



全身投の形

ZENSHIN NAGE NO KATA

KATA DE PROJECTION DU CORPS ENTIER

KATA PERSONNEL

Créé en vue de l'obtention du 4e Dan de Nihon Taï Jitsu

Roman CACITTI

ZENSHIN NAGE NO KATA

Le principe de ce kata est de montrer que des projections simples peuvent être une réponse adaptée à tout type d'attaque. Mélangeant mes années de Nihon taijitsu à une expérience de Jiujitsu traditionnel, je souhaitais des projections faciles à mettre en place, qui insistent généralement sur le timing et les déséquilibres que nous exploitons en Nihon taijitsu, bien plus que sur la force brute.

Tori et Uke saluent le JOSEKI puis se saluent.



Après avoir ouvert le kata, Uke se met en garde face à TORI

1ere Technique : Mae geri chudan jambe avant



Uke effectue un Mae geri chudan jambe avant.

Tori esquive diagonale avant, le poignet droit accompagne la jambe de uke, revient en uraken au visage.

Projection niveau pied : Ko soto gari (petit fauchage) de la jambe droite de Tori sur celle avancée (gauche) de Uke.

Au sol : tsuki visage, clef en bec

2eme Technique : Mawashi tsuki main droite



Uke attaque Tori en mawashi tsuki main droite au visage

Tori esquive par un blocage diagonal interieur à 2mains, giffle au visage, puis descend vers la jambe avancée (pas de genou au sol) . Projection au niveau genou : le bras droit pousse le genou droit de Uke, la main gauche tire le talon de la jambe avant de Tori.



Tori se relève en gardant la cheville de uke, clef sous l'aisselle de celle-ci et contrôle de l'autre jambe avec son pied droit (au genou).

3eme Technique : Tentative d'encercllement



Uke attaque Tori en sur une tentative d'encercllement.

Tori recule en neko ashi dachi, bloque l'encercllement en écartant les mains (coudes au corps) frappe des deux mains aux oreilles "kiai", puis effectue une projection niveau bassin : morote gari (saisie des 2 cuisses, poussée avec l'épaule au niveau des hanches)



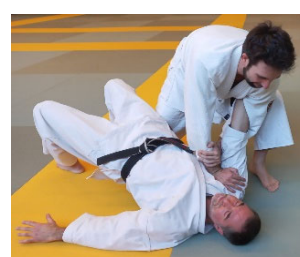
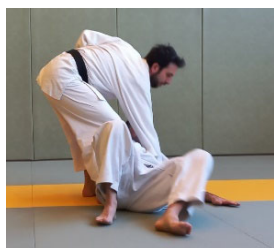
Tori retourne uke par les deux jambes et fait une clef pour mettre le bassin en extension.

4eme Technique : Tentative d'encerclement arrière



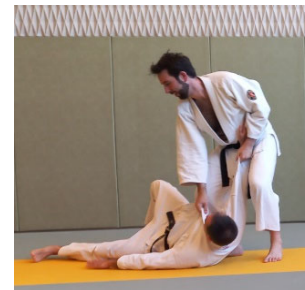
Uke attaque fait une tentative d'encerclement sur les bras arrière.

Tori tourne la tête, frappe ushiro enpi bras droit au plexus projection niveau hanches la main gauche saisie le poignet droit de uke, la main droite dans les reins, et fait Ogoshi (grande hanche)



Saisissant le bras de Uke, Tori fait une clef en croix sur le bras droit de uke

5eme Technique : Attaque mawashi tsuki jodan



Uke attaque mawashi tsuki jodan droit.

Tori esquive en effectuant une diagonale interieure, main en protection blocage avec enpi au plexus puis saisissant avec sa main droite le revers du kimono, effectue morote sei nage (bras qui saisit passe sous l'aisselle, projection en se retournant)



Tori retourne uke sur le ventre en l'enjambant sans lacher le bras et fait une clef d'hyper extension du coude en le bloquant par la cheville (ude gatame) puis enchaîne avec un uraken au visage en pivotant.

6eme Technique : Attaque: oi tsuki chudan



Uke attaque Oi tsuki chudan.

Tori esquive en effectuant Uki otoshi c'est à dire un tai-sabaki en descendant sur un genou et en tirant le bras en diagonale afin d'ammener uke vers le sol



Uke afin d'éviter de s'écraser au sol, part en chute

7eme Technique : Encerclement arrière sous les bras



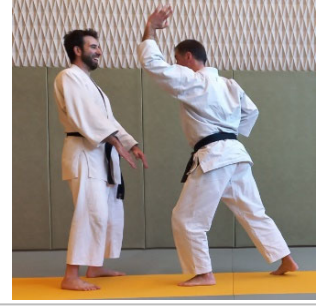
Uke vient encercler tori sous les bras.

Tori frappe des phalanges (main droite) sur le dos de la main de uke, puis ushiro enpi droit au visage en se libérant. Suite au enpi, le bras droit de tori enveloppe la tete d'uke, sa main gauche derriere le coude droit de uke, projection par la tête.



Une fois uke au sol tori termine par un yoko geri.

8eme Technique : Attaque shomen



Uke se met en position pour fermer le kata

Tori voyant uke se mettre en position pour fermer le kata fait de même.

Uke attaque shomen bras gauche, en avançant largement la jambe gauche



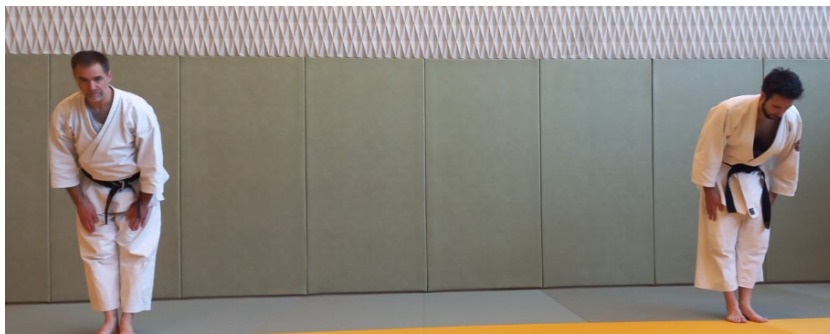
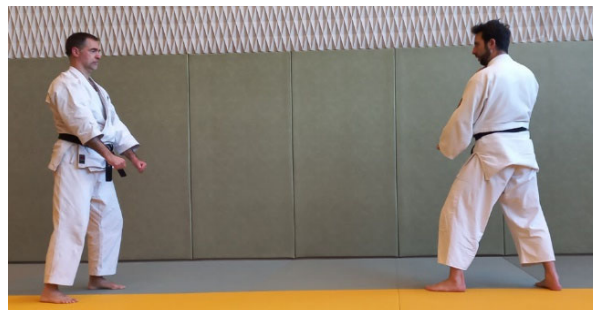
surpris, tori pivote et descends sur son genou droit, projection tamara guruma (roue à genoux par les epaules)



Tori tient la main (gauche) de uke, et veut faire une clef de poignet, uke tente de riposter en amenant l'autre main à la première, tori pivote, saisie la main droite de uke, et descend en Juji gatame, qu'il marque avec un kiai



Fin du kata



Tori et Uke se relèvent, se remettent en garde.

Uke abandonne en se mettant en posture yoï.

Après un court instant, Tori fait de même.

Tori et Uke ferment le kata et se tournant vers le JOSEKI, saluent.