

PREFACE

KATA

L'art du judo n'est pas complet sans la connaissance du kata. Il est encore plus vrai de dire que le kata est le coeur du judo, qu'il est le judo à lui tout seul. Les mouvements les plus importants du judo, sélectionnés par les maîtres (certains katas remontent à la création du Kodokan, d'autres ont été ajoutés par la suite), arrangés en séries immuables, où les rôles de Ton et de Uke sont bien définis, servent de cadres (kata = forme) à la recherche et à la progression du judoka. Les moindres gestes, déplacements, intentions, rythme, etc. sont codifiés. Les katas sont un monde complexe mais passionnant. Leur étude ne peut, en raison de leur richesse, prendre place dans ce livre. Voici les divers katas pratiqués dans le judo du Kodokan

- Nage-no-kata : formes de projection.
- Katame-no-kata formes de contrôle au sol.
- Ju-no-kata : formes de la souplesse.
- Kime-no-kata : formes de décision.
- Koshiki-no-kata : formes anciennes.
- Itsutsu-no-kata : formes des cinq principes.
- Seiryoku-zen-yo-kokumin-taiiku-flo-kata : formes du maximum d'efficacité.
- Goshin-jitsu et joshi-judo-goshinjo formes de self-défense. On trouve dans certains de ces katas, des techniques d'ATEMI WAZA (techniques des coups frappés), dont la connaissance, l'enseignement et la pratique sont devenus maintenant une spécialité du KARATEDO mais qui faisaient partie du judo d'origine.

***Source : judo pratique / Tadao Inogai**