

HISTOIRE DU JUDO ET SES ORIGINES

Par M. Sylvain Leroy



« Les katas sont l'esthétique du judo. Dans les katas se trouve l'esprit du judo, sans lequel il est impossible d'apercevoir le but. »

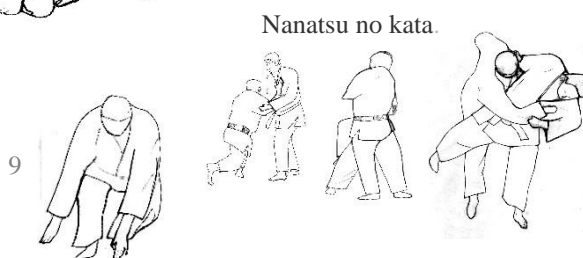
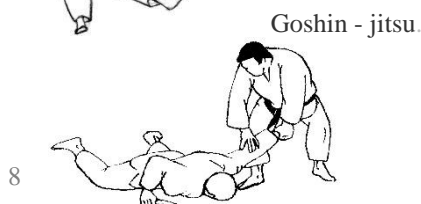
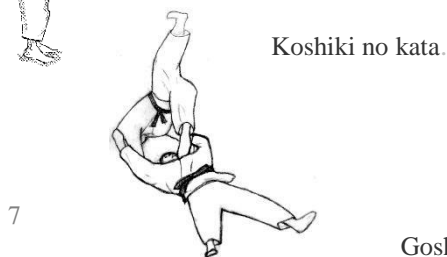
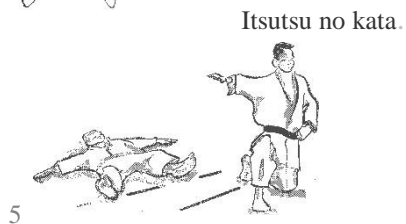
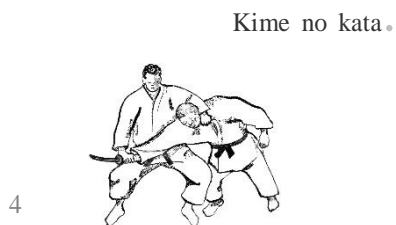
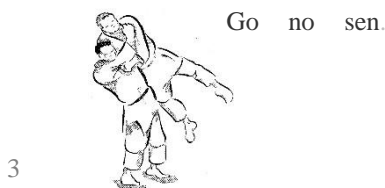
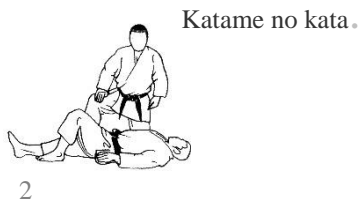
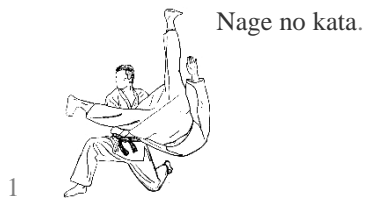
Jigoro KANO

Introduction aux Katas du JUDO, présentation, substance et caractéristiques de 9 Katas.

« La simplicité est la clé de tout art élevé, de la vie et du judo. »

Jigoro KANO.





« Les Katas sont l'esthétique du Judo.

Dans les Katas se trouve l'esprit du Judo, sans lequel il est impossible d'apercevoir le but. »

Jigoro Kano.

« ... c'est pourquoi j'ai commencé l'enseignement du Judo par les exercices du Randori et du Kata. »

"L'essence du Judo", Los Angeles, 1932. Jigoro Kano.

« La finalité de l'exercice des Katas, comme de tous les autres exercices, c'est l'efficacité. »

Igor Corrêa.

Présentation selon l'ordre des Katas demandés en France aux différents examens de grade, avant l'introduction du Goshin Jitsu.

(Ordre des Katas, demandés actuellement en France :
1^{er}D: 3 séries NnK. 2^eD: 5 séries NnK. 3^eD: Katame no K. et Goshin j.
4^eD : Go no Sen et Kime no K. 5^eD : Ju no Kata. 6^eD : Koshiki no Kata).

Présentation et caractéristiques de neuf Katas de Judo, (1/2).

se succédant dans l'ordre* de la méthode Kawaishi : "Les katas complets de judo".

- 1, NAGE NO KATA. 2, KATAME NO KATA. 3, GO NO SEN. 4, KIME NO KATA.
- 5, ITSUTSU NO KATA. 6, JU NO KATA. 7, KOSHIKI NO KATA. Viennent ensuite:
- 8, GOSHIN JITSU. 9, NANATSU NO KATA.

Tous ces Katas, sauf *Go no Sen* et *Nanatsu no Kata* sont reconnus comme Katas officiels du KODOKAN.

(D'autres Katas du Kodokan existent et sont moins connus : *Go no Kata* ; *Kime Shiki*, *Ju Shiki* ; *Goshin Ho*).

* Cet ordre est **pédagogique**, il tient compte de la nécessité de connaître les bases amenées par certains katas avant l'étude des autres. (Voir dessins page précédente).

Nage no Kata est traditionnellement étudié en premier pour son intérêt pédagogique, il ouvre le chemin des autres katas et doit être travaillé régulièrement ; il est loin d'être le plus facile à bien réaliser. Cependant, Ju no Kata par exemple, pourtant classé dans le livre de M. Kawaishi parmi les « katas supérieurs », est abordable avant la Ceinture Noire.

Une classification **chronologique** des Katas du Judo est possible, en fonction de l'époque de leur découverte ou de leur création par Jigoro Kano, (Voir dessins page suivante).

UN PEU D'HISTOIRE,

Jigoro KANO, (1860-1938), entreprit l'étude du Ju-jitsu de **Tenshin Shinyo Ryu**, en 1877 avec Hachinosuke FUKUDA, (1827-1879) ; ensuite, de 1879 à 1881 avec Masachi ISO (1817-1881).

Très apprécié de ses Maîtres, il hérita de leurs archives au décès de chacun d'eux. A partir de 1881, il s'entraîna avec Tsunetoshi IKUBO (1833-1888), de **Kito Ryu** dont il reçut également les écrits de l'école en 1883. (Traditionnellement dans les écoles de Ju-jitsu, des Katas y sont enseignés pour transmettre les bases et les principes).

En 1882, il ouvre son propre Dojo au sein du temple Eishoji où il réside à Tokyo. Tout en s'entraînant encore quelques années avec M. IKUBO, il commence à enseigner ce qui deviendra le "**Kodokan Judo**".

A ses débuts en Ju-jitsu, J. KANO a probablement étudié des éléments - moins élaborés - de **Nage No Kata**, de **Katame No Kata** et de **Kime No Kata** de Tenshin Shinyo Ryu.

Jigoro Kano travaille sur ces trois katas de base et les enseigne dès les années 1880. Il les proposera dans leur forme actuelle lors d'une réunion du Butokukai de juillet 1906 à Kyoto.

A partir de 1881 J. Kano s'initie à **Kito Ryu No Kata**, (**Koshiki No Kata**), (1), avec Maître **ikubo**.

Dès 1887, Jigoro Kano enseigne **Ju No Kata** qu'il vient de créer.

M. Kano travaille à l'élaboration d'**Itsutsu No Kata**, (qu'il estimera "pas terminé").

Kodokan Goshin Jitsu, est réalisé en 1956 par une commission d'experts du Kodokan ;

Go no Sen, est créé au début du xxe siècle au sein de l'université de Waseda de Tokyo.

Nanatsu no Kata est créé vers 1960 par Tokio Hirano, grand champion des années 40.

Le SENS du mot kata utilisé ici veut dire : **Forme** fondamentale, (*moule*), bases de travail, ensemble de techniques codifiées, chorégraphiées, enchaînées, destinées à former les pratiquants dans un art martial ; (*la forme est gardienne du fond*).

La FONCTION du kata est : d'**enseigner** le Principe, à travers un enchaînement imposé de techniques, (*connaissance*). C'est aussi un **outil** pour améliorer l'attitude physique et mentale, (*éveil, forme de corps, mobilité, synchronisation, décision, contrôle*).

Le Kata peut être défini comme la **grammaire** du Judo, le Randori comme l'**expression libre**.

Les STYLES de certains katas démontrent l'application concrète des mouvements du Judo : *Nage no Kata*, *Katame no Kata*, *Go no Sen* ; formes jujitsu : *Kime no Kata*, *Goshin Jitsu*.

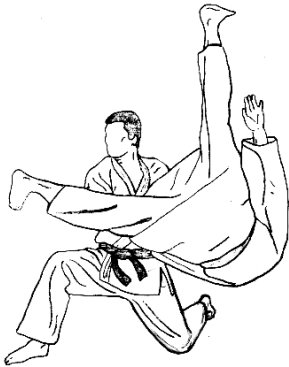
D'autres ont une forme, une gestuelle, une expression plus stylisée :

Koshiki no Kata, *Ju no Kata*, *Itsutsu no Kata*, *Nanatsu no Kata*.

L'expérience acquise par les plus grands experts au fil du temps, est fixée à un moment donné sur un thème et **transmise** par l'intermédiaire d'une démonstration, d'un **Kata**.

(1), *Kito Ryu No Kata* est créé au 17^e siècle, il sera appelé *Koshiki No Kata* à partir de 1901 par Jigoro Kano.

Les trois Katas de base du Judo, dont les formes longuement élaborées ont été proposées par Jigoro Kano et fixées en 1906 à l'issue d'une réunion du Butokukai à Kyoto, (voir photo semaine 2) :



Nage no Kata
投の形



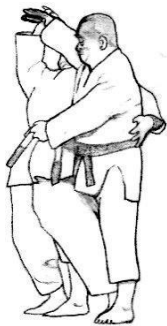
Katame no Kata
固の形



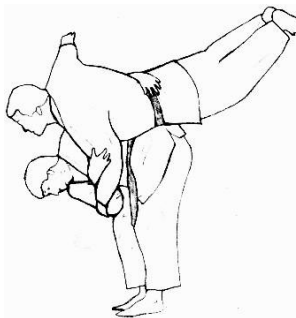
Kime no Kata
極の形

(Selon les techniques de Tenshin-Shinyo-Ryu).

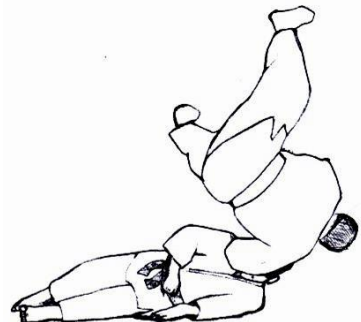
Le Koshiki no Kata de Kito-Ryu a probablement contribué à l'inspiration du scénario de Ju no Kata.



Koshiki no Kata
(d'après Kito Ryu no Kata, 17^e siècle).
古式の形



Ju no kata
(créé par J. Kano en 1887)
柔の形

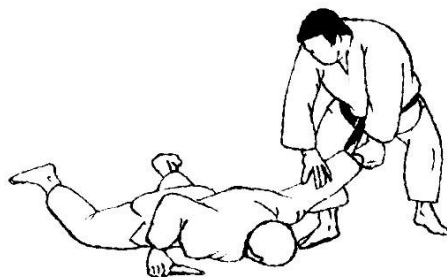


L'origine d'Itsutsu no Kata est ancienne, cependant il sera considéré comme inachevé.
五の形

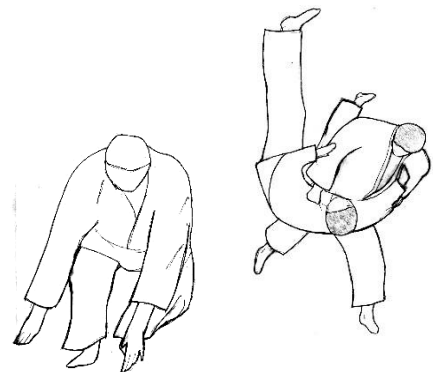
Les Katas plus récents :



Go no sen
(Université de Waseda, début 20^e s).



Kodokan Goshin Jitsu (1956)



Nanatsu no Kata
(M Tokio Hirano, années 1960).

Présentation et caractéristiques de 9 Katas de Judo. (2/2).

« **SEIRYOKU ZEN YO** », *utilisation optimale de l'énergie physique et mentale.* *(1).

Deux termes Japonais définissent l'énergie : CHIKARA, la force musculaire et le KI, (*Chi, en chinois*), souffle, énergie nerveuse, énergie vitale, globale, physique et mentale de tout notre être, liée à la recherche d'équilibre, avec le Hara comme centre de l'action. C'est surtout cette deuxième approche, dite **interne**, qui est vécue dans les arts martiaux. Notre volonté à nous animer nous étire dans une mise en avant en nous-mêmes, la bonne utilisation de notre énergie est alors subordonnée au contrôle de l'équilibre dans notre lutte contre la pesanteur.

Complémentaires au Randori, les Katas **transmettent** les principes et les bases du Judo. Avec une gestuelle la plus épurée possible, les Katas doivent **exprimer** la maîtrise d'une mobilité interne à partir de laquelle nous pouvons contrôler, esquiver, transmettre une action grâce à un état d'esprit disponible qui ne se fixe pas sur un geste particulier à exécuter.

Nous sommes en éveil et en contrôle constants sur nous-même et vis-à-vis du partenaire, avant, pendant et après chaque technique. Dans la pratique des Katas et à fortiori lors d'une démonstration, ces principes doivent se révéler de manière évidente.

La culture de la **maîtrise** du geste, de l'**harmonie**, de la **disponibilité** corporelle et mentale, donne au pratiquant l'occasion de s'élever par la création d'un Judo dont la qualité doit constamment s'améliorer.

L'**entraînement régulier aux Katas** permet de se former à une manière d'être réceptive, en recherche qui amène à un approfondissement, à une meilleure pratique du Judo. On aborde une démarche vers un Judo d'une très grande richesse, issu de l'enseignement originel de

« **JI TA KYO EI** », *entraide et prospérité mutuelle, de soi-même et des autres.* *(1).

Jigoro Kano.

Les Katas du Judo se pratiquent à deux. TORI et UKE sont en accord, en non opposition, ils ont en commun la recherche du même Principe. L'un et l'autre s'investissent dans ce qu'ils font. (*TORI contrôle, projette ; UKE est celui qui est contrôlé, qu'il ait l'initiative ou non*).

Chacun doit être **concerné** par le travail de l'autre et **exigeant** avec soi-même.

Dans l'étude, les deux partenaires doivent adopter une forme de corps correcte, sans gêner l'autre par une attitude négative. S'il y a des difficultés d'adaptation à résoudre entre les deux pratiquants, on doit trouver une solution en soi-même, au lieu de se durcir et bloquer la situation en pensant que les problèmes sont uniquement dus au partenaire.

Le rôle de UKE est important, ses attaques et ses défenses sont sincères et bien réalisées.

Dans Nage No Kata sur l'esquive de TORI, UKE est amené à exercer un contrôle sur lui-même en quête d'équilibre, il se redresse en alignant son corps, il s'étire pour tenter de retrouver son équilibre originel sur le bassin. Il ne se défend pas en s'opposant, en se mettant en arrière ou en bloquant des bras.

Dans Kime no Kata sur une riposte de TORI en clé de coude après l'attaque de UKE, celui-ci étire son dos, hanches basses, pour essayer de maintenir son équilibre, retarder l'effet de la clé et tenter de garder l'initiative. Cependant TORI a suffisamment anticipé son esquive pour que UKE ne puisse reprendre le contrôle de la situation. Finalement, en Nage Waza, UKE accepte, construit et **maîtrise** sa chute, elle fait partie de l'ensemble du mouvement. En Katame Waza, il manifeste

*Chaque Kata doit être pratiqué à la fois avec fluidité, rythme et **décision**.
Durant l'étude, TORI et UKE doivent **alterner** les rôles de manière égale.*

*L'intensité d'un Kata dépend de l'attitude, de la **présence** de chacun. On ne " fait " pas un Kata, **on le vit**, sincèrement, sereinement, avec son cœur, (Kokoro).
son abandon en frappant deux fois sans relâcher sa tonicité abdominale.*

Cérémonial : après le salut debout talons joints au Joseki, Tori et Uke se saluent, ensuite ils avancent pied gauche et pied droit en écartant les pieds de la largeur des épaules, attitude Shizen Hontai (*posture fondamentale du corps*) ; à ce moment précis, comme pour un combat, ils sont prêts mentalement et physiquement pour effectuer le Kata et sont séparés de six pas, (*quatre mètres, ou la longueur de deux tatami*). A la fin du Kata, le cérémonial est inversé.

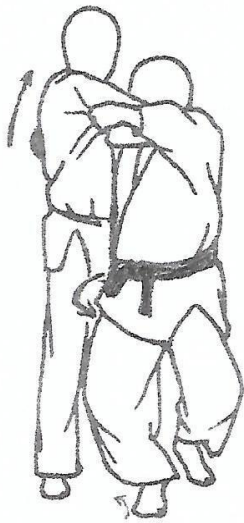
*(1), Les deux principales **maximes du Judo**. En 1922, Jigoro Kano compléta les principes

*du Jujitsu traditionnel : "Dans la souplesse est la force", "Vaincre la force par la souplesse",
par un principe plus général : "**Sei Ryoku Zen Yo** : la meilleure utilisation possible de l'énergie",
lié à : "**Ji Ta Kyo Ei** : entraide et prospérité mutuelle".*

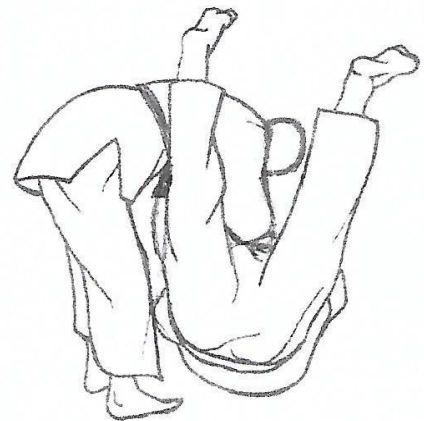
A suivre : Nage no Kata et Goshin jitsu.



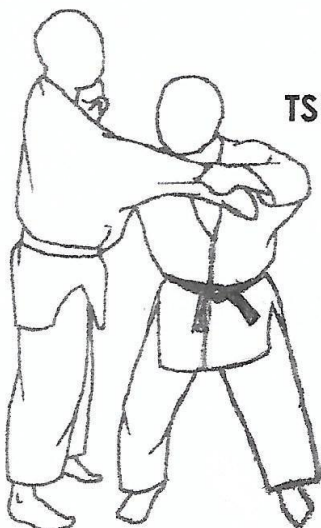
O GOSHI, grand mouvement de hanche,
(par-dessus soi).



Les pieds étant placés, les hanches continuent à descendre un peu, en rebond, en glissant le long de Uke. Le vide ainsi créé déséquilibre Uke et l'entraîne dans sa chute.



L'ambassadeur japonais, M. Sugimura (5^e dan)
et M. Kawaishi, (au Jiu-Jitsu Club de France).



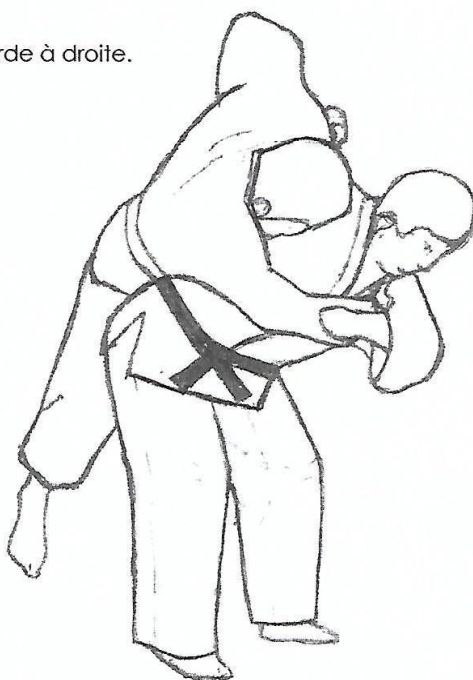
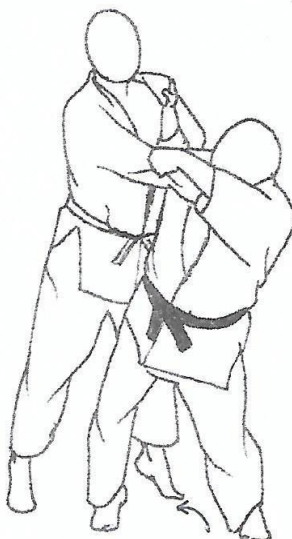
TSURI KOMI GOSHI, hanche pêchée,

(**Tsuri** : pêcher, **Komi** : en dedans, vers nous, vers notre intérieur).

Comme **O goshi**, par-dessus soi.

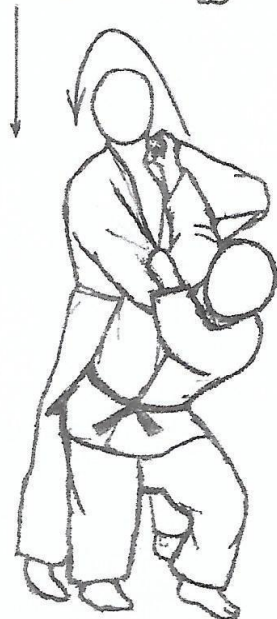
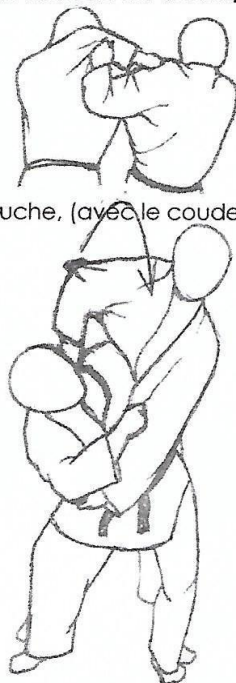


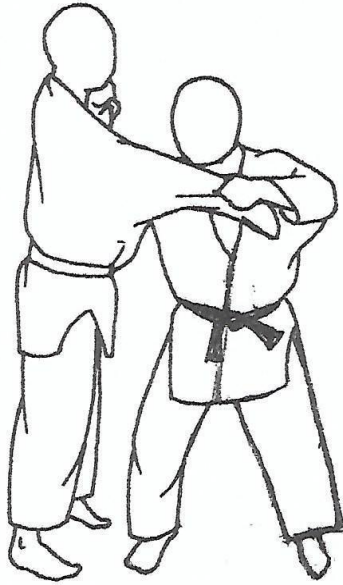
Tsuri Komi Goshi, en garde à droite.



Sode tsuri Komi Goshi,

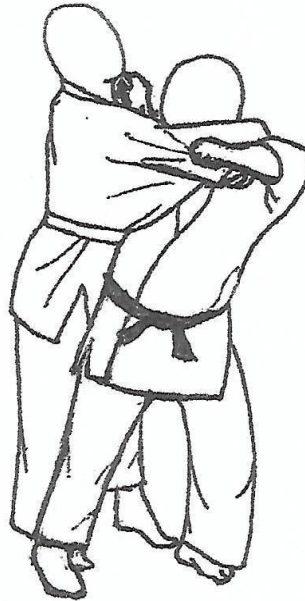
à gauche, (avec le coude).



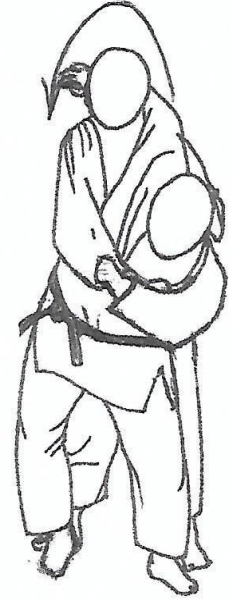


KOSHI GURUMA, enroulement de hanche.
Par-dessus soi, comme O Goshi.

Forme "Kawaishi"
(4^e de hanche, avec barrage).



Forme Kodokan,
(autour de la tête).



KUBI NAGE
autour du cou.



Autour de soi,
comme Uki Goshi.

