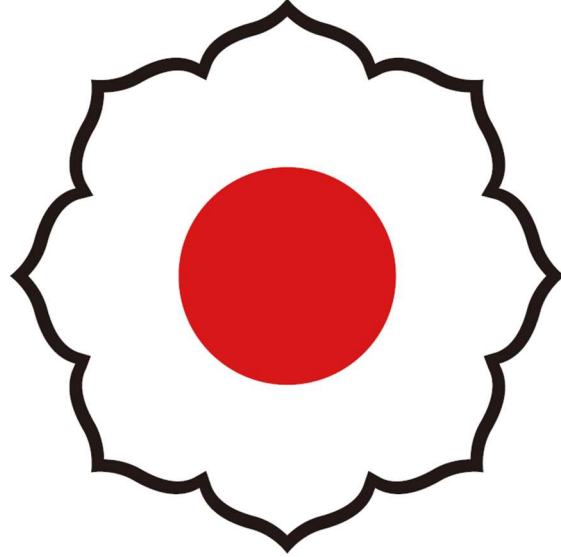


講道館



講道館形教本
Kodokan **KATA** Textbook

講道館護身術 Kodokan Goshin-jutsu

Version française traduite de l'anglais par la Commission kata FIJ

Official translation of the Japanese original
Copyright © 2014 Kodokan Judo Institute All Rights Reserved.

Kodokan Goshin-jutsu

Introduction

Le *Kodokan Goshin-jutsu* est un *Kata* qui démontre les principes et techniques d'autodéfense applicables à la société moderne.

Plusieurs années après que Kano Jigoro *Shihan* a créé le Judo *Kodokan*, il a créé le *Kime-no-Kata* pour le combat réel. Cependant, dû aux grands changements dans les modes de vie, la mise en place d'un *Kata* d'autodéfense applicable pour l'époque a été demandée et par conséquent le *Kodokan Goshin-jutsu* a été créé en janvier 1956 faisant référence aux techniques de plusieurs arts martiaux différents.

Ces techniques permettent de se défendre à mains nues contre des attaquants armés ou non et incarnent le concept de coopération mutuelle du Judo qui dit « contrôlez la hallebarde avec un minimum de blessures ».

Ce contenu de techniques se compose d'une « section sans les armes » et d'une « section avec les armes ». La « section sans les armes » se compose de douze techniques au total, sept « avec saisie » et cinq « avec une attaque à distance », tandis que la « section avec les armes » se compose de neuf techniques au total, trois techniques dans chaque groupe, « contre le poignard », « contre le bâton » et « contre le pistolet ».

Ce *Kata* a une nature exceptionnelle et complète des arts martiaux basée sur le fait que *Tori* contrôle l'attaque de *Uke* dans toutes les techniques tout en s'approchant l'un de l'autre.

Kodokan Goshin-jutsu : Noms des techniques

▼ Section sans les armes

1. Avec saisie

- (1) *Ryote-dori*
- (2) *Hidari-eri-dori*
- (3) *Migi-eri-dori*
- (4) *Kataude-dori*
- (5) *Ushiro-eri-dori*
- (6) *Ushiro-jime*
- (7) *Kakae-dori*

2. Attaque à distance

- (1) *Naname-uchi*
- (2) *Ago-tsuki*
- (3) *Ganmen-tsuki*
- (4) *Mae-geri*
- (5) *Yoko-geri*

▼ Section avec les armes

1. Contre le poignard

- (1) *Tsukkake*
- (2) *Choku-tsuki*
- (3) *Naname-tsuki*

2. Contre le bâton

- (1) *Furi-age*
- (2) *Furi-oroshi*
- (3) *Morote-tsuki*

3. Contre le pistolet

- (1) *Shomen-zUke*
- (2) *Koshi-gamae*
- (3) *Haimen-zUke*

Table des matières

Créé le 1er janvier 1956
Annoté le 15 juillet 1987
Modifié le 1er décembre 1992
Modifié le 20 juillet 2004

Kodokan Goshin-jutsu

| | |
|--------------------------|---|
| Introduction | 1 |
| Noms des techniques..... | 3 |
| Table des matières | 4 |

Partie 1 : Procédures et maniement des armes

| | |
|--|---|
| 1. Formalités..... | 6 |
| (1) Cérémonie d'ouverture | 6 |
| (2) Cérémonie de fermeture..... | 6 |
| 2. Principaux points du maniement des armes lors des cérémonies d'ouverture et de fermeture..... | 8 |
| 3. Principaux points du maniement des armes entre les sections de techniques armées | 8 |
| 4. Mouvement de <i>Uke</i> de la « section sans les armes » à la « section avec les armes » | 8 |

Partie 2 : Section sans les armes

| | |
|----------------------------------|----|
| 1. Avec saisie | |
| (1) <i>Ryote-dori</i> | 10 |
| (2) <i>Hidari-eri-dori</i> | 12 |
| (3) <i>Migi-eri-dori</i> | 14 |
| (4) <i>Kataude-dori</i> | 16 |
| (5) <i>Ushiro-eri-dori</i> | 18 |
| (6) <i>Ushiro-jime</i> | 20 |
| (7) <i>Kakae-dori</i> | 22 |

| | |
|-------------------------------|----|
| 2. Attaque à distance | |
| (1) <i>Naname-uchi</i> | 24 |
| (2) <i>Ago-tsuki</i> | 26 |
| (3) <i>Ganmen-tsuki</i> | 28 |
| (4) <i>Mae-geri</i> | 30 |
| (5) <i>Yoko-geri</i> | 32 |

Partie 3 : Section avec les armes

| | |
|-------------------------------|----|
| 1. Contre le poignard | |
| (1) <i>Tsukkake</i> | 34 |
| (2) <i>Choku-tsuki</i> | 36 |
| (3) <i>Naname-tsuki</i> | 38 |
| 2. Contre le bâton | |
| (1) <i>Furi-age</i> | 40 |
| (2) <i>Furi-oroshi</i> | 42 |
| (3) <i>Morote-tsuki</i> | 44 |
| 3. Contre le pistolet | |
| (1) <i>Shomen-zuke</i> | 46 |
| (2) <i>Koshi-gamae</i> | 48 |
| (3) <i>Haimen-zuke</i> | 50 |

Glossaire des Termes du *Kodokan Goshin-Jutsu*..... 52

Points vitaux du corps humain (illustration)..... 56

* les chiffres en exposant à droite sont les numéros d'index dans le glossaire des termes du *Kodokan Goshin-Jutsu*.

Partie 1 : Procédures et maniement des armes

1. Formalités

(1) Cérémonie d'ouverture

Uke garde le pistolet dans sa veste. Il tient le bâton (environ 1 m de long et environ 2,5 cm de diamètre) dans sa main droite, avec le poignard à l'intérieur (le tranchant de la lame vers le haut), les deux armes pointent vers l'arrière et le bas (Photo 1).

Tori et *Uke* se font face à une distance d'environ 5,5 m (environ 3 *ken*). *Tori* se place du côté droit et *Uke* du côté gauche en direction du *Shomen* (Photo 2). Ils se tournent pour faire face au *Shomen* afin de faire le salut debout en direction du *Shomen* (Photos 3, 6) puis, se retournent pour se faire face et se saluent debout (Photos 4, 5, 6).

(2) Cérémonie de fermeture

Uke tient les armes de la même manière que dans la cérémonie d'ouverture. *Tori* et *Uke* se font face et se saluent debout dans la même position qu'à la cérémonie d'ouverture puis font face au *Shomen* pour le saluer.



(Photo 2)



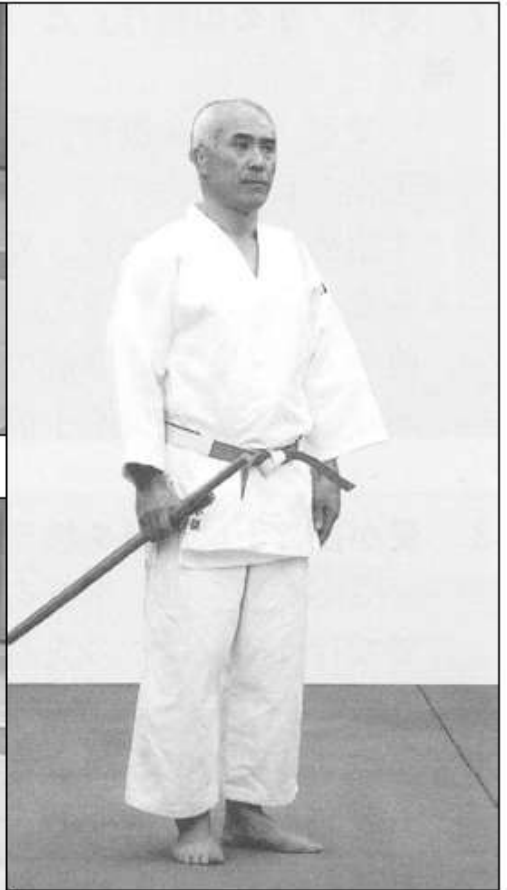
(Photo 3)



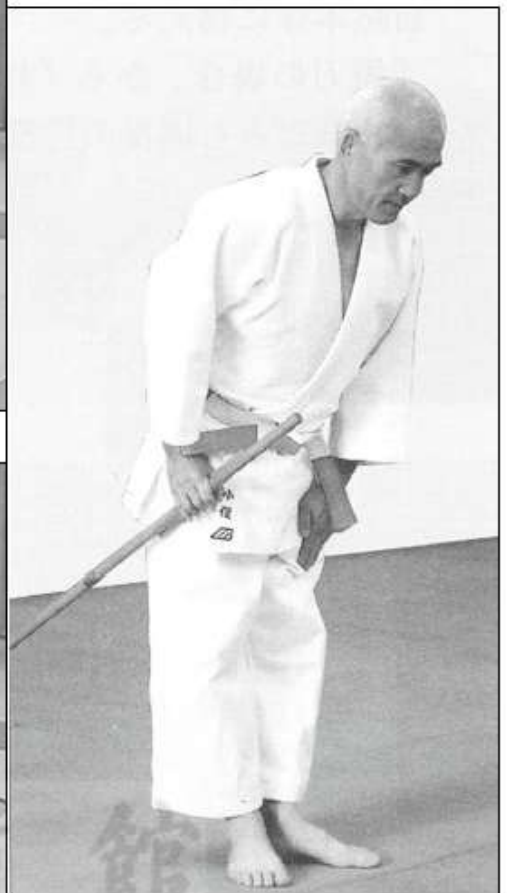
(Photo 4)



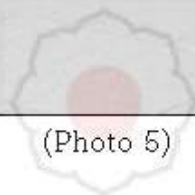
(Photo 5)



(Photo 1)



(Photo 6)



講道館
KODOKAN

2. Principaux points du maniement des armes lors des cérémonies d'ouverture et de fermeture

Uke s'assoit en *Seiza* pour manipuler les armes lors des cérémonies d'ouverture et de fermeture.

Après s'être salués debout lors de la cérémonie d'ouverture, *Uke* recule légèrement le pied droit pour tourner son corps vers sa gauche (Photos 1, 2) et avance d'environ 3 mètres pour s'asseoir en *Seiza* (Photos 3, 4). *Uke* à partir de son côté droit dépose devant lui : au centre le bâton, puis devant ses genoux le poignard puis derrière le bâton le pistolet. Le poignard pointe vers la gauche de *Uke* avec le tranchant de la lame vers lui et le canon du pistolet pointe vers sa gauche avec la poignée vers lui (Photos 5- ①②).

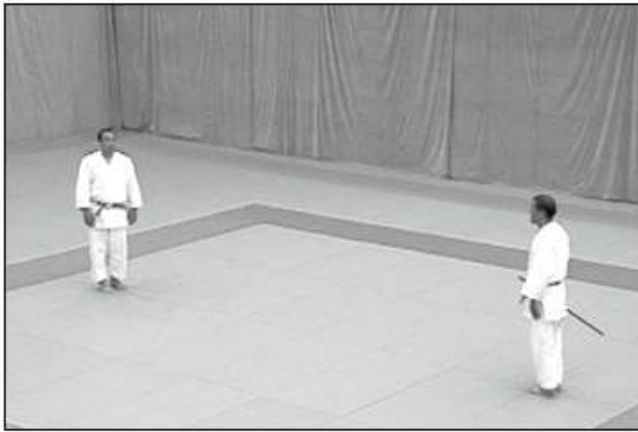
3. Principaux points du maniement des armes entre les sections de techniques armées

Uke prend du sol le poignard, le bâton et le pistolet entre chaque section de techniques armées, tout en s'agenouillant sur son genou gauche et en gardant son genou droit levé. Il prend le bâton en pointant l'extrémité vers l'avant avec la pointe vers le bas (Photos 6, 7, 8).

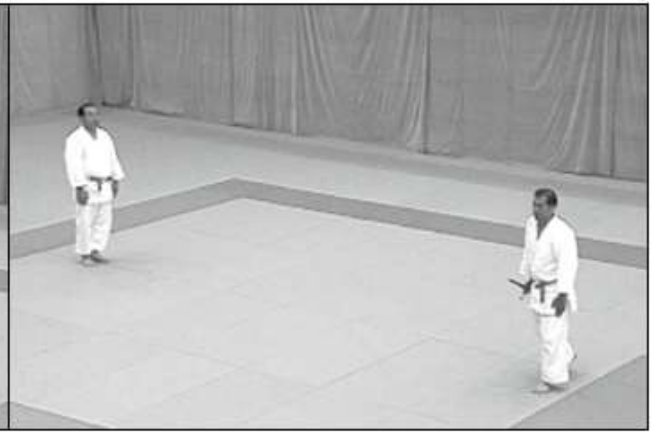
4. Mouvement de *Uke* de la « section sans les armes » à la « section avec les armes »

Lorsque « *Yoko-geri* » dans la « Section sans les armes » est terminé, *Uke* se place face à *Tori* en *Shizen-hontai*, recule légèrement le pied droit puis le pied gauche, tourne naturellement son corps vers sa gauche et va chercher le poignard. Puis, insérant le poignard dans sa veste, il se relève. *Uke* recule légèrement le pied droit pour tourner son corps vers sa droite et revient se placer naturellement face à *Tori* en *Shizen-hontai*.

Uke suit la même procédure lors du changement d'armes de « poignard à bâton » et de « bâton à pistolet ».



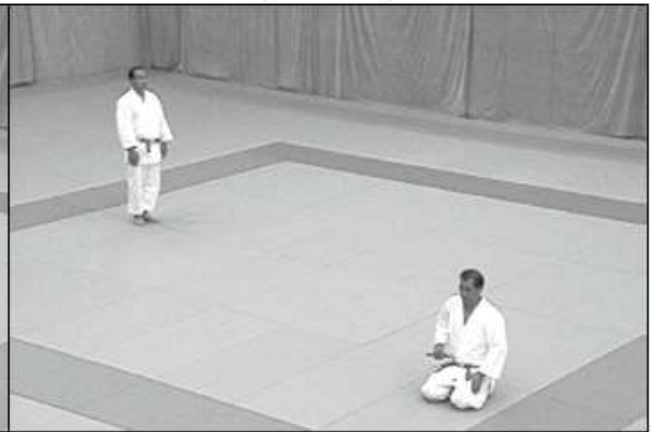
(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



Partie 2: Section sans les armes

1. Avec saisie

(1) *Ryote-dori*

Tori et *Uke* se font face. *Tori* se place sur le côté droit et *Uke* sur le côté gauche en direction du *Shomen*. Tous les deux sont en *Shizen-hontai*, puis ils avancent l'un vers l'autre (Photo 1).

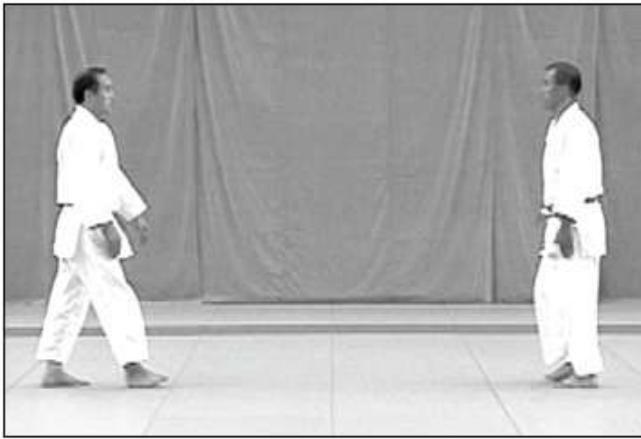
Uke lorsqu'il atteint la distance appropriée, fait un pas en avant du pied gauche et, en poussant un *Kiai*, tente de donner un coup de genou à l'aine (*Kokan*¹²⁾) de *Tori* avec son genou droit (*Hiza-gashira*¹⁾) tout en saisissant en même temps les deux poignets de *Tori* avec ses deux mains (Photos 2- ①②).

Tori tend immédiatement les doigts de ses deux mains et recule son pied gauche en diagonale vers l'arrière et vers sa gauche, tout en pliant fortement le bras droit vers l'intérieur pour se libérer de la saisie de la main gauche de *Uke*. *Tori* tire son coude en utilisant le principe de l'effet de levier (Photos 3 - ①②) et, en poussant un *Kiai*, frappe la tempe droite de *Uke* (*Kasumi*¹³⁾) avec *Te-gatana*²⁾ de sa main droite pour déconcentrer *Uke* (Photo 4). Puis, *Tori* contrôle le poignet droit de *Uke* de la main droite en *Kote-hineri*²⁰⁾ et le saisit de la main gauche les quatre doigts sur le dessus (Photos 5- ①②). *Tori* recule son pied droit pour tourner son corps vers sa droite (Photo 6), il tient le bras droit de *Uke* sous son bras gauche pour verrouiller le poignet droit de *Uke* (Photos 7- ①②).

Lorsque la technique devient efficace, *Uke* signale « *Mairi* » en tapant deux fois le corps de *Tori* ou son propre corps de la main gauche.

< Points Importants >

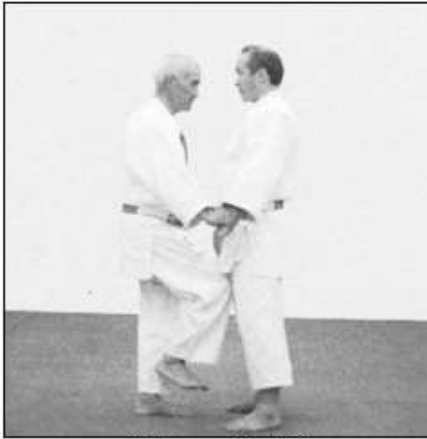
- a. en donnant un coup de genou à l'aine de *Tori*, *Uke* saisit fermement les deux poignets de *Tori* sans arrondir le dos et briser sa posture.
- b. Lors du verrouillage du poignet droit de *Uke*, *Tori* verrouille le bras droit de *Uke* avec le bras gauche comme indiqué sur la (Photo 7- ②).



(Photo 1)



(Photo 2-①)



(Photo 2-②)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(2) *Hidari-eri-dori*

Tori et *Uke* se font face. *Tori* se place du côté gauche et *Uke* du côté droit en direction du *Shomen*. Tous les deux sont en *Shizen-hontai*, puis ils avancent l'un vers l'autre (Photo 1).

Après avoir atteint la distance appropriée, *Uke* saisit le revers gauche de *Tori* de sa main droite, en avançant son pied droit et tente de projeter *Tori* en le poussant vers le bas (Photo 2).

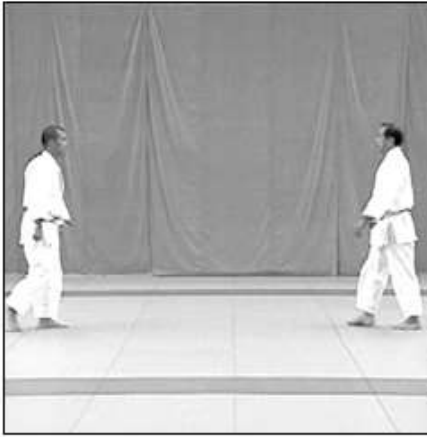
Tori, ouvre son revers gauche vers l'extérieur de la main gauche tout en reculant son pied gauche en diagonale vers l'arrière et vers la gauche (Photo 3). *Tori* en poussant un *Kiai*, applique simultanément un coup au niveau des yeux de *Uke* (*Me-tsubushi*²¹⁾) avec le dos de sa main droite (Photos 4- ①②). Puis, *Tori* contrôle immédiatement le poignet droit de *Uke* de sa main droite en *Kote-hineri*²⁰⁾ (Photos 5- ①②) tout en contrôlant le coude droit de *Uke* avec sa main gauche en forme de V (*Yahazu*¹⁰⁾) avec le pouce et les quatre doigts vers le haut (Photo 6). *Tori* recule en diagonale vers la droite pour tourner son corps vers sa droite (Photos 7- ①②), tout en projetant *Uke* sur le ventre en l'allongeant et en le tirant. *Tori* place son genou gauche sur le côté droit du dos de *Uke*. Il pousse le bras droit de *Uke* vers la tête pour verrouiller l'articulation du coude droit avec *Udehishigi-te-gatame*²²⁾ (Photos 8- ①②).

Lorsque la technique devient efficace, *Uke* signale « *Mairi* » en tapant deux fois sur le *Tatami* de la main gauche.

< Points Importants >

a. Lorsqu'il applique un coup aux yeux (*Me-tsubushi*²¹⁾) avec le dos de sa main droite, *Tori* ne serre pas le poing droit mais tend les doigts tout en ouvrant la main (Photos 4- ①②).

b. Lorsqu'il contrôle le poignet droit de *Uke* en *Kote-hineri*²⁰⁾, *Tori* ne retire pas la main droite de *Uke* de son revers gauche (Photos 5- ①②).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8-①)



(Photo 8-②)

(3) *Migi-eri-dori*

Tori et *Uke* se font face. *Tori* se place sur le côté droit et *Uke* sur le côté gauche en direction du *Shomen*. Tous les deux sont en *Shizen-hontai*, puis ils avancent l'un vers l'autre (Photo 1).

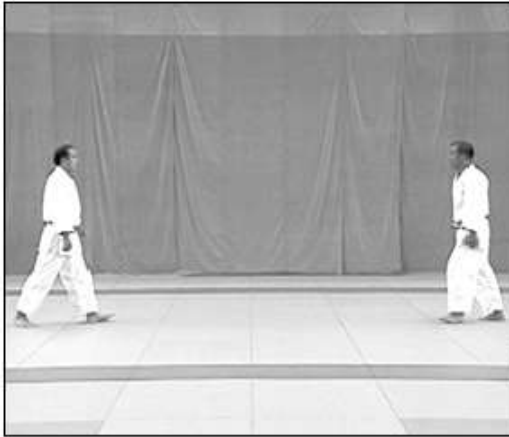
Uke lorsqu'il atteint la distance appropriée saisit le revers droit de *Tori* de sa main droite, quatre doigts à l'intérieur (Photos 2- ①②) et, tout en reculant son pied gauche, tente de projeter *Tori* en le tirant vers le bas (Photo 3).

Tori saisissant l'occasion avance son pied droit et frappe le menton (*Shita-ago*¹⁴⁾) de *Uke* avec son poing droit de bas en haut, le dos de la main vers *Uke*, en poussant un *Kiai*, (Photo 4). *Tori* contrôle le poignet droit de *Uke* avec sa main gauche en *Kote-gaeshi*²³⁾ (Photos 5- ①②). Il place sa main droite sur le poignet droit de *Uke*, pour le contrôler contre sa poitrine (Photos 6- ①②) et, en reculant le pied gauche, il pivote son corps vers sa gauche et projette *Uke* vers l'avant en verrouillant le poignet (Photos 7, 8, 9)

< Points Importants >

a. Lorsqu'il contrôle le poignet droit de *Uke* en *Kote-gaeshi*²³⁾, *Tori* ne retire pas la main droite de *Uke* de son revers.

b. Lorsqu'il projette *Uke* en *Kote-gaeshi*²³⁾ tout en verrouillant le poignet, *Tori* ne doit pas mettre son genou droit sur le coude droit de *Uke* ou faire un mouvement similaire.



(Photo 1)



(Photo 2-①)



(Photo 2-②)



(Photo 3)



(Photo 4)



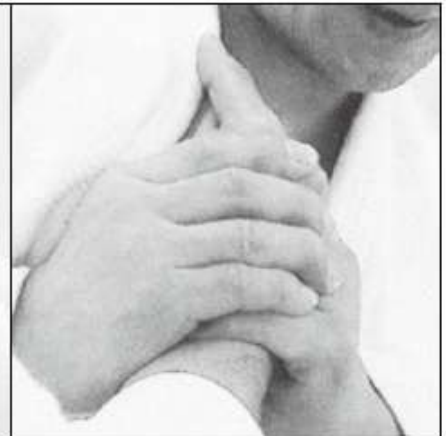
(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

(4) *Kataude-dori*

Tori se place sur le côté gauche en direction du *Shomen* et *Uke* se place derrière en diagonale vers la droite de *Tori*. Tous les deux sont en *Shizen-hontai* (Photo 1).

Uke avance son pied gauche et saisit le poignet droit de *Tori* de sa main droite, tout en saisissant simultanément le coude droit de *Tori* de sa main gauche (Photo 2). *Uke* verrouille des deux mains le coude de *Tori* pour le contrôler. *Uke* pousse *Tori* en diagonale vers la gauche en avançant le pied gauche, puis le pied droit puis le pied gauche (Photos 3- ①②③).

S'adaptant à *Uke*, *Tori* avance le pied gauche, puis le pied droit, puis le pied gauche en pivotant sur sa droite tout en préservant son équilibre. *Tori* en poussant un *Kiai*, donne un coup de pied à l'intérieur du genou gauche de *Uke* avec le bord extérieur de son pied droit (*Sokuto*⁴⁾) (Photos 4- ①②) et le repose. *Tori* fait alors un pas en avant du pied gauche et change la saisie de sa main droite pour tenir par-dessous le poignet droit de *Uke* (Photos 5- ①②). *Tori* recule le pied droit pour tourner son corps vers sa droite et verrouille l'articulation du coude droit de *Uke* avec *Udehishigi-waki-gatame*²⁴⁾ (Photo 6).

Lorsque la technique devient efficace, *Uke* signale « *Mairi* » en tapant deux fois le corps de *Tori* ou son propre corps de la main gauche.

< Points Importants >

- a. *Tori* frappe l'intérieur du genou gauche de *Uke* avec le pied droit, puis déplace le pied gauche devant son pied droit.
- b. Lors du changement pour saisir de la main droite le poignet droit de *Uke* par-dessous, *Tori* le saisit par-dessous avec la main droite en forme de V (*Yahazu*¹⁰⁾) (le pouce à l'intérieur) (Photo 5- ②).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 3-③)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)

KUDOKAN

(5) *Ushiro-eri-dori*

Tori se place sur le côté droit en direction du *Shomen* et *Uke* se place derrière *Tori*. Tous les deux sont en *Shizen-hontai* (Photo 1). *Tori* fait d'abord quelques pas en avant en commençant du pied gauche, puis *Uke* le suit.

Lorsqu'il atteint la distance appropriée, *Uke* saisit de sa main droite l'arrière du col de *Tori*, puis recule son pied gauche et tente de projeter *Tori* en le tirant vers le bas (Photos 2, 3).

S'adaptant à *Uke*, *Tori* fait un pas en arrière du pied gauche et pivote vers sa gauche sur son talon gauche. Lorsque son pied gauche se trouve derrière son pied droit, il se protège le visage avec le bras gauche (Photos 4- ①②). *Tori* en poussant un *Kiai* frappe du poing droit, le dos de la main vers le haut, le plexus solaire de *Uke* (*Suigetsu*¹⁵⁾) (Photos 5- ①②③). *Tori* contrôle le poignet droit de *Uke* en le verrouillant entre l'épaule gauche et le côté gauche de son cou (Photo 6) et contrôle immédiatement l'articulation du coude droit de *Uke* avec *Udehishigi-ude-gatame*²⁵⁾ (Photos 7- ①②③).

Lorsque la technique devient efficace, *Uke* signale « *Mairi* » en tapant deux fois le corps de *Tori* ou son propre corps de la main gauche.

< Points Importants >

a. *Tori* s'adapte à l'action de *Uke* en reculant d'un pas le pied gauche derrière son pied droit. *Tori* abaisse légèrement son centre de gravité pour maintenir son équilibre.

b. Lorsqu'il verrouille le coude droit de *Uke* avec ses deux mains, *Tori* place sa main droite sur sa main gauche (Photo 7- ③).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 5-③)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 7-③)

(6) *Ushiro-jime*

Tori se place sur le côté gauche en direction du *Shomen* et *Uke* se place derrière *Tori*. Tous les deux sont en *Shizen-hontai* (Photo 1). *Tori* fait d'abord quelques pas en avant, en commençant du pied gauche, puis *Uke* le suit (Photo 2).

Lorsqu'il atteint la distance appropriée, *Uke* glisse sa main droite par-dessus l'épaule de *Tori* et tente de l'étrangler avec *Hadaka-jime*²⁶⁾ (Photo 3).

Au même moment, *Tori* rentre le menton et avance son pied droit tout en posant ses deux mains sur l'avant-bras droit de *Uke* pour le tirer vers le bas (Photos 4- ①②). *Tori* abaisse son corps pour se tourner vers sa gauche (Photo 5). *Tori* contrôle le bras droit de *Uke* avec l'épaule droite. Puis recule son pied gauche pour passer sa tête sous l'aisselle droite de *Uke* (Photo 6) tout en saisissant le poignet droit de *Uke* par-dessous de la main gauche les quatre doigts et le pouce pointés vers lui (Photos 7 - ①②③). *Tori* de la main droite le pouce pointé vers lui appuie, par-dessus, sur le coude droit de *Uke* (Photo 8). *Tori* recule son pied gauche à nouveau pour projeter *Uke* sur le ventre en l'allongeant et en le tirant, puis verrouille l'articulation du coude droit de *Uke* avec *Udehishigi-te-gatame*²²⁾ (Photo 9).

Lorsque la technique devient efficace, *Uke* signale « *Mairi* » en tapant deux fois sur le *Tatami* de la main gauche.

< Points Importants >

a. *Tori* lorsqu'il passe la tête sous l'aisselle droite de *Uke*, contrôle le bras droit de *Uke* avec son épaule droite tout en agrippant avec sa main gauche le poignet droit de *Uke* par-dessous, les quatre doigts et le pouce pointés vers lui (Photos 7- ①②③).

b. *Tori* lorsqu'il verrouille l'articulation du coude droit de *Uke* avec *Udehishigi-te-gatame*²²⁾, la verrouille tout en tirant et en soulevant le bras droit de *Uke* vers la tête de *Uke*.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



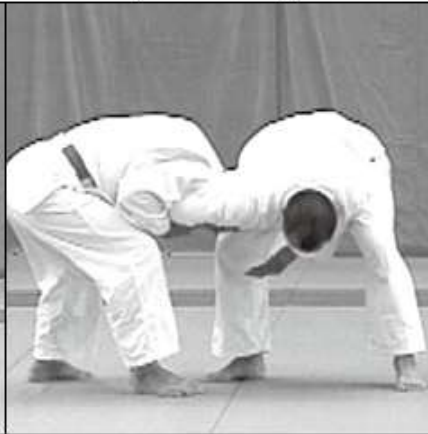
(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 7-③)



(Photo 8)



(Photo 9)



(7) *Kakae-dori*

Tori se place sur le côté droit en direction du *Shomen* et *Uke* se place derrière *Tori*. Tous les deux sont en *Shizen-hontai* (Photo 1). *Tori* fait quelques pas vers l'avant en commençant du pied gauche, puis *Uke* le suit (Photo 2).

Après avoir atteint la distance appropriée, *Uke* fait un pas en avant du pied droit pour ceinturer les hanches de *Tori* par-dessus de ses deux bras (Photo 3).

Au même moment, *Tori* frappe, en poussant un *Kiai*, le cou-de-pied du pied droit de *Uke* avec son talon droit (Photos 4, 5). *Tori* abaisse immédiatement son corps et écarte ses deux coudes pour briser la saisie. Saisissant le poignet droit de *Uke* de la main gauche par-dessus, *Tori* fait un pas en avant du pied gauche tout en plaçant par-dessous son avant-bras droit contre le coude de *Uke* (Photo 6). *Tori* en utilisant efficacement ses deux mains fait de nouveau un pas en avant du pied gauche (Photos 7- ①②), puis recule le pied droit pour tourner son corps vers sa droite en prenant un élan pour projeter *Uke* derrière lui, vers sa droite, en tournant et en soulevant légèrement l'articulation de son coude droit (Photos 8, 9, 10, 11).

< Points Importants >

Après avoir été projeté, *Uke* se relève naturellement, sans prendre la posture *Kyoshi*¹¹⁾, et se met en position pour la technique suivante en faisant face à *Tori*.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)



(Photo 11)

2. Attaque à distance

(1) *Naname-uchi*

Tori et *Uke* se font face. *Tori* se place sur le côté droit et *Uke* sur le côté gauche en direction du *Shomen*. Tous les deux sont en *Shizen-hontai*, puis ils avancent l'un vers l'autre (Photo 1).

Après avoir atteint la distance appropriée, *Uke* lève le poing droit, tout en avançant son pied gauche et, en poussant un *Kiai*, tente de frapper avec le dessous du poing fermé (*Uzumaki*⁸⁾), la tempe gauche de *Tori* (*Kasumi*¹³⁾) en avançant le pied droit (Photos 2- ①②).

Tori recule son pied droit pour tourner son corps vers sa droite esquivé le poing droit de *Uke* en balayant de sa main gauche au-dessus le bras droit de *Uke*, les quatre doigts pointés vers le haut, pour le faire passer en diagonale vers le bas de gauche à droite (Photo 3). *Tori* en poussant un *Kiai* frappe immédiatement le menton de *Uke* par-dessous du poing droit le dos de la main tournée vers *Uke* (Photos 4- ①②). Tout en plaçant sa main droite en forme de V (*Yahazu*¹⁰⁾) sur le devant du cou de *Uke* (*Zen-keibu*¹⁷⁾) (Photos 5- ①②), *Tori* change le contrôle de sa main gauche pour tenir le bras droit de *Uke* (Photo 6) et il le projette avec *Osoto-otoshi*²⁷⁾ à droite (Photos 7, 8, 9).

< Points Importants >

a. *Uke* et *Tori* ne doivent pas commencer l'action de l'attaque ou de la défense avant d'avoir atteint la distance appropriée.

b. *Tori* lorsqu'il change sa saisie pour tenir le bras droit de *Uke* de sa main gauche, la change pour tenir la manche droite de *Uke* près du coude, vers l'extérieur, tout en poussant le bras droit de *Uke* vers l'intérieur (Photo 6).



(Photo 1)



(Photo 2- ①)



(Photo 2- ②)



(Photo 3)



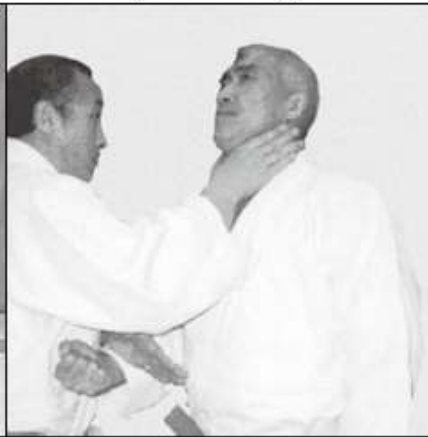
(Photo 4- ①)



(Photo 4- ②)



(Photo 5- ①)



(Photo 5- ②)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



(2) *Ago-tsuki*

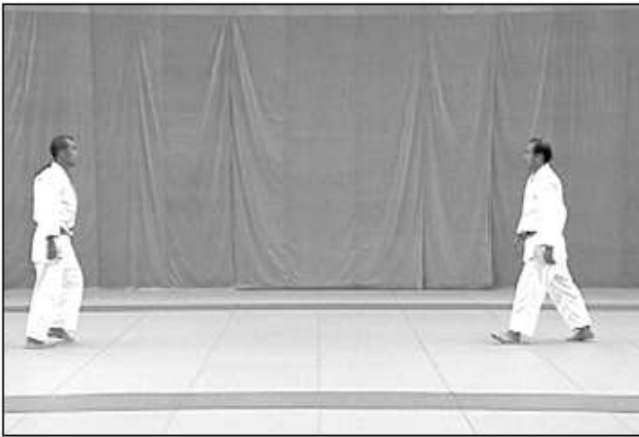
Tori et *Uke* se font face. *Tori* se place sur le côté gauche et *Uke* sur le côté droit en direction du *Shomen*. Tous les deux sont en *Shizen-hontai*, puis ils avancent l'un vers l'autre (Photo 1).

Après avoir atteint la distance appropriée, *Uke* fait un pas en avant du pied droit et, en poussant un *Kiai*, tente de frapper du poing droit, le dos de la main vers le bas, le menton de *Tori* (*Shita-ago*¹⁴⁾) (Photo 2).

Tori recule légèrement son pied gauche et, balaie de sa main droite par-dessous l'avant-bras droit de *Uke*. Puis, *Tori* saisit immédiatement le poignet droit de *Uke* de sa main droite, le pouce vers le bas (Photos 3- ①②). *Tori* applique une torsion en soulevant le bras droit de *Uke* (Photos 4, 5). *Tori* saisit le coude droit de *Uke* de sa main gauche, le pouce vers le bas, et pousse le coude droit de *Uke* en direction du visage de *Uke* (Photos 6- ①②③). *Tori* projette *Uke* en diagonale vers sa gauche en bloquant le bras de *Uke* tout en étendant son bras gauche et en faisant un grand pas en avant de son pied gauche au-delà du pied gauche de *Uke* (Photos 7, 8).

< Points Importants >

Après avoir été projeté, *Uke* se relève naturellement, sans prendre la posture *Kyoshi*¹¹⁾, et se met en position pour la technique suivante en faisant face à *Tori*.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



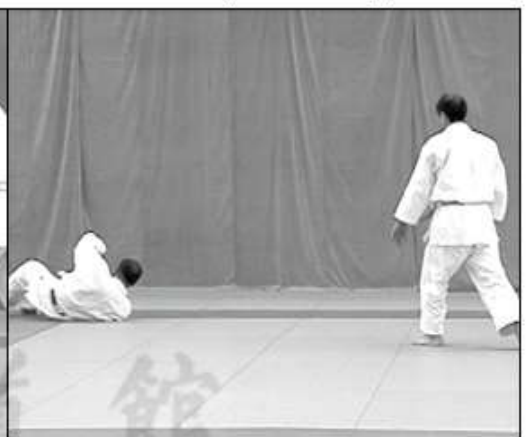
(Photo 6-②)



(Photo 6-③)



(Photo 7)



(Photo 8)



(3) *Ganmen-tsuki*

Tori et *Uke* se font face. *Tori* se place sur le côté droit et *Uke* sur le côté gauche en direction du *Shomen*, tous les deux sont en *Shizen-hontai*, puis ils avancent l'un vers l'autre (Photo 1).

Après avoir atteint la distance appropriée, *Uke* fait un pas en avant du pied gauche et, en poussant un *Kiai*, tente de frapper le visage de *Tori* avec son poing gauche, le dos de la main tourné vers le haut (Photos 2, 3).

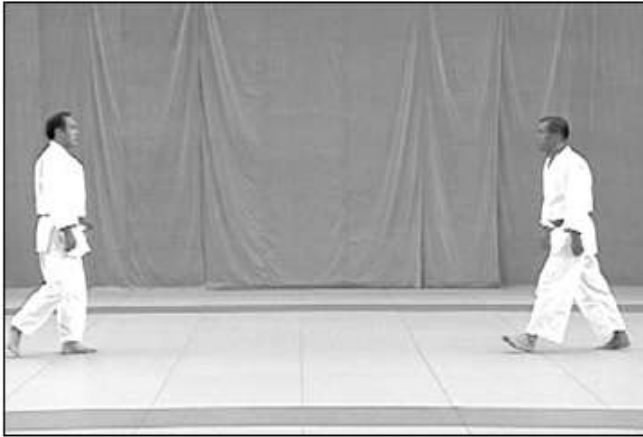
Tout en faisant un pas du pied droit en diagonale vers sa droite, *Tori* esquivé la frappe de *Uke*, puis se déplace en diagonale vers sa droite derrière *Uke* et, en poussant un *Kiai*, frappe du poing droit, le dos de la main tourné vers le haut, le côté gauche du torse de *Uke* (*Waki-bara* ¹⁸⁾) (Photos 4- ①②). *Tori* s'approche immédiatement juste derrière *Uke* en *Tsugi-ashi*, pied droit en premier, puis pied gauche, *Tori* glisse son avant-bras droit par-dessus l'épaule droite de *Uke* pour le positionner sur l'avant du cou de *Uke* (Photos 5- ①②). *Tori* recule en *Tsugi-ashi*, du pied gauche d'abord, puis du pied droit, et étrangle *Uke* avec *Hadaka-jime* ²⁶⁾ (Photos 6- ①②).

Uke pose ses deux mains sur l'avant-bras droit de *Tori* et essaie de le tirer vers le bas, mais il signale « *Mairi* » en tapant deux fois le *Tatami* avec le pied parce qu'il ne peut pas résister.

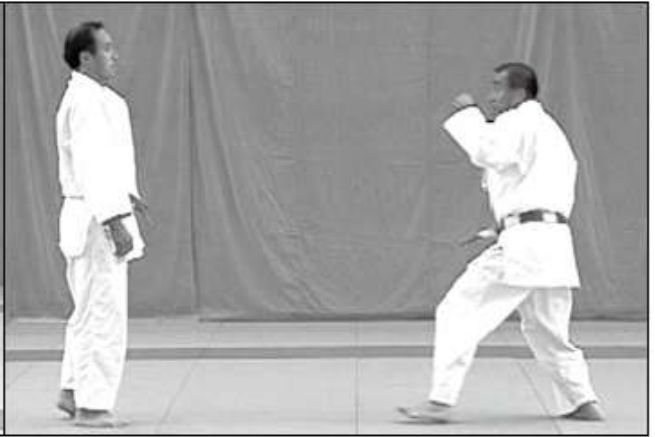
Après le signal de « *Mairi* » par *Uke*, *Tori* relâche son étranglement et se déplace vers sa gauche (Photos 7, 8).

< Points Importants >

Après que *Tori* ait relâché l'étranglement, *Uke* tombe naturellement en arrière pour faire un *Ushiro-Ukemi* (Photos 7, 8). *Tori* ne doit pas projeter *Uke* en le tirant vers le bas ou faire un mouvement similaire.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)

(4) *Mae-geri*

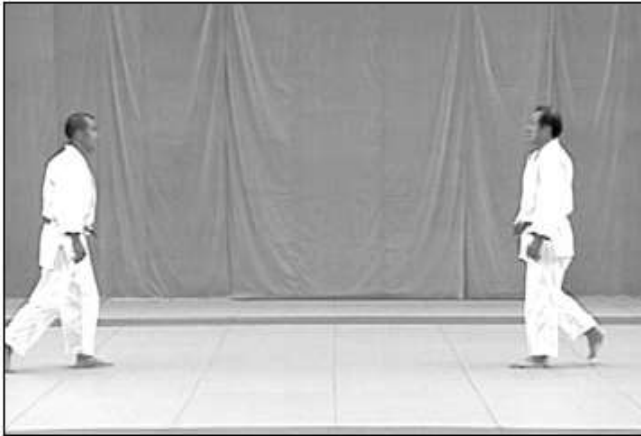
Tori et *Uke* se font face. *Tori* se place sur le côté gauche et *Uke* sur le côté droit en direction du *Shomen*. Tous les deux sont en *Shizen-hontai*, puis ils avancent l'un vers l'autre (Photo 1).

Lorsqu'il atteint la distance appropriée, *Uke* tente de donner un coup de pied, avec la plante de son pied droit (*Sekito*⁹⁾), dans l'aine (*Kokan*¹²⁾) de *Tori* (Photo 2).

Tori évite le coup de pied de *Uke* en reculant son pied droit et en tournant son corps vers sa droite. *Tori* saisit par-dessous la cheville droite de *Uke* de sa main gauche (Photos 3- ①②) et saisit de sa main droite la plante du pied droit de *Uke* (Photos 4- ①②). *Tori* projette *Uke* sur le dos en soulevant et en poussant des deux mains le pied de *Uke* (Photos 5- ①②, 6, 7).

< Points Importants >

En saisissant de sa main droite la plante du pied droit de *Uke*, *Tori* saisit la base des orteils du pied droit de *Uke* (*Sekito*⁹⁾) et le projette vers le bas en soulevant légèrement le pied tout en tournant la cheville droite de *Uke* vers l'extérieur (Photos 5- ①②).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7)

(5) *Yoko-geri*

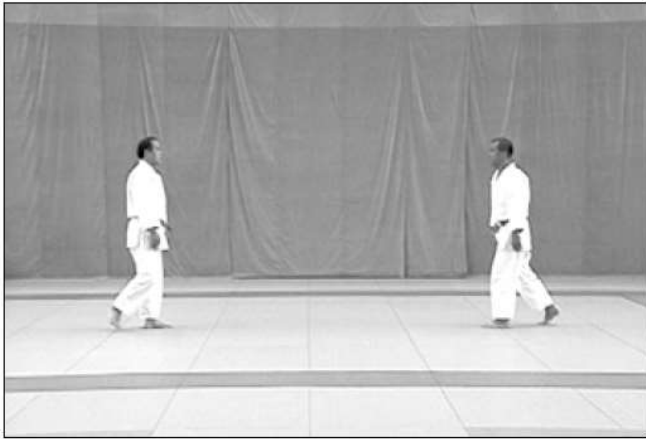
Tori et *Uke* se font face. *Tori* se place sur le côté droit et *Uke* sur le côté gauche en direction du *Shomen*, tous les deux sont en *Shizen-hontai*, puis ils avancent l'un vers l'autre (Photo 1).

Lorsqu'il atteint la distance appropriée, *Uke* avance du pied gauche en diagonale vers sa gauche pour tourner son corps vers sa gauche et, en poussant un *Kiai*, tente de frapper avec le bord extérieur de son pied droit (*Sokuto*⁴⁾) le côté droit du torse de *Tori* (*Waki-bara*¹⁸⁾) (Photos 2- ①②).

Tout en faisant un pas en diagonale vers sa gauche, du pied gauche d'abord, puis du pied droit, *Tori* balaie le coup de pied de *Uke* en le déviant avec l'avant-bras droit (Photos 3- ①②). *Tori* déplace immédiatement son pied gauche vers l'avant pour se déplacer derrière *Uke* (Photo 4). *Tori* met les deux mains sur les épaules de *Uke* (Photo 5) et le projette sur le dos en le tirant en diagonale vers la droite en descendant sur son genou gauche. (Photos 6, 7, 8).

< Points Importants >

- a. En balayant la jambe de *Uke*, *Tori* fait un pas en avant, du pied gauche d'abord, puis du pied droit et dévie la jambe avec son avant-bras droit. Les quatre doigts et le pouce de la main droite sont joints et tendus.
- b. Au moment où *Uke* redresse sa posture pour maintenir son équilibre, *Tori* le projette vers le bas en le tirant avec ses deux mains.



(Photo 1)



(Photo 2- ①)



(Photo 2- ②)



(Photo 3- ①)



(Photo 3- ②)



(Photo 4)



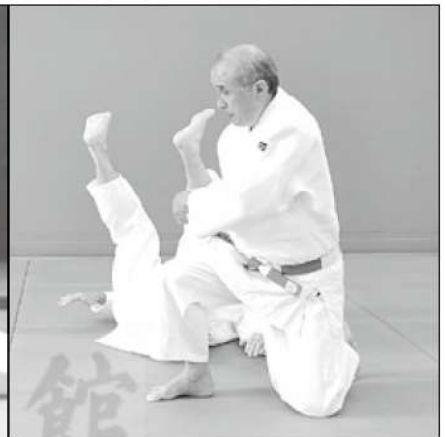
(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)

護道館
KODOKAN

Partie 3: Section avec les armes

1. Contre le poignard

(1) *Tsukkake*

Tori et *Uke* se font face. *Tori* se place du côté droit et *Uke* du côté gauche en direction du *Shomen*, tous les deux sont en *Shizen-hontai*, puis ils avancent l'un vers l'autre (Photo 1).

En atteignant la distance appropriée, *Uke* recule son pied droit, presse de sa main gauche l'extérieur de sa veste sur le fourreau pour sortir le poignard de sa veste avec sa main droite. *Uke* tient le poignard près de sa hanche droite pour tenter de poignarder *Tori* (Photo 2).

Tout en saisissant l'occasion et en avançant du pied droit vers le côté gauche de *Uke*, *Tori* dans une action simultanée contrôle le coude gauche de *Uke* de sa main droite, le pouce vers le haut (Photos 3- ①②) et, en poussant un *Kiai*, applique une frappe aux yeux de *Uke* (*Me-tsubushi*²¹⁾) de la paume de sa main gauche (photos 4- ①②). *Tori* dans une action simultanée saisit le poignet gauche de *Uke* avec sa main gauche par-dessus pour le tourner et le soulever, il retourne sa main droite, les quatre doigts vers le haut et soulève le coude gauche de *Uke* (photos 5- ①②). Ensuite, *Tori* recule le pied gauche, projette *Uke* vers le bas en le tirant en diagonale vers l'avant et vers la gauche. *Tori* verrouille l'articulation du coude gauche de *Uke* avec *Udehishigi-te-gatame*²²⁾ (Photos 6, 7, 8- ①②).

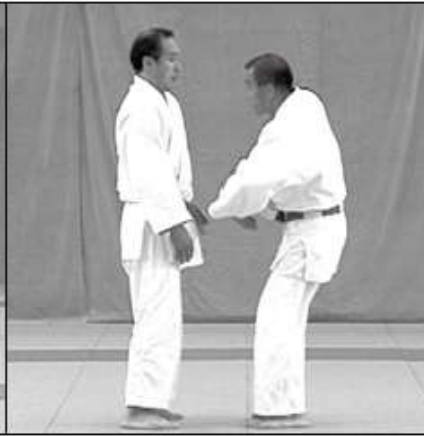
Lorsque la technique devient efficace, *Uke* signale « *Mairi* » en tapant deux fois avec sa main droite sur le *Tatami*.

< Points Importants >

- a. En sortant le poignard de sa main droite près de sa hanche droite, *Uke* saisit le poignard le tranchant de la lame vers le haut.
- b. Lors du verrouillage de l'articulation du coude gauche de *Uke* avec *Udehigishi-te-gatame*²²⁾, *Tori* ne doit pas mettre son genou droit sur le dos de *Uke* ou faire un mouvement similaire.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



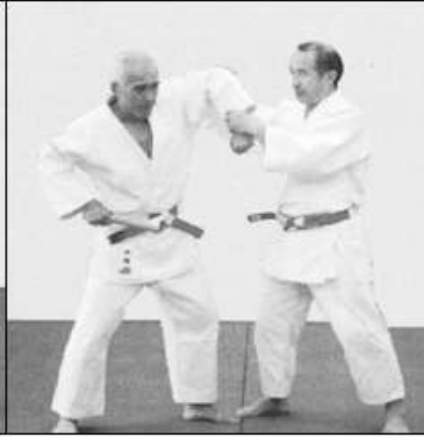
(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



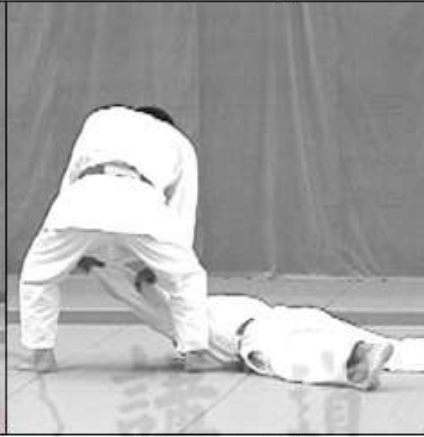
(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8-①)



(Photo 8-②)

(2) *Choku-tsuki*

Tori et *Uke* se font face. *Tori* se place sur le côté gauche et *Uke* sur le côté droit en direction du *Shomen*, tous les deux sont en *Shizen-hontai*, puis ils avancent l'un vers l'autre (Photo 1).

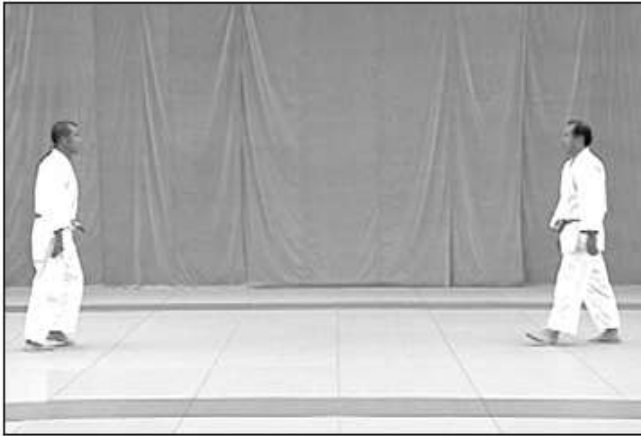
En atteignant la distance appropriée, tout en faisant un pas en avant du pied gauche, *Uke* presse de sa main gauche l'extérieur de sa veste sur le fourreau pour sortir avec sa main droite le poignard et, en poussant un *Kiai*, avance son pied droit pour tenter de poignarder l'abdomen de *Tori* (Photo 2).

Tout en tournant son corps vers sa droite, *Tori* fait un pas en avant du pied gauche, contrôle le coude droit de *Uke* avec sa main gauche, les quatre doigts pointés vers le bas et, en poussant un *Kiai*, frappe du poing droit, le dos de la main vers *Uke* le menton de *Uke* par-dessous (*Shita-ago*¹⁴⁾) (Photos 3- ①②). Dans une action simultanée, *Tori* saisit immédiatement le poignet droit de *Uke* de sa main droite par-dessous, et place sa main gauche par-dessus sur le poignet (Photos 4- ①②, 5- ①②). *Tori* déséquilibre *Uke* vers le coin avant droit pour verrouiller l'articulation du coude droit de *Uke* avec *Udehishigi-waki-gatame*²⁴⁾ (Photos 6- ①②).

Lorsqu'il est contrôlé par la technique, *Uke* signale « *Mairi* » en tapant deux fois de sa main gauche le corps de *Tori* ou son propre corps.

< Points Importants >

- a. En sortant le poignard avec sa main droite, *Uke* saisit le poignard, le tranchant de la lame vers le haut.
- b. Lorsqu'il verrouille l'articulation du coude droit de *Uke* avec *Udehishigi-waki-gatame*²⁴⁾, *Tori* se déplace en diagonale vers la droite de *Uke*.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(3) *Naname-tsuki*

Tori et *Uke* se font face. *Tori* se place sur le côté droit et *Uke* sur le côté gauche en direction du *Shomen*, tous les deux sont en *Shizen-hontai*, puis ils avancent l'un vers l'autre (Photo 1).

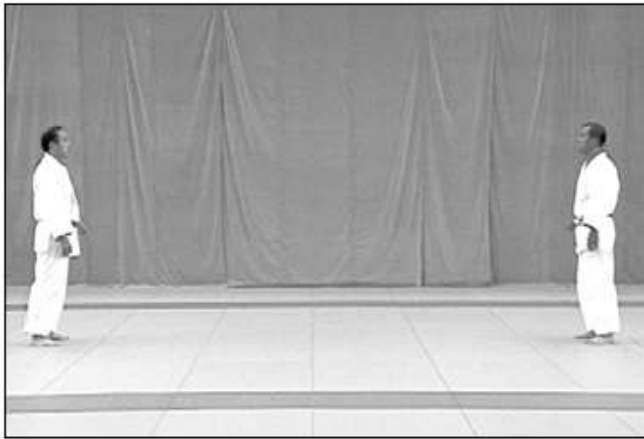
En atteignant la distance appropriée, *Uke* avance son pied gauche tout en pressant avec sa main gauche l'extérieur de sa veste sur le fourreau pour sortir le poignard de sa veste avec sa main droite dans une prise inversée. *Uke* tout en avançant son pied droit, tente de poignarder le côté gauche du cou de *Tori* en diagonale vers le bas de la droite vers la gauche (Photo 2), en poussant un *Kiai*.

Tori évite le coup de couteau en reculant son pied droit, puis tourne son corps vers sa droite, il saisit le poignet droit de *Uke* avec sa main gauche en *Kote-gaeshi* ²³⁾ (Photo 3). *Tori* place immédiatement sa main droite sur le dessus du poignet (Photos 4- ①②) et projette *Uke* en lui verrouillant le poignet tout en avançant son pied droit et en reculant son pied gauche (Photos 5, 6, 7). *Tori* place son genou droit sur le côté droit du corps de *Uke* (Photo 8), puis glisse sa main droite sous le bras de *Uke* pour accrocher son poignet droit. *Tori* enlève le poignard tout en verrouillant l'articulation du coude droit de *Uke* avec *Udehishigi-te-gatame* ²²⁾ (Photos 9, 10).

Lorsque la technique devient efficace, *Uke* signale « *Mairi* » en tapant deux fois sur le *Tatami* de la main gauche.

< Points Importants >

- a. Lorsque *Tori* sort le poignard dans une prise inversée, le tranchant de la lame vers le haut, il le soulève au-dessus de sa tête (Photo 2).
- b. Lorsque *Tori* enlève de sa main gauche le poignard, il ne saisit pas le tranchant de la lame (Photos 9, 10).
- c. Lorsque *Tori* rend le poignard à *Uke*, il le tient des deux mains, le tranchant de la lame vers lui.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



(Photo 10)



2. Contre le bâton

(1) *Furi-age*

Tori et *Uke* se font face. *Tori* se place sur le côté droit et *Uke* sur le côté gauche en direction du *Shomen*, tous les deux sont en *Shizen-hontai*, puis ils avancent l'un vers l'autre (Photo 1).

Après avoir atteint la distance appropriée, *Uke* recule son pied droit, soulève le bâton avec sa main droite en diagonale au-dessus de sa tête (Photos 2- ①②, 3- ①②).

Saisissant l'occasion, *Tori* saute du pied gauche loin vers l'avant sur le côté droit de *Uke* et contrôle le bras droit de *Uke* par-devant avec son avant-bras gauche. Simultanément, *Tori* pousse le bas du menton de *Uke* (*Shita-ago*¹⁴⁾) vers le haut avec la base de la paume de sa main droite (*Shotei*⁶⁾) (Photos 4- ①②③) en poussant un *Kiai*. *Tori* projette immédiatement *Uke* avec *Osoto-gari*²⁸⁾ à droite (Photos 5- ①②, 6, 7).

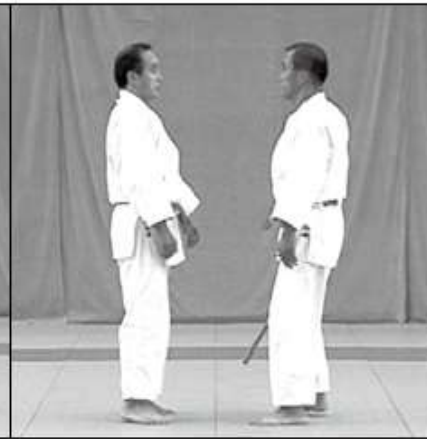
< Points Importants >

a. *Tori* pousse le menton de *Uke* avec la base de la paume de sa main droite (*Shotei*⁶⁾) et saisit immédiatement le revers gauche de *Uke* pour le projeter avec *Osoto-gari*²⁸⁾ à droite.

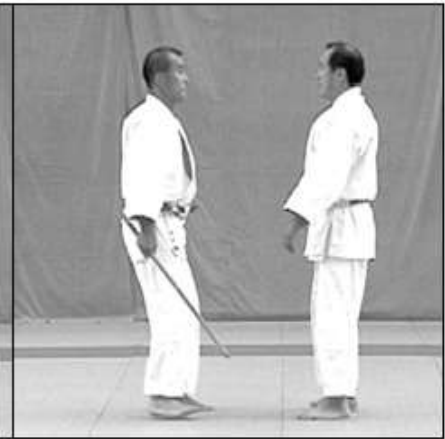
b. *Uke* fait *Ukemi* en gardant la saisie du bâton.



(Photo 1)



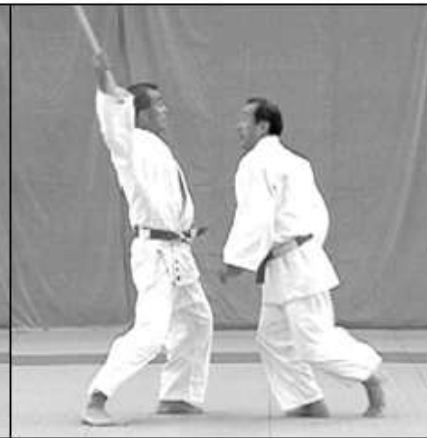
(Photo 2-①)



(Photo 2-②)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 4-③)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7)

(2) *Furi-oroshi*

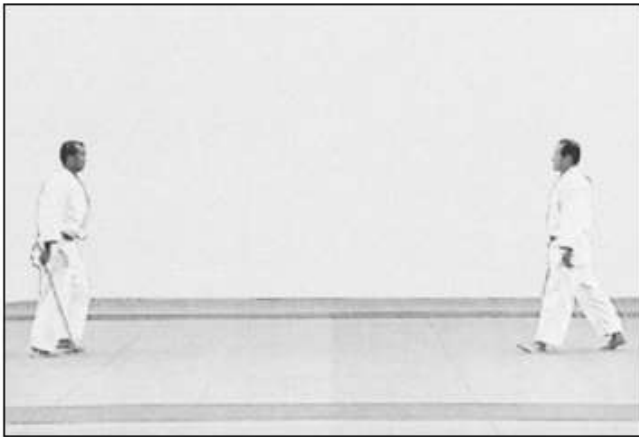
Tori et *Uke* se font face. *Tori* se place sur le côté gauche et *Uke* sur le côté droit en direction du *Shomen*, tous les deux sont en *Shizen-hontai*, puis ils avancent l'un vers l'autre (Photo 1).

Après avoir atteint la distance appropriée, *Uke* avance son pied gauche, soulève le bâton de ses deux mains en diagonale au-dessus de sa tête (photo 2). En poussant un *Kiai*, *Uke* tente de frapper de haut en bas le côté gauche de la tête de *Tori* tout en avançant son pied droit (Photo 3).

Tori recule son pied droit pour prendre la position pied gauche avancé et esquive la frappe du bâton de *Uke* (photo 4). *Tori* saute immédiatement en avant du pied gauche et en poussant un *Kiai*, frappe le visage de *Uke* avec le dos de son poing gauche (*Ura-ken*⁷⁾) (Photos 5- ①②) et en poussant un autre *Kiai*, frappe à nouveau le point vital entre les sourcils de *Uke* (*Uto*¹⁹⁾) avec *Te-gatana*.²⁾ à gauche. Dans une action simultanée *Tori* saisit le bâton de sa main droite (Photos 6- ①②③) et projette *Uke* en arrière en avançant son pied gauche tout en retenant le bâton (Photos 7, 8).

< Points Importants >

- a. Après avoir frappé le point vital entre les sourcils (*Uto*¹⁹⁾) de *Uke* avec *Te-gatana*²⁾ à gauche, *Tori* continue de pousser *Uke* pour le projeter vers le bas tout en retenant le bâton de sa main droite (Photos 7, 8).
- b. Après avoir enlevé le bâton, *Tori* rend le bâton à *Uke* en le tenant des deux mains.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 6-③)



(Photo 7)



(Photo 8)



(3) *Morote-tsuki*

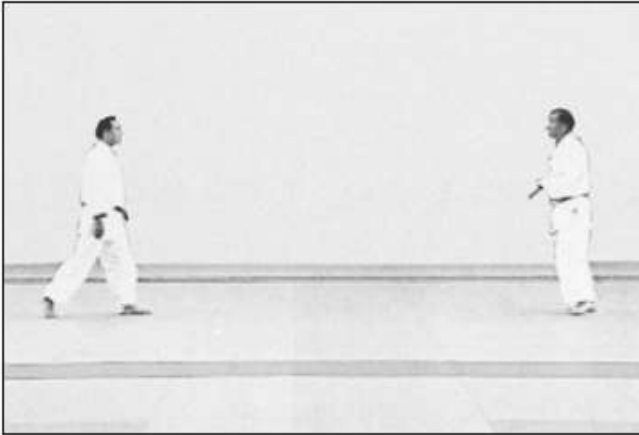
Tori et *Uke* se font face. *Tori* se place sur le côté droit et *Uke* sur le côté gauche en direction du *Shomen*, tous les deux sont en *Shizen-hontai*, puis ils avancent l'un vers l'autre (Photo 1).

Après avoir atteint la distance appropriée, *Uke* en tenant le bâton de sa main droite avance son pied gauche, puis met sa main gauche à peu près au centre du bâton. *Uke* avance de nouveau son pied gauche et tente de pousser avec le bout du bâton tenu avec ses deux mains le plexus solaire (*Suigetsu*¹⁵⁾) de *Tori* (Photo 2) en poussant un *Kiai*.

Tout en avançant son pied droit pour tourner son corps vers sa gauche, *Tori* balaie de sa main droite, les quatre doigts pointés vers le haut, le bâton vers sa gauche (Photos 3- ①②). *Tori* saisit immédiatement avec sa main gauche le bâton devant la main gauche de *Uke*, les quatre doigts pointés vers le haut. *Tori* passe son bras droit sous le bras gauche de *Uke*. Il saisit avec sa main droite, les quatre doigts pointés vers le haut, le bâton à mi-chemin entre les deux mains de *Uke*, tout en avançant son pied droit devant les deux pieds de *Uke* (Photos 4- ①②). *Tori* fait un pas en avant en *Tsugi-ashi* pour contrôler l'articulation du coude gauche de *Uke* (Photos 5- ①②) et le projette vers le coin avant droit en verrouillant le coude de *Uke* (Photos 6, 7, 8).

< Points Importants >

- a. Après avoir projeté *Uke* en bloquant son coude, *Tori* avance son pied gauche en pointant l'extrémité du bâton vers *Uke*, main gauche devant la main droite (Photo 8).
- b. Après avoir été projeté, *Uke* se relève naturellement sans prendre la posture *Kyoshi*¹¹⁾ et se met en position pour la technique suivante.
- c. Après lui avoir enlevé le bâton, *Tori* le rend à *Uke* en le tenant des deux mains.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



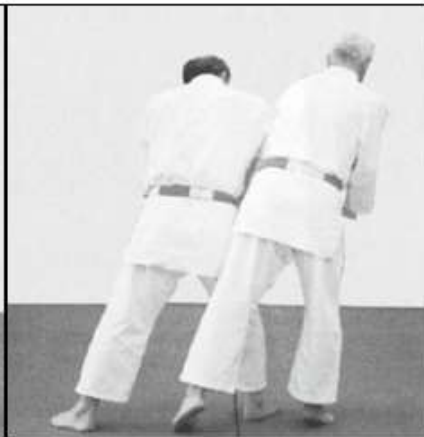
(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)

3. Contre le pistolet

(1) *Shomen-zuke*

Tori et *Uke* se font face. *Tori* se place sur le côté droit et *Uke* sur le côté gauche en direction du *Shomen*, tous les deux sont en *Shizen-hontai*, puis ils avancent l'un vers l'autre (Photo 1).

En atteignant la distance appropriée, *Uke* sort avec sa main droite le pistolet de sa veste et ordonne à *Tori* « Haut les mains ! » ou « *Te wo agero !* » (Photo 2).

Tori lève lentement les deux mains. *Uke* pointe le bout du canon du pistolet sur l'abdomen de *Tori* tout en avançant son pied droit d'un demi-pas (Photo 3). *Uke* tente de fouiller de sa main gauche le côté droit de la hanche de *Tori*.

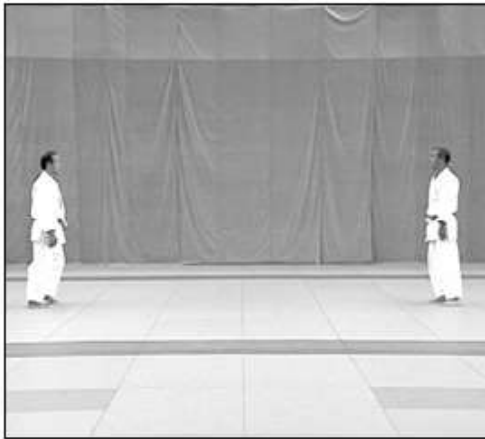
Saisissant l'occasion, *Tori* tourne les hanches vers sa droite pour esquiver le canon du pistolet, puis saisit avec sa main gauche, le pouce pointé vers le haut, le canon du pistolet (Photos 4- ①②③). *Tori* saisit de sa main droite le poignet droit de *Uke* (Photos 5- ①②③). *Tori* tire la main droite de *Uke* vers lui, tout en poussant de sa main gauche le canon du pistolet en direction de l'aisselle droite de *Uke*, puis lui enlève le pistolet (Photos 6, 7, 8).

< Points Importants >

a. En enlevant le pistolet, *Tori* oriente les doigts de *Uke* dans la direction opposée, vers l'aisselle droite de *Uke*. (Le doigt de *Uke* ne doit pas être inséré dans le pontet du pistolet.).

b. Après avoir enlevé le pistolet, *Tori* ne doit pas frapper la tête de *Uke* avec le pistolet ni faire de mouvement similaire.

c. Après avoir enlevé le pistolet, *Tori* le rend à *Uke* en le tenant des deux mains tout en pointant le canon vers sa droite et la poignée vers *Uke*.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 4-③)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 5-③)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)

(2) *Koshi-gamae*

Tori et *Uke* se font face. *Tori* se place sur le côté gauche et *Uke* sur le côté droit en direction du *Shomen*, tous les deux sont en *Shizen-hontai*, puis ils avancent l'un vers l'autre (Photo 1).

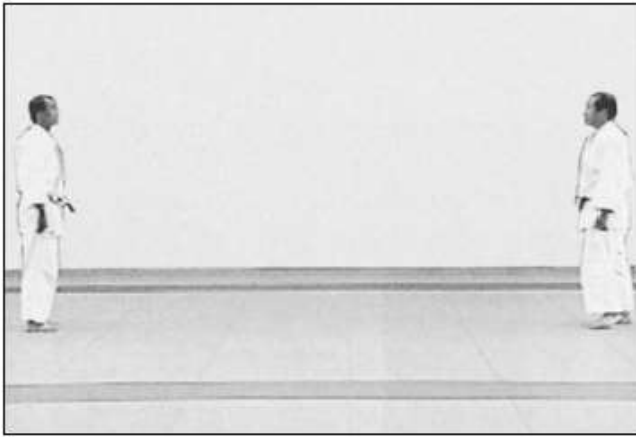
Lorsqu'il atteint la distance appropriée, *Uke* sort, avec sa main droite, le pistolet de sa veste et le tient prêt du côté droit de sa hanche. *Uke* pointe le bout du canon du pistolet vers l'abdomen de *Tori* et lui ordonne « Haut les mains ! » ou « *Te wo agero !* » et s'approche de *Tori* (Photo 2).

Tori lève lentement les deux mains. *Uke* avance son pied gauche et tente de fouiller avec sa main gauche le côté droit de la hanche de *Tori* (Photo 3).

Saisissant l'occasion, *Tori* tourne les hanches vers sa gauche pour esquiver et saisit de sa main droite les quatre doigts pointés vers le haut le canon du pistolet (Photos 4- ①②). *Tori* saisit avec sa main gauche par-dessous le pistolet (Photos 5- ①②), puis il tire avec ses des deux mains vers son côté droit en tournant ses hanches vers sa droite pour enlever le pistolet (Photos 6- ①②). *Tori* en poussant un *Kiai*, frappe le visage de *Uke* avec le pistolet (Photos 7- ①②).

< Points Importants >

- a. En enlevant le pistolet, *Tori* oriente le poignet droit de *Uke* vers l'extérieur (Photos 5- ①②).
- b. Après avoir enlevé le pistolet, *Tori* le rend à *Uke* en le tenant des deux mains tout en pointant le canon vers sa droite et la poignée vers *Uke*.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5-①)



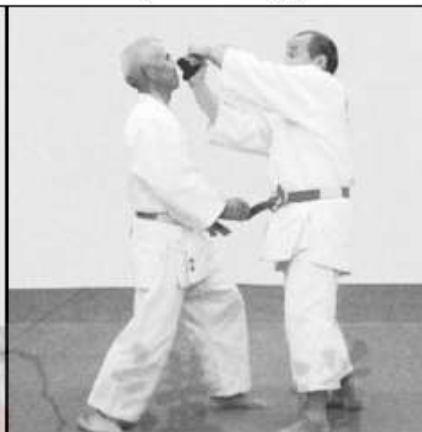
(Photo 5-②)



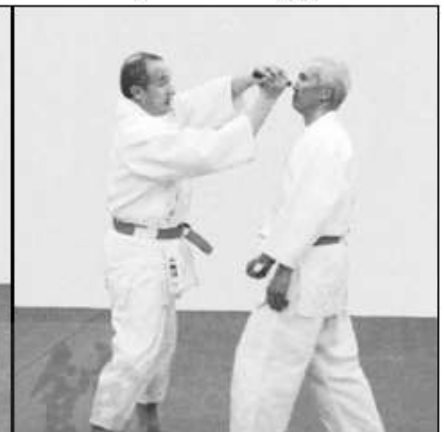
(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7-①)



(Photo 7-②)



(3) *Haimen-zuke*

Tori se place sur le côté droit en direction du *Shomen* et *Uke* se place derrière *Tori*, tous les deux sont en *Shizen-hontai* (Photo 1). *Tori* fait quelques pas vers l'avant en commençant du pied gauche, puis *Uke* le suit.

Après avoir atteint la distance appropriée, *Uke* sort avec sa main droite le pistolet de sa veste et ordonne à *Tori* « Haut les mains ! » ou « *Te wo agero !* » (Photo 2).

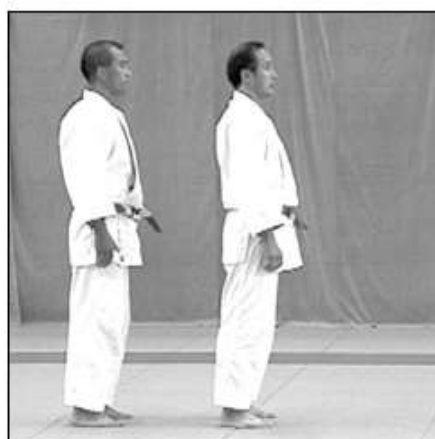
Tori lève lentement les deux mains. *Uke* pointe le bout du canon du pistolet au milieu du dos de *Tori* en avançant d'un demi-pas son pied droit (Photo 3) et tente de fouiller avec sa main gauche le côté gauche de la hanche de *Tori* (Photo 4).

Saisissant l'occasion, *Tori* abaisse son corps et en pivotant sur sa droite esquive le bout du canon du pistolet (Photos 5- ①②).

Tori fait immédiatement un pas sur le côté droit avec son pied gauche. *Tori* contrôle le corps de *Uke* en passant son bras droit sous le bras droit de *Uke* pour lui tirer l'avant-bras droit vers lui. *Tori* saisit avec sa main gauche le pouce pointé vers le haut le canon du pistolet (Photos 6- ①②). *Tori* recule son pied gauche et projette *Uke* en lui enlevant le pistolet (Photos 7, 8, 9, 10).

< Points Importants >

- a. *Tori* applique *Kote-gaeshi*²³⁾ en tenant le canon pour enlever le pistolet.
- b. Après avoir enlevé le pistolet, *Tori* le rend à *Uke* en le tenant des deux mains tout en pointant le canon vers sa droite et la poignée vers *Uke*.



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5-①)



(Photo 5-②)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)



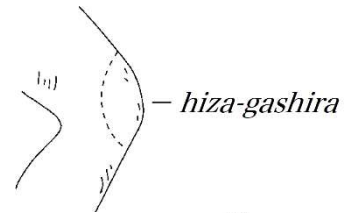
(Photo 10)

“Kodokan Goshin-jutsu” Glossaire des Termes

[Parties du corps utilisées pour frapper]

1) *hiza-gashira*

La rotule (la partie avant du genou lors de la flexion du genou).



2) *te-gatana*

Le tranchant de la main (les quatre doigts tendus et le pouce maintenus ensemble, l'auriculaire est tendue et devient rigide). Cette zone s'appelle *te-gatana*.



3) *te-no-ko*

Le dos de la main. Lors d'un coup aux yeux (*Me-tsubushi*), les doigts sont inclus.

4) *sokuto*

Le tranchant extérieur du pied (la partie extérieure de la plante du pied de la base du petit orteil au talon).

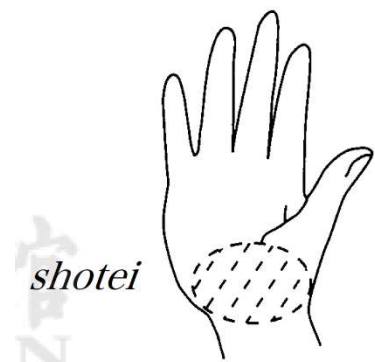


5) *kakato*

Le talon (la partie arrière de la plante du pied).

6) *shotei*

La partie de la paume de la main près du poignet.



7) ***uraken***

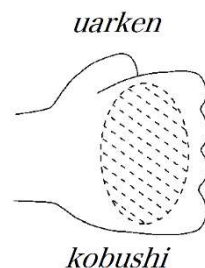
Le dos du poing fermé.

8) ***uzumaki***

Le bas du poing fermé, près du petit doigt.

9) ***sekito***

La base des orteils de la plante du pied. La partie utilisée pour frapper avec le pied en avant.



[Postures d'attaque]

10) ***yahazu***

La forme en V (fourche ou pointe de flèche) séparant le pouce et l'index est appelée « *yahazu* ».

11) ***kyoshi***

La posture genou gauche au sol, genou droit levé (pour descendre son genou gauche au sol, reculer son pied gauche et poser son genou à l'endroit où se situait son talon gauche, en gardant les orteils relevés. Se déplacer pour faire glisser son pied droit vers son côté droit (la jambe est à environ 90° avec la cuisse), poser sa paume droite sur son genou droit en laissant sa main gauche naturellement vers le bas.

[Cibles de l'attaque]

12) ***kokan***

Les testicules (aussi appelé « *tsuri-gane* »).

13) ***kasumi***

La tempe (aussi appelé « *komekami* ») sur les côtés gauche et droit.

14) ***shita-ago***

La partie inférieure de la pointe du menton.

15) ***suigetsu***

Le plexus solaire (aussi appelé « *mizu-ochi* »).

16) ***ashi-no-ko***

Le dessus du pied. Il est utilisé pour l'attaque avec sa partie osseuse.

17) ***zen-keibu***

La pomme d'Adam (le devant du cou).

18) ***waki-bara***

Un point vital sur le bas de l'os de la côte appelé « *denko* » sur le côté droit du ventre ou « *tsukikage* » dans la même zone sur le côté gauche).

19) ***uto***

Point situé entre les sourcils, aussi appelé « *miken* ».

[Techniques d'attaque]

20) ***kote-hineri***

Dans le cas où l'on contrôle le poignet droit de l'adversaire avec sa main droite, on met son pouce droit sur la base de l'index de l'adversaire, son petit doigt sur le processus styloïde de l'ulna (apophyse) du cubitus de l'adversaire (*umeboshi*) et on saisit le poignet en entourant l'articulation. Mettre sa main gauche sur le poignet, les quatre doigts pointés vers le haut et on retourne la main droite de l'adversaire vers l'intérieur pour le contrôler.



21) ***me-tsubushi***

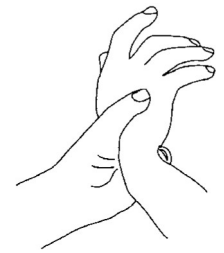
Un coup aux yeux de l'adversaire en fouettant avec le dos des doigts (y compris le dos de la main) pour altérer temporairement la vision de l'adversaire.

22) ***udehishigi-te-gatame***

Dans le cas où l'on attaque du côté droit du corps de l'adversaire, glisser sa main gauche sous l'aisselle droite de l'adversaire pour saisir son revers avant gauche puis saisir avec sa main droite le poignet droit de l'adversaire pour l'étirer. Ou saisir l'un des poignets de l'adversaire avec l'une de ses mains ou les deux mains et appliquer une torsion au bras de l'adversaire vers l'arrière de son corps pour verrouiller l'articulation du coude.

23) *kote-gaeshi*

Dans le cas où l'on contrôle le poignet droit de l'adversaire avec sa main gauche, placer l'auriculaire de sa main gauche à l'intérieur du poignet droit de l'adversaire et son pouce sur le dos de sa main droite. Saisir le poignet droit de l'adversaire avec sa main droite sur sa main gauche tout en faisant chevaucher son pouce et l'auriculaire de sa main droite sur ceux de sa main gauche. Retourner la main droite de l'adversaire vers l'extérieur pour la verrouiller.



24) *udehishigi-waki-gatame*

Saisir l'un des poignets de l'adversaire avec ses deux mains du côté du corps de l'adversaire et verrouiller son bras en le contrôlant sous son aisselle pour l'étirer.

25) *udehishigi-ude-gatame*

Saisir un des poignets de l'adversaire entre son cou et son épaule et verrouiller l'articulation du coude en effectuant une pression de ses deux mains pour l'étirer.

26) *hadaka-jime*

Pour un étranglement avec sa main droite, glisser sa main droite au-dessus de l'épaule droite de l'adversaire, plier son bras pour mettre son poignet sur la gorge de l'adversaire. La main gauche glisse au-dessus de l'épaule gauche de l'adversaire, croiser sa paume droite avec sa paume gauche, la main droite par-dessus. Mettre sa joue droite contre la joue gauche de l'adversaire pour contrôler son corps et pour l'étrangler le déséquilibrer vers l'arrière en tirant fermement ses deux mains.

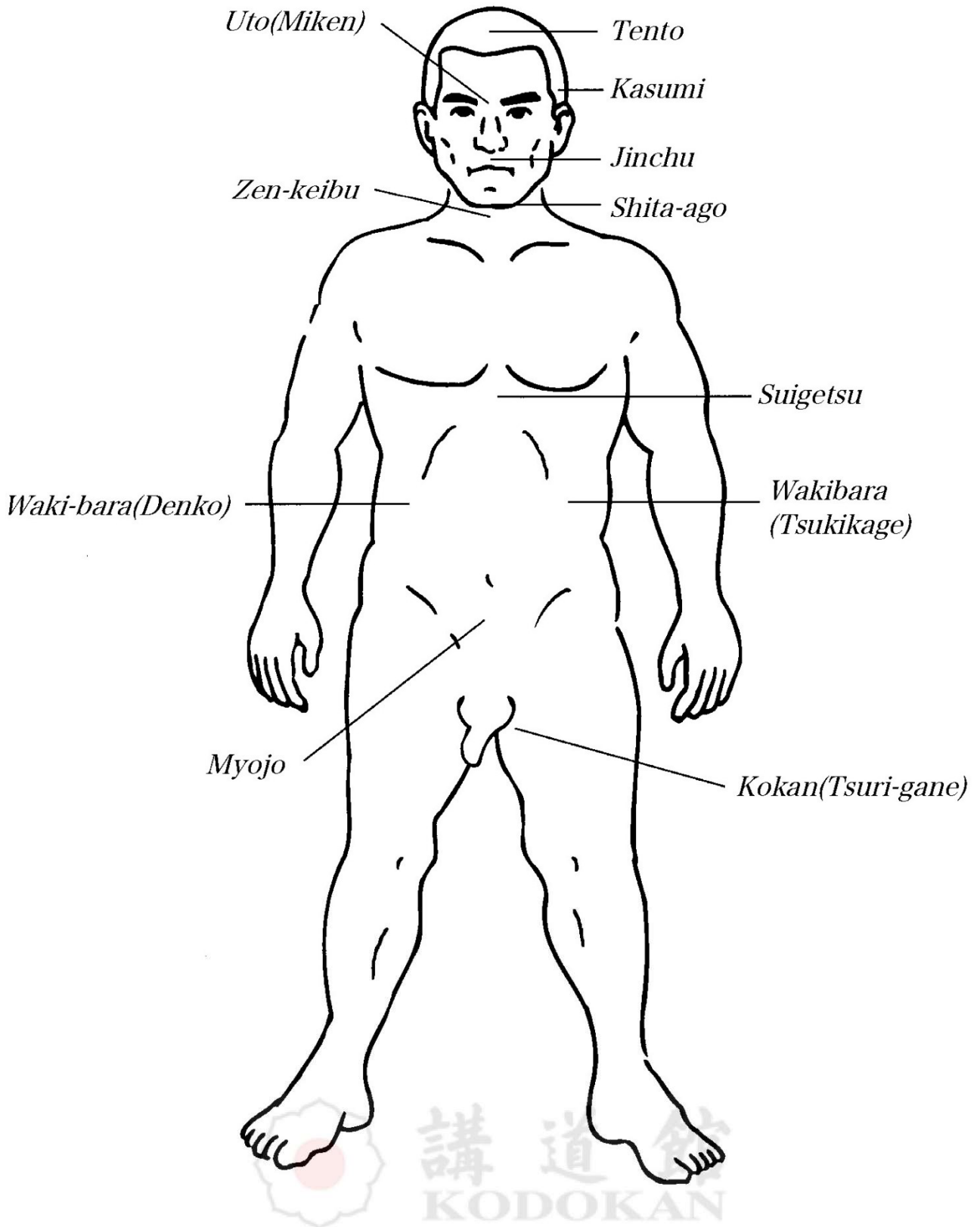
27) *osoto-otoshi*

Une technique de projection en *ashi-waza*. La technique consiste à déséquilibrer l'adversaire vers l'arrière ou le coin arrière pour le projeter vers l'arrière. Se déplacer vers le côté extérieur et arrière de l'adversaire. Glisser sa jambe par le haut sur la cuisse de l'adversaire en la crochétant ou en effectuant une action similaire.

28) *osoto-gari*

Une technique de projection en *ashi-waza*. La technique consiste à déséquilibrer l'adversaire vers l'arrière ou le coin arrière en fauchant sa jambe d'appui pour le projeter vers l'arrière.

Points vitaux du corps humain (illustration)



Le « *Kodokan Goshin-jutsu* » a été créé en 1956. En 1987, nous nous sommes efforcés d'unifier la pratique des mouvements en réexaminant le positionnement de *Uke* et de *Tori*, les techniques et le maniement des armes. Nous avons ajusté la forme du texte, ajouté des remarques, des points importants et renouvelé les photographies etc.

En 1992, les photographies ont été reprises et le texte a été revu de nouveau.

Durant cette période, nous avons unifié les points de vue et révisé le texte en réexaminant les techniques et avons importé de nouvelles photographies provenant de la vidéo du « *Kodokan Goshin-jutsu* » afin d'être une référence utile lors de l'étude de ce *Kata*.

Sur Photos : *Tori - Koshi Onozawa, 8^e dan*

Uke - Koji Komata, 7^e dan (au moment de la prise des photos)