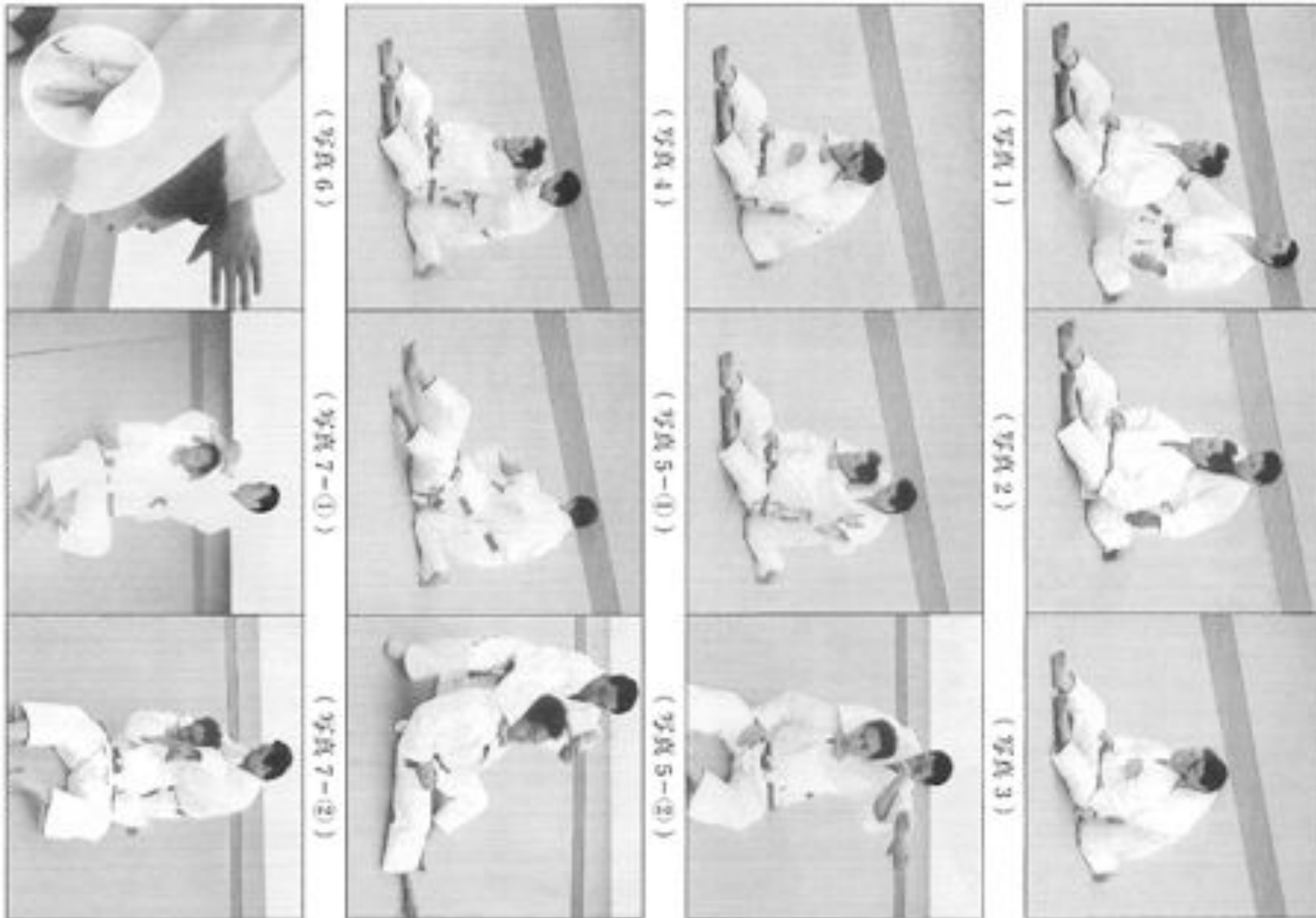
Movement 1: *Tori* moves slightly forward from the distance of *Chikama* and stays close to the back of *Uke's* body (Photo 1).

Movement 2: *Tori* reaches under *Uke's* left armpit to grasp *Uke's* left lapel with his left hand, pulls it down (Photo 2) and reaches over *Uke's* right shoulder along *Uke's* throat to grasp *Uke's* left collar deeply with his right hand in a regular grip (Photos 3/1-2). *Tori* switches to grasp *Uke's* right lapel deeply with his left hand in a regular grip (Photos 4/1-2), presses his right cheek into *Uke's* left cheek and control *Uke's* body by putting the front side of his right shoulder into the back of *Uke's* neck.

Movement 3: Lowering his body and retreating slightly from his left foot to break *Uke's* balance, *Tori* lightly supports *Uke's* body with his right knee and strangles *Uke* by pulling to tighten his right hand and pulling down with his left hand (Photos 5/1-2).

- *Uke* tries to escape by grasping to pull down *Tori's* right upper arm with both of his hands (Photos 6/1-2-3), but he signals "*Mairi*" because he cannot escape.

Movement 4: *Tori* releases his strangulation and retreats to the distance of *Chikama* to take *Kyoshi* (Photo 7).



#### 4) KATAHA-JIME (étranglement en contrôlant un côté)

1<sup>er</sup> mouvement : tori avance légèrement de CHIKAMA et se place derrière uke.

2<sup>ème</sup> mouvement : tori introduit sa main gauche sous l'aisselle gauche de uke pour saisir le col gauche de ce dernier et le tirer vers le bas. Il place sa main droite sur la gorge de uke en passant par dessus l'épaule droite pour saisir profondément le col gauche de ce dernier en prise normale.

3<sup>ème</sup> mouvement : tori passe son bras gauche sous l'aisselle gauche de uke et l'écarte, puis lève ce même bras vers le haut pour maîtriser uke et le déséquilibrer vers l'arrière. Tori introduit la paume de sa main gauche tournée vers l'intérieur, le bout des doigts tendus sous son bras droit, ceci par dessus l'épaule gauche de uke. Il recule simultanément le pied droit vers la droite en tournant un peu son corps vers la droite et tire sa main droite pour étrangler le cou de uke.

- Uke saisit le poignet gauche de tori avec sa main droite, tire son bras gauche vers le bas et essaie de s'en échapper, mais n'y parvenant pas, il donne le signal d'abandon.

4<sup>ème</sup> mouvement : tori relâche sa prise, recule en CHIKAMA, puis recule encore pour se placer à TÔMA.

#### (4) Kataha-jime

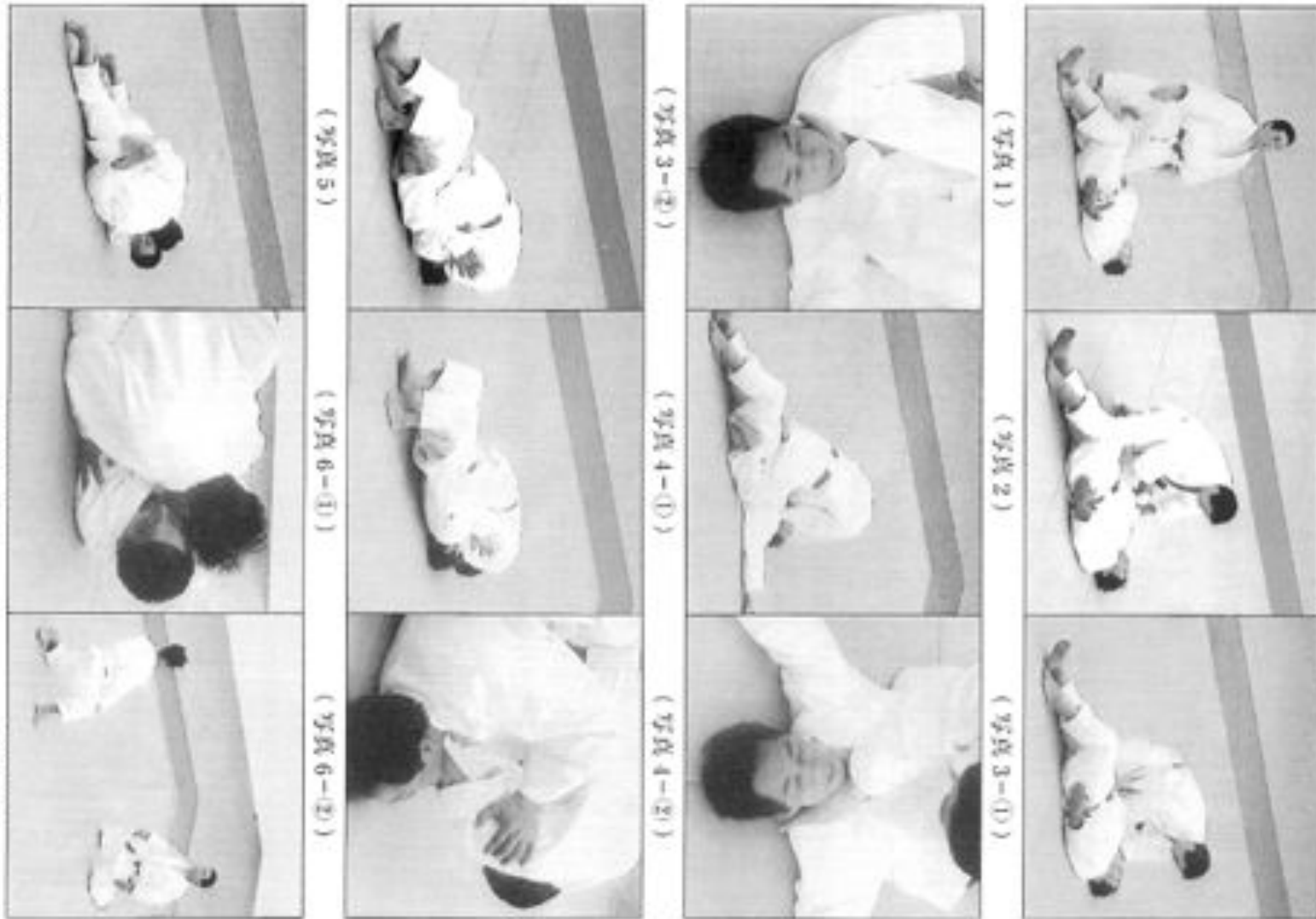
Movement 1: *Tori* moves slightly forward from the distance of *Chikama* and stays close to the back of *Uke's* body (Photos 1, 2).

Movement 2: *Tori* reaches under *Uke's* left armpit to grasp *Uke's* left lapel with his left hand, pulls it down (Photo 3) and reaches over *Uke's* right shoulder along *Uke's* throat to grasp *Uke's* left collar deeply with his right hand in a regular grip (Photo 4).

Movement 3: *Tori* breaks *Uke's* balance backward by hooking *Uke's* left arm at the elbow and lifting it high above to control after pulling it to his left side (Photos 5/1-2). *Tori* turns his left palm inward, while stretching the fingertips, thrusts his left hand under his right arm passing over *Uke's* left shoulder (Photos 6) and strangles *Uke's* neck by pulling his right hand and turning his body slightly to his right (Photos 7/1-2-3).

1. *Uke* tries to escape by grasping his own left wrist with his right hand to pull his left arm down (Photos 8, 9), but he signals "*Mairi*" because he cannot escape.

Movement 4: *Tori* releases his strangulation and retreats to the distance of *Chikama* to return in *Kyoshi*, and retreats further to the distance of *Toma* to take *Kyoshi*.



## 5) GYAKU-JÛJI-JIME (étranglement en croix contraire)

Uke se couche sur le dos.

1<sup>er</sup> mouvement : lorsque uke s'est couché sur le dos, tori se lève et avance sur la droite de uke pour se placer à TÔMA. Il prend la posture KYOSHI, avance en gardant la même posture en partant du pied droit pour se placer à CHIKAMA.

2<sup>ème</sup> mouvement : tori avance légèrement de CHIKAMA, déplace le bras droit de uke vers son côté gauche avec les deux mains, se rapproche encore et saisit profondément le col du côté gauche de uke en prise inverse avec sa main gauche. Il pousse le bras gauche de uke avec sa main droite pour l'ouvrir, tout en enfourchant le corps de uke. Il maîtrise le corps de uke avec les jambes, introduit sa main droite par dessus son poignet gauche pour saisir le col droit arrière de uke en prise inverse.

3<sup>ème</sup> mouvement : tori tire les deux mains vers lui tout en restant à califourchon sur le corps de uke, et serre le cou de ce dernier. En réponse à l'action de tori, uke le pousse par dessus le coude gauche de tori avec sa main droite, puis il pousse le coude droit de tori vers le haut avec sa main gauche. Il essaie ainsi de relâcher la prise de tori. Tori en profite pour se renverser sur le côté gauche. Il croise les pieds autour du corps de uke pour maîtriser uke. Il tire encore vers lui pour serrer encore plus fort,

- Uke, comme précédemment, place ses mains sur les coudes de tori pour échapper, mais n'y parvenant pas, il donne le signal d'abandon.

4<sup>ème</sup> mouvement : tori desserre sa prise. Uke reprend sa position initiale couché sur le dos, Tori, de même reprend sa posture à califourchon sur uke, puis il recule à CHIKAMA pour prendre la posture KYOSHI. Il recule encore pour se placer à TÔMA.

Puis tori reprend la place initiale qu'il avait prise au début du KATA. Durant cette action, uke se relève et reprend la posture KYOSHI.

## (5) Gyaku-juji-jime

Uke lies on his back.

Movement 1: After *Uke* lies down, *Tori* rises to move forward to the right side of *Uke* and takes *Kyoshi* toward *Uke* in the distance of *Toma* and then moves forward from his right foot by *Shikko* to the distance of *Chikama* to take *Kyoshi* (Photo 1).

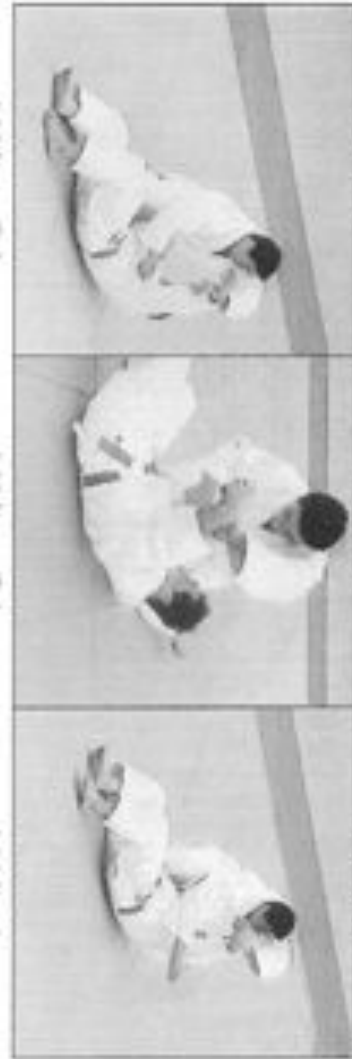
Movement 2: *Tori* moves slightly forward from the distance of *Chikama*, holds *Uke's* right arm with both of his hands (holding *Uke's* upper arm with the left hand, four fingers downward and grasping *Uke's* wrist with his right hand, four fingers upward) and shifts it to his left side (Photo 2). *Tori* moves closer to grasp *Uke's* left collar deeply with his left hand in a reverse grip (Photos 3/1-2), straddles *Uke's* body while pushing open *Uke's* left arm with his right hand, holds to control *Uke's* body with both of his legs. *Tori* thrusts his right hand into *Uke's* right collar over his left wrist to grasp the collar near rear collar in a reverse grip (Photos 4/1-2).

Movement 3: Leaning over *Uke's* body, *Tori* strangles *Uke's* neck by pulling to tighten both of his hands (Photo 5). Responding to *Tori*, *Uke* tries to release *Tori's* strangulation by pushing *Tori's* left elbow down with his right hand from above while pushing *Tori's* right elbow up from below with his left hand (Photos 6/1-2). *Tori* seizes this opportunity, rolls to his left to control *Uke* by holding *Uke's* body with both of his legs and crossing both of his toes and strangles *Uke* more tightly by pulling *Uke* (Photos 7/1-2).

- *Uke* tries to escape by putting both of his hands on both of *Tori's* elbows as the same manner as before, but he signals "*Mairi*" because he cannot escape.

Movement 4: *Tori* loosens his strangulation, *Uke* returns to lie on his back in the previous position, and *Tori* follows *Uke* to recover to straddles *Uke* keeping the form of strangulation. Then, *Tori* releases his strangulation, puts *Uke's* right arm back to its original position with both of his hands, retreats to the distance of *Chikama* to return in *Kyoshi* and retreats further to the distance of *Toma* to take *Kyoshi*.

Then, *Tori* rises to return to the position in the beginning of *Kata* and takes *Kyoshi*. During this sequence, *Uke* sits up and takes *Kyoshi* toward *Tori* (Photo 8).



### 3. KANSETSU-WAZA (UDE-GARAME. UDE-HISHIGI-JÛJI-GATAME, UDE-HISHIGI-UDE-GTAME, UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME, ASHI-GARAMI)

#### 1) UDE-GARAMI (luxation sur bras fléchi)

Tori reprend sa position initiale, Tori et uke prennent tous les deux la posture KOSHI, face à face. Puis uke se couche sur le dos.

1<sup>er</sup> mouvement : lorsque uke s'est couché sur le dos, tori se lève pour avancer sur la droite de ce dernier. Il se place à TÔMA et prend la posture KYOSHI. Puis il avance en gardant la même posture en partant du pied droit pour se placer à CHIKAMA.

2<sup>ème</sup> mouvement : tori avance légèrement de sa position rapprochée. Il ouvre le bras droit de uke vers son côté gauche avec ses deux mains, Il se rapproche encore et lorsqu'il montre son intention d'attaquer, uke y répond en levant la main gauche et en essayant de saisir le revers droit de tori.

3<sup>ème</sup> mouvement : tori saisit le poignet gauche de uke avec sa main gauche (le pouce dirigé vers le bas), et en même temps qu'il pose son genou droit sur le tatami, il appuie le poignet gauche de uke sur le tatami, de sorte que l'avant-bras de uke forme un angle droit et de sorte que son coude gauche touche le tatami près de l'épaule gauche de uke. Il saisit son propre poignet gauche avec sa main droite en la passant sous le bras de uke dont il appuie la poitrine avec sa propre poitrine. Il tire vers lui ses deux mains et maîtrise l'articulation du coude de uke.

- Uke tourne son poignet gauche vers l'intérieur, lève son épaule gauche et ses hanches pour essayer d'échapper à la prise mais n'y parvenant pas, il donne le signal d'abandon.

4<sup>ème</sup> mouvement : tori relâche sa prise et recule pour se placer en CHIKAMA.

### 3. Kansetsu-waza (Ude-garami, Udehishigi-juji-gatame, Udehishigi-ude-gatame, Udehishigi-hiza-gatame, Ashi-garami)

#### (1) Ude-garami

*Uke* lies on his back in the place.

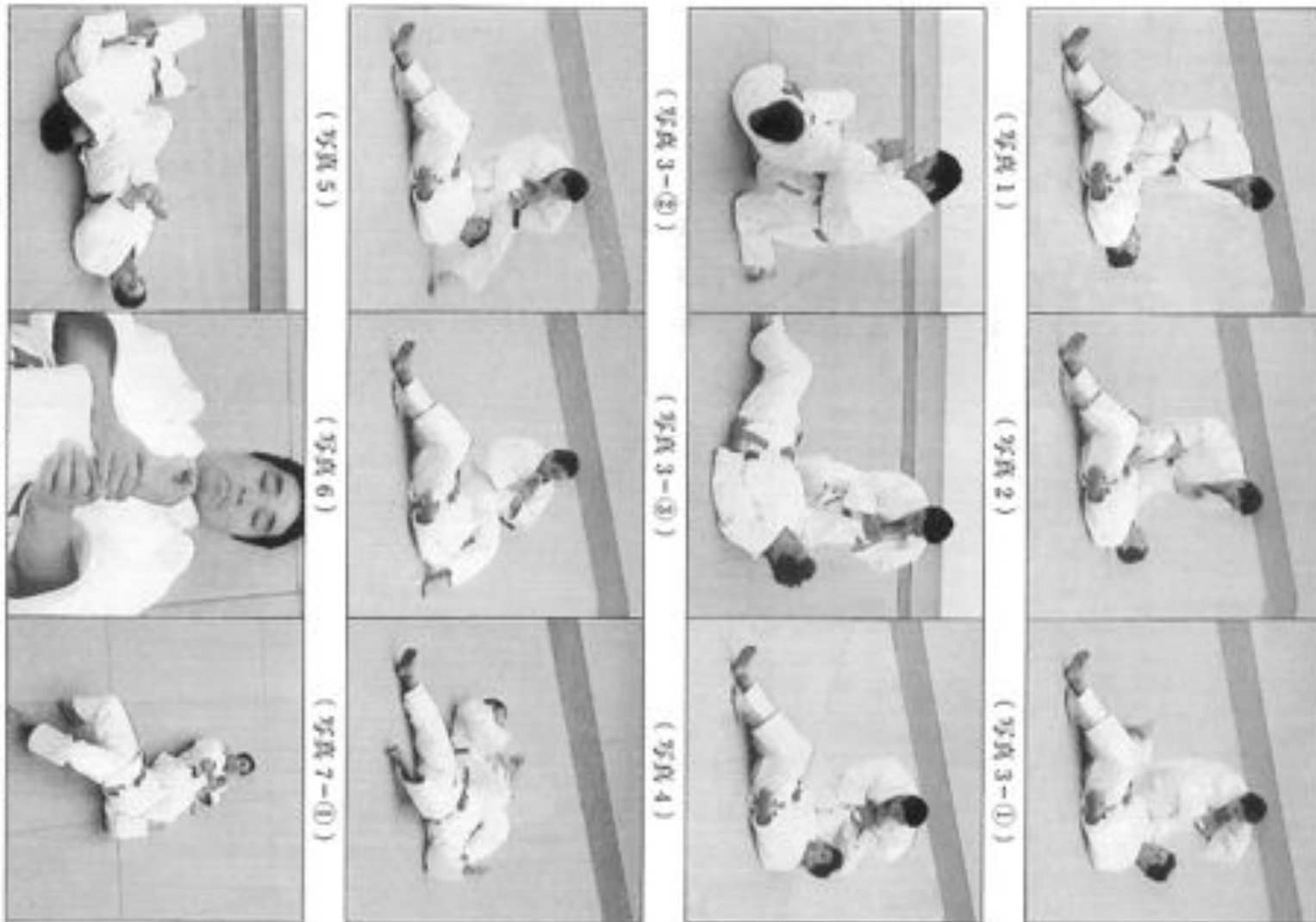
Movement 1: After *Uke* lies down, *Tori* rises to move forward to the right side of *Uke* and takes *Kyoshi* toward *Uke* in the distance of *Toma* and then moves forward from his right foot by *Shikko* to the distance of *Chikama* to take *Kyoshi* (Photo 1).

Movement 2: *Tori* moves slightly forward from the distance of *Chikama*, holds *Uke's* right arm with both of his hands (holding *Uke's* upper arm with the left hand, four fingers downward and grasping *Uke's* wrist, four fingers upward) and opens it to his left side (Photo 2). *Tori* moves closer and shows intent to attack. Responding to *Tori*, *Uke* attempts to reach up to grasp *Tori's* right collar with his left hand (Photo 3),

Movement 3: *Tori* grasps *Uke's* left wrist with his left hand (the thumb downward) (Photos 4/1-2, 5, 6/1-2) and kneels down on his right knee, at the same time he pins down *Uke's* left arm on *Tatami* to force its elbow touch around above *Uke's* left shoulder, so that *Uke's* left forearm and upper arm form about right angle. *Tori* grasps his own left wrist with his right hand under *Uke's* arm and locks the elbow joint by pulling both of his hands tightly while pressing his breast against *Uke's* breast (Photos 7/1-2-3).

- *Uke* tries to escape by turning his left wrist inward and arching up his left shoulder and hips (Photo 8), but he signals "*Mairi*" because he cannot escape.

Movement 4: *Tori* releases the arm lock technique, puts *Uke's* right arm back to its original position with both of his hands and retreats to the distance of *Chikama* to take *Kyoshi*.



## 2) UDE-HISHIGI-JŪJI-GATAME (luxation sur bras tendu en croix)

1<sup>er</sup> mouvement : tori avance légèrement de CHIKAMA et montre son intention d'attaquer.

2<sup>ème</sup> mouvement : en réponse à cette attaque, uke allonge la main droite et essaie de saisir le revers gauche de tori.

3<sup>ème</sup> mouvement : tori saisit le poignet droit de uke avec sa main droite et place sa main gauche en dessous pour tirer un peu vers le haut. Il place devant sa poitrine, avance profondément le bout de son pied droit sous l'aisselle droite de uke, courbe son corps vers l'avant et décrit un cercle avec le bout des orteils de son pied gauche autour de la tête de uke. Il pose le pied près de l'épaule gauche de uke et maîtrise le cou de uke. Il coince la partie supérieure du bras droit de uke entre ses deux jambes et se renverse sur le dos de sorte qu'il forme un angle droit avec le corps de uke, puis il pose son postérieur près du talon droit. Il serre les deux jambes en soulevant ses hanches et maîtrise à cet instant l'articulation du coude de uke.

- Uke lève les hanches, tire vers lui le bras droit et tourne son corps vers la gauche pour essayer de s'échapper, mais n'y parvenant pas, il donne le signal d'abandon.

4<sup>ème</sup> mouvement : tori relâche sa prise et recule pour se placer à CHIKAMA

## (2) Udehishigi-juji-gatame

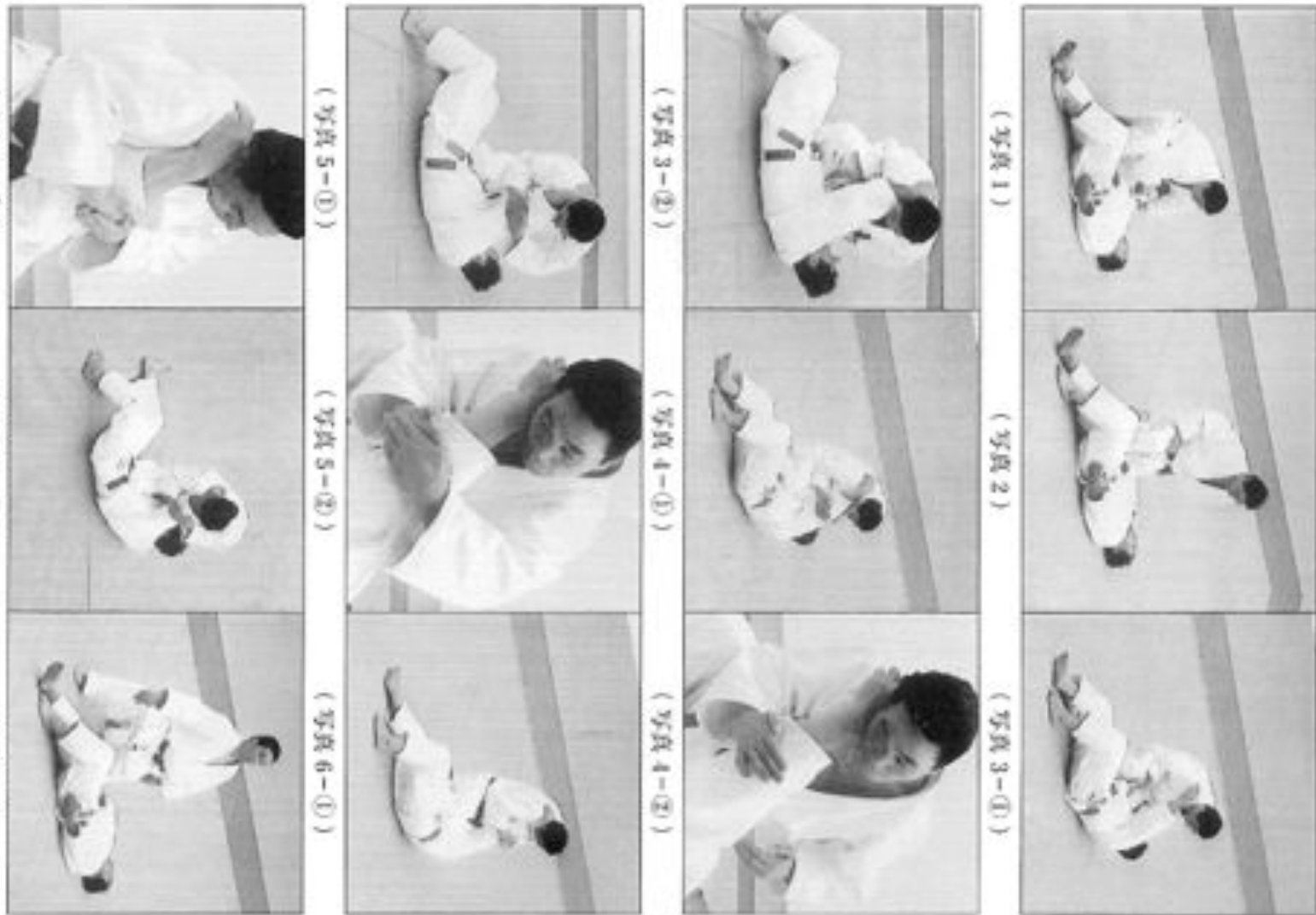
Movement 1: *Tori* moves slightly forward from the distance of *Chikama* and shows intent to attack (Photo 1).

Movement 2: Responding to *Tori*, *Uke* attempts to reach up to grasp *Tori's* left collar with his right hand (Photo 2).

Movement 3: *Tori* grasps *Uke's* right wrist with his right hand, and grasps it together with his left hand just below the right hand to pull slightly up. *Tori* sticks firmly *Uke's* right wrist to the front side of his breast and moves the right toe deeply under *Uke's* right armpit (Photos 3/1-2-3). *Tori* leans forward his upper body, moves his left foot as drawing an arc to *Uke's* left shoulder passing through the top of *Uke's* head and puts his left sole on *Tatami* above *Uke's* left shoulder. *Tori* clamps *Uke's* right upper arm between both of his thighs, falls down to lie on his back to make his body at right angle to *Uke's* body and put down his hips close to his right heel to control *Uke's* neck (Photos 4, 5, 6). *Tori* locks *Uke's* elbow joint at the moment he tightens his both knees and raises his hips (Photos 7/1-2-3).

- *Uke* tries to escape by raising his hips and twisting his body to his left while pulling his right arm, but he signals "*Mairi*" because he cannot escape (Photo 8).

Movement 4: *Tori* releases the arm lock technique and retreats to the distance of *Chikama* to take *Kyoshi*.



### 3) UDE-HISHIGI-UDE-GATAME (contrôle du bras tendu)

1<sup>er</sup> mouvement : tori avance légèrement de CHIKAMA, ouvre le bras droit de uke vers sa gauche avec ses deux mains. Il se rapproche encore et montre son intention d'attaquer.

2<sup>ème</sup> mouvement : uke allonge la main gauche et essaie de saisir le revers droit de tori.

3<sup>ème</sup> mouvement : tori abaisse son corps et maîtrise le poignet gauche de uke en le coinçant entre son épaule droite et son cou du côté droit. Il place la paume de sa main droite sur le coude de uke et y superpose sa main gauche pour le recouvrir. Il place son tibia droit contre la hanche de uke et le maîtrise pour l'empêcher de se relever. Il tire vers lui ses deux mains en appuyant sur le coude de uke et en tordant le corps vers la gauche pour maîtriser l'articulation du coude de uke.

- Uke tire le bras gauche vers lui et essaie d'échapper, mais n'y parvenant pas, il donne le signal d'abandon.

4<sup>ème</sup> mouvement : tori relâche sa prise, replace le bras droit de uke dans sa position initiale avec ses deux mains. Il recule pour se placer à CHIKAMA. Il recule encore pour se placer à TÔMA, avance dans la direction de la tête de uke. Tori et uke se font face à face. Uke se relève et prend la posture KYOSHI.

### (3) Udehishigi-ude-gatame

Movement 1= *Tori* moves slightly forward from the distance of *Chikama*, holds *Uke's* right arm with both of his hands (holding *Uke's* upper arm with the left hand, four fingers downward and grasping *Uke's* wrist with his right hand, four fingers upward) and opens it to his left side (Photo 1). *Tori* moves closer and shows intent to attack. (Photo 2).

Movement 2: *Uke* attempts to reach up to grasp *Tori's* right collar with his left hand (Photos 3/1-2)

Movement 3: *Tori* lowers his body to control *Uke's* left wrist by catching it between his right shoulder and the right side of his neck, puts his right palm on *Uke's* elbow (Photos 4/1-2), covers with his left hand over his right hand, and presses the right shin against the lower part of *Uke's* rib to prevent *Uke* to raise the body (Photos 5/1-2). *Tori* locks the elbow joint by pulling both of his hands tightly as drawing a bottom curve of boat and twisting his upper body to his left (Photos 6/1-2-3).

- *Uke* tries to escape by pulling his left arm, but he signals "*Mairi*" because he cannot escape.

Movement 4: *Tori* releases the arm lock technique, puts *Uke's* right arm back to its original position with both of his hands, retreats to the distance of *Chikama* to return in *Kyoshi* (Photo 7) and retreats further to the distance of *Toma* to take *Kyoshi*.

Then, *Tori* moves to the direction of the top of *Uke's* head and *Uke* sits up to take *Kyoshi* in order to face each other.



#### 4) UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME (contrôle du bras tend par le genou)

1<sup>er</sup> mouvement : tori fait face à uke en se plaçant en TÔMA. Il prend la posture KYOSHI, avance de deux pas en gardant la même posture pour se placer à CHIKAMA.

Tori et uke se rapprochent légèrement encore et se saisissent en position agenouillée haute à droite.

2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> mouvements : tori relâche sa main gauche du bras droit de uke, la passe en dessous pour l'enrouler largement sous son aisselle et pour placer la paume de cette main sur le coude droit de uke. (à cet instant, il coince le poignet droit de uke sous son aisselle gauche). Il déséquilibre uke vers l'avant avec ses deux mains et place le bout de son pied droit sur la cuisse intérieure gauche de uke en se renversant sur le dos. Il place le bout du pied gauche sur le dos de uke et place l'intérieur du genou sur sa propre main gauche qui contrôle le coude droit de uke. En même temps, qu'il tourne les hanches vers la droite, il maîtrise l'articulation du coude de uke.

- Uke introduit son bras gauche et essaie d'échapper mais n'y parvenant pas, il donne le signal d'abandon.

4<sup>ème</sup> mouvement : tori relâche sa prise, recule pour se placer à CHIKAMA. Uke se relève, prend la posture KYOSHI et fait face à tori.

#### (4) Udebishigi-hiza-gatame

Movement 1: *Tori* takes *Kyoshi* facing *Uke* in the distance of *Toma*, takes two steps forward by *Shikko* to the distance of *Chikama* (Photo 1) and both *Tori* and *Uke* move slightly forward to grasp each other in the right grip (Photo 2).

Movements 2 and 3: *Tori* releases his left hand from *Uke's* right arm, rotates it largely from the below to the outside passing through inner side around *Uke's* right arm and holds *Uke's* right arm under his arm while putting his palm on the upper outside of *Uke's* right elbow (Photo 3) (During this sequence, holding *Uke's* right wrist under the left armpit). *Tori* breaks *Uke's* balance forward, puts his right toe around the base of *Uke's* left inner thigh (Photos 4/1-2), then falls backward (Photos 5/1-2). *Tori* puts his left toe on the lateral side of the back of *Uke's* body and locks the elbow joint by twisting his hips to his right while putting his inside of knee on his left hand which controls *Uke's* right elbow (Photos 6, 7/1-2-3).

- *Uke* tries to escape by thrusting his right arm into *Tori*, but he signals "*Mairi*" because he cannot escape.

Movement 4: *Tori* releases the arm lock technique, retreats to the distance of *Chikama* to take *Kyoshi*. *Uke* sits up to take *Kyoshi* and faces *Tori* (Photo 8).



(写真 1)



(写真 2)



(写真 3-①)



(写真 3-②)



(写真 4-①)



(写真 4-②)



(写真 5-①)



(写真 5-②)



(写真 6)



(写真 7-①)



(写真 7-②)



(写真 7-③)

## 5) ASHI-GARAMI (luxation de la jambe)

1<sup>er</sup> mouvement : tori et uke se lèvent en même temps et prennent la position naturelle à droite.

2<sup>ème</sup> mouvement : tori déséquilibre uke vers l'avant avec ses deux mains. Il avance le pied gauche entre les deux pieds de uke, se renverse sur le dos, place la plante de son pied droit sur le bas ventre de uke et prend la posture de TOMOE-NAGE.

3<sup>ème</sup> mouvement : uke résiste en avançant d'un pas le pied droit et essaie de tirer toi vers le haut. Tori en profite pour introduire les hanches en les glissant entre les jambes de uke. Il pousse le côté intérieur du genou gauche de uke avec son pied droit pour rompre le corps de ce dernier vers l'avant. Il contourne le pied droit de uke par l'extérieur avec son pied gauche et tout en enfonçant le bout de son pied dans l'abdomen droit de uke, il tourne sa taille vers la droite et allonge sa jambe gauche, puis tire les mains pour maîtriser l'articulation du genou de uke.

- Uke tourne son corps vers la gauche et essaie d'échapper, mais n'y parvenant pas, il donne le signal d'abandon.

4<sup>ème</sup> mouvement : tori relâche sa prise. Tous les deux reprennent la posture KYOSHI.

## (5) Ashi-garami

Movement 1: *Tori* and *Uke* rise together and grasp each other in *Migi-shizen-tai* (Photo 1).

Movement 2: *Tori* breaks *Uke's* balance forward with both of his hands, enters the form of "*Tomoe-nage*" while throwing his own body to lie on his back and putting his right sole on *Uke's* abdomen (Photos 2, 3/1-2).

Movement 3: *Uke* defends it by taking one step forward with his right foot and attempts to lift *Tori*. *Tori* seizes this opportunity and moves his hips forward sliding as much as possible (Photos 4/1-2). *Tori* pulls down to fall *Uke's* body forward while pushing the inside of *Uke's* left knee with his right foot (Photos 5/1-2). *Tori* moves his left leg from outside behind *Uke's* right leg to inserts his left toe into the right side of *Uke's* abdomen like a wedge (Photo 6) and locks *Uke's* knee joint by pulling both of his hands tightly while twisting his hips to his right and stretching his left leg (Photos 7/1-2-3).

- *Uke* tries to escape by twisting his body to his left, but he signals "*Mairi*" because he cannot escape.

Movement 4: *Tori* releases the arm lock technique and both take *Kyoshi*.

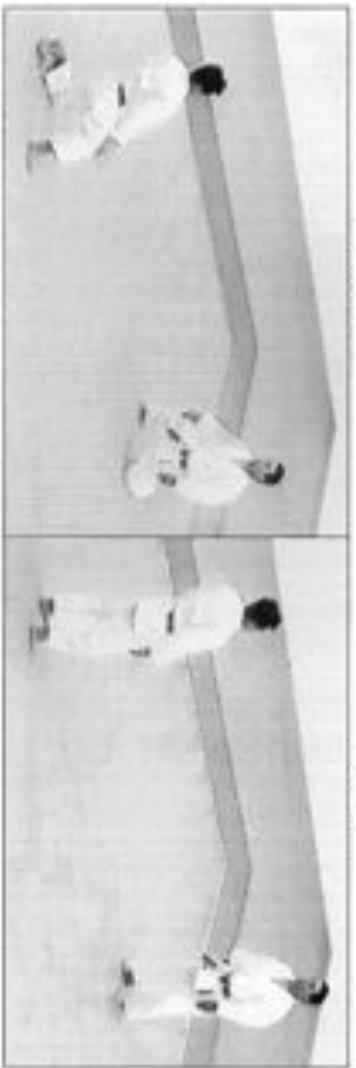
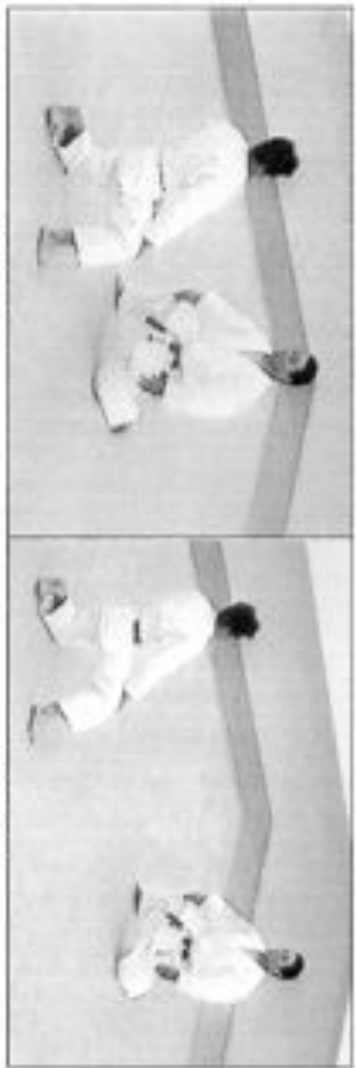


写真 取 仙 石 常 久 八段  
 受 道 場 良 雄 七段

### Mouvement de fin

Tori recule de deux pas et se place en TÔMA.

Uke recule d'un pas et reprend sa position initiale. Tous les deux se font face à face en posture KYOSHI.

Tori et uke se lèvent en même temps et prennent la posture naturelle. Ils reculent tous les deux d'un pas en arrière par le pied droit et se mettent au garde à vous. Ils s'agenouillent et se saluent près s'être levés, ils se tournent vers le SHÔMEN et terminent en le saluant.

Documentation :

#### Kodokan Judo DVD Series / Katame-no-Kata

Published in 2009 (Produced in Jan.2000, Re-edited in Sep.2009)



### Ending formalities

Tori takes two steps backward to the distance of *Toma* (Photos 1, 2),

Uke takes one step backward to the position in the beginning of *Kata* and both face each other in *Kyoshi* (Photo 3).

Tori and Uke rise together simultaneously to take *Shizen-hontai* (Photo 4), Both retreat from their right feet to stand upright, make seated bows (Photo 5), turn to face *Shomen* to make standing bows after they rise and finish **Katame-no-Kata** (Photo 6),

in Photos: Tori - Tsuneo Sengoku, 8th *Dan*  
Uke - Yoshihisa Doba, 7th *Dan*

#### Booklet; Katame-no-kata

Published by Kodokan, Published in 2006

The booklet is published to help you study *Kata* performance accompanied with the use of Video or DVD.

Official translation Kodokan Judo Institut (March 2, 2010)

