

Classification Des Techniques De Judo

(Elaboration : prof . chebil ramzi)

CINQ PRINCIPES D'ENSEIGNEMENT (GOKYO)

Dans son travail de sélection et de classification des techniques de l'ancien ju-jutsu, Kano Jigoro a élaboré une progression dans l'étude des mouvements qu'il voulait retenir pour sa méthode. En réalité il l'a remaniée à plusieurs reprises, aidé en cela par ses disciples les plus avancés qui mirent également au point certaines techniques.

De ce travail de synthèse, d'élimination et de codification, datant du début de ce siècle, est resté le gokyo du Kodokan (kyo = principe ; go = cinq), c'est-à-dire la classification des quarante principales techniques de projection suivant cinq principes majeurs qui se retrouvaient toujours dans ces techniques. Le gokyo reste la base de l'enseignement japonais, même si les recherches modernes ont permis à certains grands champions de prendre quelques libertés quant à l'ordre dans lequel ils enseignent maintenant les mouvements dans leurs propres dojo.

Pour projeter Uke, Tori fait usage de son énergie dans un mouvement qui l'amène en contact avec l'adversaire de telle sorte que les points de contact obtenus lui permettent de lui transmettre intelligemment cette énergie qui va l'ébranler.

Cette transmission peut s'opérer par les hanches (**KOSHI**), par les mains (**TE**), par les jambes (**ASHI**). D'où les trois grandes familles de projections constituant le **TACHIWAZA** (projections où Tori reste dans la position debout) à quoi il faut ajouter les deux familles constituant le **SUTEMI-WAZA** (projections où Tori accepte de compromettre son propre équilibre pour entraîner plus sûrement Uke au sol, on les appelle «mouvements sacrifices ») , ces cinq familles de techniques, réparties en deux groupes (voir tableau) sont une autre classification des techniques que l'on trouve dans le gokyo Il ne faut pas confondre ces deux méthodes de classification.

Il est rare que l'un seul des éléments de transmission de la force de Tori (hanches, mains, pieds) entre en jeu dans une projection. Deux ou trois éléments peuvent se combiner, dans des proportions diverses. C'est en fonction de ces proportions que le gokyo répartit les techniques du nage-waza suivant un ordre éducatif en cinq groupes de huit mouvements chacun, soit cinq techniques de projection, jambes, hanches, mains, sutemi sur le dos et sutemi sur le côté, avec pour chacune d'elles une classification qui tient compte de l'amplitude du mouvement, petite ou grande.

Source : livre pratique de judo par Tadao Inogai.

CLASSIFICATION GOKYO

(La classification selon le gokyo du Kodokan n 'a plus cours dans les dojo français où, après l'époque de la « classification kawaishi » puis celle du « gokyo », les deux méthodes ayant eu leurs partisans et leurs détracteurs, la F.F.J.D.A. a mis au point sa propre classification. Cette « PROGRESSION OFFICIELLE FRANCAISE » étant devenue le dénominateur commun de l'enseignement dans les DOJO de l'hexagone ainsi que la base des passages de grades du débutant à la ceinture noire...).

R. Habersetzer.

Source : livre pratique de judo par Tadao Inogai.

Gokio : classification de nage waza*

	1 ^{er} Kio	2 ^e Kio	3 ^e Kio	4 ^e Kio	5 ^e Kio
1	De ashi barai	Ko soto gari	Ko soto gake	Sumi gaeshi	O soto guruma
2	Hiza guruma	Ko uchi gari	Tsuri goshi	Tani otoshi	Uki waza
3	Sasae tsuri komi ashi	Koshi guruma	Yoko otoshi	Hane maki komi	Yoko wakare
4	Uki goshi	Tsuri komi goshi	Ashi guruma	Sukui nage	Yoko guruma
5	O soto gari	Okuri ashi barai	Hane goshi	Utsuri goshi	Ushiro goshi
6	O goshi	Tai otoshi	Harai tsuri komi ashi	O guruma	Ura nage
7	O uchi gari	Harai goshi	Tomoe nage	Soto maki komi	Sumi otoshi
8	Seoi nage	Uchi mata	Kata guruma	Uki otoshi	Yoko gake

*Source : tableau du livre judo pratique de Tadao Inogai

(Elaboration : prof . chebil ramzi)