

Ont participé à la réalisation de cet ouvrage :

André BOUTIN

Claude DUBOS

Michel ALGISI

Michel CASSE

Michèle LIONNET

Patrice BERTHOUX

Et Guillaume SEVESTRE et Frédéric ESTEVE

Ce document a été validé par la Direction Technique Nationale

Déjà paru dans la collection « Guide du judoka »

4trainer editions

Graphisme anabellerivoire.com

Edition/correction : Nadia Belhadj

ISBN 979-10-91285-05-6

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayant cause est illicite (article L 122-4 du code de la propriété intellectuelle). Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L 122 52ème et 3ème alinéa, que les reproductions strictement réservées à l'usage du copiste et non destinées à utilisation collective et, d'autre part, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source, les courtes citations justifiées par le caractère pédagogique, scientifique ou d'information de l'oeuvre à laquelle elles sont incorporées, une telle reproduction ou représentation constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

Kodokan
GOSHINJITSU

Kodokan goshin jitsu

Sommaire

Préface.....	3
Qu'est ce que le Kodokan Goshin Jitsu ?.....	4
Illustrations et commentaires du guide	5
Généralités sur le Kodokan Goshin Jitsu.....	6
Les 21 techniques.....	7
Le Kodokan Goshin Jitsu : début du cérémonial.....	9
1 ^{ère} partie : Les saisies.....	11
2 ^{ème} partie : Les atemis.....	25
3 ^{ème} partie : La dague	35
4 ^{ème} partie : Le bâton.....	41
5 ^{ème} partie : Le pistolet.....	47
Le Kodokan Goshin Jitsu : fin du cérémonial.....	53
Tableau : Kodokan Goshin Jitsu et son intérêt pour la pratique du judo...	54
Conclusion	57
Lexique	58
Planches Kodokan Goshin Jitsu.....	59

Kodokan goshin jitsu

Préface

Dans la collection « Guide du judoka » et suite au réel succès des deux premiers ouvrages portant sur l'étude du « nage no kata » et du « katame no kata », la Fédération Française de Judo vous propose son troisième volet technique et pédagogique consacré au « KODOKAN GOSHIN JITSU ».

Construit dans la même logique que les numéros précédents sur le « nage no kata » et le « katame no kata », ce document illustre la planche déjà réalisée sur le goshin jitsu.

Les principes « formes de défense » y sont mis en évidence et sont complétés par des détails techniques et des conseils pratiques.

La pratique du kata permet d'apprendre à esquiver, parer et contrôler l'attaque, à main nue ou armée, d'un agresseur. Elle permet d'améliorer la prise de décision, la rapidité d'exécution et la précision des gestes.

La pratique du kata comprend plusieurs étapes pour le judoka. Il s'agit dans un premier temps de le découvrir, de maîtriser l'action, la réaction et l'action/riposte...

Le but de ce guide est de vous aider dans ce parcours de judoka à parvenir à votre équilibre et à votre propre expression du judo jujitsu.

Bonne lecture et surtout bon kata !

FFJudo

Kodokan goshin jitsu

Qu'est ce que c'est ?

Créé en 1956 par des experts du **KODOKAN** sous la direction de **TOMIKI** et **KOTANI**, le kodokan goshin jitsu démontre les différentes formes de défense. Si le kime no kata dans sa représentation est imprégné de l'esprit des samourais représentant le combat réel, le **KODOKAN GOSHIN JITSU** lui est élaboré pour démontrer les techniques de défenses de jujitsu correspondants davantage à l'époque moderne.

Dans le **KODOKAN GOSHIN JITSU** les atemis ne sont pas utilisés pour anéantir l'adversaire mais pour le mettre en position de faiblesse afin de mieux le contrôler.

Mettant en évidence les bases techniques de la self défense, le **KODOKAN GOSHIN JITSU** est composé de 21 techniques d'attaques à main nue ou avec armes.

Il est décomposé comme suit :

- 7 défenses sur attaques en saisies
- 5 défenses sur attaques en atémis
- 9 défenses sur attaques armées (dague, bâton et pistolet)

Sur chacune de ses attaques, **UKE** doit démontrer son efficacité, sa précision, la qualité de ses postures puis la maîtrise de ses ukémis.

TORI, quant à lui, doit mettre en évidence les principes d'esquives, de parades, de blocages et de riposte.

Il doit également exprimer une efficacité technique dans les projections ainsi que dans toutes les autres formes de contrôle.

Kodokan goshin jitsu

Illustrations et commentaires

Les 3 photos de chaque technique indiquent les points essentiels d'une construction d'attaque et de défense.

Elles illustrent selon le cas :

- Des attaques par saisie de face, de côté ou arrière
- Des attaques avec atemi poing ou pied
- Des attaques avec la dague, le bâton et enfin, avec le pistolet

Elles ont pour objectif de mettre en évidence les points spécifiques de la réalisation technique.

Les commentaires développent les principes fondamentaux qui sont abordés au travers de la technique concernée.

Des recommandations sont apportées pour permettre de mieux comprendre et de mieux effectuer le **KODOKAN GOSHIN JITSU**.

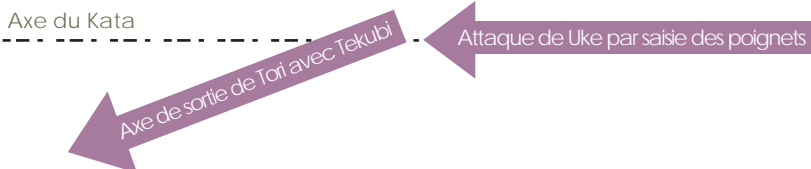
Des conseils, à l'aide de flèches, permettent d'attirer l'attention des pratiquants sur des directions, des orientations à prendre, sur des points importants ou sur des fautes à éviter. Tout au long de ce guide, des cadres réservés aux notes personnelles, permettent à chacun de s'appropriier le livret et de l'enrichir avec les conseils de son professeur ou de l'expert lors des stages.

EXEMPLE

Technique n°1

RYOTE DORI

Axe du Kata



Kodokan goshin jitsu

Généralités

• LES DÉPLACEMENTS

Les déplacements se font de façon naturelle, Ayumi ashi.

Lorsque UKE se déplace pour poser ou reprendre les armes, les déplacements s'effectuent en pas glissés.

A chaque technique, les positions de TORI et de UKE sont inversées.

TORI et UKE doivent veiller à ne pas tourner le dos au JOSEKI.

• LES SAISIES

Toutes les saisies s'effectuent au centre du tapis.

Il n'y a pas de kiai lors des saisies. Le kiai s'effectue lors des atémis.

• LES RÔLES DE TORI ET UKE

UKE doit être sincère et précis dans ses attaques.

Il doit garder un buste droit dans la riposte de TORI. Il abandonne sur lui sauf quand ses mains sont en position de défense (abandon avec le pied).

TORI doit démontrer une maîtrise dans l'ensemble de l'exécution des séquences techniques.

• LES REPLACEMENTS

Rester le plus naturel possible dans les replacements en respectant les distances, l'alternance des positions du couple par rapport au JOSEKI. TORI doit être à l'initiative des replacements.

Kodokan goshin jitsu

Les « 21 techniques »

• ATTAQUES AVEC SAISIES

1. Ryote dori

Prise des deux poignets et hiza-geri au bas ventre en avançant

2. Hidari eri dori

Prise du col gauche de la main droite en poussant

3. Migi eri dori

Prise du col droit de la main droite et traction en reculant la jambe gauche

4. Kata ude dori

Prise par l'arrière du poignet droit et poussée avec la main gauche

5. Ushiro eri dori

Prise du col par l'arrière de la main droite

6. Ushiro jime

Étranglement par l'arrière

7. Kakae dori

Ceinture par l'arrière

• ATTAQUES AVEC ATÉMI

8. Namame uchi

Coup de poing lancé de côté

9. Age tsuki

Coup de poing en uppercut

10. Gammen tsuki

Coup de poing direct à la face

11. Mae geri

Coup de pied direct par devant

12. Yoko geri

Coup de pied de côté

• ATTAQUES AVEC LA DAGUE

13. Tsukkake

Teisho direct au visage de UKE qui tente de sortir le tento

14. Choku tsuki

Piqué à l'estomac

15. Naname tsuki

Coup de poignard oblique à la pointe

• ATTAQUES AVEC UN BÂTON

16. Furi age

Attaque au bâton de haut en bas

17. Furi oroshi

Coup de bâton vers le bas tenu à deux mains

18. Morote tsuki

Coup de la pointe de bâton tenu à deux mains

• ATTAQUES AVEC UN PISTOLET

19. Shomen tsuke

Menace au pistolet de face

20. Koshi gamae

Menace de face avec pistolet à la hanche

21. Haimen tsuke

Menace au pistolet par derrière

Première Partie

CEREMONIAL de début

• PRINCIPE

Dans le cadre du salut traditionnel, TORI et UKE sont distants de 6 mètres, TORI étant placé à gauche du joseki.

• COMMENT FAIRE ?

TORI et UKE saluent d'abord le joseki, puis se saluent debout en ritsurei. UKE tient dans sa main droite, bras tendu, la dague, lame vers le haut, et le bâton. Le pistolet étant placé dans le judogi. Durant le salut, le buste s'incline d'environ 45° la tête dans le prolongement du corps. Les mains se placent sur le devant des cuisses et descendent jusqu'au genou pendant l'inclinaison des bustes. UKE recule légèrement le pied droit et se déplace d'environ 3 mètres pour aller déposer les armes en commençant par le bâton, la dague puis le pistolet. UKE rejoint sa position initiale à 6 mètres en partant du pied droit. TORI et UKE ouvrent le kata. Ils se retrouvent à 4 mètres l'un de l'autre.

• EMPLACEMENT DES ARMES

UKE est à genoux, les armes sont disposés devant lui dans l'ordre d'utilisation : dague, bâton, pistolet. Une distance d'un poing sépare chaque arme.

• CONSEIL

TORI et UKE sont concentrés et en parfaite harmonie. Les armes ne suivent pas l'inclinaison du buste. Durant le salut, le dos doit être plat. Les mains se placent sur le devant des cuisses et descendent jusqu'au genou pendant l'inclinaison des bustes. Les armes ne suivent pas l'inclinaison du buste.



Première Partie

Les saisies

1^{ERE} TECHNIQUE RYOTE DORI - SAISIE À DEUX MAINS

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Sur la saisie des 2 poignets et l'atemi du genou, TORI se dégage en utilisant l'avancée de UKE.

• COMMENT FAIRE ?

UKE saisie les deux poignets de TORI puis donne un atemi avec son genou au bas ventre de TORI.

TORI esquive et déséquilibre UKE. Il frappe shuto à la tempe puis déplace UKE dans une diagonale arrière droit pour appliquer Kote hineri.

• CONSEIL

TORI doit bien marquer le shuto.
Le contrôle en Kote hineri, s'effectue main droite de UKE sur le pectoral de TORI et avec un contrôle coude sur coude.



Axe du Kata

Tori avance GDGD

Attaque de Uke par saisie des poignets

Axe de sortie de Tori avec
Kote hineri

Première Partie

Les saisies

2^{EME} TECHNIQUE HIDARI ERI DORI - SAISIE DU REVERS GAUCHE

• PRINCIPE GÉNÉRAL

TORI réagit à une poussée en provoquant le déséquilibre de UKE et en contrôlant au sol.

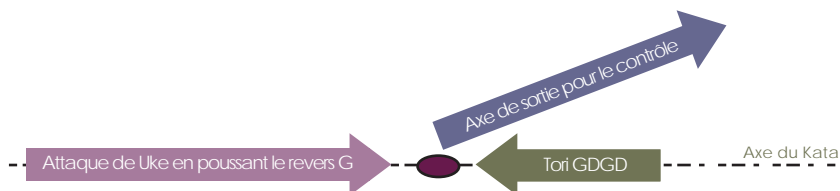
• COMMENT FAIRE ?

TORI esquive en reculant sa jambe gauche et avec une légère ouverture du corps. Il frappe un atemi au visage avec le dos de la main ouverte. puis plaque UKE au sol par kote hineri et conclut en Te gatame.

• CONSEIL

TORI doit bien insister sur le déséquilibre avant de UKE, en tirant sur son propre revers .

Le contrôle au sol s'effectue avec le genou gauche sur l'omoplate de UKE .



Première Partie

Les saisies

3^{EME} TECHNIQUE MIGI ERI DORI - SAISIE DU REVERS DROIT

• PRINCIPE GÉNÉRAL

La traction de UKE est stoppée par un uppercut de TORI, qui enchaîne par une projection.

• COMMENT FAIRE ?

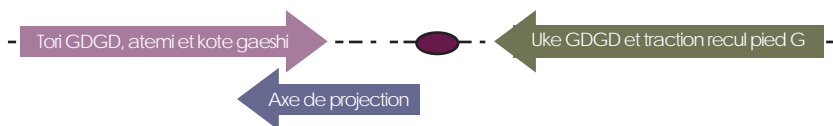
En tirant le revers droit de TORI, UKE recule la jambe gauche.

TORI avance alors le pied droit et donne un uppercut au menton de UKE. Après pivot sur ce pied droit il exécute kote gaeshi en contrôlant de ses deux mains la main de UKE.

• CONSEIL

UKE tire franchement sur le revers droit de TORI sans kiai.

TORI marque l'uppercut et enveloppe de ses deux mains, la main droite de UKE et le revers.



Première Partie

Les saisies

4^{EME} TECHNIQUE KATA UDE DORI - SAISIE DU BRAS

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Subissant une clé au coude TORI accepte le déplacement, pour contre-attaquer en atemi et terminer en clé.

• COMMENT FAIRE ?

UKE se place sur l'arrière droit de TORI sans passer devant le Joseki, il avance son pied gauche, puis saisit le poignet droit de TORI. Il le contraint à avancer par une clé sur le coude en se déplaçant (G, D, G).

Sur le 3^e pas, TORI fixe UKE vers l'avant, frappe yoko geri à l'intérieur du genou et effectue waki gatame après un déplacement en tsugi ashi, dans la diagonale arrière droit.

• CONSEIL

TORI doit bien fixer UKE avant de donner l'atemi.

Veiller à ne pas croiser les pieds dans le déplacement final.



Axe du Kata

Axe de sortie de Tori avec waki gatame

Poussée avec clé de Uke avançant pied G

Tori GDG, atemi et traction

Première Partie

Les saisies

5^{EME} TECHNIQUE USHIRO ERI DORI - SAISIE DU COL PAR L'ARRIÈRE

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Suite à une traction sur le col, TORI riposte par un atemi au plexus et une clé au coude.

• COMMENT FAIRE ?

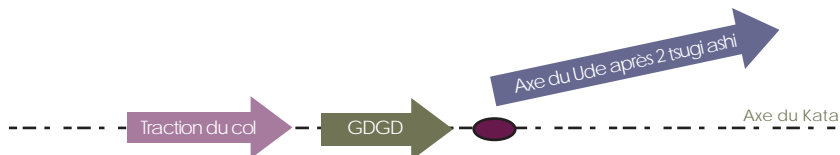
Au 3e pas de TORI, UKE saisit par derrière le col de TORI et le stoppe avec un léger tsugi ashi (G,D).

TORI pivote (tai sabaki), pare avec la main gauche et frappe un atemi au plexus avec le poing droit.

TORI contrôle le coude de UKE de la main gauche et couronne de la main droite. Il effectue un tsugi ashi dans une diagonale arrière droit et applique ude gatame.

• CONSEIL

La traction de UKE doit être marquée pour bloquer le déplacement de TORI. Il est important d'assurer un contrôle efficace du poignet de UKE entre l'épaule et la tête.



Première Partie

Les saisies

6^{EME} TECHNIQUE USHIRO JIME - ÉTRANGLEMENT PAR L'ARRIÈRE

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Défense sur une tentative d'étranglement arrière par rotation du corps et amenée au sol.

• COMMENT FAIRE ?

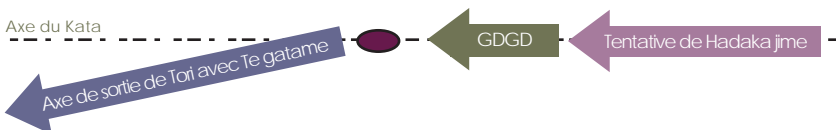
UKE tente Hadaka jime. TORI se défend en rentrant le menton, puis se dégage de l'étreinte, par un pivot. Il maintient le contact avec son épaule droite sur le bras droit de UKE, change la position de sa main droite, se déplace sur l'arrière et contrôle UKE au sol par Te gatame (petit doigt vers le bas).

• CONSEIL

La tentative de hadaka jime s'effectue les deux mains en même temps.
Le contrôle du bras par l'épaule de TORI doit empêcher UKE de se redresser.



Axe du Kata



Première Partie

Les saisies

7^{EME} TECHNIQUE KAKAE DORI - CEINTURE PAR L'ARRIÈRE

• PRINCIPE GÉNÉRAL

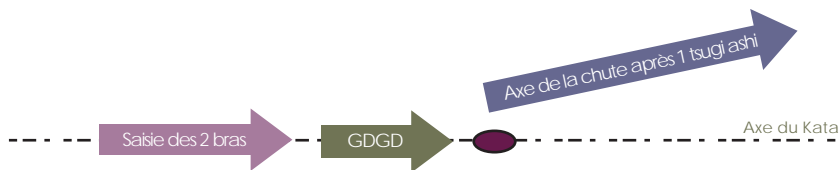
Sur une saisie arrière des deux bras, TORI, au 3e pas, il le ceinture à la hauteur des bras. TORI réagit par une tentative de Kaka-to geri, écarte les bras pour desserrer l'étreinte et effectue un pivot sur sa droite pour porter une clé au coude. Le contrôle bien assuré, TORI ouvre sur sa droite et projette UKE par Ude Kime Nage.

• COMMENT FAIRE ?

UKE suit le déplacement de TORI, au 3e pas, il le ceinture à la hauteur des bras. TORI réagit par une tentative de Kaka-to geri, écarte les bras pour desserrer l'étreinte et effectue un pivot sur sa droite pour porter une clé au coude. Le contrôle bien assuré, TORI ouvre sur sa droite et projette UKE par Ude Kime Nage.

• CONSEIL

UKE doit maintenir une posture droite lors de la saisie. Il ne recule pas son pied suite à l'atemi.



Deuxième Partie

Les Atemis

8^{EME} TECHNIQUE NANAME UCHI - COUP DE POING DE CÔTÉ

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Esquive d'un atemi en diagonale au visage, avec riposte, amenée au sol et contrôle.

• COMMENT FAIRE ?

TORI et UKE s'avancent l'un vers l'autre en démarrant du pied gauche (G), UKE arme sur le 3e pas puis frappe au 4e le pied droit devant. L'atemi en naname uchi se situe au niveau de la tempe gauche de UKE.

TORI esquive par un tai sabaki, accompagne le bras de UKE avec sa main gauche, et simultanément déclenche un uppercut au menton.

Après un changement de mains (Main gauche pouce intérieur, main droite saisie au cou), TORI effectue O soto otoshi et contrôle au sol.

• CONSEIL

L'esquive de TORI sur l'atemi du UKE est déterminante.

Petite amplitude dans l'exécution de O Soto otoshi.



Axe du Kata

Tori GDGD

O Sotoshi

Attaque de Uke GDGD

Deuxième Partie

Les Atemis

9^{EME} TECHNIQUE AGE TSUKI - COUP DE POING AU MENTON

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Uppercut au menton esquivé et contrôlé en clé, conclure en projection.

• COMMENT FAIRE ?

TORI et UKE s'avancent l'un vers l'autre en démarrant du pied gauche puis droit, UKE arme sur le 3^e pas puis frappe au 4^e, pied droit devant, par un uppercut au menton.

TORI esquive par retrait du menton, coiffe la main droite de Uke avec un léger recul de la jambe gauche, puis applique une torsion au poignet de UKE, contrôle le coude avec sa main gauche et le projette après un tsugi ashi.

• CONSEIL

TORI doit contrôler le poignet de UKE dans une forme de Kote hineri.

Lors du contrôle du bras avant la projection, il est important de placer le pouce dans le pli du coude de UKE.



Axe du Kata

Uke avance GDGD et uppercut menton

Axe de la projection

Avancée de Tori GDGD

Deuxième Partie

Les Atemis

10^{ÈME} TECHNIQUE GAMMEN TSUKI - COUP DIRECT AU VISAGE

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Attaque directe au visage esquivée et terminée par un étranglement

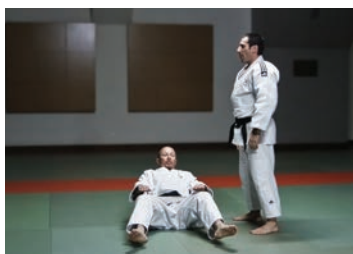
• COMMENT FAIRE ?

TORI et UKE s'avancent l'un vers l'autre en démarrant du pied gauche (G) puis droit (D), UKE prend la garde au 3e pas puis déclenche l'atemi au visage en avançant le pied gauche.

TORI fait une esquivre rentrante sur sa droite, frappe un atemi au niveau des côtes flottantes. Il applique Hadaka jime. Après la défense de UKE et son abandon, TORI effectue un tai sabaki laissant UKE chuter sur l'arrière.

• CONSEIL

Dans son attaque, UKE doit frapper sans rotation du buste.



Axe du
Kata

Tori GDG, stop, esquive, hadaka jime

Uke GDGD, stop en garde et gammen tsuki

Axe de la
projection

Deuxième Partie

Les Atemis

11^{EME} TECHNIQUE MAE GERI - COUP DE PIED DIRECT

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Esquive d'un coup de pied au bas ventre par contrôle de la jambe et projection arrière.

• COMMENT FAIRE ?

UKE avance gauche / droite / gauche (GDG) et déclenche le mae geri au bas ventre avec le pied droit.

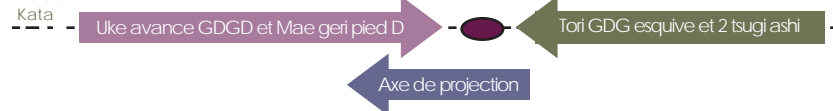
TORI effectue un tai sabaki, contrôle la jambe, puis le pied de UKE sur sa hanche avec sa main, il le projette vers l'arrière après un tsugi ashi en levant légèrement la jambe.

• CONSEIL

Bien verrouiller la cheville avant de déclencher la projection qui s'effectue dans l'axe du kata.



Axe du kata



Deuxième Partie

Les Atemis

12^{EME} TECHNIQUE YOKO GERI - COUP DE PIED DE CÔTÉ

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Attaque en coup de pied latéral esquivée avec une projection arrière.

• COMMENT FAIRE ?

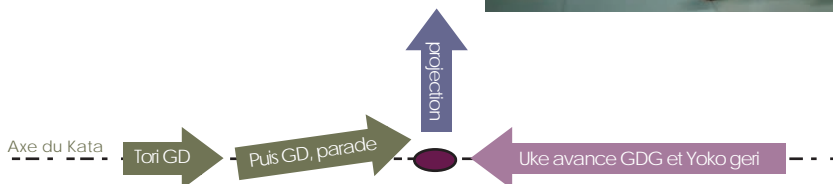
UKE avance gauche / droite / gauche (GDG) et déclenche le yoko geri de sa jambe droite au niveau de la hanche en sortant légèrement de l'axe du kata.

TORI se décale, esquive et pare le coup avec un Gedan barai sur le mollet de UKE.

TORI pivote ensuite sur son pied droit, exerce une traction importante sur les épaules de UKE et le projette avec fermeté au sol en posant le genou gauche au sol.

• CONSEIL

Sur l'attaque en yoko geri, TORI ne doit pas anticiper son esquive.



Troisième Partie

La Dague

13^{ÈME} TECHNIQUE TSUKKAKE - COUP DIRECT

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Tentative d'attaque au couteau contrôlée et maîtrisée par une clé au sol.

• COMMENT FAIRE ?

UKE et TORI sont au centre du tapis. En reculant le pied droit, UKE tente de dégainer la dague.

Parade de TORI en chassant le coude vers le haut, avec simultanément un atemi facial avec la paume de la main gauche.

TORI contrôle par torsion le poignet gauche de UKE, puis inverse son positionnement des mains et en exerçant une pression sur le coude, applique te gatame en contrôle au sol.

• CONSEIL

Le positionnement de la main droite de TORI dans le contrôle final s'effectue avec le pouce orienté vers lui.



Axe du Kata

GDGD au centre, esquive atemi

GDGD et arrêt au centre, recul pied D

Troisième Partie

La Dague

14^{ÈME} TECHNIQUE CHOKU TSUKI - PIQUÉ A L'ESTOMAC

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Attaque en pointe avec une dague, au ventre, esquivée et contrée par une clé.

• COMMENT FAIRE ?

UKE avance gauche / droite / gauche (GDG) arme et pique au ventre en avançant le pied droit.

Par un tai sabaki en avançant le pied gauche, TORI contrôle le coude de UKE avec sa main gauche, pouce vers le haut, et frappe d'un atemi au menton.

Il saisit le poignet de UKE avec la main droite, se déplace en tsugi ashi dans une diagonale avant droit, et conclue en waki gatame.

• CONSEIL

Par une action simultanée, TORI doit esquiver, frapper un atemi en portant un kiai.



Axe du Kata

Uke avance GDGD, pique à l'estomac

Axe de sortie pour waki gatame

GDG pivot pied G, atemi

Troisième Partie

La Dague

15^{ÈME} TECHNIQUE NANAME TSUKI - COUP DE POIGNARD EN OBLIQUE

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Esquive et contrôle d'une attaque à la gorge suivis d'une projection et d'un contrôle par une clé.

• COMMENT FAIRE ?

TORI et UKE s'avancent l'un vers l'autre en démarrant du pied gauche puis droit, UKE arme sur le 3e pas puis frappe naname tsuki en avançant le pied droit.

TORI esquive, contrôle le bras puis applique kote gaeshi.

TORI contrôle UKE avec son genou droit puis effectue une clé de bras. Après abandon de UKE, TORI le désarme.

• CONSEIL

Pour le kote gaeshi la main droite de TORI enveloppe le dos de celle de UKE.

TORI désarme UKE en saisissant la dague par-dessus sans serrer la lame.



Quatrième Partie

Le Bâton

16^{EME} TECHNIQUE FURI AGE - COUP DE BÂTON DE HAUT EN BAS

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Attaque au bâton contrée par une projection.

• COMMENT FAIRE ?

UKE et TORI sont au centre du tapis. UKE arme avec le bâton, en reculant son pied droit.

En avançant le pied gauche, TORI bloque avec le tranchant de la main gauche dans le creux du coude, et porte un atemi au menton avec la paume de la main.

En assurant les contrôles bras et revers, il projette UKE par O soto gari à droite.

• CONSEIL

TORI doit bloquer l'attaque au moment précis où UKE arme avec le bâton.



Quatrième Partie

Le Bâton

17^{ÈME} TECHNIQUE FURI OROSHI - COUP DE BÂTON VERS LE BAS

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Attaque au bâton en diagonale du haut vers le bas, esquivée et contrôlée, suivie d'une projection arrière.

• COMMENT FAIRE ?

UKE avance gauche / droite / gauche (GDG) arme et attaque avec l'extrémité du bâton la tempe de Tori, jambe droite avancée.

TORI esquive par un tai sabaki en reculant son pied droit, revient vers TORI en donnant un atemi aux yeux avec le dos de la main, puis un shuto à la base du nez. TORI se déplace en tsugi ashi et par une poussée de la main gauche au niveau des yeux, il provoque la chute de UKE et se saisit du bâton.

Il termine par une menace avec le bâton.

• CONSEIL

A la suite du shuto, TORI conserve la main en contrôle au niveau des yeux pendant la poussée et le tsugi ashi.



Quatrième Partie

Le Bâton

18^{ÈME} TECHNIQUE MOROTE TSUKI - COUP AVEC LA POINTE DU BÂTON

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Attaque en piquant au ventre, contrôlée par une clé suivie par une projection.

• COMMENT FAIRE ?

UKE avance gauche / droite / gauche (GDG), arme et attaque en pointe au ventre, en avançant le pied gauche.

TORI dévie le bâton avec le tranchant de la main droite, pied droit avancé, il croise pour saisir le bâton avec main gauche puis place main droite entre celles de UKE en avançant en tsugi ashi devant UKE. TORI exerce alors une clé sur le coude et après un double tsugi ashi, projette UKE.

TORI conserve le bâton, menace UKE puis rend le bâton à UKE en se plaçant dans l'axe du kata.

• CONSEIL

Dans un premier temps, TORI ne saisit pas le bâton, il esquivé l'attaque. La clé s'effectue avec une action de levier (lever la main droite et baisser la gauche).



Cinquième Partie

Le Pistolet

19^{EME} TECHNIQUE SHOMEN ZUKE - MENACE AU PISTOLET DE FACE

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Désarmer l'agresseur de face avec une arme à feu, bras tendu.

• COMMENT FAIRE ?

TORI et UKE s'avancent vers le centre, UKE menaçant verbalement TORI : « haut les mains ».

Tori lève les mains. UKE, bras droit devant et jambe droite avancée, menace TORI. Il pose sa main gauche sur la hanche droite de UKE.

Au moment où UKE baisse les yeux, TORI le désarme par une action conjuguée et opposée des deux mains.

• CONSEIL

TORI doit respecter la synchronisation de ses actions : parade et esquive du bassin, sans déplacement de ses appuis.



Cinquième Partie

Le Pistolet

20^{ÈME} TECHNIQUE KOSHI GAMAE - MENACE DE FACE AVEC PISTOLET À LA HANCHE

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Désarmer l'agresseur de face avec une arme à feu, coude collé au corps.

• COMMENT FAIRE ?

Les deux partenaires avancent vers le centre du tapis, UKE menaçant verbalement TORI : « haut les mains ».

TORI lève les mains. UKE, jambe gauche avancée, bras droit collé au corps, menace TORI. Il pose sa main gauche sur la hanche droite de TORI. Au moment où UKE baisse les yeux, TORI, par une action conjuguée des mains et du bassin, le désarme en arrachant l'arme, puis porte un coup de crosse au visage.

• CONSEIL

TORI doit respecter la synchronisation de ses actions : parade et tai sabaki, sans déplacement de ses appuis.



Cinquième Partie

Le Pistolet

21^{ÈME} TECHNIQUE HAIMEN ZUKI - MENACE AU PISTOLET PAR DERRIÈRE

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Agression arrière avec une arme à feu, contrôle et projection par une projection et un désarmement.

• COMMENT FAIRE ?

UKE suit TORI qui avance au centre du tapis. UKE menaçant verbalement TORI « haut les mains ».

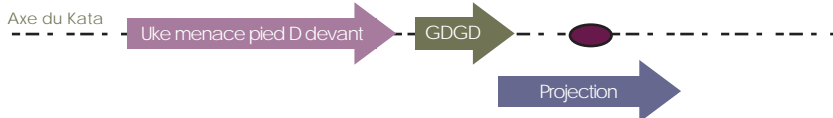
TORI lève les mains. UKE pied droit devant et main gauche à la hanche, pointe l'arme au milieu du dos de TORI.

TORI contrôle le bras droit de UKE en effectuant un tai sabaki, fixe UKE sur son pied droit, puis le projette par kote gaeshi en le désarmant.

• CONSEIL

TORI doit respecter la synchronisation de ses actions : tai sabaki, parade, contrôle, et projection.

Lors du contrôle de l'arme, le canon doit être dirigé vers le haut.



Kodokan goshin jitsu

Cérémonial de fin

• PRINCIPE GÉNÉRAL

Après avoir récupéré les armes, les deux partenaires se replacent à 4 mètres afin d'effectuer le salut traditionnel.

• COMMENT FAIRE ?

La dernière technique terminée, UKE se repositionne aux 4 mètres, recule le pied droit et se dirige vers les armes. Il se met à genoux, reprend le bâton et le couteau, se relève avec les armes dans la main droite, recule le pied droit et se replace aux 4 mètres.

TORI et UKE ferment le kata en reculant la jambe gauche puis la droite, se saluent debout puis saluent le joseki (en ritsurei). Le même protocole de salut est appliqué à l'ouverture et à la fermeture du kata.

Durant le salut, les postures doivent être respectées. Les mains se placent sur le devant des cuisses et descendent jusqu'au genou pendant l'inclinaison des bustes.

• CONSEIL

TORI et UKE restent concentrés et sont en parfaite harmonie.

Les armes ne suivent pas l'inclinaison du buste.



Kodokan goshin jitsu

Tableau

LE KODOKAN GOSHIN JITSU ET SON INTÉRÊT POUR LA PRATIQUE DU JUDO...

Autour des cinq parties, le Kodokan Goshin Jujitsu applique les principes essentiels du judo : adaptation, meilleur emploi de l'énergie, entraide mutuelle.

• ATTITUDES ET SAISIES

DÉPLACEMENTS / PLACEMENTS

Les déplacements se font de façon très naturelle sans gestes inutiles.

Dynamique d'exécution :
Appuis :
Positionnement :
Contrôle :

Les contrôles au sol sont des clés, forme Te Gatame avec ou sans une action sur le poignet. TORI doit démontrer équilibre et puissance lors de ces contrôles.

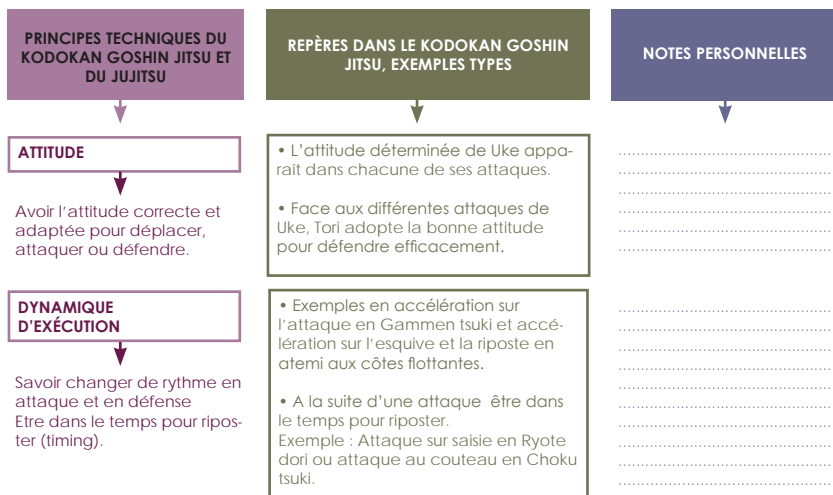
Kodokan goshin jitsu

Son intérêt pour la pratique du Judo Jujitsu

A partir de différentes familles d'attaques (saisies, atemis, avec dague, bâton, revolver) le Kodokan goshin jitsu applique les principes essentiels du Judo Jujitsu: adaptation, meilleur emploi de l'énergie, entraide mutuelle. Ce tableau met en évidence quelques uns des principes techniques du Judo Jujitsu étudiés à travers le Kodokan goshin jitsu.

Avec quelques exemples types, il montre également comment la pratique du Kodokan goshin jitsu aide à enrichir ses connaissances en Judo Jujitsu.

Chacun, selon son niveau, a la possibilité d'approfondir le lien permanent entre le Kodokan goshin jitsu et sa pratique du Judo au quotidien.



Kodokan goshin jitsu

PRINCIPES TECHNIQUES DU KODOKAN GOSHIN JITSU ET DU JUJITSU	REPÈRES DANS LE KODOKAN GOSHIN JITSU, EXEMPLES TYPES	NOTES PERSONNELLES
<p>ESQUIVE, RIPOSTE</p> <p>↓</p> <p>Pour Tori, rechercher en permanence l'efficacité de sa défense.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Face aux attaques successives de Uke : Adapter la défense de manière opportune en esquivant et en ripostant. • Exemple : sur attaque de Uke en Furi oroshi, Tori doit esquiver l'attaque avec un tai sabaki avant de déclencher sa riposte en atemi suivie d'une projection. 	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>INTERACTION ENTRE LES PARTENAIRES</p> <p>↓</p> <p>Enchaîner les actions de contrôle et de défense de manière sincère et logique.</p> <p>Etre dans une dynamique d'actions /réactions en fonction des intentions des deux partenaires.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre en évidence les actions/réactions de Tori et de Uke sur l'ensemble des techniques du kata. • Exemple : Sur l'attaque en Naname tsuki, Tori utilise la réaction de Uke pour le projeter en Kote gaeshi. 	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>VARIÉTÉ ET EFFICACITÉ TECHNIQUE</p> <p>↓</p> <p>Disposer d'une variété technique en respectant les principes du judo jujitsu.</p> <p>S'adapter de manière efficace aux différentes situations.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir attaquer efficacement avec différentes saisies de face, de côté, arrière, avec atemis du poing et du pied, avec armes (dague, bâton, pistolet). • Savoir défendre en utilisant les principes de projections, de clés ou d'étranglements. 	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>LA CONCENTRATION</p> <p>↓</p> <p>Etre à tout instant dans une disposition mentale et physique pour s'adapter aux situations d'attaque ou de défense.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tori et Uke sont concentrés du début à la fin du kata et sont en parfaite coordination dans une recherche permanente d'efficacité. 	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Outil de stabilité et de permanence, le Kata est un lien entre tous les judokas, permettant de transmettre de génération en génération la technique, l'esprit et les principes du Judo.

Pratiqué sincèrement, le KODOKAN GOSHIN JITSU permettra à chaque pratiquant d'acquérir les bases techniques fondamentales et indispensables à la construction d'un Judo Jujitsu personnel et complet.

En renforçant la maîtrise de soi, il permettra également à chacun de s'adapter aux différentes situations.

Le KODOKAN GOSHIN JITSU possède une grande valeur pédagogique.

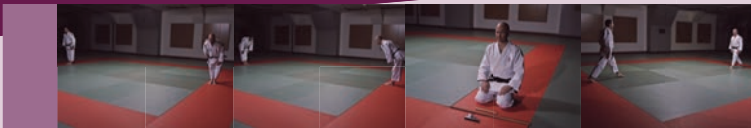
Sa pratique régulière est un moyen sûr de progresser dans les différentes composantes du Judo Jujitsu.

Kodokan goshin jitsu

Lexique

Ayumi ashi	Marche normale
Dojo	Salle de Judo
Joseki	Place d'honneur
Judo	Voie de la souplesse
Ju jitsu	Technique de la souplesse
Kake (Gake)	Projection
Kata	Modèle, forme
Kiai	Cri «énergie interne»
Ritzurei	Salut debout
Tai sabaki	Déplacement du corps
Tori	Celui qui projette
Tsugi ashi	Pas glissé
Uke	Celui qui est projeté
Ukemi	Chute

Cérémonial d'ouverture



Attaque en saisies



Attaque en atemis

8. NANAME
UCHI



9. AGE
TSUKI



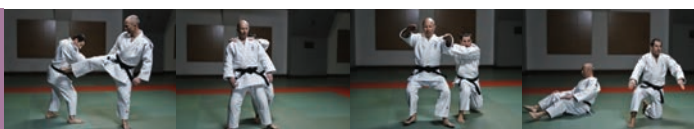
10. GAMMEN
TSUKI



11. MAE
GERI



12. YOKO
GERI



Attaque avec la dague

13.
TSUKKAKE



14. CHOKU
TSUKI



15. NANAME
TSUKI



Attaque avec le bâton



Menace au pistolet



Cérémonial final

