

Judo – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: En tant que Tori: Depuis un Kumi-kata approprié, déséquilibrer Uke avec une action précise

Cette forme caractéristique met l'accent sur l'importance du positionnement, de la coordination motrice et de la maîtrise de la force pour réussir à déséquilibrer l'autre les mains posées sur le judogi. Les principes fondamentaux du Kumi-kata permettent à Tori de se familiariser avec les sensations de déséquilibre et les opportunités de réaction.

Rappel: Pour le public situé au niveau F du concept FTEM, le Kumi-kata se réalise avec une main sur le revers et l'autre sur la manche (classique).

Sommaire

- [Uchi-komi](#)
- [Yaku-soku-geiko: «Action-réaction»](#)
- [Randori: «Perte d'équilibre»](#)
- [Tori pousse ou Tori tire \(Nage-no-kata\)](#)

Comment varier les formes d'entraînement?

Pour cette forme caractéristique, tu peux rendre la situation plus ou moins complexe en faisant varier deux curseurs: les formes d'organisation et les interactions proposées.

Formes d'organisation

Imagine que tu diriges un orchestre. Selon le niveau de ton groupe, tu peux proposer:

- Un travail sur place
- Un travail en ligne
- Un travail en déplacement

Variations des interactions

Tu peux également:

- Définir les actions et/ou techniques à réaliser

- Demander à Uke de définir les actions et/ou techniques à réaliser
- Demander à Tori de définir les actions et/ou techniques à réaliser
- Demander à Uke de surprendre Tori avec un changement de déplacement, de résistance (utilisation de la force) ou à travers une action différente (p. ex. défense par une esquive)
- Demander à Tori de surprendre Uke avec un changement de déplacement, de résistance (utilisation de la force) ou à travers une action différente (p. ex. combinaison)
- Demander à Uke de fermer les yeux
- Demander à Tori de fermer les yeux

Uchi-komi

Créer un Kuzushi à l'aide d'une action maîtrisée et sentir ce qu'il se passe pour Uke.



Tori fait plusieurs répétitions sur une technique de son choix et doit chaque fois créer un déséquilibre.

[Vers le sommaire](#)

Yaku-soku-geiko: «Action-réaction»

Créer un Kuzushi à l'aide d'une action maîtrisée. Utiliser le Kuzushi de son partenaire pour le faire chuter.



Tori déplace Uke qui ne crée pas d'opposition dans le déplacement. Selon la situation, Tori réagit en poussant, tirant ou attaquant dans le but de déséquilibrer Uke, voire de le faire chuter.

Ou: Uke déplace Tori qui essaie d'exploiter certaines situations: si Uke tire, Tori attaque vers l'arrière et si Uke pousse, Tori attaque vers l'avant. (+)

[Vers le sommaire](#)

Randori: «Perte d'équilibre»

Créer un Kuzushi à l'aide d'une action maîtrisée. Permettre à Uke de sentir ce qu'il se passe pendant l'opposition.



Tori et Uke font un Randori, avec pour but de faire perdre l'équilibre à l'autre sans forcément tomber. À chaque fois que cet objectif est atteint, les judokas reprennent leur Randori sans Kumi-kata installé.

[Vers le sommaire](#)

Tori pousse ou Tori tire (Nage-no-kata)

Créer un Kuzushi à l'aide d'une action maîtrisée.



Tori installe son Kumi-kata et déplace Uke en le poussant ou en le tirant afin de créer une réaction et de le mettre

en déséquilibre.

Variantes

- Avec une main (au revers ou sur la manche) ou deux mains du même côté (+)

[Vers le sommaire](#)

Source: Landais, A. (2024): Manuel Judo. Pour les enfants et les jeunes. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO