

La relation entre le Kata et le Randori

Pour travailler et comprendre le Judo, deux pratiques se présentent à nous. Ce sont le Randori et le Kata. Et on ne peut négliger ni l'une ni l'autre. Il y a entre elles une profonde relation. La même que celle que nous trouvons entre la grammaire et la composition.

La grammaire enseigne les règles, les fondements, de l'écriture et du parler corrects, c'est le Kata.

La composition ou l'exercice libre, c'est le Randori. Pour bien faire le Randori, il faut bien connaître le Kata.

En général le point faible du Judo européen, ce sont les Kata ou fondements. Leur esprit et leur exécution sont mal compris et ont été altérés.

Pour illustrer ma pensée, prenons l'exemple du Kata le plus connu, le Nage-no-Kata : on n'en travaille que la forme, mais l'étude du déséquilibre, de l'attitude, des déplacements, tout cela est perdu de vue.

En même temps, au moment de projeter, Tori reste passif, tandis que Uke (celui qui subit) est obligé de se lancer. Alors qu'il faut, avec sincérité, faire le mouvement complet (Kuzushi, Tsukuri, Kake). Exécuté "à l'européenne", le Kata perd son importante signification de grammaire."

ICHIRO ABE – 10^{ème} dan

