

# Le Itsutsu No Kata

Ce kata doit être présenté au passage du 7ème dan.

Il est composé de séries de techniques chacune.

Itsutsu No Kata, pourquoi forme des cinq ? Parce que ce kata est constitué de 5 techniques auxquelles Jigoro Kano n'eut pas le temps de donner de nom avant de décéder, et ceci bien qu'il y ait mûrement réfléchi. C'est le kata "inachevé".

Ce kata permet selon Jigoro Kano d'établir une relation entre le "microcosmos" (l'intérieur du corps humain) et le "macrocosmos" (l'univers). Il est fondé, selon les traditions japonaises, sur les cinq éléments de l'univers.

Pour Kano, ce kata a pour but, à la fois, d'expliquer le principe du maximum d'efficacité pour un minimum d'effort et de représenter les mouvements de l'univers. Il représente le coeur même du Judo.

Le Kodokan adopta l'Itsutsu No Kata comme kata en 1887.

Ce Kata est présenté comme le plus profond, le plus philosophique, le plus avancé des katas.

Jigoro Kano pensait qu'il était par conséquent inapproprié de nommer les techniques.

Cependant, on retrouve de grandes similarités entre ces techniques et celles, "nommées", du Judo.

Ce kata présente les cinq principes du Judo : énergie, résistance, forces, alternance et vide.

Uke est à gauche du joseki, tori à droite. Ils saluent le joseki puis se saluent debout. Ils avancent le pied gauche puis le droit.

## **1er élément : La terre**

**C'est le principe de concentration de l'énergie et de l'action, la force directe de Tori domine Uke en l'amenant au déséquilibre.**

Une force peut en contrôler une plus grande facilement en réalisant une attaque continue et logique.

Exemples de telles techniques :

- Uchi Mata
- Seoi Nage
- Harai Goshi

Sur la première technique, Tori et Uke se rejoignent, Tori pousse Uke à tel point que celui-ci ne peut rester debout sur ses pieds

## **2ème élément : Le feu**

**C'est le principe de puissance de réaction et de résistance directe minimale  
Esquive et utilisation maximale de la force d'Uke**

Contrôle d'une force par l'utilisation de cette force.

Exemples de telles techniques :

- Utsuri Goshi
- O Soto Gaeshi

La deuxième technique ressemble à Uki Otoshi. Tori tire uke dans la direction du mouvement d'Uke, which is forewards.

### **3ème élément : Le vent**

#### **C'est le principe des forces centrifuge et centripète**

Le principe est celui que le centre d'un tourbillon peut englober le pourtour. Si on est tiré en cercle par un plus fort que soi, il est possible de le projeter en prenant le contrôle du centre du cercle. Les mouvements cycliques illustrent le vent.

Exemples de telles techniques :

- Hiza Guruma
- Ashi Guruma
- Te Waza

Sur la troisième technique, Tori et Uke se déplacent ensemble en cercle. Tori et Uke se rejoignent et Tori lance une technique qui ressemble à Tomoe Nage.

### **4ème élément : L'eau**

#### **C'est le principe de l'alternance tel celui du flux et reflux des marées**

Les mouvements rythmiques et alternatifs sont importants dans cette série. Il s'agit d'utiliser les opportunités. Il faut accélérer la démonstration des techniques, ce qui se fait par une succession d'attaques.

Exemples de telles techniques :

- Ko Uchi Gari
- Tai Otoshi
- Uchi Mata

La quatrième technique représente le mouvement de la marée. Le final peut rappeler une forme très conventionnelle de Tani Otoshi.

### **5ème élément : Le vide**

#### **C'est le principe du vide ou de l'inertie**

Adaptations où toutes les opportunités peuvent être exploitées par une technique adéquate.

Exemples de telles techniques :

- tous les Sutemi Waza
- Uchi Mata Gaeshi

Sur la dernière technique, tori et Uke se rejoignent et Tori lance une technique telle Yoko Wakare.

- 
- 1 mobilisation de l'énergie
  - 2 une résistance
  - 3 force centripète
  - 4 alternance
  - 5 vide