

KOSHIKI NO KATA



Le Koshiki No Kata est un kata de Ju Jutsu de l'école Kito. Maître Kano qui avait étudié longuement avec Maître Iikubo dans cette école a intégré le Koshiki No Kata dans le Judo. Il considérait ce kata au plus haut point tant sur le plan technique que sur celui de la logique. C'est ainsi qu'il intégra dans le Judo ce kata composé de la **série Omote de 14 techniques** et de la **série Ura de 7 mouvements**.

C'est à l'origine un kata constitué pour le combat en armure des soldats. Il est donc bien évident que les déplacements, les esquives, le résultat des techniques sont différents d'un autre kata parce qu'il est pratiqué par des hommes vêtus d'armures. Malgré cet aspect, au premier abord quelque peu archaïque, il est d'un grand intérêt en Judo car il démontre les principes logiques du combat. Il permet d'acquérir les bases des principes des projections.

C'est ce que nous dit Maître Kano: "Le koshiki No Kata est un kata légué par la branche Takenaka de l'école Kito et je l'ai repris en l'état. Je l'ai transmis tel qu'il était autrefois pour faire comprendre le sens profond et la noblesse au niveau du combat en judo et parce qu'il est tout à fait approprié pour indiquer le chemin parcouru pour passer du Ju Jutsu au Judo".



Ce kata, outre les aspects techniques, démontre aussi bien d'autres choses. En effet, il n'enseigne pas uniquement des techniques permettant de battre son adversaire. Il apprend à prendre conscience, à s'exercer à polir ce qu'on appelle en japonais "HONTAI": la forme de base, la position fondamentale, la forme sincère, la substance. (...) Le Koshiki No Kata permet de corriger, d'étudier sa position fondamentale afin de la rendre plus efficace. Ainsi même s'il démontre des techniques exécutées en armure et donc sans utilité dans la vie moderne, ce kata joue malgré tout un rôle important dans la compréhension des éléments de base qui régissent le Judo.

Le Koshiki No Kata est composé de deux séries qui ont un rôle distinct relié à cette notion :

- La première série (Omote) composé de 14 mouvements se fait par étape : cette première série est l'acquisition et la démonstration de la prise d'énergie et de sa maîtrise pendant et en fin d'évolution de la technique. Cette série démontre le Ki No Dan (utilisation de l'énergie et relâchement de l'énergie).
- La série suivante de 7 mouvements s'appelle Ura (au sens de dérivé de ce qui est caché, intériorisé). Il n'y a plus de degré, d'étape de distinction dans l'évolution du Ki, il est maîtrisé intérieurement. Ici les principes du Yang et du Yin interpénètrent .

Dans la série Omote, on ne cherche pas la victoire, on corrige sa position. Tout en s'efforçant de bien réaliser le démarrage et la fin du Ki, on reste dans une énergie calme s'adaptant aux circonstances. On s'efforce de polir sa forme fondamentale par la connaissance de soi, la connaissance du partenaire. Et "lorsqu'on entre dans la série Ura, on va à la rencontre de l'autre avec force, vitesse comme un déluge de pluie, s'il s'échappe on le poursuit dans un mouvement sans une seconde de retard, on effectue le combat sans étape".

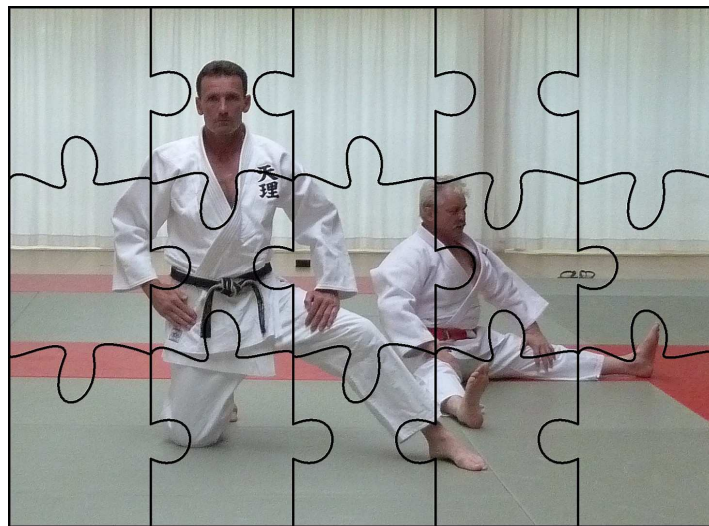


Présentation de la prestation

J'ai découvert ce Kata et sa forme « KITO RYU » lors d'un premier stage d'étude en Avril 2011 au Crozon sous la direction de Maître SHOZO AWAZU et de Messieurs SERGE FEIST et PATRICK VIAL, un stage au cours duquel je suis entré de plein pied dans la préparation de ce grade ; une entrée « par la petite porte », une grande leçon d'humilité et un stage inoubliable tant du point de vue technique (une totale découverte de ce kata inconnu) que pédagogique (les « jeux » de Maître AWAZU) et humain (un groupe de stagiaires très soudé, convivial et de tous horizons géographiques : une grande richesse et un vrai plaisir !)

Trois autres stages ont suivi cette première expérience, XONRUPT LONGEMER à l'automne 2011 puis de nouveau à l'automne 2012 : les deux fois sous la conduite de messieurs FEIST et VIAL et ce même sentiment de repartir de « 0 » ... Et toujours cette ambiance très agréable au sein du groupe de stagiaires ! Au fur et à mesure un constat important : le choix du Uke est fondamental, car ce kata nécessite une totale harmonie entre les deux partenaires.

Le cinquième stage s'est déroulé cet été à BOULOURIS, de nouveau sous la conduite de Maître AWAZU, ainsi que messieurs FEIST et VIAL, une expérience différente puisque pour la 1^{ère} fois je participais au stage en ayant beaucoup travaillé le kata durant l'hiver avec mon partenaire : un stage de « perfectionnement » là encore indispensable et très constructif !



OMOTE :

1° TAI : posture de départ



2° YUME NO UCHI : le rêve



3° RYOKUHI : maîtriser sa force

5° MIZU NAGARE : le ruisseau

7° KODAORE : le tronc d'arbre



4° MIZU GURUMA : la roue du moulin

6° HIKI OTOSHI : tirer et faire tomber

8° UCHI KUDAKI : pulvériser



9° TANI OTOSHI : la chute dans la vallée

10° KURUMA DAOSHI : roue projetée

11° SHIKORO DORI : prise d'épaulière

13° YUDACHI : averse d'été

URA :

1° MIKUDAKI : réduire le corps en poudre



3° MIZU IRI : plonger dans l'eau - suivre le courant

2° KURUMA GAESHI : roue renversée



4° RYUSETSU : la neige sur le saule

5° SAKA OTOSHI : tomber en culbute - culbutter sur la pente

6° YUKI ORE : branche cassée par la neige

7° IWA NAMI : rocher balayé par la vague

NAGE WAZA:

Mon système d'attaque autour des BARAI



Je me propose de vous présenter le balayage que j'affectionne, une variante de « De Ashi Barai » puisque je balaye avec le pied droit avec un Kumi Kata à droite.

Si je suis fondamentalement DROITIER, j'ai été amené à faire varier cette saisie pour amener mon adversaire au déplacement voulu et ainsi pouvoir le projeter avec un « Barai » !

La « magie » des balayages :

Je me souviens d'un article dans la revue « judo magazine » proposant à de jeunes judokas de répondre à un questionnaire ; entre autres items, on leur demandait ce qu'ils préféraient entre « gagner un combat sur un superbe Uchi Mata ou remporter la victoire par un balayage dans le temps. » ...

J'avoue que cette question m'a torturé l'esprit tant la sensation est différente et toute aussi grisante dans les 2 cas : d'une part « **planter** » son adversaire sur une technique requérant force et coordination, d'autre part **mystifier** l'autre sur un balayage qui reflète on ne peut plus la maxime de J. KANO : **un minimum d'effort pour un maximum d'efficacité ! (SEIRYOKU ZEN YO)**

D'ailleurs nos champions nous ont offert le même (agréable) dilemme lors des championnats du monde à Paris en 2011 : certes le Uchi Mata de Ugo Legrand sur le coréen Wang était un geste magnifique, mais que dire de ce formidable De Ashi Barai d'Audrey Tcheuméo sur la japonaise Ogata, ou encore de ceux réussis par Dimitri Dragin, étincelant lors de la compétition par équipes !



A l'heure où l'évolution des règlements fait peur et pose de nombreuses questions, les balayages restent une arme redoutable pour qui sait créer et utiliser le déplacement de son adversaire ! Ces techniques redoutées sont souvent aux frontières de la **MAGIE** tant elles requièrent un juste dosage de déplacement, de déséquilibre et de timing, par opposition à la force brute dès la prise de Kumi Kata à quelque niveau que l'on se trouve.

Ma découverte des balayages :

A mon modeste niveau, mon parcours de judoka (que ce soit à l'entraînement ou en compétition) m'a conduit à vivre les 2 sensations, d'abord grâce à Uchi Mata puis au fur et à mesure de la maturité (et plus certainement de ma difficulté croissante à tourner le dos à l'adversaire) en m'orientant vers les balayages. Une évolution nécessaire liée à ma morphologie, à celle de mes adversaires et à cette volonté omniprésente de **FAIRE CHUTER en recherchant le IPPON !**

Cependant, si j'ai beaucoup travaillé autour des mouvements de hanche lors de mon apprentissage du Judo, j'ai le sentiment que ma « découverte » des balayages a été le fruit du hasard, disons plutôt de l'ordre de l'**INSTINCTIF** : j'ai souvent réussi ce geste sans le préméditer, sans le rechercher et à l'inverse, il m'est parfois arrivé de le rater faute de « timing » alors que je le préparais depuis plusieurs séquences.

Je peux ainsi décomposer mon « évolution technique » dans le domaine du NAGE WAZA en 4 périodes :

- Lors de mes premières expériences en compétition, dans les catégories « jeunes » jusqu'en cadets, je marquais le plus souvent sur **O SOTO GARI** soit en attaque directe, soit en contre, grâce à une position très décalée, pied droit en avant et une garde haute (main droite au col voire dans le dos de l'adversaire) ; en revanche je butais régulièrement sur les gauchers face auxquels je me sentais démuni techniquement et tactiquement.
- Progressivement, j'ai été amené à rechercher davantage l'attaque directe (sans attendre le contre) moins risquée d'autant plus que j'étais souvent confronté à des adversaires plus forts physiquement du haut du corps (j'ai toujours été un judoka longiligne) ; m'appuyant toujours sur une garde haute à droite, je créais le déplacement pour lancer **HARAI GOSHI**, **UCHI MATA** ou **HANE GOSHI** selon la réaction de l'adversaire. J'ai particulièrement travaillé cette tactique lors de mon passage en « STAPS » à Paris, où je me suis trouvé confronté à des partenaires bien plus aguerris que moi, mais aussi lors de mon année consacrée à la préparation du Brevet d'Etat en 1988.
- Durant mes années chez les seniors, j'ai souvent combattu en « **toutes catégories** », ainsi qu'en + 78 kg par équipes : dans ces oppositions, j'étais systématiquement dominé à la garde, face à des adversaires plus lourds de 20 à 30 kgs, un challenge qui me plaisait car je n'étais pas favori et je n'avais pas grand-chose à perdre ... Mes premiers « pions » sur balayage datent de cette époque, le plus souvent face à des droitiers venant saisir très haut le Kumi Kata, et de fait **AVANCANT leur pied droit ...**

- Par la suite, j'ai encore développé **ce balayage spécifique (une garde à droite, et un balayage du pied droit)** lors des rencontres chez les « vétérans », le problème étant désormais ma difficulté croissante à tourner le dos à l'adversaire ... Il s'est agit cette fois de développer des stratégies de déplacement et de Kumi Kata pour amener l'adversaire à la faute ...



Une forme particulière :

J'ai donc choisi de vous présenter ce balayage particulier (puisque effectué en fausse garde le plus souvent) et la façon dont je l'exécute au gré des oppositions rencontrées. **Dans ma forme privilégiée, le Kumi kata à droite limite l'action de déséquilibre classique au niveau du bras** : je compense ce déficit en agissant sur la manche opposée en rotation couplée à un TAI SABAKI important.

De même, cette forme présente un défaut important, **le manque de contrôle du bras gauche de Uke** : un danger potentiel lors de la projection chez les plus jeunes (je n'enseigne pas cette forme) ; là encore je compense en agissant fortement sur le revers avec la main droite lors de la projection **pour ramener Uke sur le dos et ainsi empêcher la pose du bras droit.**

La prestation : « Mon système d'attaque autour des BARAI »

J'ai organisé cette présentation en 6 parties, en partant des formes « usuelles » de balayages effectués avec le pied droit et le pied gauche, pour aller vers la forme que je pratique, un balayage du pied droit avec un Kumi Kata préférentiel à droite, et les différentes saisies qui me permettent de faire réagir mon adversaire.

1^{ère} partie : les formes fondamentales du GOKYO

2^e partie : éducatifs avec le partenaire (déséquilibre, placement du pied, différents appels)

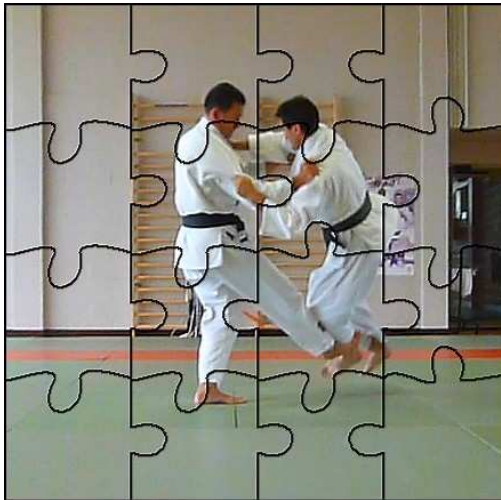
3^e partie : forme personnelle et Kumi kata

4^e partie : techniques utilisées pour amener le balayage

5^e partie : enchainements à partir d'une mise en déséquilibre par ce balayage

6^e partie : le balayage en contre prise

7^e partie : liaisons « debout – sol »



1) Les formes fondamentales du GOKYO :

En guise d'introduction, 6 projections sur 3 déplacements « classiques » que l'on retrouve dans le randori : avancée de Uke, déplacement latéral, recul de Uke. On y retrouve les 3 balayages répertoriés dans le gokyo : DE ASHI BARAI (balayage du pied avancé), OKURI ASHI BARAI (balayage des deux pieds) et HARAI TSURI KOMI ASHI (balayage du pied en pêchant)



Ma forme habituelle se rapproche davantage de DE ASHI BARAI, je cherche à créer un mouvement en rotation, et à venir balayer le pied au moment où Uke vient se rééquilibrer.

2) éducatifs avec le partenaire :

a) IMPULSION : l'objectif est de créer un décalage lors du déplacement (retard de Tori par rapport à Uke)

- Tori saisit Uke en garde fondamentale à droite, et se déplace en « Tsugi - Ashi » : Tori balaye avec le pied gauche puis avec le pied droit.
- Tori démarre en « Ayumi - Ashi » (marche) pour créer un décalage dans le déplacement (retard de Tori par rapport à Uke)

- Tori provoque le décalage avec un « Ayumi - Ashi » (double impulsion) :



- Tori provoque le décalage par un « piétinement » puis se déplace en « Tsugi – Ashi »

- Tori démarre en « Tsugi - Ashi » puis effectue le « piétinement »

b) DESEQUILIBRE : éducatifs en liaison avec ma forme personnelle, balayage avec le pied droit en garde à droite.

- Mise en déséquilibre de Uke en provoquant l'avancée des 2 pieds : à partir de déplacements en « Ushiro – Sabaki »

b) COMBINAISON : Tori se déplace dans différentes directions en créant le déséquilibre

- Tori provoque les déplacements de Uke vers l'avant puis vers l'arrière, en combinant « Tsugi – Ashi » et « Ayumi – Ashi » dans ses appuis.

3) forme personnelle et Kumi kata :

Mon objectif pour placer ce mouvement est d'amener Uke à avancer le pied droit (ou à reculer le pied gauche) : dans cette partie, je propose 10 formes adaptées à la morphologie de l'adversaire et à son Kumi Kata :

UKE est DROITIER :

a) Uke en garde classique, Tori également en garde classique à droite **recule le pied gauche, tire fortement sur le bras droit de Uke**, et le projette en DE ASHI BARAI au moment où il rapproche son pied gauche pour se rééquilibrer, tout en effectuant une forte **traction avec la main droite** pour empêcher Tori de tenter une « réchappe » sur la main droite.

b) Uke est en garde haute, **Tori fait lâcher la saisie** (main gauche au revers et poussée de la main droite) et reprend l'initiative du déplacement en reculant pied gauche au moment où Uke veut reprendre sa saisie : projection



c) Uke a une garde puissante et verrouille l'épaule gauche de Tori, qui **contrôle le pectoral droit** avec le point gauche, et saisit en garde centrale. Tori **pousse le bras droit de Uke vers le haut avec son coude gauche**, amorce le déplacement en reculant pied gauche, et vient déséquilibrer en tirant fortement sur le revers : projection.

d) Même saisie de Uke, cette fois Tori vient saisir au col avec sa main gauche, et dégage son épaule gauche en amenant Uke vers la droite (**action forte du poignet gauche en torsion**), puis retrouve le déplacement vers la gauche en reculant son pied gauche et projection.

e) **Tori anticipe la saisie de Uke** : saisit la manche droite de Uke et appuie vers le bas pour provoquer réaction inverse.



f) **Tori saisit à gauche à 2 mains**, et crée le déplacement pour amener Uke vers sa gauche

UKE GAUCHER :

a) **Tori contrôle par en dessous** en passant son bras droit sous le bras gauche de Uke, puis en agissant main ouverte sur le biceps de façon à contrôler ce bras gauche (fort pour un gaucher) puis amorce le déplacement en garde centrale, main gauche au revers

b) **Tori contrôle le coude de Uke à 2 mains** (main droite au revers, main gauche en dessous du coude) et balaye en avançant quand Uke cherche à se libérer



c) **Tori anticipe la saisie de Uke : il vient saisir en garde croisée** et provoque le déplacement vers la gauche.

d) **Tori anticipe la saisie de Uke : il saisit à gauche** et contrôle fortement la manche de Uke, puis part en cercle.

4) Enchaînements amenant un balayage :

L'objectif est de projeter en balayant, voici quelques solutions « techniques » pour amener Uke à la faute :

UKE DROITIER :

a) « Confusion » technique de hanche + balayage après esquivé de Uke :



b) **Tori attaque en O UCHI GARI**, Uke esquivé en reculant, Tori balayage en avançant.

c) sur un droitier puissant, contrôle avec la main gauche au niveau de l'aisselle droite avec le point, **Tori vient pousser l'intérieur** de la cuisse droite avec sa jambe droite (forme KO UCHI GARI) puis balaye en avançant.

d) **Tori gaucher** contrôle le revers droit de Uke, puis effectue une « confusion » par une tentative en IPPON SEOI NAGE à droite

UKE GAUCHER :

e) **Tori droitier** effectue KO UCHI GARI, Uke esquivé en reculant, Tori enchaîne en avançant vers la gauche

g) **Tori gaucher** tente en **O SOTO GARI** à gauche et retour sur le balayage après un déplacement en cercle.



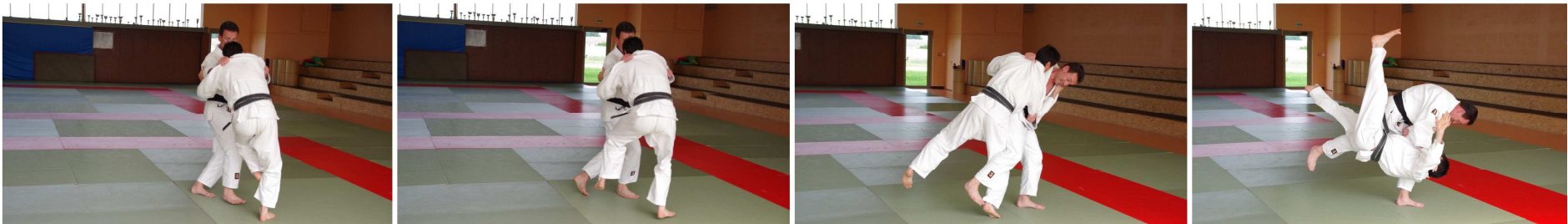
5) Enchaînements à partir d'une tentative de balayage :

L'objectif est cette fois d'utiliser ce balayage (pied droit) comme premier déséquilibre pour mieux projeter ensuite :

TORI DROITIER/UKE DROITIER

a/ Tori enchaîne en **UCHI MATA** à droite après l'esquive de Uke

b/ Tori enchaîne en **O SOTO GARI** à droite (défense de Uke en position Jigotai)



c/ Tori enchaîne **KO UCHI GARI** à droite (défense de Uke en position Jigotai)

d/ Tori saisit le revers gauche (garde « centrale ») et enchaîne en **IPPON SEOI NAGE** après l'esquive latérale de Uke



TORI DROITIER/UKE GAUCHER

a/ Tori saisit le revers en passant sous le bras gauche de Uke, et applique **HANE GOSHI** à droite (**coude droit lever pour accentuer le déséquilibre**)



b/ Tori amorçe le déplacement vers la gauche, et applique **YOKO TOMOE NAGE** à droite après l'esquive latérale de Uke.

TORI GAUCHER /UKE GAUCHER

c/ Tori enchaîne avec **HARAI GOSHI** à gauche après l'esquive latérale de Uke.

6) Contres :

L'objectif est cette fois de profiter de l'attaque de Uke pour placer un balayage :

UKE DROITIER / TORI DROITIER

- a) Uke tente HARAI GOSHI, **Tori bloque l'attaque en position Jigotai** et enchaîne en balayage lorsque Uke se replace
- b) tentative en O UCHI GARI de Uke, **Tori esquive et « absorbe » le déplacement** vers l'avant de Uke pour projeter
- c) tentative de balayage de Uke (pied droit), **Tori esquive** en reculant le pied droit et contre en HARAI GOSHI



UKE GAUCHER / TORI DROITIER

- a) Uke tente KO UCHI GARI : Tori esquive et amplifie le déplacement vers l'arrière pour projeter en balayage.
- b) tentative en balayage du pied gauche, Tori contre en TSUBAME GAESHI



7) Liaisons « debout – sol » :

L'objectif de ce mouvement est bien sûr de marquer le « ippon », mais la liaison debout-sol est bien sûr importante, d'autant plus que **ce mouvement est très déstabilisant** (effet de surprise) et Uke marque parfois un temps d'arrêt avant de se remobiliser au sol :

a) Sur tentative de balayage, Uke tombe en position quadrupédique :

Tori conserve le contrôle du revers, puis enroule Uke en venant placer son bras droit sous l'aisselle gauche et immobilise en KATA GATAME



b) Uke tombe à plat ventre :

Tori contrôle le revers, retourne Uke en passant côté tête, contrôle le bras droit de Uke et **enchaîne en JUJI GATAME**

c) Uke tombe à genoux :

tori conserve le Kumi Kata à droite, vient s'asseoir entre les jambes de Uke, chasse ses appuis droits (genou et contrôle du bras) pour le renverser vers la droite et appliquer **HON GESA GATAME**.