

Kōdōkan jūdō

Gō-no-kata

剛の形

"Formes de l'usage correcte de la force"
"Vormen van het optimaal gebruik van kracht"

Édition bilingue français/néerlandais
Tweetalige uitgave Nederlands/Frans

Carl De Créé

yugen
éditions

2016

CIP-data:

De Créé, Carl

Gō-no-kata — Formes d'utilisation correcte de la force/Vormen van correct gebruik van kracht/Carl De Créé. –Malines/Mechelen. –

ISBN 978 XXXXXXXXXXXXX

NUR 486

Wettelijk Depot D/2016/X/Y

Subject headings: education, history, Jigoro Kano, judo, kata, kinematics, Kodokan, martial arts, pedagogy, physical education, sport

Published by: Yugen éditions, 21, rue Hector Berlioz – F-69009 LYON (France), E-mail: contact@yugen-editions.com.

© 2016 by C. De Créé, except where stated differently

All rights reserved. This publication is protected by copyright. No part of this publication may be reproduced in any form, by mimeograph, film, microfilm, or by any other means, including photocopy, or utilized by any information storage and retrieval system without written permission from the copyright owner. Internet publication strictly prohibited.

Tous droits réservés. Aucune reproduction, adaptation et/ou représentation, partielle ou intégrale, ne pourra être faite sans l'accord préalable et écrit des auteurs des contributions le cas échéant. Publication et distribution par Internet sont strictement interdites.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de houder van de auteursrechten. Publicatie op en verspreiding via het Internet is strikt verboden.

Imprimé/Druk: Copy Accent, Malines/Mechelen

Reliure/Binding: Copy Accent, Malines/Mechelen

Première édition: mars 2016

Eerste druk: maart 2016

Avant-propos

Au cours des années qui suivirent le fondement de son *Kōdōkan Jūdō* en 1882, le nombre de disciples de Kanō Jigorō augmenta rapidement, à un rythme tel qu'il devint impossible pour Kanō-*shihan* lui-même de leur enseigner directement. Par conséquent, Kanō-*shihan* a dû déléguer à ses meilleurs élèves l'instruction du *jūdō* aux membres nouveaux et existants. Malheureusement, il n'existait pas de cursus de formation des enseignants de *jūdō*, ni aucun guide d'instruction écrit le premier livre de *jūdō* n'étant publié que deux décennies plus tard, en 1904. Ainsi Kanō décida de créer des exercices mnémotechniques dont se serviraient ses assistants comme une structure pédagogique progressive dans l'apprentissage de *jūdō* à destination de leurs élèves. Ceci est l'une des principales raisons de la création ou de l'intégration des *kata* en *jūdō*. En 1885 Kanō, avec ses principaux disciples, réussit à créer deux de ces *kata*, le *nage-no-kata* et le *katame-no-kata*, les deux se composant à l'époque de 10 techniques. En 1887, le *Kōdōkan* ajouta trois *kata* dans lesquels chacun fut également composé d'une dizaine de techniques: le *shinken shobu-no-kata* (rebaptisé et élargi plus tard en *kime-no-kata*), le *taisō-no-kata* (plus tard renommé et élargi en *jū-no-kata*), et le *gōjū-no-kata* (plus tard rebaptisé sans changement en *gō-no-kata*). Jusqu'en 1895 il n'y avait pas de *gokyō* et ces *kata*, ainsi que le *randori*, représentaient les méthodes principales pour l'apprentissage de *jūdō*.

En Février 1894, le *Kōdōkan* déménage pour un bâtiment plus grand afin de mieux accueillir le nombre toujours grandissant d'étudiants en *jūdō*; ce fut ce qu'on a appelé les 107 *tatami* du *Shimotomisaka-chō Dōjō* au Koishikawachō à Tōkyō. À l'occasion de l'ouverture de ce nouveau *dōjō*, le *Kōdōkan jūdō* et différents styles de *jūjutsu* donnèrent des démonstrations sous forme de *kihon* et de *kata* à des fins promotionnelles. Depuis 1884, le *Kōdōkan* a également accueilli la cérémonie annuelle du *Kagami Biraki*, ou l'Ouverture Miroir du Nouvel An, qui est devenue une autre occasion de démontrer le *kihon*, le *kata* et les *randori*. Bien que la distinction entre la pratique et la démonstration du *kihon* ou des *randori* soit toujours restée très claire (même si la simple démonstration de *randori* était assez rare), cette limite est devenue floue en ce qui concerne les *kata*. En particulier en Occident, le *kata* est resté presque complètement incompris, et exclusivement réservé à l'occasion des examens de passage des grades *dan*, ou lors des manifestations publiques, au détriment de leur but réel, à savoir, des exercices pratiques pour améliorer son propre niveau de *jūdō*. Aujourd'hui, le véritable concept du *kata* a même presque complètement disparu au *Kōdōkan*, et les *kata* sont simplement approchés comme des exercices périmés et pseudo-esthétiques, avec

des mouvements vides de sens, pratiqués selon une façon maniérée totale seulement concernés avec des normes d'exactitude et d'erreurs arbitrairement imposés par la Fédération Internationale de Jūdō (FIJ) ou le *Kōdōkan*, et qui n'ont absolument plus rien à voir avec l'essence du *kata* telle que formulée clairement et sans ambiguïté par Kanō et ses plus proches disciples.

Le *gō-no-kata* ne fut pas révisé lors de la réunion du *Butokukai* en 1906, réunion qui établit les *kata* du *Kōdōkan*. Dans le numéro de Novembre 1921 du magazine du *Kōdōkan*, *Yukō-no-Katsudō*, Kanō écrit :

«Je me souviens que dans le passé j'ai enseigné un certain temps le gō-no-kata, parfois aussi appelé gōjū-no-kata, mais je n'ai pas terminé mon étude sur celui-ci; Je ne suis pas satisfait de trois ou quatre techniques, parmi un total de dix. J'avais prévu de le réviser, mais finalement je les ai laissées comme elles étaient. Dans ce kata, initialement [Tori et Uke] à la fois poussent, tirent ou impriment une torsion vigoureuse à l'autre, et à la fin [Tori] obtient la victoire en se soumettant à la force. J'ai l'intention de le compléter à l'avenir et l'enseigner au Kōdōkan. Pour ce qui concerne la situation actuelle, je vous laisse le soin de savoir si oui ou non vous voulez étudier ce kata.» (...)

Malheureusement, Kanō n'y est pas arrivé avant sa mort en 1938. Depuis les années 1950 ce *kata* a presque complètement disparu au Japon, à l'exception d'un seul *dōjō* où il a été préservé. Ce *dōjō*, dirigé par le défunt Kuhara Yoshiyuki (1906-1985) n'existe plus, mais son neveu Ochiai Toshiyasu, heureusement l'avait hérité de son oncle et cette connaissance fut conservée au sein du *Dōyūkai* ou Association des Amis de la Voie. C'est sous l'instruction personnelle d'Ochiai Toshiyasu que l'auteur a appris ce *kata*. Par reconnaissance, l'auteur a entrepris de diffuser sa connaissance de ce *kata*, et, de cette façon, le propager au sein de la communauté *jūdō* dans sa forme la plus pure, tel que défini par Kanō.

Le *gō-no-kata* fournit une base théorique et une application pratique de ce qui fait le *jūdō* si unique, à savoir l'application du concept de *jū* et de la maxime « *jū yoku gō o sei su* » [La non-résistance surmonte la force]. Le *gō-no-kata* est le seul *kata* qui a survécu sous sa forme originelle de 10 techniques, et qui contrairement à d'autres *kata* n'est pas devenue proie du *Kōdōkan* ou de la FIJ, auquel cas l'âme de ce *kata* aurait été réduite à une chorégraphie mécanique vide, absurde et superficielle. Bien sûr le *gō-no-kata* reste du *jūdō* dans une forme encore assez primitive, mais non moins fascinante.

Noms et ordre de techniques du *Gō-no-kata*

Noms Japonais	Noms Français
1. <i>Seoi-nage</i> 背負投	Projection sur le dos
2. <i>Ushiro-goshi</i> 後腰	Projection de hanche par l'arrière
3. <i>Sukui-nage</i> 掬投	Projection en cuillère
4. <i>Hidari-seoi-nage</i> 左背負投	Projection sur le dos à gauche
5. <i>Uki-goshi</i> 浮腰	Hanche flottante
6. <i>Hadaka-jime-koshi-kudaki</i> 裸絞腰挫	Étranglement nu – briser la hanche
7. <i>Tobi-koshi-uki-goshi</i> 飛腰浮腰	Hanche flottante
8. <i>Ō-soto-otoshi</i> 大外落	Grand renversement extérieur
9. <i>Ushiro-goshi</i> 後腰	Projection de hanche par l'arrière
10. <i>Kata-guruma</i> 肩車	Roue-épaule

Tori : Professeur Carl De Créé, 7^{ème} *dan*, *kyōshi*, Université de Gand

Uke : Dr. ir. Stijn Coertjens, 2^{ème} *dan*, Université Catholique de Louvain
Dr. ir. Luk Van Lokeren, 4^{ème} *dan*, Université de Hasselt

Naam en volgorde van de technieken in *Gō-no-kata*

Japanse Benaming	Nederlandse Benaming
1. <i>Seoi-nage</i> 背負投	Rug-schouderworp
2. <i>Ushiro-goshi</i> 後腰	Achterwaartse heupworp
3. <i>Sukui-nage</i> 掬投	Lepelworp
4. <i>Hidari-seoi-nage</i> 左背負投	Linker rug-schouderworp
5. <i>Uki-goshi</i> 浮腰	Vlottende heupworp
6. <i>Hadaka-jime-koshi-kudaki</i> 裸絞腰挫	Naakte verwurging – heup breken
7. <i>Tobi-koshi-uki-goshi</i> 飛腰浮腰	Springende & vlottende heupworp
8. <i>Ō-soto-otoshi</i> 大外落	Grote buitenwaartse val
9. <i>Ushiro-goshi</i> 後腰	Achterwaartse heupworp
10. <i>Kata-guruma</i> 肩車	Schouderrad

Tori : Professor Carl De Créé, 7^{ième} *dan*, *kyōshi*, Universiteit Gent

Uke : Dr. ir. Stijn Coertjens, 2^{ième} *dan*, Universiteit Leuven

Dr. ir. Luk Van Lokeren, 4^{ième} *dan*, Universiteit Hasselt

Positions, Mouvements, et Etiquette

Ouverture du *kata*

Quand on veut faire une démonstration formelle du *gō-no-kata* on applique les conventions modernes qui tiennent compte des dimensions d'un *tatami* moderne, ce qui signifie que *tori* et *uke* prennent leurs positions, séparées d'une distance approximative de 5.45m ou trois tatamis de longueur. Comme dans le *nage-no-kata*, *tori* a le *shōmen* à son côté gauche, et *uke* a le *shōmen* à son côté droit.

Simultanément les deux protagonistes font le *ritsu-rei* ou le salut debout, pieds fermés, vers le *shōmen*. Puis, *tori* et *uke* se tournent et se trouvent face à face et font le *ritsu-rei* l'un vers l'autre. Puis, ils s'approchent pour faire un large pas en avant, pied gauche, puis pied droit, et ouvrent ainsi le *kata*. Les deux se trouvent alors en posture naturelle *shizen-hontai*, à une distance approximative de 4m.

Puis les deux s'approchent vers le milieu du *tatami*, et s'arrêtent à une distance approximative de 60cm, en posture *shizen-hontai*. Ils sont maintenant prêts pour commencer la première technique du *gō-no-kata*.

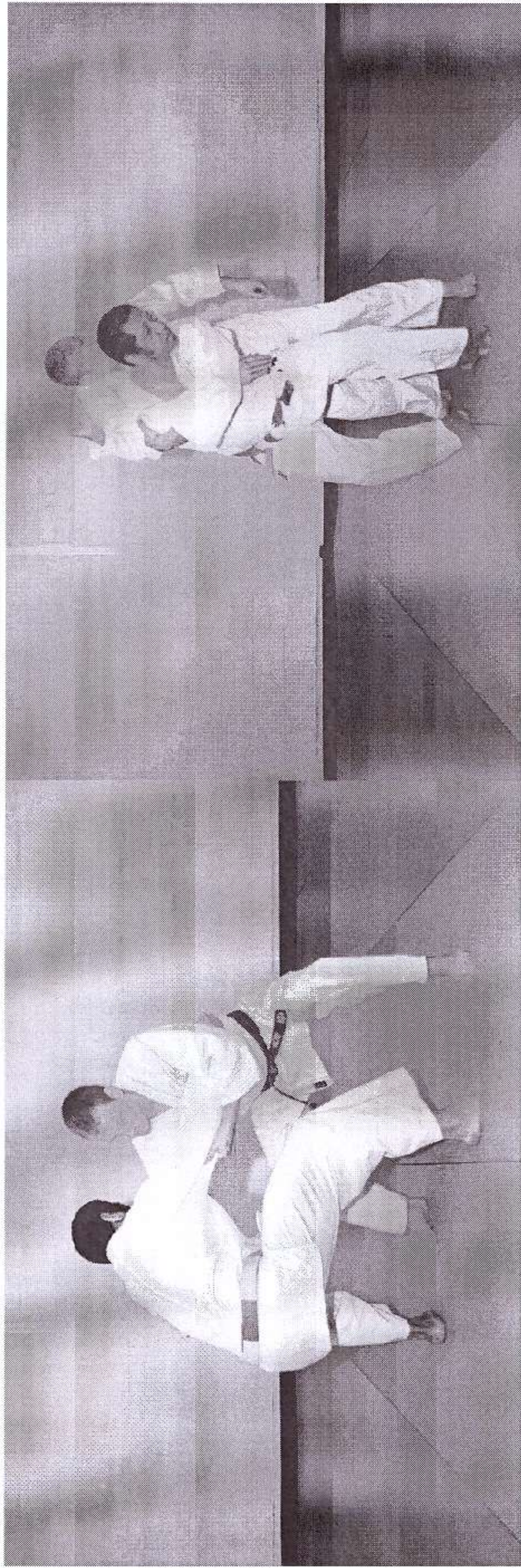
Clôture du *kata*

Après avoir fini la dixième technique, *tori* et *uke* se retournent et reviennent vers les positions qu'ils occupaient avant l'ouverture du *kata*, à une distance de 4m. Puis, les deux font simultanément un large pas en arrière, pied droit, puis pied gauche, pour clôturer le *kata*. Ils se retrouvent à nouveau à une distance de 5.45m, avec les talons des deux pieds qui se touchent. Ils se saluent ensemble debout en *ritsu-rei*, puis ils se tournent vers le *shōmen*, et ils font un salut en *ritsu-rei* également. Après s'être retournés l'un vers l'autre, le *kata* est terminé.

Ri-ai et etiquette

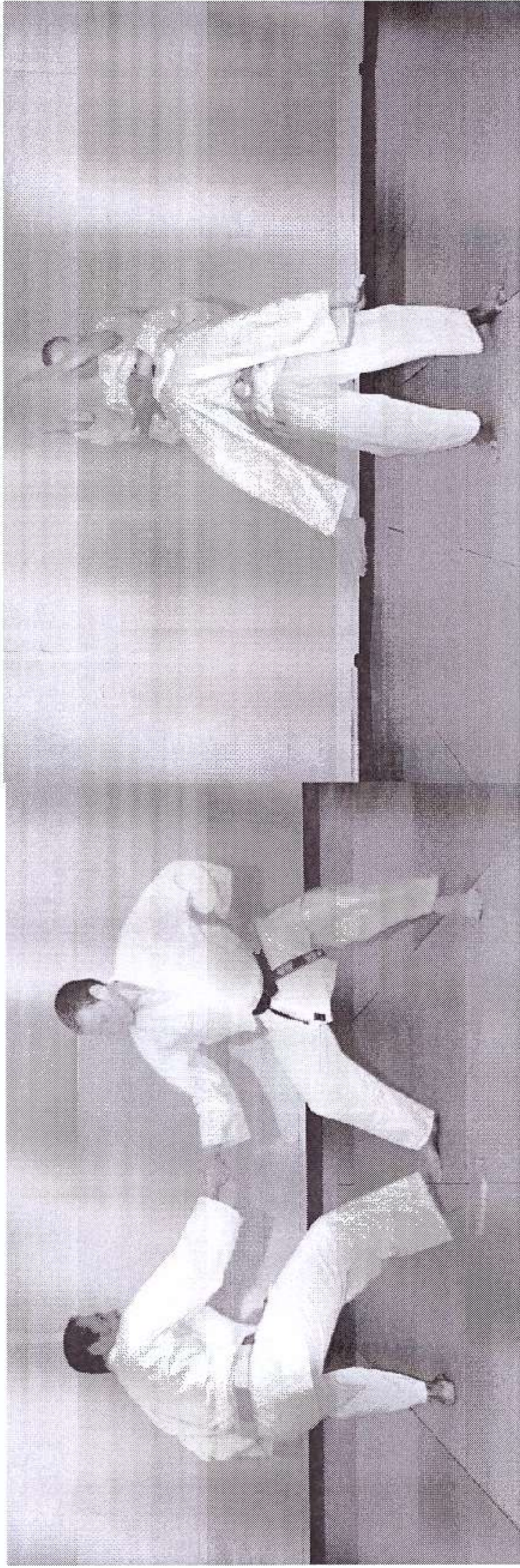
Le *kata* doit être réalisé avec une intention sincère et authentique, dans le sens où le *kata* ne doit pas être une copie conforme d'une vidéo dans le seul but d'avoir le meilleur score d'un jury. Le *kata* se déroule sans *kiai* ni bruit. L'accent est mis sur le développement de la compréhension des enchaînements d'actions et de réactions, et de la manière de répondre avec le *jū* sur une attaque *gō*. Comme dans le *jū-no-kata* et le *tandōku-renshū* du *seiryoku zen'yō kokumin taiiku*, on ne projette pas dans le *gō-no-kata*. En d'autres mots, c'est un *kata* qu'on peut pratiquer partout sans avoir besoin d'un *tatami* ou de vêtements spéciaux comme un *jūdōgi*. Pour conclure toute technique, *uke* frappe une fois avec la main pour signaler son abandon (*mairi*).

1. Seoi-nage



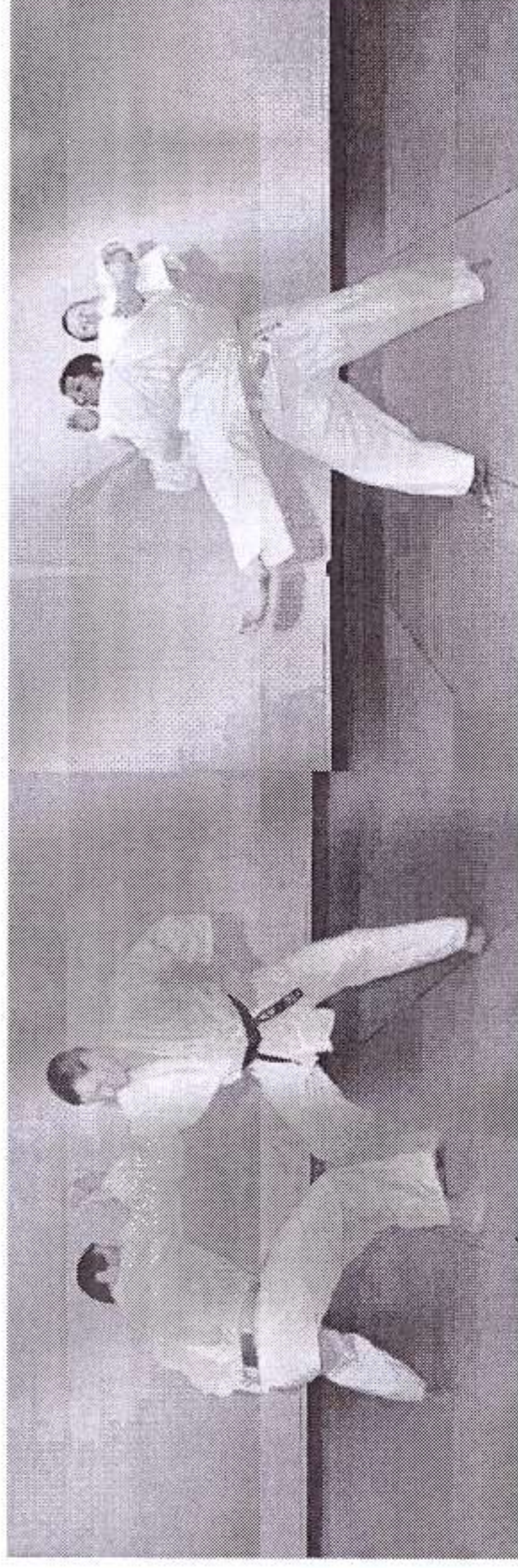
Tori et *uke* se rencontrent dans au milieu du tatami avec une distance d'environ 60 cm entre eux. Les deux prennent la posture *jigtai* à droite [posture défensive]. Tout en restant dans cette position, leur centre de gravité se redresse, et ils se repoussent alors avec force. Abaisant leur corps ils se mettent maintenant à se tirer avec force. Ensuite ils changent une fois de plus leur action recommençant la poussée initiale. *Tori* cède alors et tire profit de la poussée de *uke* en le tirant en déséquilibre vers l'avant, et entre un *seoi-nage* à droite, en mettant son pied droit en diagonale vers l'avant et son pied gauche en arrière. *Uke*, en gardant sa main gauche sur la hanche gauche de *tori* en soutien, abandonne en frappant une fois sur le dos de *tori* avec sa main gauche.

2. Ushiro-goshi



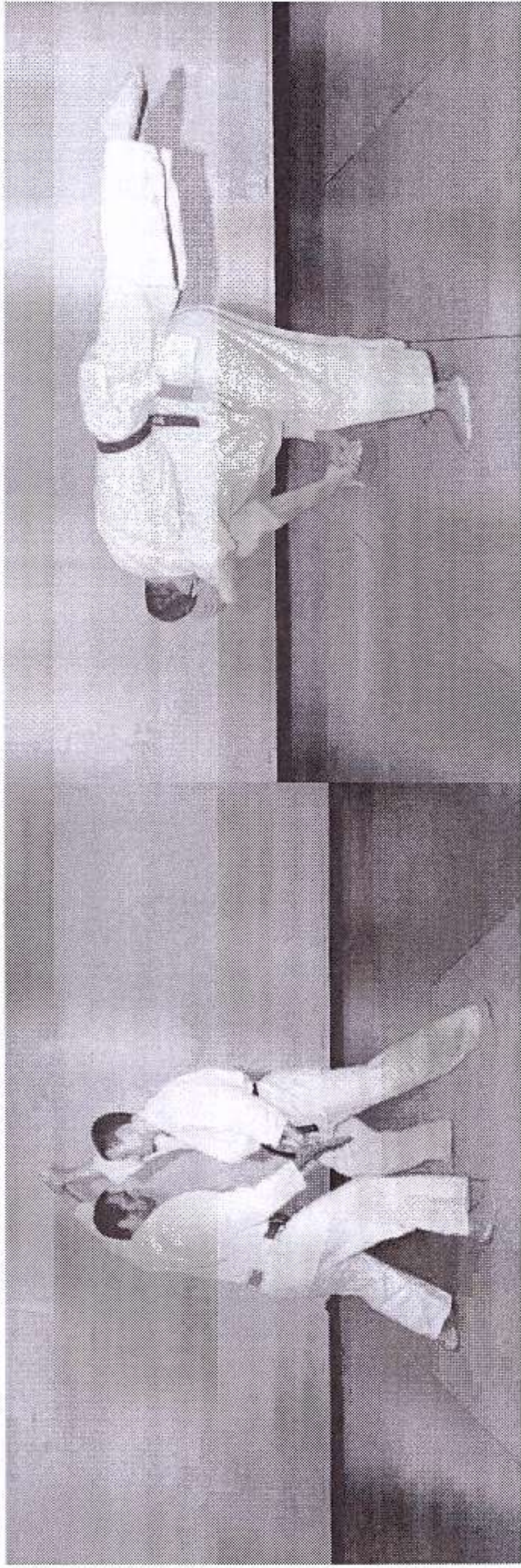
Tori et *uke*, l'un en face de l'autre, se mettent en posture *migi-jigotai* [posture défensive droite] et prennent chacun la main droite de l'autre, tout en mettant la main gauche sur leur propre taille gauche près de l'os ilium (la hanche) gauche. Les deux *jūdōka* tirent ensuite l'autre avec force. Après avoir libéré la main du partenaire, ils passent brièvement par la posture *shizen-hontai*, et répètent ensuite le même mouvement de l'autre côté à partir d'une posture de *hidari-jigotai* [posture défensive à gauche]. Ensuite, ils se mettent une fois de plus en posture de *migi-jigotai* [posture défensive à droite] saisissant l'autre avec la main droite, mais en plus avec la main gauche saisissant la manche droite de l'autre juste au-dessus de son coude droit; puis, ils se dégagent de la saisie de leur main droite et avec la main droite saisissent le genou droit de l'autre à l'arrière de la jambe de l'adversaire dans le creux poplité du genou, et tentent de déséquilibrer la jambe droite de l'adversaire en tirant la jambe. *Tori* alors cède à la traction de *uke* tout en soulevant vers le haut le bras droit de *uke* avec sa main gauche, et passe sous le bras d'*uke* tout en faisant un demi-tour à 180° vers l'extérieur. *Tori* se retrouve maintenant derrière *uke*, l'étreint à l'arrière et applique *ushiro-goshi* pour soulever *uke* en haut. *Uke* abandonne en tapant dans les mains une fois.

3. Sukui-nage



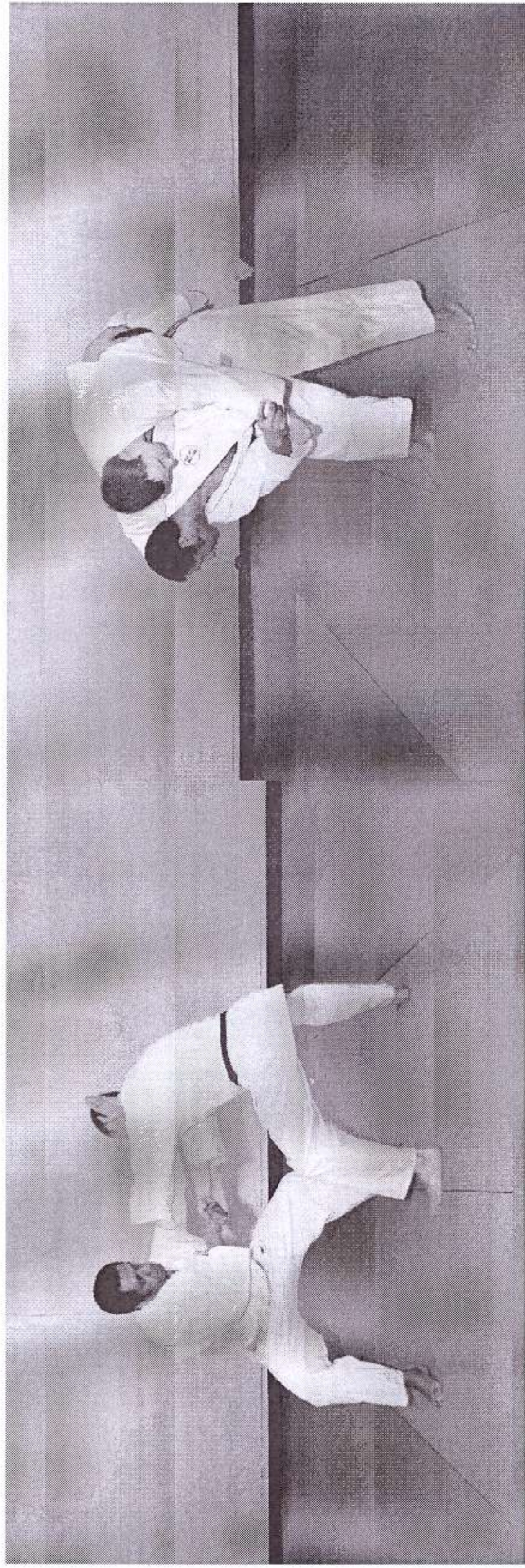
Tori et *uke*, l'un en face de l'autre, se mettent en posture *migi-jigotai* [posture défensive à droite], et avec leur main gauche sur leur propre taille près de l'os ilium (os de la hanche) ils saisissent la paume de la main droite de l'autre vers le haut à la hauteur des épaules devant le visage de l'autre. Tous deux appliquent de la force pour tenter de se pousser l'autre bras sur le côté, puis vers le haut, puis vers l'avant. *Tori* et *uke* ensuite, après avoir dégagé leur prise précédente, et brièvement passés par la posture *shizen-hontai*, prennent la posture *jigotai* à gauche, et se saisissent chacun par la paume de la main gauche vers le haut en se repoussant de la même manière que décrit précédemment. Ils se dégagent de la saisie de leur main gauche et passent à nouveau en posture *jigotai* à droite, se saisissant la paume de la main droite vers le haut et poussent comme décrit précédemment. Au moment où *uke* pousse en avant contre la paume de la main de *tori*, *tori* alors cède à la pression de *uke* tout en saisissant l'avant-bras droit de *uke* avec la main gauche, déséquilibrant *uke* et essaye d'entrer *seoi-nage* à droite, ce que *uke* bloque en poussant l'arrière de *tori* avec sa main gauche contre la hanche gauche de *tori*. *Tori*, cédant à la pression de *uke*, se tourne vers l'arrière et vers l'extérieur d'environ 45° en passant sa partie inférieure du corps sous le bras droit de *uke*, et place sa jambe gauche derrière *uke*. Tout en utilisant sa main droite pour tirer le bras droit de *uke* près de son cou pour maintenir le contrôle, *Tori* avec son bras gauche encercle la taille de *uke* tout en saisissant le haut de sa cuisse gauche, et applique *sukui-nage* pour soulever *uke*. *Uke* cède à *tori* en frappant une fois avec la main gauche sur *tori*.

4. *Hidari seoi-nage*



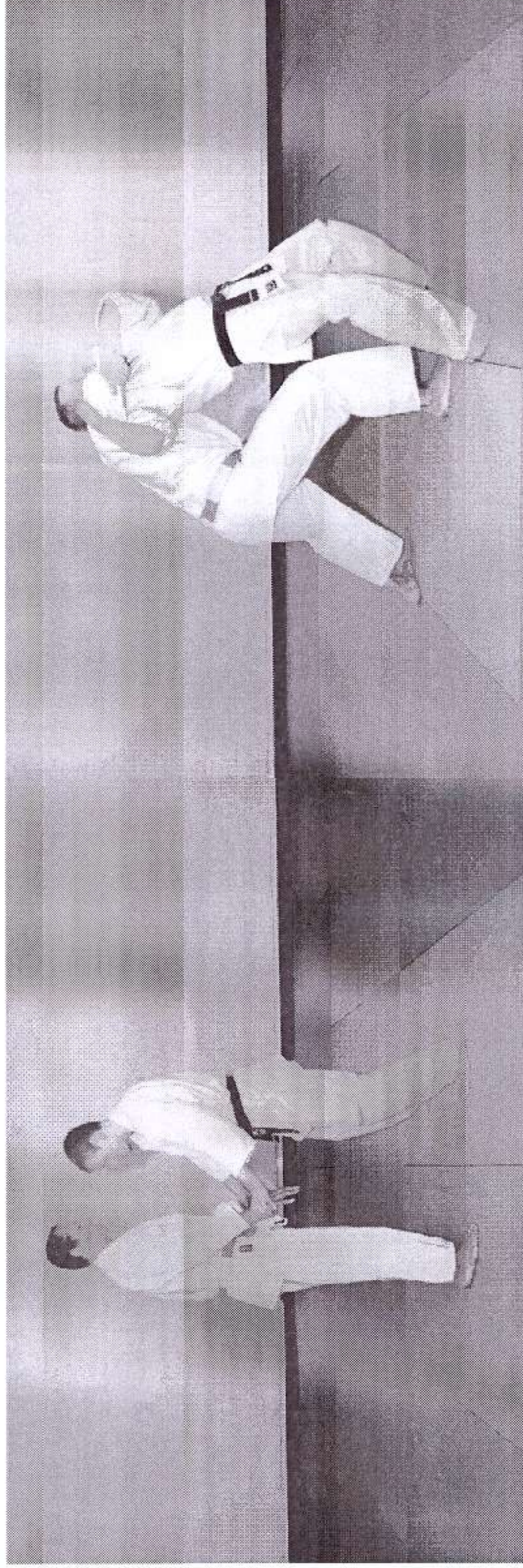
Tori et *uke*, l'un en face de l'autre, prennent la posture *jigo-hontai* [posture défensive de base]. Ils lèvent les deux bras au-dessus du niveau des épaules, écartés et avec les paumes de la main tournées vers l'avant, jusqu'à ce que leurs paumes se touchent: main droite de *tori* avec la main gauche d'*uke*, et la main gauche de *tori* avec la main droite d'*uke*. Tandis que leurs paumes se touchent, *tori* et *uke* se penchent en avant pour faire pression et essayent de pousser l'autre vers l'arrière. Sur le côté droit de *tori*, les deux *jūdōka* baissent la main (main droite de *tori*, main gauche de *uke*) et mettent leur jambe droit en avant ; Ils se trouvent donc *migi-jigotai* [posture défensive à droite]. Les deux alors reculent leur pied droit, et prennent la posture *jigo-hontai*, les deux bras levés au-dessus des épaules en poussent avec les paumes l'une contre l'autre. Ensuite, ils mettent leur pied gauche en avant et prennent la posture *hidari-jigotai* [posture défensive gauche], tandis que *tori* abaisse son bras gauche et *uke* abaisse son bras droit, les paumes de la main abaissée poussent avec force contre l'autre. *Tori*, ne réussit pas à déplacer *uke* et cède à la force de poussée de *uke*, attrape les doigts de la main gauche de *uke* avec sa main droite et tire *uke* sur l'avant gauche, le déséquilibrant. *Tori* rompt alors le contact avec la paume droite de *uke*, porte son pied gauche en diagonale avant gauche et son pied droit en diagonale arrière droit et entre *hidari seoi-nage*. *Tori* soulève alors *uke*, et celui-ci tape avec sa main droite sur le bas droit du dos de *tori*.

5. Uke-goshi



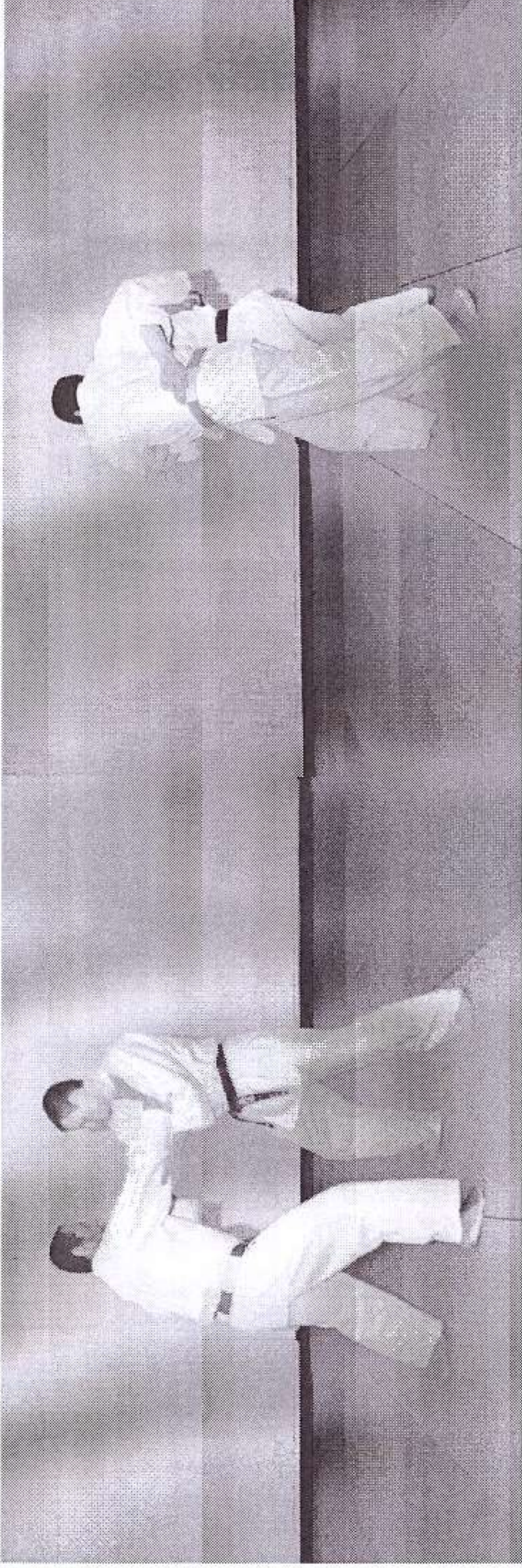
Tori et *uke*, l'un en face de l'autre, prennent la posture *migi-jigotai* [posture défensive à droite], saisissent la main gauche de l'autre, et mettent la main droite côté du petit doigt dans le cou côté droit de l'autre, et tentent avec force de tirer l'autre vers l'avant. Puis, ils changent de posture en reversant la posture précédente, maintenant prenant la posture *hidari-jigotai* [posture défensive à gauche], saisissent la main droite de l'autre, et en mettant la main gauche côté du petit doigt dans le cou côté gauche de l'autre. Ensuite *tori* et *uke* répètent la posture initiale qu'ils avaient au départ, à savoir la posture *migi-jigotai*, saisissent la main gauche de l'autre, en mettant la main droite dans le cou de l'autre. *Tori* se trouvant dans l'impossibilité de déplacer *uke* vers son côté droit, il cède à *uke*, avançant le pied gauche en diagonale avant gauche, rompant le contact avec la main de *uke*, et avec son bras gauche entoure les hanches et le dos de *uke*, tout en encerclant le bras gauche de *uke* avec sa main droite, prêt à entrer (*hidari-uki-goshi* (côté gauche)). *Uke*, se trouve soulevé dans l'air, et tape une fois sur le bas droit du dos de *tori* en utilisant sa main droite.

6. Hadaka-jime, koshi-kudaki



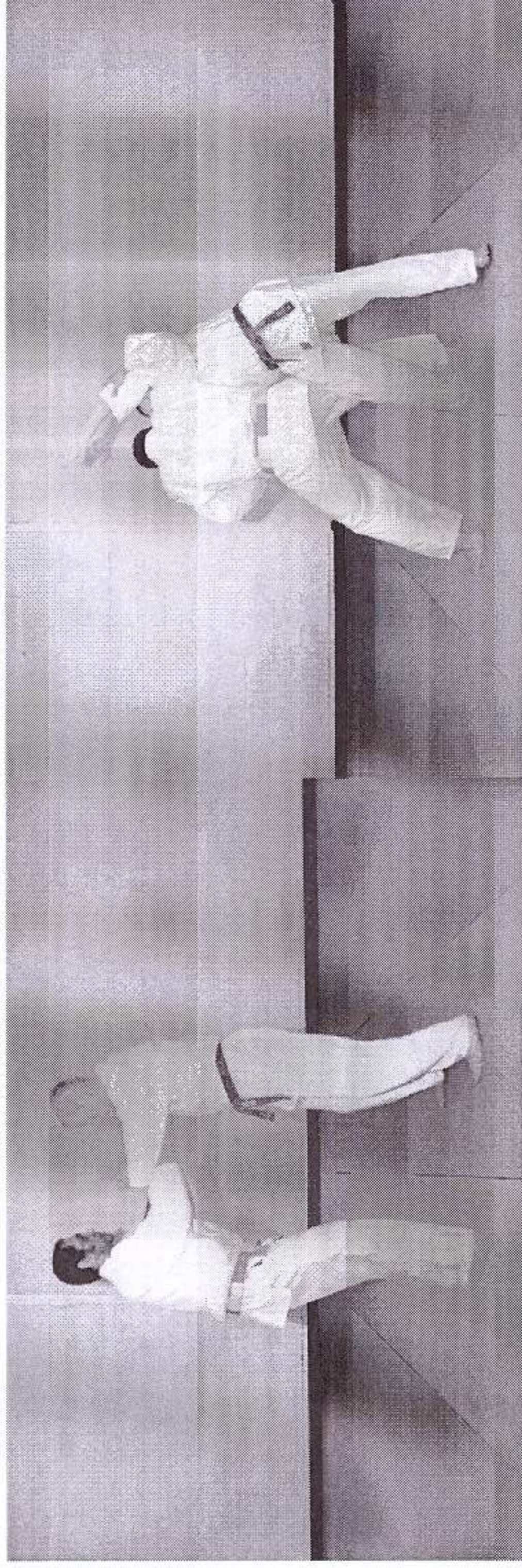
Tori et *uke* se trouvent l'un en face de l'autre. *Uke* en *jigo-hontai* [posture défensive de base] saisit les deux poignets de *tori* qui se trouvent sous les hanches. *Tori* rompt la saisie de *uke* en redressant ses doigts, joignant les mains et en les forçant vers le haut entre les bras de *uke*. Ensuite, *Tori* saisit les poignets de *uke* de manière identique. *Tori* et *uke* se placent ensuite en posture *migi-jigotai* [posture défensive à droite] tout en essayant de tirer l'autre vers l'avant avec force. Comme ils ne réussissent pas, les deux se redressent en essayant de pousser l'autre vers l'arrière. Toujours en posture *migi-jigotai* ils saisissent ensuite la jambe droite de l'autre par derrière dans le creux poplité du genou, et lèvent la jambe droite du sol. Après avoir échoué à obtenir un résultat décisif, *uke* décide de céder à la traction de sa jambe droite par *tori* et avec un large déplacement il fait un tour approximatif de 135° vers l'avant gauche et entre (*ippon-*) *seoi-nage*. *Tori* se défend contre cette attaque de *uke* en plaçant sa main gauche sur la hanche gauche de *uke*, et de cette manière il brise la posture de *uke* vers l'arrière. *Tori* soulève alors son avant-bras droit devant la gorge de *uke* et applique *hadaka-jime* alors qu'il fait un grand pas en arrière avec le pied gauche pour consolider la perte d'équilibre de *uke* et pour atteindre le contrôle complet.

7. Tobi-koshi uki-goshi



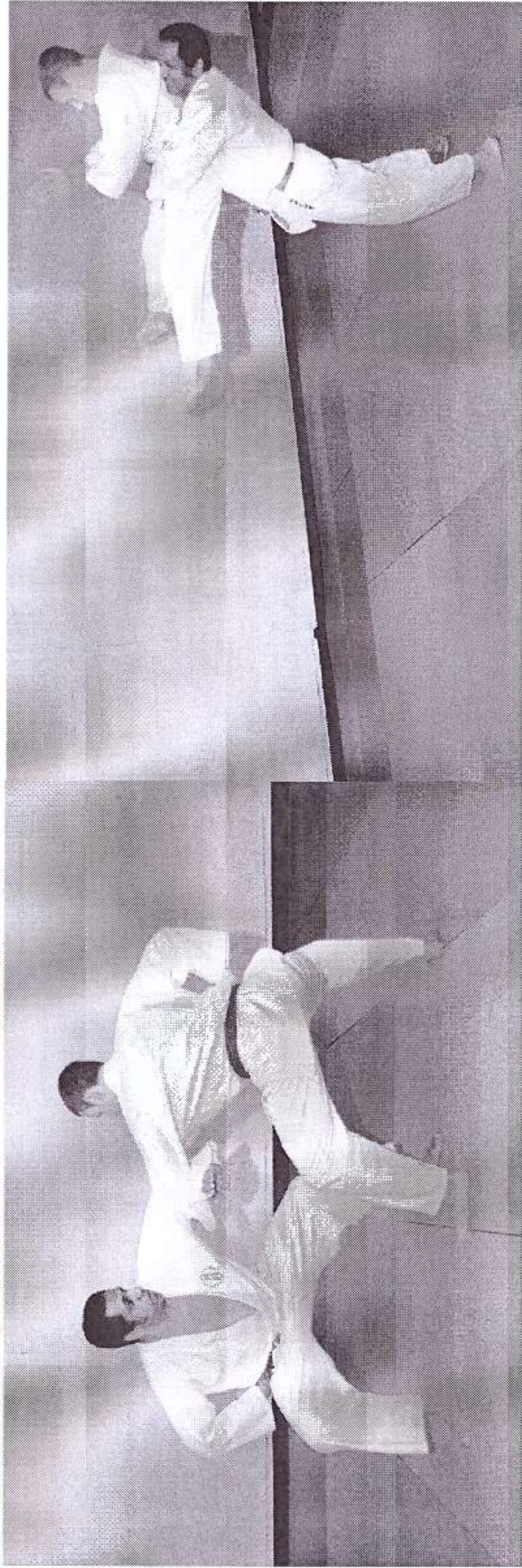
L'un en face de l'autre, *tori* et *uke* prennent la posture *migi-jigotai* [posture défensive droite]. En mettant leur main gauche sur leur propre os ilium (hanche) gauche, ils placent leur paume de la main droite sur l'épaule gauche de l'autre et tentent avec force de pousser l'autre vers l'arrière. En défense, ils placent leur main gauche sous le coude droit de leur adversaire poussant vers le haut. A défaut de parvenir à un résultat tangible, ils passent en posture *hidari-jigotai* [posture défensive gauche] et répètent les actions précédentes de l'autre côté. Alors, en mettant leur main droite sur leur propre hanche droite, ils poussent maintenant avec la main gauche contre l'épaule droite de l'adversaire, et en défense ils mettent la main droite sous le coude gauche de leur adversaire le poussant vers le haut. *Tori* voit une occasion pour se baisser sous le bras gauche d'*uke*, et en faisant un grand demi-tour de 225° vers l'avant gauche, il entre (*migi-)**uki-goshi* (à droite). Cependant, *uke* réussit à esquiver cette action de *tori* en sautant autour de hanches (= *tobi-koshi*) de *tori*, et il tente à son tour de jeter *tori* avec (*hidari-)**uki-goshi* (à gauche). Cependant, *tori* cède à *uke* en sautant par-dessus la hanche gauche de *uke* et termine l'action en entrant (*migi-)**uki-goshi* (à droite) comme contre-prise finale. Comme *uke* se retrouve soulevé en l'air par *tori*, il n'a d'autre choix que de taper avec sa main gauche au bas gauche du dos de *tori* pour abandonner.

8. Ō-soto-otoshi



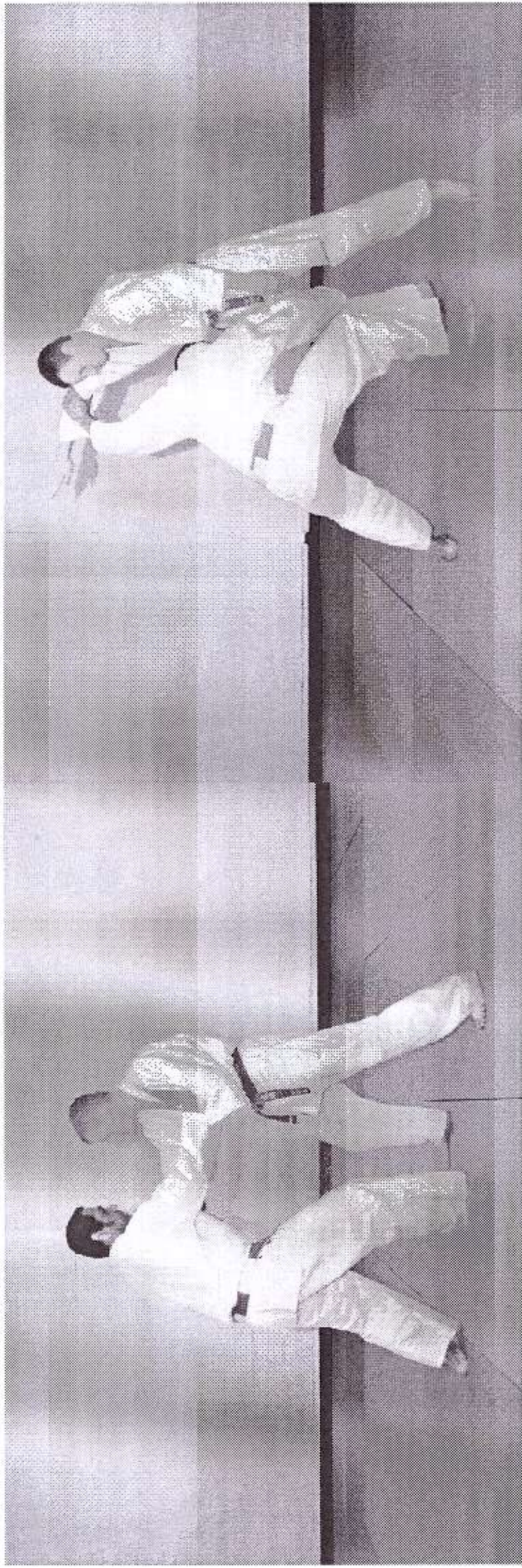
Tori et *uke*, l'un en face de l'autre, prennent la posture *jigo-hontai* [posture de défensive de base]. *Uke* place ses deux paumes de mains sur la poitrine de *tori* et pousse avec force contre *tori*, alors que *tori* tente de bloquer l'attaque de *uke* en mettant ses deux mains sous les coudes respectifs de *uke*. A défaut de neutraliser l'attaque de *uke*, *tori* met ses deux mains ensemble et les déplace vers le haut et vers l'extérieur, et brise la poussée de *uke*. *Tori* contre-attaque en plaçant ses deux paumes de la main sur la poitrine de *uke* et pousse avec force contre *uke*, qui réagit d'abord en plaçant ses deux mains sous les coudes de *tori*; devant l'absence d'un résultat tangible, *uke* joint ses deux mains et les déplace vers le haut et vers l'extérieur pour rompre la poussée de *tori*. *Uke* répond ensuite de la même manière que précédemment en plaçant ses deux paumes sur la poitrine de *tori* et tente de pousser *tori* avec force sur l'arrière. *Tori* place à nouveau les deux mains sur les coudes de *uke*, mais cette fois il cède à *uke* en reculant avec un grand pas du pied gauche, vrillant son corps vers l'avant gauche, et faisant un grand pas en avant avec son pied droit vers l'extérieur passe la jambe droite de *uke*, tandis que sa main droite continue à pousser le coude et le bras gauche de *uke* vers le haut, tandis que sa main gauche prend le contrôle du bras droit de *uke*. De cette façon, *tori* applique *ō-soto otoshi*.

9. Ushiro-goshi



Tori et uke, l'un en face de l'autre, se mettent dans la posture *migi-jigotai* [posture défensive droite] et se prennent chacun la main droite, tout en posant la main gauche sur leur propre taille gauche près de l'os ilium (la hanche). Les deux *jūddōka* tirent ensuite l'autre avec force. Après avoir libéré la saisie de la main de l'autre et en passant brièvement par la posture *shizen-hontai*, ils répètent ensuite le même mouvement de l'autre côté à partir d'une posture de *hidari-jigotai* [posture défensive gauche]. Ensuite, ils se mettent une fois de plus en posture de *migi-jigotai* [posture défensive droite] saisissant l'autre avec le bras droit, relient leurs bras en enveloppant leurs coudes droits, tout en mettant la main gauche sur leur propre taille gauche près de la hanche gauche. Puis, ils répètent ce mouvement de l'autre côté en prenant la posture *hidari-jigotai* [posture défensive gauche] saisissant l'autre avec le bras gauche, relient leurs bras en enveloppant leurs coudes gauche, tout en mettant la main droite sur leur propre taille droite près de la hanche gauche. Tori cède alors à la traction de uke tout en faisant un grand pas (environ 110°) en diagonale avec le pied gauche qui passe la jambe gauche d'uke. Tori se trouve maintenant partiellement derrière uke, et en tournant 180° vers la gauche il l'encercle par l'arrière et applique *ushiro-goshi* pour soulever uke vers le haut. Uke abandonne en tapant une fois dans les mains.

10. Kata-guruma



Tori et *uke*, l'un en face de l'autre, sont en posture *migi-jigotai* [posture défensive droite]. Ils posent leur main gauche sur leur propre taille gauche près de la hanche gauche, ils placent leur paume de la main droite sur l'épaule gauche de l'autre et tentent avec force de pousser l'autre vers l'arrière. En défense, ils posent leur main gauche sous le coude droit de leur adversaire et poussent vers le haut. A défaut de parvenir à un résultat satisfaisant, *tori* recule son pied droit et prend la posture *jigo-hontai* [posture défensif de base] et place ses deux mains sur la poitrine de *uke*, qui répond en plaçant ses mains sur la poitrine de *tori*. *Tori* avance en faisant un pas avec sa jambe droite et réussit à forcer *uke* à reculer avec sa jambe gauche. Les deux se trouvent maintenant dans la même posture qu'ils s'occupaient au début de cette technique. Cependant, *tori* cède à *uke*, prend le milieu de la manche droite de *uke* pour le tirer et le déséquilibrer. *Tori* ensuite se penche légèrement vers l'avant, et presse son cou et son épaule droite contre la hanche droite de *uke*. Avancé son pied droit vers *uke*, et plaçant la paume de sa main droite ouverte autour de la cuisse droite de *uke*, il tire *uke* sur son épaule et le soulève en *kata-guruma*. *Uke* n'a d'autre choix que de taper avec sa main gauche sur le bas gauche du dos de *tori* pour signaler son abandon.

Bibliographie/Bibliografie

1. Cundy Anthony. The Go no Kata: An Introduction to the Forgotten Form of Kodokan Judo. *HOP-LITE – Newsletter of the International Hopology Society* 8 (Fall): 1-2, 1999.
2. Daigo Toshirō (醍醐敏郎). Kōdōkan jūdō kata ni tsuite (講道館柔道の"形"について [4]) [About the kata of Kōdōkan jūdō – Part 4]. *Jūdō* 80(1): 16-22, 2009 [in Japanese].
3. De Crée Carl, Jones Llyr C. Kōdōkan jūdō's elusive tenth kata: The Gō-no-kata — "Forms of Proper Use of Force" (Parts 1-3). *Archives of Budo* 5(1): OF55-95, 2009. ISI: ID: WoS: 000275065100001. ICID: 881132 (Downloadable from: http://files.4medicine.pl/download.php?cfs_id=794)
4. De Crée Carl, Jones Llyr C. Gō-no-kata: the "lost" kata of Kōdōkan Jūdō ? *Kano Society The Bulletin* 10(3) (issue 22): 1-3, 2012. (Downloadable from: <http://www.kanosociety.org/Bulletins/pdf%20bulletins/bulletinx22b.pdf>)
5. Isogai Hajime (磯貝一), Kurihara Tamio (栗原民雄). Kata ni tsuite (形に就いて) [About kata]. *In: Shinyō moku junkyō jūdō kata zukai (新要目準據柔道の形圖解) [Illustrated jūdō kata new syllabus]*. Tōkyō: Fujiyama-bō Hakkō (富山房發行); 1935, p. 206-208 [in Japanese].
6. Kanō Jigorō (嘉納治五郎). Ichiban shūgyōsha ni kata no renshū wo susumeru. (一番修業者に形の練習を勧める) [General recommendations to the judo disciple for the study of kata]. *Yūkō-no-Katsudō (有効の活動)* 7(11): 1-6, 1921 [in Japanese].
7. Koizumi Gunji. Goh-no-Kata (Kata of Forcefulness). *Budokwai Quarterly Bulletin* (Budokwai, London) 5(1): 8, 1949.
8. Kuhara Yoshiyuki (久原義之). Dai-go shō: 7. Gō-no-kata (第五章: 技: 7. 剛の形) [Chapter Five: 3. Forms of proper use of force]. *In: Jūdō mizu nagare (柔道水流) [Jūdō, the flow of water]*. Tōkyō: Shūdōkan Kuhara Dōjō; 1976, p. 242-256 [in Japanese].
9. Ochiai Toshiyasu. *Gō-no-Kata*. Klaus Hanelt, editor. Bonn, Germany: Dieter Born Verlag; 2007a. p. 1-35 [in German].
10. Ochiai Toshiyasu (落合俊保). *Gō-no-kata*. Naganuma K, editor. Tōkyō: Private publication; 2007b. p. 1-32 [in Japanese].
11. Ochiai Toshiyasu (落合俊保). *Go-no-kata*. Mōri Osamu (毛利修), Llyr Jones, transl. Tōkyō: Private publication; 2012. p. 1-28 [Bilingual Japanese-English].
12. Oda Jōin (小田常胤). *Jūdō Taikan – Jōkan (柔道大観 上巻) [Handbook of jūdō – Book One]*; Tōkyō: Shōshikan Shuppan-bu (尚志館出版部); 1929, p. 58 [in Japanese].

Sur l'auteur

Carl De Créé, né à Ixelles, Belgique, est un pédagogue belge ayant un profil international. Il est endocrinologue, physiologiste de l'effort et entraînement sportif, médecin du sport et kinésiothérapeute, sexologue, linguiste, sinologue et japonologue, et pilote d'avion. De Créé est professeur titulaire d'une chaire de science de l'effort, de médecin du sport et de l'endocrinologie gynécologique. Il est aussi chercheur principal en histoire culturelle du Japon prémoderne. Ses domaines d'expertise médicale comprennent la physiologie intégrée en conditions extrêmes, la physiologie et pathologie du cycle menstruel, la biochimie des hormones stéroïdiennes, l'ostéoporose, et les blessures et performances sportives. Ses domaines d'expertise en études japonaises comprennent: le *budō*, le *bushidō*, les *kata* du *jūdō*, et le *Kitō-ryū jūjutsu*.

De Créé a obtenu une longue liste de qualifications en *jūdō* et autres arts martiaux japonais, parmi lesquelles celle d'*Arbitre International Catégorie-A*, et le plus haut diplôme d'*Entraîneur Sportif – Catégorie A* (Trainer A) de l'École Flamande de Formateur d'Encadrement Sportif (VTS) du gouvernement flamand en *jūdō* (1986) et en *jūjutsu* (1991), et le plus haut diplôme d'*Entraîneur International de Jūdō* et le Certification de *Professeur-Maître de Niveau-A en Jūdō* de la fédération nationale des États-Unis, USA Judo. Il est également le premier et jusqu'ici la seule personne dans le Benelux à avoir obtenu la qualification la plus haute en *jūdō* existante au monde, c'est-à-dire, le *Certificat de l'Union Européenne de Jūdō (UEJ) de Niveau 6* ou *Enseignant Spécialisé pour Adultes, Enfants et Entraîneur de Haute Performance*. En novembre 2012, l'Université de Rome lui a décerné un diplôme de *Maîtrise en Enseignement et Coaching du Jūdō* avec un score parfait, faisant de lui le premier et le seul dans tout le Benelux à détenir un diplôme de maîtrise universitaire en *jūdō*.

Connu particulièrement pour ses travaux de recherche et son expertise du *jūjutsu* du *Kitō-ryū*, il est souvent considéré comme le premier exégète du *jūdō* depuis feu Trevor P. Leggett. Il lutte pour une restitution au *jūdō* des valeurs philosophiques et morales non-perverties de Kanō. Sa connaissance de la littérature, de l'histoire et de la philosophie du *jūdō* est vaste et encyclopédique, grâce à un engagement complet à étudier son art avec les meilleurs enseignants possibles. Il est ancien-élève de Felix De Smedt, Marcel Clause, Hirano Tokio, Okano Isao, Kurimura Yōji, Fukuda Keiko, et Imamura Haruo. Sa bibliothèque de *jūdō* est comptée parmi les plus importantes dans le monde avec des manuscrits japonais historiques rares. Il a consacré un mémoire académique à chacun des *kata* avancé du *jūdō* (c'est-à-dire, un mémoire de master sur l'*itsutsu-no-kata* et une thèse de doctorat sur le *koshiki*), en employant des méthodes heuristiques, linguistiques et historiques, et en infusant une analyse et une compréhension profonde des écoles sources du *jūjutsu*. De cette manière, il s'assure d'une compréhension authentique et sincère, au grand dam du *Kōdōkan* où un traitement non-critique et non-académique de ces exercices a dilué leur sens et a abouti à une approche mécaniste. En raison de son expertise acquise grâce à sa persévérance inébranlable, à sa recherche et à sa consultation des principaux experts indépendamment de leur appartenance politique, De Créé a défini des normes exceptionnellement élevées en matière de recherche en *jūdō*, qui sont apparus très difficiles à atteindre par de nombreux instructeurs de *jūdō* occidentaux et même japonais. Certains entre eux ont par conséquent vu leurs positions d'expertise menacés, et ont tenté de riposter sous différentes formes.

Carl De Créé détient un diplôme de ceinture noire 7^{ième} *dan* en *jūdō*, et il est actuellement le chef-instructeur de l'*Académie Culturelle des Arts Martiaux Hagakure* (fondée en 1983) et de l'*Académie Royale de Judo et du Karaté Bushido-Kwai* (fondée en 1946), le plus ancien club de *jūdō* de Belgique, tous deux situés à Malines. Carl De Créé maîtrise 7 langues dont le chinois et le japonais, et il est actuellement rattaché au Département des Langues et Cultures de l'Université de Gand.

Gō-no-kata

Publié/Gepubliceerd: 5 mars/maart 2016
Auteur: Carl De Créé
Relecture française: Olivier Lavenir
Photos/Foto's: Tim Spellemans
Imprimé/Druk: Copy Accent, Malines
Lay-out: Carl De Créé