

# Les 10 principes du Travail au Sol au Judo “*Katamewaza*”

par MATSUMURA Shigeya – Kodokan 8th dan

1. Le Judo commence par le salut et finit par le salut
2. Le Judo commence par apprendre à perdre, c’est-à-dire à chuter (UKEMI)
3. Le Judo commence par une projection et s’achève dans la tenue au sol pour gagner.
4. Vous devez être en même temps un expert en *Tashiwaza* (Techniques debout) et expert en *Katamewaza* (Travail au sol)
5. La puissance des jambes est supérieure à celle des bras. La puissance du Mental est supérieure à celle des jambes.
6. Un doit être attaqué par deux. Deux doivent être attaqués par trois (par exemple en *Katamewaza*, accrocher le bras de l’adversaire avec ses deux mains; ou contrôler l’adversaire qui résiste avec ces deux bras par vos deux mains et une jambe)
7. Quand vous attaquez par le haut, agissez comme un vêtement qui recouvre.
8. Quand vous attaquez par le bas, agissez comme des tentacules d’une pieuvre.
9. L’attaque est la meilleure défense
10. Le *tashiwaza* exige puissance et rapidité, le *Katamewaza* exige le maîtrise de la puissance.