

LE KATA

Le terme Kata signifie « forme » en japonais. Cet enchaînement de techniques est exécuté selon une mise en forme et un cérémonial codifiés. La majorité des katas revêt un caractère martial très affirmé : il peut s'agir d'une simulation de combat contre un adversaire imaginaire, en Karaté, ou avec un partenaire qui se prête au jeu de l'attaque, en Judo ou en Ju Jitsu.



NAGE NO KATA

(Source : <http://www.fotogalerie-rv.ch/Sport4/judo/kata/index.htm>)

L'aspect esthétique du kata, même s'il est réel, n'est pas l'objectif recherché en priorité. Le kata a deux fonctions : la transmission de la connaissance et la continuité d'une tradition. Ces deux critères fondamentaux doivent être mis en application dans une démarche personnelle forte tendant à atteindre la perfection dans la technique et l'attitude. C'est dans cette démarche que réside l'esprit d'un kata et, au-delà, l'esprit d'une discipline.



GOSHIN JITSU NO KATA

(Source : <http://takahashidojo.blogspot.com/category/kata/>)

Les katas pratiqués en Judo puisent leurs racines dans le Ju Jitsu. En 1908, Jigaro Kano présenta pour la première fois en public ses deux premiers katas à l'usage du randori : Nage-no-kata et Katame-no-kata. Ces « randori-no-kata » se distinguent des « shinken-shobu-no-kata », formes de « décision » réunissant des techniques de Ju Jitsu appliquées contre des attaques réelles.



JU NO KATA

(Source : <http://fighting-promotion.com/canale/Judo/news/1210>)

Au fil de la pratique des katas du Kodokan, des modifications apparurent. Un séminaire se tint à Tokyo, en avril 1960, pour définir un cadre quasi définitif.

Les **Kata du Kodokan** se répartissent ainsi :

- Nage-no-kata, la forme de projection ;
- Katame-no-kata, la forme des contrôles ;
- Kime-no-kata, la forme de décision ;
- Goshinjutsu-no-kata, la forme de défense ;
- Ju-no-kata, la forme de la souplesse ;
- Itsutsu-no-kata, la forme des cinq principes ;
- Koshiki-no-kata, la forme antique ;
- Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku-no-kata, la forme pour le développement physique.



KOSHIKI NO KATA (Source : <http://www.judo-vienna.at/>)

On peut citer le Joshi-judo-goshincho, forme de défense pour les femmes, qui n'est toutefois pas classé dans les katas classiques.

La pratique des katas fait partie intégrante de l'apprentissage du Judo et du Ju Jitsu.

Tout kata demande un travail assidu en club, sous la conduite d'un enseignant lui-même bien formé ; il nécessite une correction approfondie apportée par des experts au cours de stages départementaux, régionaux, voire nationaux pour les plus hauts gradés.

Les cadres techniques du Comité Meuse de Judo animent régulièrement des stages pour aider à la préparation des grades ou, tout simplement, pour remettre à jour ses propres connaissances.

La pratique du kata est exigeante et nécessite la plus grande humilité.



NAGE NO KATA (source : uam.judoclub.over-blog.fr/)