

SOMMAIRE

Préface à la nouvelle édition	17
Harmonie	21
Kata, transmission de l'authentique	23
Les 8 Kata du judo du Kodokan	25
Généralités et principes d'exécution des Kata	28
Avant d'étudier dans ce livre	31
Sommaire des 160 techniques	32

CHAPITRE 1. NAGE-NO-KATA 37

Te-waza	40
Uki-otoshi	40
Seoi-nage	42
Kata-guruma	44
Koshi-waza	47
Uki-goshi	47
Harai-goshi	48
Tsurikomi-goshi	49
Ashi-waza	50
Okuri-ashi-barai	50
Sasae-tsurikomi-ashi	52
Uchi-mata	54
Ma-sutemi-waza	56
Tomoe-nage	56
Ura-nage	58
Sumi-gaeshi	60
Yoko-sutemi-waza	62
Yoko-gake	62
Yoko-guruma	64
Uki-waza	66



CHAPITRE 2. KATAME-NO-KATA..... 79

Osae-komi-waza	86
Hon-kesa-gatame	86
Kata-gatame	88
Kami-shiho-gatame	89
Yoko-shiho-gatame	90
Kuzure-kami-shiho-gatame	92
Shime-waza	94
Kata-juji-jime	94
Hadaka-jime	96
Okuri-eri-jime	98
Kata-ha-jime	100
Gyaku-juji-jime	102
Kansetsu-waza	104
Ude-garami	104
Ude-hishigi-juji-gatame	106
Ude-hishigi-ude-gatame	107
Ude-hishigi-hiza-gatame	108
Ashi-garami	110



CHAPITRE 3. KIME-NO-KATA 121

Idori	130
Ryote-dori	130
Tsukkake	132
Suri-age	134
Yoko-uchi	136
Ushiro-dori	138
Tsuki-komi	140
Kiri-komi	142
Yoko-zuki	144
Tachi-ai	146
Ryote-dori	146
Sode-tori	148

Tsukkake	150
Tsuki-age	152
Suri-age	154
Yoko-uchi	156
Ke-age	158
Ushiro-dori	160
Tsuki-komi	162
Kiri-komi	164
Nuki-gake	166
Kiri-oroshi	168

CHAPITRE 4. GOSHINJUTSU-NO-KATA 175

Toshunobu	182
Ryote-dori	182
Hidari-eri-dori	184
Migi-eri-dori	186
Kata-ude-dori	188
Ushiro-eri-dori	190
Ushiro-jime	192
Kakae-dori	194
Naname-uchi	196
Ago-zuki	198
Ganmen-zuki	200
Mae-geri	202
Yoko-geri	204
Bukinobu	206
Tsukkake	206
Choku-zuki	208
Naname-zuki	210
Furi-age	212
Furi-oroshi	214
Morote-zuki	216
Shomen-zuke	218
Koshi-gamae	220
Haimen-zuke	222



CHAPITRE 5. JU-NO-KATA 227

1^{er} groupe	232
Tsuki-dashi	232
Kata-oshi	236
Ryote-dori	238
Kata-mawashi	240
Ago-oshi	242
2^e groupe	246
Kiri-oroshi	246
Ryo-kata-oshi	250
Naname-uchi	254
Katate-dori	258
Katate-age	260
3^e groupe	264
Obi-tori	264
Mune-oshi	266
Tsuki-age	270
Uchi-oroshi	274
Ryogan-zuki	278



CHAPITRE 6. ITSUTSU-NO-KATA 287

1 ^{er} principe	290
2 ^e principe	292
3 ^e principe	294
4 ^e principe	296
5 ^e principe	298



CHAPITRE 7. KOSHIKI-NO-KATA 305

Omote	310
Tai	310
Yume-no-uchi	312
Ryokuhi	314

Mizu-guruma	316
Mizu-nagare	318
Hiki-oroshi	320
Ko-daore	322
Uchi-kudaki	324
Tani-otoshi	326
Kuruma-daoshi	328
Shikoro-doro	330
Shikoro-gaeshi	332
Yu-dachi	334
Taki-otoshi	336
Ura	338
Mi-kudaki	338
Kuruma-gaeshi	340
Mizu-iri	342
Ryusetsu	344
Saka-otoshi.....	346
Yuki-ore	348
Iwa-nami	350

CHAPITRE 8. SEIRYOKU-ZENYO-KOKUMIN-TAIKU-NO-KATA.....359

1.Tandoku-renshu..... 361

Goho-ate	361
Hidari-mae-naname-ate	361
Migi-ate	362
Ushiro-ate	362
Mae-ate	362
Ue-ate	362
O-goho-ate	362
Hidari-mae-naname-ate	362
O-migi-ate	362
O-ushiro-ate	362

O-mae-ate	365
O-ue-ate	362
Goho-geri	362
Mae-geri	362
Ushiro-geri	363
Hidari-mae-naname-geri	363
Migi-mae-naname-geri	363
Taka-geri	363
Kagami-migaki	363
Sayu-uchi	364
Zengo-zuki	364
Ryote-ue-zuki	364
O-ryote-ue-zuki	364
Sayu-kogo-shita-zuki	364
Ryote-shita-zuki	365
Naname-ue-uchi	365
Naname-shita-uchi	365
O-naname-ue-uchi	365
Ushiro-sumi-zuki	366
Ushiro-uchi	366
Ushiro-zuki-mae-shita-zuki	366
2.Sotai-renshu	372
Kime-shiki	372
Idori	374
Tachi-ai	378
Ju-shiki	383

Préface à la nouvelle édition

On peut penser qu'à l'heure de la diffusion massive et gratuite, notamment sur les réseaux sociaux, de films et vidéos déroulant avec précision la dynamique des mouvements du judo, la présentation de ces mêmes mouvements sous forme de planches dessinées, mêmes détaillées, a vécu son temps. La page d'un livre, fût-elle abondamment illustrée, péchera toujours par son aspect statique au regard de ce qui est proposé en animation. Surtout auprès des jeunes générations de judokas. Et pourtant.

Avec cette réédition de *Judo Kata*, Budo Éditions donne aux judokas une nouvelle chance d'apprendre, de comprendre et d'être convaincus des vertus du Kata grâce au support d'une réelle pédagogie qui ne peut s'appuyer que sur le temps de l'observation minutieuse de ce que l'on regarde, et de la réflexion que ce regard doit susciter, un temps que seules les pages d'un livre peuvent proposer. Je crois en effet qu'il faut du temps pour approfondir les choses, au-delà d'une approche superficielle. Or mieux que tout autre support, un livre donne ce temps.

Tadao Inogai Sensei (1908-1978) excellait dans l'exécution des Kata du Kodokan, le dojo créé par Kano Jigoro à Tokyo. Et sa famille avait conservé quantité d'annotations personnelles issues de la longue expérience du vieux professeur, archives inestimables auxquelles j'eus accès. Ces précieux documents furent mis à ma disposition à l'époque où j'assurais avec passion, entre 1970 et 1973, la rédaction du mensuel *Budo Magazine* fondé et dirigé par Sensei Henry Plée (1923-2014). J'y créais la rubrique « Cahiers du Judo », alimentée par ce leg. J'ai décidé, une dizaine d'années plus tard, de rassembler ces pages et de les classer pour les publier, après avoir vérifié dans l'impressionnante bibliothèque du Kodokan, où sont rassemblés des milliers de documents concernant le judo classique et moderne, que certaines interprétations de mes sources étaient bien correctes. Ce travail prit plusieurs années. Le résultat fut d'abord l'ouvrage *Judo pratique* (Amphora, 1981), puis *Judo Kata* (Amphora, 1992).

On peut considérer que ce sont là des ouvrages posthumes de Sensei Tadao Inogai. J'ai simplement adapté et mis en forme les notes disparates du maître, avec d'autant plus de respect et de soin que cette « collaboration » fut pour moi un véritable retour aux sources d'une passion qui anime ma vie depuis que j'ai découvert la richesse des arts martiaux de l'Extrême-Orient, et dont la pratique du judo fut autrefois le point de départ.

Il existe de très nombreux livres sur l'art du judo. Mais je pense toujours que les travaux laissés par Tadao Inogai, et notamment celui qui concerne les Kata traditionnels du judo du Kodokan, dans la technique comme dans l'esprit qui doit présider à leur exécution, constituent un riche héritage. Mon travail personnel a simplement consisté à donner vie au texte laissé par le maître et à l'illustrer de manière homogène avec quelque 1 300 dessins, réalisés avec soin à partir de photos et croquis épars, qui se sont avérés inutilisables en raison d'une qualité médiocre, et de pièces manquantes.

Le succès, largement confirmé, des manuels de judo de Tadao Inogai, dont les rééditions successives sont allées à des dizaines de milliers de judokas en France et ailleurs, a montré que la voie de la Tradition n'était pas morte. Le judo « classique » du Gokyo japonais continue bien à motiver les puristes. Je l'espérais et, d'en être certain à présent, me récompense de tant d'efforts à vouloir défendre dans tous mes livres publiés depuis plus de 50 ans et jusqu'à ce jour, une « certaine conception » de ces arts martiaux. C'est aussi la preuve que le livre, malgré l'omniprésence du support vidéo, continue à jouer son rôle dans la transmission correcte des choses anciennes.

Voici donc une réédition revue de *Judo Kata*, réunissant par l'image et le texte explicatif les huit Kata classiques du Kodokan¹.

C'est un nouveau souffle pour un manuel qui, j'en suis persuadé, continuera à trouver ses lecteurs, en leur donnant de « l'art de la voie souple » une image fidèle de ce que fut à l'heure de ses maîtres authentiques cette exceptionnelle discipline du corps et de l'esprit, dont le Kata reste l'essence et le garant de l'authentique.

Roland Habersetzer
Fondateur (Soke) de l'école de Budo « Tengu-no-michi »
Saint-Nabor, printemps 2018

Centre de Recherche Budo – Institut Tengu
7 b, rue du Looch 67 530 Saint-Nabor, France - [http:// www.tengu.fr](http://www.tengu.fr)

¹ On n'appliquera pas aux termes japonais les accords grammaticaux en usage dans la langue française. On trouvera donc « Kata » (avec majuscule, au singulier comme au pluriel en langue japonaise).