

LE KUMI KATA

C'est la manière de placer les mains sur Uke, de saisir le judogi...

C'est le lien direct entre Tori et Uke ;

C'est à la fois un moyen d'**information** et de **transmission** de l'action.

C'est grâce au Kumi Kata que la communication s'établit...

Historique :

Il existe deux actions en saisie : la main droite qui lève « **TSURITE** » et la main gauche qui tire « **HIKITE** » (classiquement).



De la main gauche ;
Il tire vers le haut ! « **HIKITE** ».



De la main droite ;
Il soulève vers le haut ! « **TSURITE** ».

Les saisies peuvent être multiples !
Le judogi permet cela ...

Intérêt :

Il faut saisir soi-même sans que l'adversaire puisse vous saisir...
On parle « **d'habileté** ». (*Compétence*)

Le Kumi kata doit faire évoluer le judo traditionnel et non pas le déformer !...

Le judo est un sport, un moyen de défense, une méthode d'éducation physique, une philosophie de vie....

C'est une forme de lutte :

- Action debout, **c'est de projeter !...**
- Action au sol, **c'est contrôler, étrangler, luxer.**

Différence avec la lutte !...

- Le judogi permet de saisir : par la veste, le pantalon et la ceinture...
- Le judogi est la tenue d'entraînement dérivée du traditionnel « kimono »

En défense, l'agresseur est habillé. La projection se fait par la saisie et donc, il y a nécessité d'un vêtement : importance du kumi kata.

Anton GEESINK est le premier à secouer les Japonais en 1961 à Paris contre SONE...

Ensuite, les Russes (*sambo*)

- Avec une saisie peu orthodoxe
- Avec un style différent des Japonais

La suprématie Japonaise commence à vaciller vers les années 70.

Aujourd'hui, il n'y a plus de petite nation. Chaque Fédération se donne les moyens de se préparer : préparateur physique, mental et diététique, etc...

Le Kumi Kata :

Il doit répondre à trois impératifs

- Le déséquilibre de Uke
- La projection de Uke
- Le contrôle des chutes de Uke (intégrité physique).

Il est le moyen d'attaque et de défense. Cela exige de :

- l'habileté
- la dextérité
- la vitesse
- l'adaptation à l'adversaire

Le kumi kata :

Il peut être Actif : en traction...

Il peut être Passif : en pression...

- Droitier / droitier (emboîté)
- Gaucher/ gaucher (emboîté)
- Opposé
- Unilatéral
- Mixte
- Haut ou Bas.

Patrice BERTHOUX, le 25 OCTOBRE 2005



Le Kumi Kata d'un droitier...