

Manuel de Karaté Wado-Ryu pour moniteur

KATA - Pin-an Sandan



Yoshikazu KAMIGAITO

www.wado-kamigaito-ryu.be

か た
形

空手道

和道会公認技術指導者

上垣内克一

上垣内

Ceci est un extrait de la TROISIEME EDITION des 5 Katas Pin-An

PREMIERE EDITION : janvier 1979

DEUXIEME EDITION : juin 1981

TROISEME EDITION : janvier 1987

Cette troisième édition a été tirée en 200 exemplaires numérotés de 1 à 200.

Droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous les pays y compris l'URSS.

Texte et illustration de Maître Yoshikazu KAMIGAITO.

Editeur responsable :

Association sans but lucratif

ASBL WADO-RYU KAMIGAITO BELGIUM VZW

Moniteur Belge du 1er novembre 1979

Numéro d'identification 11299-79

Imprimé à LEUVEN, janvier 1987.

Correction des textes français et mise en forme par Jean-Maurice Huard

Nouvelle mise en forme et ajout de quelques illustrations par Paul Gazon dans le plus grand respect des textes et dessins du manuel original pour la lecture via e-books, ordinateurs et tablettes

&

Edition 2015 dans les Carnets de P-gaz

2021 - Plus d'informations sur:

www.wado-kamigaito-ryu.be

PINAN SANDAN

1. Pivotez de 90° sur le pied droit vers la gauche, et exécutez KOTE-UKE gauche dans la position de SHOMEN-NO-NEKOASHI. Le poing droit est tiré à la ceinture.

N.B. : le but de ce temps est l'étude de changements de direction du corps et, par conséquent, l'orientation des hanches doit changer exactement de 90°.

Montez directement le poing gauche de la position où il était, tandis que vous tirez le bras droit avec force horizontalement en arrière après l'avoir glissé, paume vers le haut, devant l'estomac (les deux bras se croisent donc légèrement).

2. Mettez-vous debout en ramenant le pied droit à côté du pied gauche (les bords internes sont joints, des talons aux orteils, position HEISOKU-DACHI). En même temps, exécutez KOTE-UKE avec l'avant-bras droit (de l'extérieur du coude) et, de l'avant-bras gauche, balayez comme en GEDAN-BARAI.

N.B. : on prend la posture de HEISOKU-DACHI pour vérifier la direction du pied gauche ; la pointe de pied doit être tournée exactement vers l'avant.

3. Sur place, de la même posture, faites KOTE UKE avec le bras gauche et GEDAN BARAI avec le bras droit. Le poing droit passe à l'intérieur du coude gauche.

4. Pivotez de 180° sur le pied gauche vers la droite, exécutez KOTE UKE droit, en SHOMEN-NO-NEKOASHI en tirant le poing gauche à la ceinture.

N.B. : profitez de la rotation du corps pour lancer le mouvement de défense.

5. Réplique en miroir du temps (2).

6. Réplique en miroir du temps (3).

7. Pivotez de 90° sur le pied droit vers la gauche. Exécutez KOTE-UKE gauche en SHOMEN-NO-NEKOASHI.

8. Avancez le pied droit et exécutez TATE-NUKITE droit (la main verticale comme au temps (10) de PIN-AN SHODAN).

9. Pivotez de 180° sur le pied droit vers la gauche, penchez-vous en avant tout en tirant le bras droit vers votre dos. Tournez la main à l'intérieur pour que la paume soit face au ciel et touche le dos au niveau du coccyx.

N.B. : imaginez-vous que votre adversaire a saisi votre poignet droit et essaie de le tordre. Vous ne résistez pas à ce mouvement, mais pour en réduire la force, vous vous penchez en avant pour tirer l'adversaire et le déséquilibrer. Tirez l'adversaire, non seulement avec le bras et le buste, mais avec le corps entier surtout avec les hanches. Par voie de conséquence, le pied gauche glisse de lui-même dans la position correcte (c'est un résultat et non une condition de la rotation du corps).

C'est un non-sens de faire du bruit en claquant le dos de la main droite sur la fesse.

10. Pivotez de 90° sur le pied droit vers la gauche, exécutez GEDAN-BARAI gauche en SHIKO-DACHI. Tirez énergiquement le poing droit à la ceinture.

N.B. : faites comme si vous profitez de la force de l'adversaire qui veut vous attirer vers lui et frappez son bras ou son flanc, pour ainsi dire, tout en le repoussant alors que vous tirez violemment le bras droit à la ceinture comme si vous l'arrachiez des mains de l'adversaire.

(9) et (10) : Les bras doivent être souples jusqu'au moment de GEDAN-BARAI, alors que vous vous déplacez en tirant,

d'abord, l'adversaire puis en le repoussant par le corps avec souplesse. Tous les mouvements doivent être exercés par le corps entier.

11. Avancez le pied droit et exécutez JUNZUKI droit.

N.B. : imaginez que vous attaquez en poursuivant l'adversaire qui recule. Pour les avancés, les temps (9), (10) et (11) sont des mouvements liés mais il faut les parfaire séparément.

12. Pivotez de 180° sur le pied droit vers la gauche, mettez-vous en position de MUSUBI-DACHI (les talons joints, les gros orteils écartés = position de KIOTSUKE) avec les poings à la ceinture, paumes vers l'arrière; les coudes sont écartés du corps.

La surface extérieure des deux bras et celle de la poitrine sont situées sur la même surface plane. Ne mettez pas de force aux épaules. Les poings ne touchent à la ceinture que très légèrement. Ils ne reposent surtout pas sur les hanches.

13. Avancez le pied droit, passez en SHIKO-DACHI, et balayez le coup de poing de l'adversaire avec le coude droit de l'extérieur vers l'intérieur, puis tout de suite, frappez son flanc avec TETTSUI du même bras, et ramenez rapidement ce bras à la ceinture dans sa position initiale.

N.B. : exécutez ce balayage du coude de la façon suivante : d'abord, tirez le coude droit en arrière comme pour un Tsuki (coup de poing), puis tout en tournant le poing, écartez le coude du corps.

Synchronisez la rotation des hanches et le mouvement du coude. Mettez une partie de votre poids dans le coup de TETTSUI pour ne pas laisser monter le poing.

14. Avancez du pied gauche, exécutez le mouvement en miroir du temps (13).

15. Comme au temps (13), mais, cette fois-ci, sans tirer le poing après le coup de TETTSUI, arrêtez-le dans la position où l'on donne le KIME.

N.B. : il s'agit de vérifier la position du poing et l'efficacité du coup lorsque l'on ne pense pas à tirer le poing.

16. Avancez le pied gauche, JUNZUKI à gauche.

17. D'abord, amenez le pied droit à côté du pied gauche (en les écartant un peu plus que dans la position de YOI et en abaissant le centre de gravité) puis, pivotez de 180° sur le pied droit vers la gauche en position de JIGOTAI (petit SHIKO-DACHI), tordez un peu le buste à gauche, tirez le coude gauche en arrière comme pour un coup de coude, et frappez en arrière votre poing droit par-dessus l'épaule gauche.

N.B. : traditionnellement, on dit qu'il s'agit d'un double dégagement contre une saisie arrière.

Mais le fondateur du WADO-RYU ne retient pas cette explication. Le vrai but de ce mouvement est de profiter du changement de direction du corps pour effectuer le mouvement des bras. On doit le faire avec le buste seulement en conservant la position des jambes.

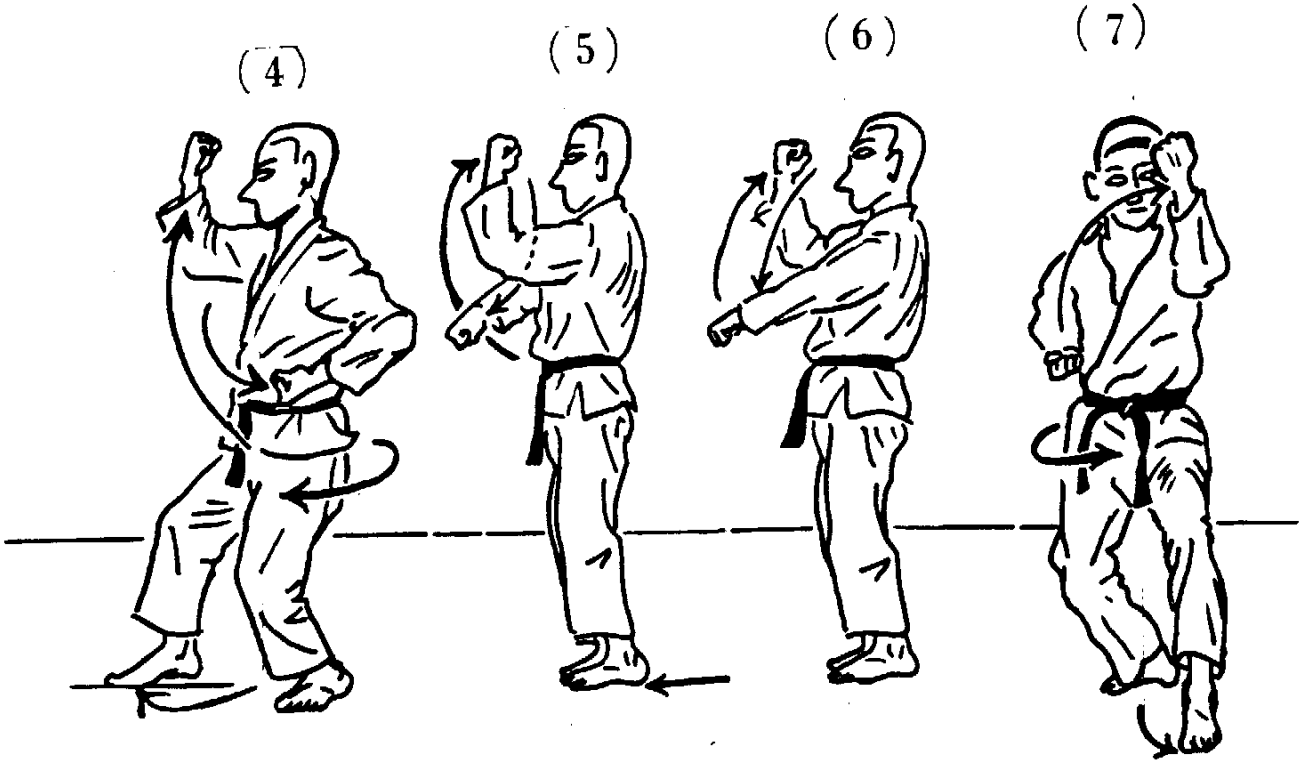
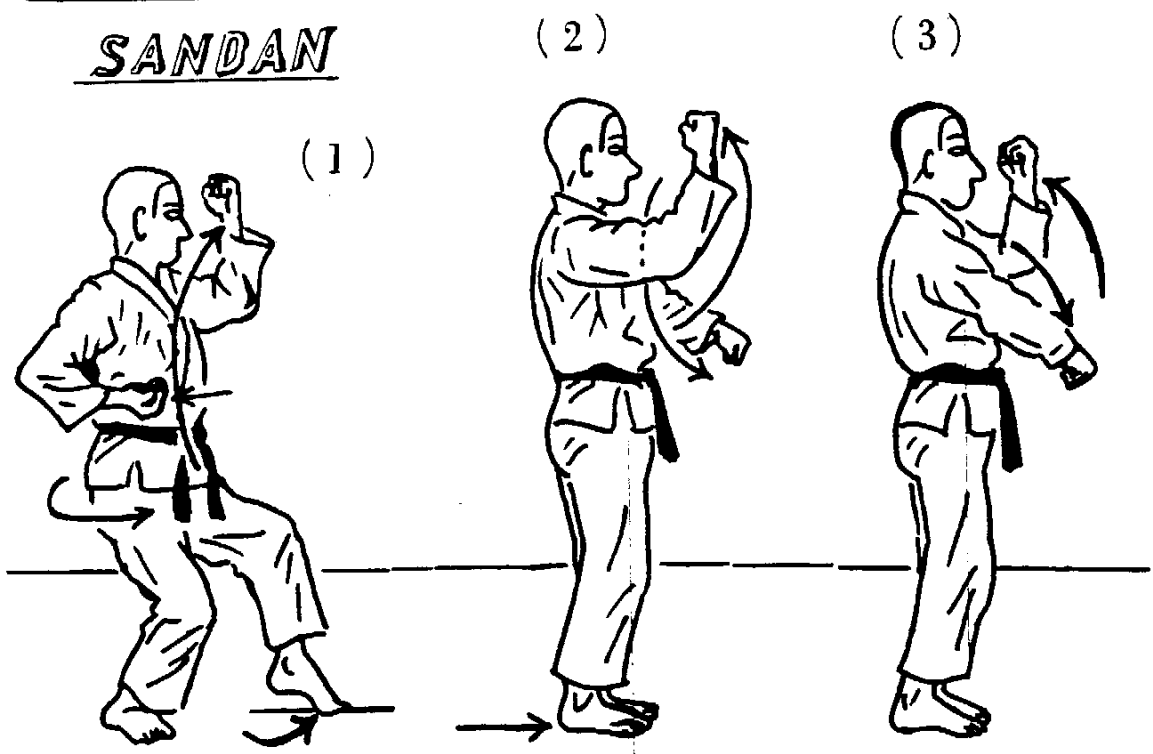
Ce mouvement présente la difficulté suivante : il faut éviter de relever le centre de gravité et de déformer la position de la moitié inférieure du corps alors que les bras se déplacent au-dessus des hanches qui sont le centre du mouvement.

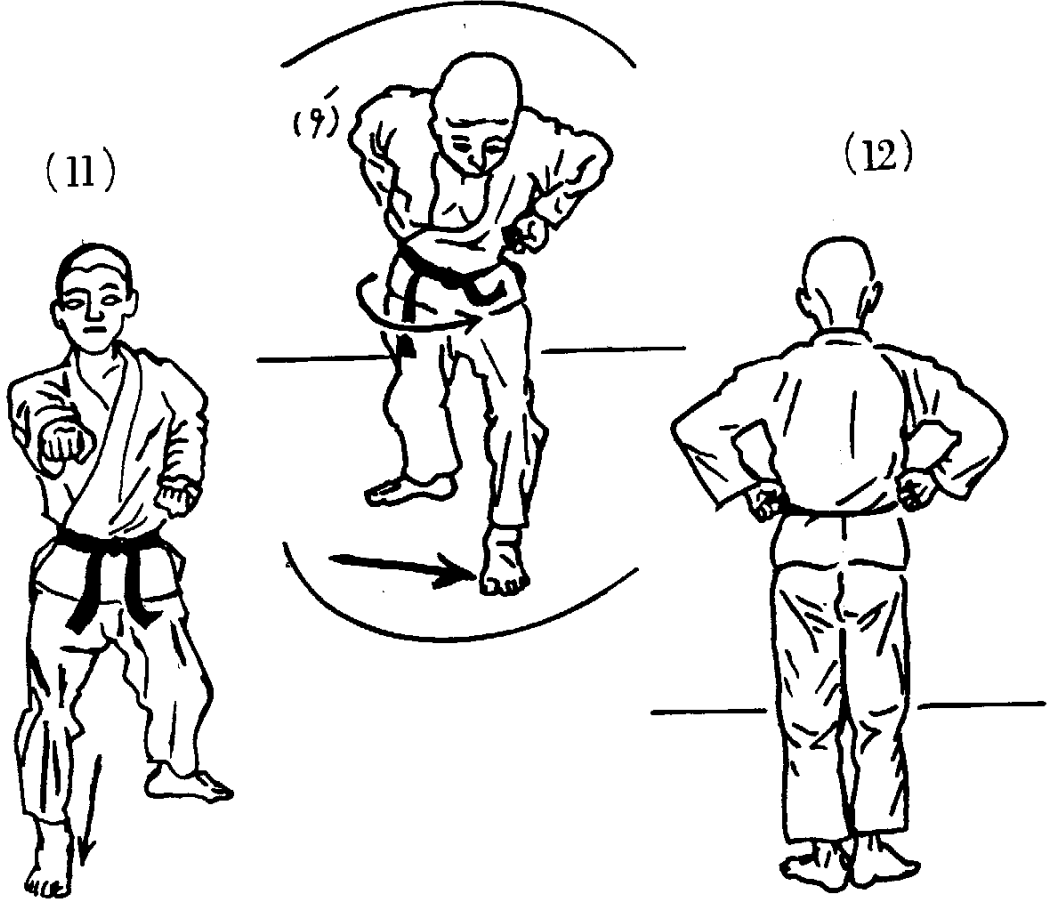
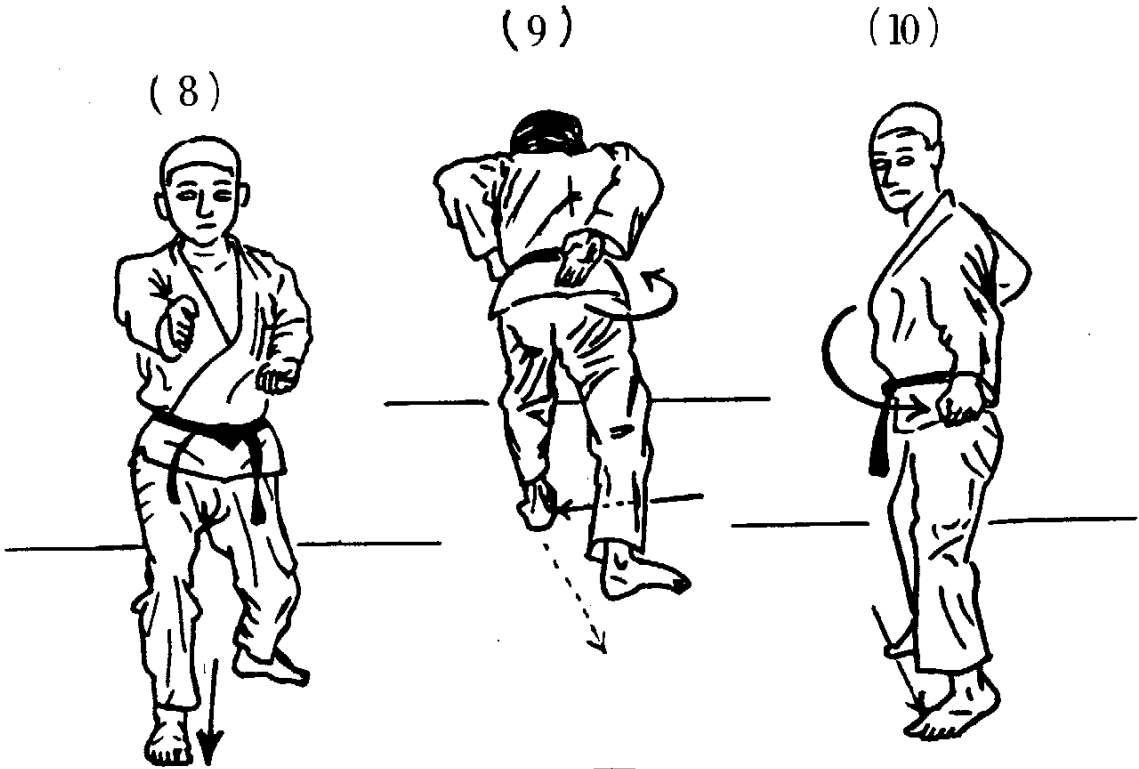
18. Glissez vers la droite, exécutez le mouvement en miroir du temps (17).

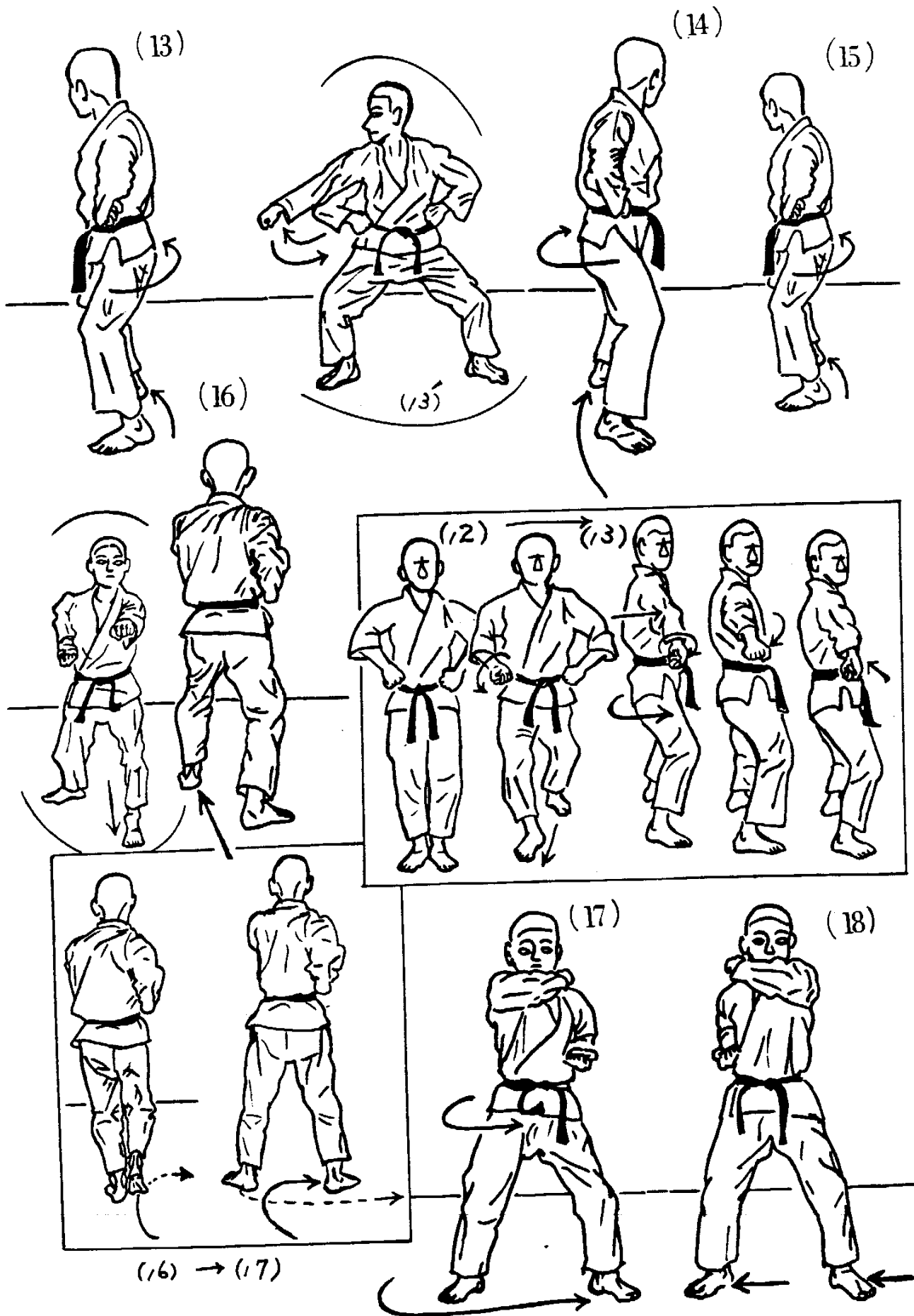
YAME : ramenez le pied droit d'un demi pas et remettez-vous dans la posture de YOI.

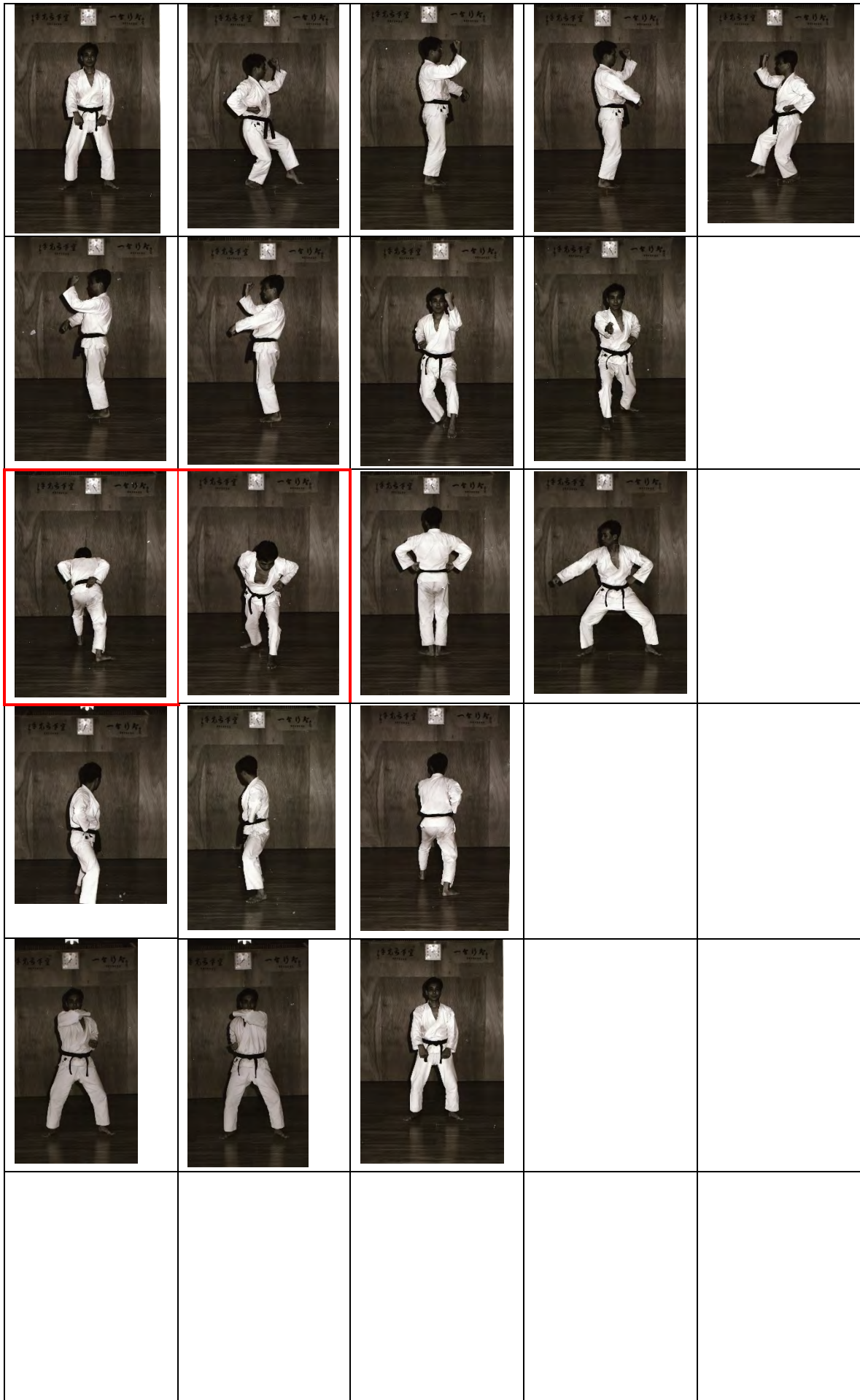
NAORE : retournez à la position de KIOTSUKE.

PIN-AN
SANDAN



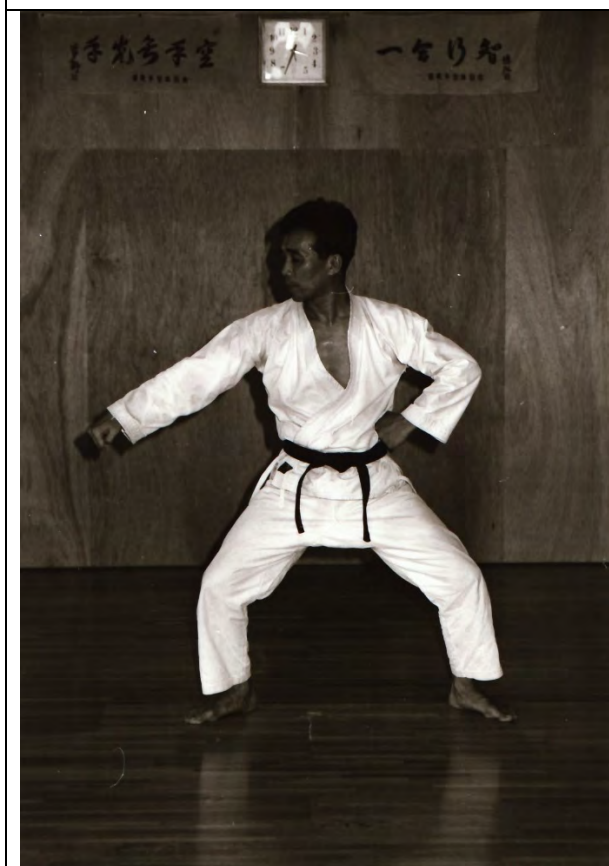






Photos de Yoshikazu KAMIGAITO Sensei exécutant Pin-An Sandan

<http://www.wado-kamigaito-ryu.be>



Photos de Yoshikazu KAMIGAITO Sensei exécutant Pin-An Sandan

www.wado-kamigaito-ryu.be



L'auteur : **Yoshikazu KAMIGAITO Sensei**
(1937 - 2014)

Plus d'informations, livres, photos, vidéos
sur Kamigaito Yoshikazu Sensei:

www.wado-kamigaito-ryu.be

Vous pouvez utiliser toutes les photos, les articles, les publications,
les vidéos de ce site
www.wado-kamigaito-ryu.be sous 2 conditions:

1. Vous devez toujours mentionner la source.
2. En aucun cas, cette utilisation ne pourra avoir de but lucratif.

