

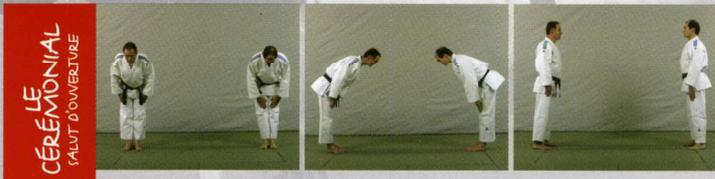
GONNOSEN NO KATA

FORMES DES CONTREPRISES CRÉÉES EN 1910

PAR ANDRÉ PARENT (TORI) 5^{EME} DAN ET PHILIPPE TABUTEAU (UKE) 5^{EME} DAN, PROFESSEURS DE JUDO

PRINCIPE • Ce kata démontre la manière d'utiliser à son profit, une attaque du partenaire • Les principes d'esquive et de reprise d'initiative sont mis en avant • Chaque mouvement ou déplacement du corps demande une grande précision gestuelle et un bon « timing » par rapport à l'attaque initiée.

PRÉAMBULE • C'est le kata des contre prises • Les attaques de Uke sont sincères afin que Tori puisse à son tour riposter avec efficacité • Après chaque mouvement, Uke reprend l'initiative à l'endroit de la chute précédente • Toutes les attaques de Uke sont exécutées à droite avec un kumi kata fondamental droit.



1 LE CÉRÉMONIAL (SALUT D'OUVERTURE)



2 O SOTO GARI (GRAND FAUCHAGE EXTÉRIEUR)



3 HIZA GURUMA (ROUE AUTOUR DU GENOU) Position hidari shizen tai



4 O UCHI GARI (GRAND FAUCHAGE INTÉRIEUR) Position hidari shizen tai



5 DE ASHI BARAI (BALAYAGE DU PIED AVANCÉ) Position migi shizen tai



6 KO SOTO GAKE (PETIT ACCROCHAGE EXTÉRIEUR) position migi shizen tai



7 KO UCHI GARI (PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR) Position migi shizen tai



8 KUBI NAGE (PROJECTION PAR LE CŒUR) position shizen tai



9 KOSHI GURUMA (ENBOULANT AROUND DE LA HANCHE) position shizen tai



10 HANE GOSHI (HANCHE REBOUTÉE) position shizen tai



11 HARAI GOSHI (HANCHE FAUCHÉE) position shizen tai



12 UCHI MATA (FAUCHAGE INTÉRIEUR) position shizen tai



13 IPPON SEDI NAGE (PROJECTION QUÉRALE PAR UNE MAIN) position shizen tai



14 LE CÉRÉMONIAL (SALUT DE FERMETURE)