

Principe	<p>Nage-no-kata est un kata de projection de judo. C'est l'une des épreuves pour obtenir le 1° dan. Le kata est composé de 5 séries de 3 prises effectuées à droite et à gauche :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniques de mains (te waza), • Techniques de hanches (goshi waza), • Techniques de pieds (ashi waza), • Techniques de sacrifice arrière (ma sutemi waza) • Techniques de sacrifice latéral (yoko sutemi waza) <p style="text-align: center;"> 1° Dan 2° Dan </p>
Déplacement	<p>La majorité des techniques se décompose en 3 temps (excepté lorsque Uke attaque en frappant)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uke prend l'initiative et va chercher le Kumi Kata. Tori esquive. 2. Tori reprend le contrôle et commence à déséquilibrer Uke (Kuzushi). 3. Tori se place pour réaliser la technique (Tsukuri) et projette Uke (Gake) <p>Les déplacements s'effectuent pour la plupart en Tsugi ashi : un pied rattrape l'autre, sans jamais le dépasser et en laissant trainer le devant du pied.</p>
Le kumi kata	<p>La saisie est un kumi kata fondamental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Main droite au revers • Main gauche à la manche • Saisie inversée à gauche
Déroulé	<p>Tori est toujours situé à droite du jury (Joseki) et Uke à gauche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cérémonial de début à l'extérieur (6 m) • Déroulé du Kata avec un temps de repos entre chaque série. On en profite pour remettre son judogi et sa ceinture en place. • Cérémonial de fin (le même que celui du début mais à l'envers)
Démonstration	<p>Démonstration aux Championnat du monde 2017 : https://www.youtube.com/watch?v=RpF9benTJzY (source : Ludovic Germa , youtube)</p>