

A.F.D.A.M.A

ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LE DÉVELOPPEMENT DES ARTS MARTIAUX ANCESTRAUX

LIVRET AIDE MEMOIRE



**NIHON TAI JITSU
YORY NO KATA**

YORI NO KATA

YORI NO KATA est un très ancien kata faisant partie de l'enseignement japonais du Nihon Ju Jitsu et particulièrement de l'Ecole du Maître Minoru Mochizuki.

Se pratiquant autrefois en armure, les gestes doivent être lents et solennels.

La notion de Tori et Uke dans ce kata disparaît. Si le premier commence le kata, le deuxième le termine.

Présentation

Les 2 partenaires sont distant de 6 mètres, faisant face au Joseki et saluent, puis ils se font face et se saluent. Ensuite ils font un premier pas du gauche et réunissent les pieds et marquent un temps d'arrêt. Puis refont un pas pour se trouver face à face.



Le premier qui face au Joseki est à gauche, (sera Uke) en ouvrant grand les bras vient saisir les revers, puis les fait passer dans sa main gauche et arme le poing droit pour frapper en reculant la jambe droite.



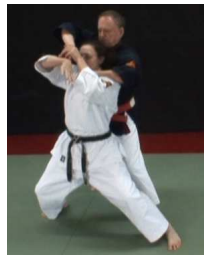
Tori bloque l'attaque avec son bras gauche en avançant la jambe gauche.



Tori en baissant son bras ramène le bras de Uke vers sa main droite et passant derrière Uke



L'étrangle avec son avant bras gauche tout en contrôlant le bras droit de Uke



Uke ramène son coude à sa hanche puis en remontant son avant bras droit au dessus de son visage fait un pas sur le coté droit en passant sous le bras de Tori pour lui faire Yuki chigae en reculant sur 2 pas et tente de le projeter sur l'avant en faisant un grand pas. Tori contre par une clé de bras sous l'aisselle (waki gatame) en gardant la jambe droite derrière celle de Uke. Les 2 bras de Tori sont croisés sur celui de Uke et Tori ne prend pas le poignet de Uke.



Uke avance son pied droit entre les jambes de Tori en effectuant un tai sabaki rotatif tout en soulevant avec sa main droite le coude de Uke et continu sa rotation pour se retrouver à la gauche de Uke en tentant de faire une clé sur le bras tendu, une main au poignet, l'autre à la hauteur du coude.



Tori, glissant sa jambe gauche derrière Uke, fléchit son bras ramenant sa main gauche vers lui de façon à ce que la paume de sa main soit vers le haut, il passe sa main droite derrière le genou de Uke et tente de le soulever. Uke contre ce début de projection en soulevant sa jambe droite, tout en poussant le visage de Tori avec sa main droite et fait un Tai sabaki sur sa gauche afin de se retrouver devant Tori en armant le poing pour frapper. Tori bloque l'attaque avec son avant bras gauche en avançant la jambe gauche.



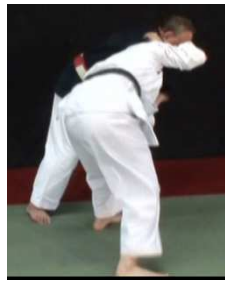
Tori en baissant son bras ramène le bras de Uke vers sa main droite et glisse sa jambe droite vers l'arrière effectuant un Mawate pour passer Shio nage.



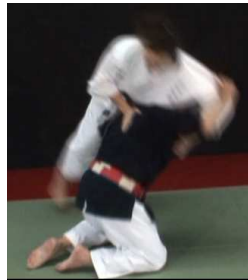
Uke pour soulager la prise, s'appuie sur le coude de Tori, puis effectue une rotation complète en glissant sa jambe gauche en arrière et en avançant la jambe gauche simultanément avec Tori cherche à faire Tembim (clé sur bras tendu).



Tori résiste à la clé en appuyant avec sa main gauche dans le creux de son coude, puis glissant sa jambe droite devant Uke, il effectue un demi tour pour se retrouver face à Uke et essaye de faire Mukae daoshi (poussée du bras droit au cou, main gauche dans le bas du dos). Uke recule la jambe gauche et lève les deux bras pour bloquer le coude de Tori.



Glissant légèrement sa jambe arrière gauche, effectue une rotation en appuyant légèrement sur le coude de Tori pour passer sous son bras et porter une clé bras fléchi dans le dos (Ude garami). Tori s'accroupit avance le pied gauche en posant la main gauche au sol pour bloquer la clé.



Faisant un demi tour, Tori place sa jambe gauche pliée contre et Uke genou droit au sol, sa main gauche placée derrière le genou, sa main droite à la manche et projette Uke (Kata guruma). Pour la projection Tori peut mettre les deux genoux au sol mais doit terminer le genou gauche levé.



Après la chute, les deux partenaires se retrouvent genou droit au sol en garde et marque la position.

Tori et Uke se relèvent et s'éloignent en reculant d'abord le pied droit. Ils se saluent et puis faisant face au Joseki, ils saluent.