

Katas d'autodéfenses

Goshin Jutsu no kata (debout)

- kata d'autodéfense moderne créé en 1956, démontrant 21 techniques en 2 séries contre des agressions sans arme (Toshunobu – voir techniques enseignées au programme de ceinture [noire nidan](#)) et contre des attaques à mains armées – bâton/couteau/révolver (Bukinobu – voir programme de ceinture [noire sandan](#))



3.1 Waki-gatame contre Tsukkake (2^e série)

3.2 Kote-gaeshi contre Naname-tsuki (2^e série)

Photos 3.1 et 3.2 : techniques démontrées par [Pierre Brochu](#) (Tori) et [Dominique Demers](#) (Uke) tous deux médaillés de bronze au Championnat Canadien de Goshin-Jutsu-no-kata en 2005. 4^e au Championnat Canadien 2007.

Kime no kata (au sol et debout)

- Ancien kata d'autodéfense avec 20 techniques démontrées en 2 séries (Idori - au sol – Tachi Ai – debout) contre agressions à main nue et attaques aux couteaux et aux sabres (voir techniques enseignées au programme de ceinture [noire yondan](#)) – Kata développé en 1888.

Ju no Kata (debout)

Le Ju no kata qui peut être classé dans la catégorie des katas d'autodéfenses compte tenu de la démonstration qui est faite du principe de « Céder pour mieux vaincre » par des actions de défenses en souplesse exceptionnelle contre des agressions à mains nue (poussée, coups frappés avec mains et poings) : 15 techniques sont démontrées en 3 séries. L'enseignement de ce kata n'est pas imposé dans le cadre d'un programme au Club de Judo OKANO. Son apprentissage fait l'objet d'un choix personnel – exception faite pour les candidats au grade de ceinture noire godan. Ce kata fut créé en 1887.



4.1 Katate-dori (2^e série)

4.2 Madame Takiashi 8^e dan (centre)

Photo 4.1: démonstration technique de Virgil J. Bowles, 8^e dan (Tori et juge) avec [Dominique Demers](#) (Uke) au stage de Ju-no-kata de Madame Takiashi, 8^e dan, le 11 novembre 2004 à Montréal.

Photo 4.2: Madame Takiashi (au centre) après son stage avec [Dominique Demers](#) (à gauche) [Pierre Brochu](#) (à droite).

Seiryoku Zenyo Kokumin Taiiku no kata

- Prestation de 28 coups frappés (atémis) avec le coude, les poings et les pieds en solitaire (1^e série Tendoku-Renshu) et de 20 techniques d'autodéfense avec un adversaire avec et sans arme (2^e série Sotai-Renshu) – à genou (Idori – 5 techniques), debout (tachiiai – 5 techniques) et en souplesse (Ju-shiki – 10 techniques). Ce kata est recommandé pour tous les judokas pour développer les réflexes de coups frappés avec les mains et les pieds dans un contexte d'autodéfense selon les principes du judo. Ce Kata fut créé en 1924.