

GONNOSEN NO KATA

FORMES DES CONTREPRISES CRÉÉES EN 1910

PAR ANDRÉ PARENT (TORI) 5^{ÈME} DAN ET PHILIPPE TABUTEAU (UKE) 5^{ÈME} DAN, PROFESSEURS DE JUDO

PRINCIPE • Ce kata démontre la manière d'utiliser à son profit, une attaque du partenaire • Les principes d'esquive et de reprise d'initiative sont mis en avant • Chaque mouvement ou déplacement du corps demande une grande précision gestuelle et un bon « timing » par rapport à l'attaque initiée.

PRÉAMBULE • C'est le kata des contre prises • Les attaques de Uke sont sincères afin que Tori puisse à son tour riposter avec efficacité • Après chaque mouvement, Uke reprend l'initiative à l'endroit de la chute précédente • Toutes les attaques de Uke sont exécutées à droite avec un kumi kata fondamental droit.



LE CÉRÉMONIAL
(SALUT D'OUVERTURE)



O SOTO GARJ
(GRAND FAUCHAGE EXTÉRIEUR)



HIZA GURUMA
(JEU DE GENOU)



O UCHI GARJ
(GRAND FAUCHAGE INTÉRIEUR)



DE ASHI BARAI
(BALAYAGE DU PIED AVANCÉ)



KO SOTO GAKE
(PETIT ACCROCHAGE EXTÉRIEUR)



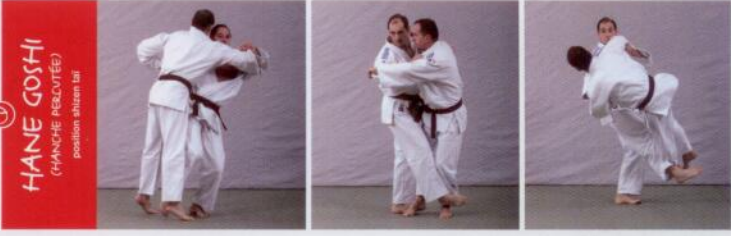
KO UCHI GARJ
(PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR)



KUBI NAGE
(PROJECTION PAR LE COU)



KOSHI GURUMA
(TRAQUENARD AUTOUR DE LA HANCHE)



HANE GOSHI
(HANCHE REBUTÉE)



HARAI GOSHI
(HANCHE FAUCHÉE)



UCHI MATA
(FAUCHAGE INTÉRIEUR)



IPPON SEOI NAGE
(PROJECTION D'ÉPAULE PAR UNE MAIN)



LE CÉRÉMONIAL
(SALUT DE FERMETURE)