

Manuel de Karaté Wado-Ryu pour moniteur

KATA - Pin-an Shodan



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 SHODAN

POSITION DE KIOTSUKE (littéralement : garde à vous),
Dessin 1 : Les talons sont joints, les gros orteils écartés, les mains pendent en face des cuisses.

Tirez le menton, mais la nuque doit être verticale et souple. La direction du regard est horizontale et sans but particulier (comme si on regardait des montagnes lointaines). En tout cas on doit être mentalement et physiquement calme et naturel.

POSITION DE YOI,

Dessin 2 : A partir de la position de KIOTSUKE, écartez d'abord le pied gauche vers la gauche, puis le pied droit vers la droite.

L'écartement des pieds mesuré du bord extérieur des talons est à peu près égal à la largeur des hanches.

On ferme les poings sur place, sans trop les serrer .

(Voyez le VOL.2 I A)

1. Déplacer le pied gauche vers la gauche et passer en MAHANMI NO NEKO ASHI en levant les deux bras simultanément comme sur le dessin 1; le bras gauche bloque d'avant en arrière tandis que le bras droit se place en garde devant le front. Voyez le temps (1) de PIN-AN NIDAN sur la position de MAHANMI-NO-NEKOASHI ;

2. Tout en conservant la posture des jambes, ramenez le poing gauche, l'avant-bras vertical devant la joue droite (dos du poing à l'extérieur) tandis que vous frappez de haut en bas avec la base du poing droit, du côté du petit doigt (TETSUI).

N.B. : les mouvements des deux bras se font simultanément, mais le but de chacun est différent. Le bras gauche exécute UCHI UKE, le bras droit frappe verticalement (soit en défense soit en

attaque).

Le premier but du temps 2 est de conserver la posture des jambes en MAHANMI-NO-NEKOASHI malgré la torsion du buste.

Le deuxième est de faire travailler en même temps les bras dans des directions différentes et les utiliser dans des buts différents.

Le temps (1) doit donc être compris comme une préparation au temps (2) ; ne le pensez donc pas comme une défense contre l'attaque de l'adversaire qui se situe à votre gauche. On peut appliquer la remarque sur le temps (1) de PIN-AN NIDAN à la relation entre la position et le coup de TETSUI ;

3. En tournant rapidement le buste, passez de nouveau en position YOI; en même temps, frappez avec TETSUI à gauche à la hauteur de la tempe, en profitant de la rotation des hanches. Tirez le poing droit énergiquement en arrière.

Il faut plutôt tirer vigoureusement le bras droit vers l'arrière pour retourner le buste que de lancer le coup de poing gauche. Le poing gauche et le pied gauche se mettent automatiquement à leur place par l'influence de ce mouvement rapide du buste.

4. Mouvement en miroir du temps (1).

N.B. : n'abaissez pas trop les poings pour exécuter le mouvement des bras ; amenez le poing gauche à peu près directement devant le front. Quant au poing droit, descendez-le un peu vers l'aîne gauche.

5. Mouvement en miroir du temps (2).

6. Mouvement en miroir du temps (3).

7. Sur place, tournez le corps à droite, en regardant en arrière et bloquez au niveau du visage avec l'avant-bras droit (avec

JODAN KOTE UKE) et, en même temps, donnez un coup de pied droit à la hauteur de l'estomac.

Puis, descendez le pied avec lequel vous venez de frapper tout près du talon du pied gauche et tournez le corps vers la direction du début du Kata ; avancez à nouveau le pied gauche et passez dans la posture de MAHANMI-NO-NEKOASHI.

Exécutez SHUTO-UKE gauche après avoir placé la main gauche à côté de la joue droite (paume face à la joue). Pour ce mouvement de balayage, il faut profiter de la rotation du corps.

N.B. : le but de ce temps est d'exécuter un coup de pied latéral (YOKO-GERI) tout en changeant l'orientation du corps.

Les débutants feront mieux de séparer le mouvement du bras droit (KOTE-UKE) et celui de la jambe droite (YOKO-GERI) et de les exécuter l'un après l'autre parce qu'ils risquent de négliger le mouvement du bras pour donner le coup de pied avec force.

Ce souci doit rester présent même à l'esprit des experts. Ce n'est pas nécessaire de les pratiquer toujours simultanément.

En général, au moment de préparer le balayage du bras droit, on met le poing, en le tournant vers l'intérieur, près de la fesse droite de façon que le dos de ce poing la touche légèrement. Le bras gauche ne bouge pas de la ceinture.

Ce dessin montre un moyen provisoire pour ceux qui ne peuvent pas donner assez de puissance à deux coups simultanément. En ce qui concerne les mouvements de SHUTO-UKE, voyez le VOL2.XI.

8. Avancez du pied droit en HANMI-NO-NEKOASHI, en exécutant SHUTO-UKE droit.

9. Effectuez SHUTO-UKE gauche de la même manière.

10. En avançant le pied droit, mais cette fois en posture de JUN ZUKI, attaquez au niveau du plexus de la pointe des doigts

(NUKITE) de la main droite qui reste verticale.

Tirez le poing gauche en arrière de la ceinture. Poussez le KIAI.

N.B.: ne pas tirer la main droite en arrière avant de frapper NUKITE mais lancez-la directement de l'endroit où elle se trouvait.

11. Pivotez de 225° sur le pied droit vers l'arrière gauche pour passer en HANMI-NO-NEKOASHI; exécutez SHUTO-UKE gauche.

N.B.: Les temps (11) à (14) ne doivent pas être expliqués comme un cas où des ennemis vous attaqueraient de ces directions. C'est un des entraînements pour apprendre des maniements du corps à la fois rapides et corrects, tout en changeant de direction avec une harmonie entre les mouvements des membres et ceux du corps.

12. En avançant le pied droit en HANMI-NO-NEKOASHI, exécutez SHUTO-UKE droit.

13. Pivotez de 90° sur le pied gauche vers votre droite en exécutant SHUTO-UKE droit dans la posture HANMI-NO-NEKOASHI.

14. En avançant le pied gauche en HANMI-NO-NEKOASHI effectuez SHUTO-UKE gauche.

15. Pivotez de 45° sur le pied droit vers votre gauche, pour passer dans la position de GYAKUZUKI : effectuez JODAN-KOTE-UKE droit. Gardez le poing gauche à la ceinture.

N.B. : - on peut profiter de la position de la main gauche du temps (14) de la façon suivante : conserver l'attitude du bras gauche tout en changeant votre position des jambes et, à l'instant où vous faites le mouvement de défense du poing droit, tirez la main gauche énergiquement à la ceinture, en serrant le

poing, pour profiter du couple de forces.

Mouvement du bras droit : descendez d'abord le poing jusque devant l'aîne gauche en le tournant vers l'intérieur, puis de là, montez-le, en le tournant, pour bloquer devant le visage (les avancés effectuent ce blocage de façon moins ample, mais plus rapide, et descendent le poing droit moins bas, un peu en dessous du coude gauche).

A l'instant de KIME, tournez un peu le buste vers la gauche pour faire passer le coup de l'adversaire.

- Les temps (15) et (16) ainsi que (17) et (18) sont psychologiquement et souvent pratiquement, une suite de mouvements.

16. Donnez un coup du pied droit à mi-hauteur (CHUDAN), puis faites GYAKUZUKI gauche.

17. Exécutez KOTE-UKE gauche sur place.

N.B. : comme le temps (15), descendez d'abord le poing gauche près de l'aîne droite en le tournant à l'intérieur. Ne bougez pas le poing droit.

Avec l'expérience, on partage ce mouvement de la façon suivante :

- on descend d'abord le poing gauche jusqu'à proximité de la côte flottante du côté droit, tout en le tournant à l'intérieur ;
- Puis on retourne ce poing en KOTE-UKE au profit d'un couple de forces que la brusque rotation du buste provoque grâce au retrait de l'épaule droite vers l'arrière.

18. Coup du pied gauche, puis GYAKUZUKI droit. Mouvement en miroir du temps (16).

19. Avancez le pied droit et exécutez KOTE-UKE droit. Gardez l'avant-bras gauche sur l'estomac.

N.B.: en premier lieu tournez les hanches à gauche et coordonnez

le mouvement descendant du poing droit (comme dans les temps (15) et (17)) avec celui du talon gauche qui tourne à l'intérieur.

Ensuite, avancez et, à l'instant où le corps prend la position voulue, bloquez avec le poing droit vigoureusement, tout en le tournant et tout en profitant de la rotation du corps.

Au début, on fait mieux de toucher légèrement l'intérieur du coude droit avec le poing gauche pour se concentrer.

Avancez en descendant avec souplesse le bras droit vers le côté inférieur gauche jusqu'à ce que le bras entier effleure le corps, et, de là, balayez en redressant l'avant-bras. Ce KIME et l'arrêt du pied droit sont instantanés. Le bras gauche descend un peu, en harmonie avec le mouvement du bras droit, puis se dirige vers la position indiquée ci-dessus.

20. Pivotez de 225° sur le pied droit vers la gauche et exécutez GEDAN-BARAI gauche passant en ZENKUTSU-DACHI (la position de JUNZUKI).

N.B. : les deux poings se déplacent directement à partir de la position où ils étaient ; coordonnez ces mouvements de balayage à la rotation des hanches.

21. Avancez le pied droit, en ZENKUTSU-DACHI, exécutez JODAN-AGE-UKE droit.

22. Pivotez de 90° sur le pied gauche vers la droite en ZENKUTSU-DACHI et exécutez GEDAN-BARAI droit.

N.B. : ne bougez pas le poing gauche.

23. Avancez le pied gauche, en ZENKUTSU-DACHI, exécutez JODAN-AGE-UKE gauche.

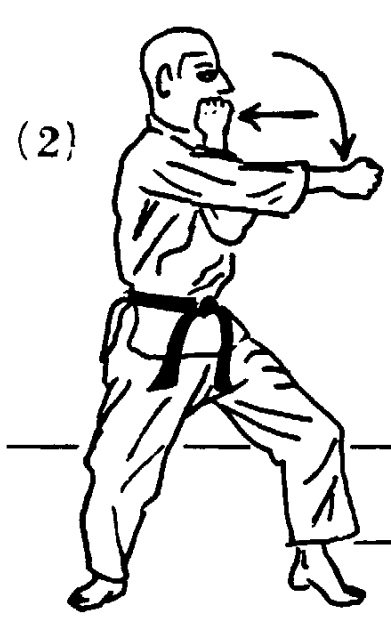
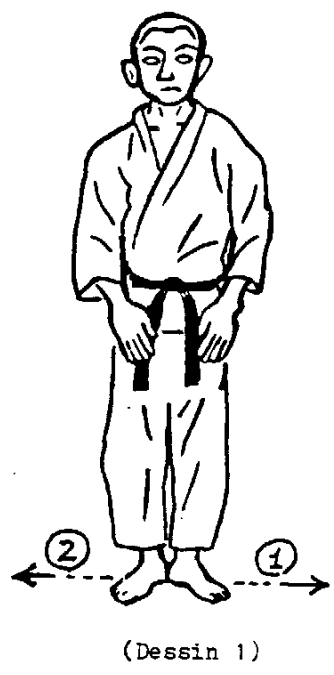
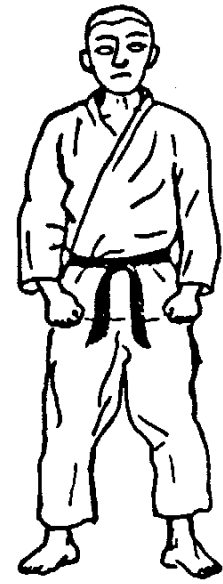
YAME : retournez à la position YOI.

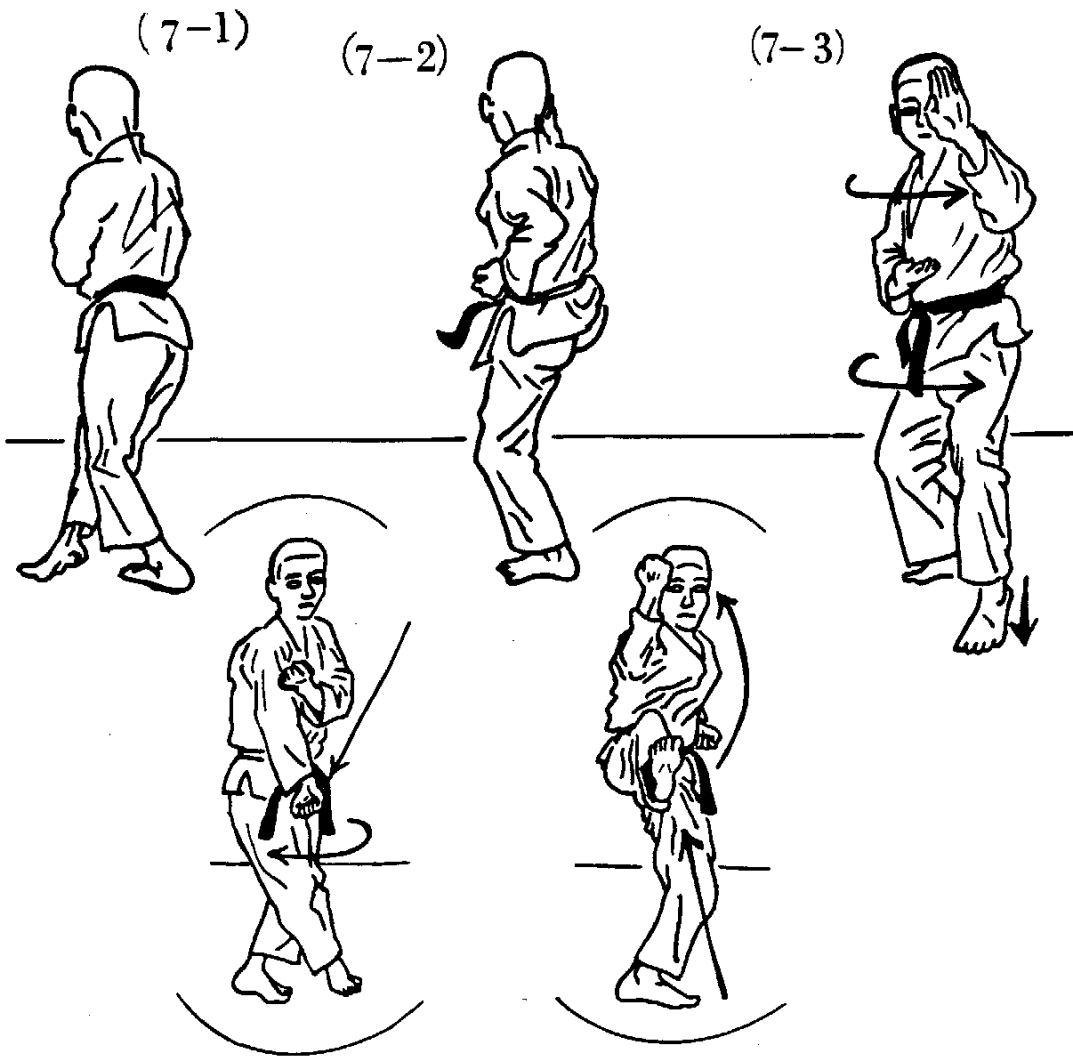
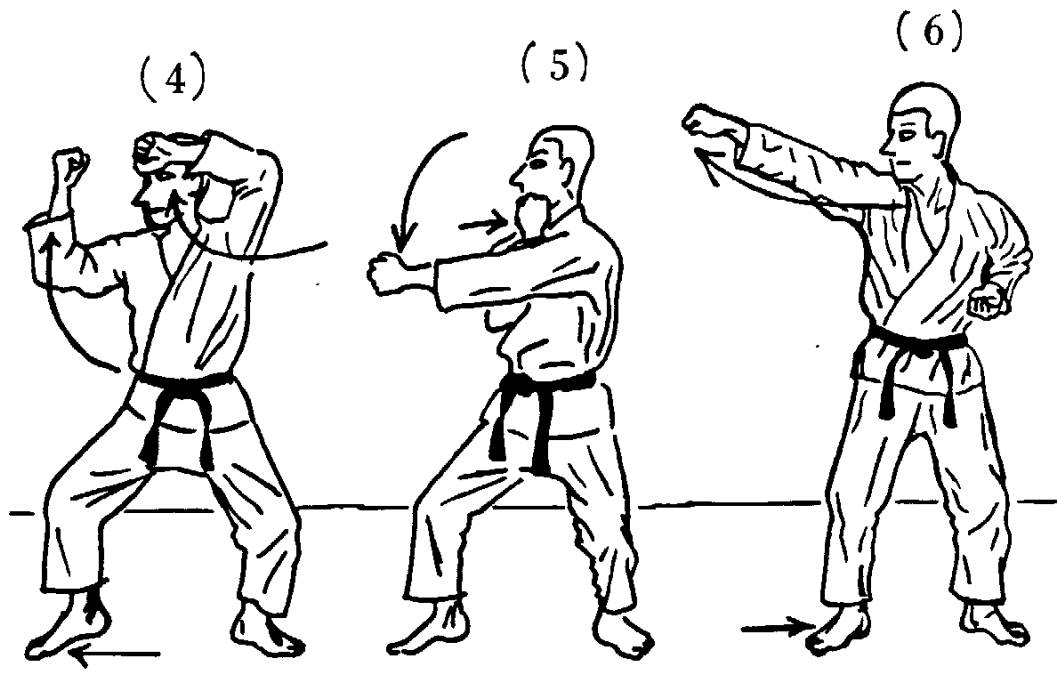
NAORE : retournez à la position de KIOTSUKE.

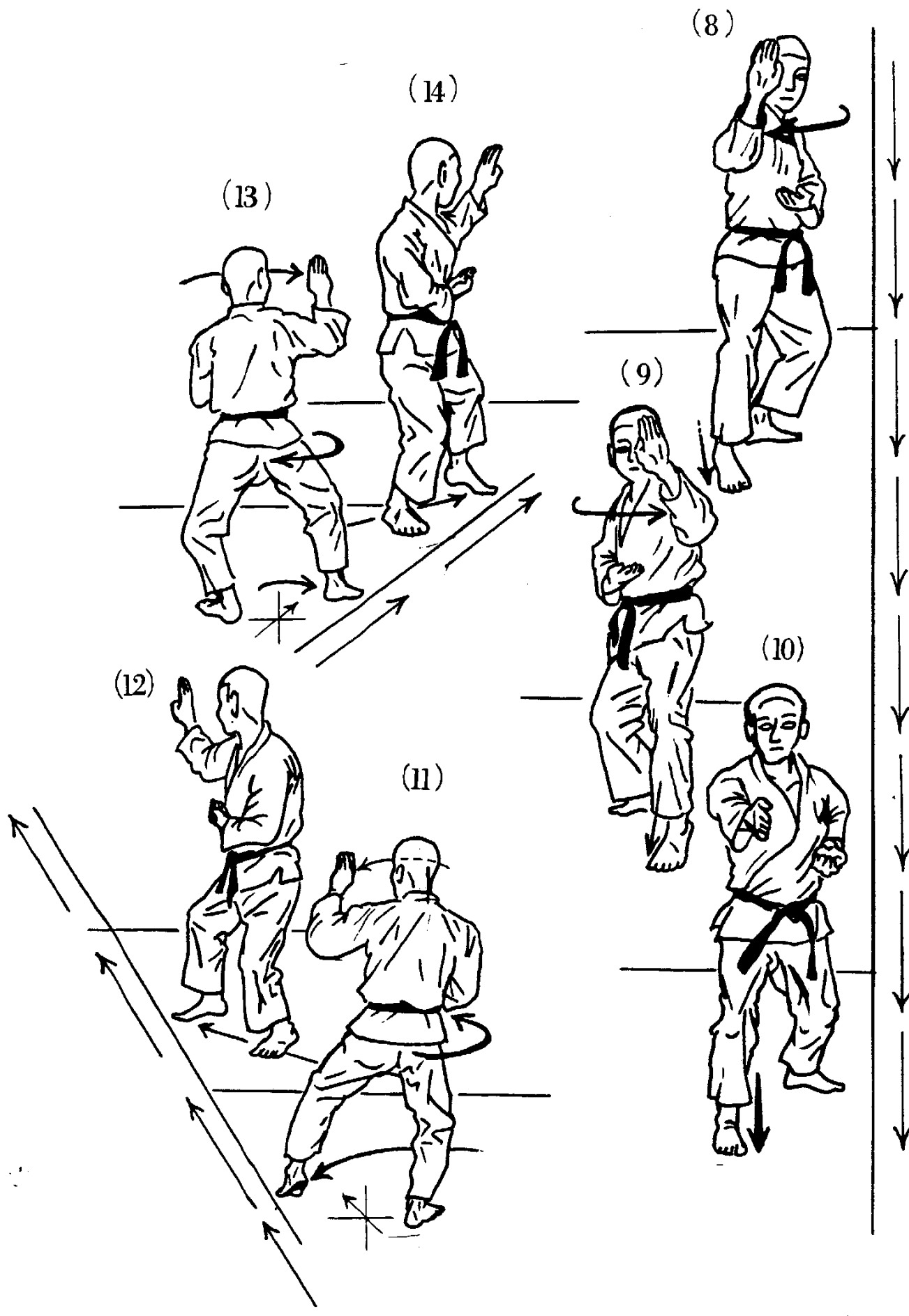
PIN-AN
SHODAN

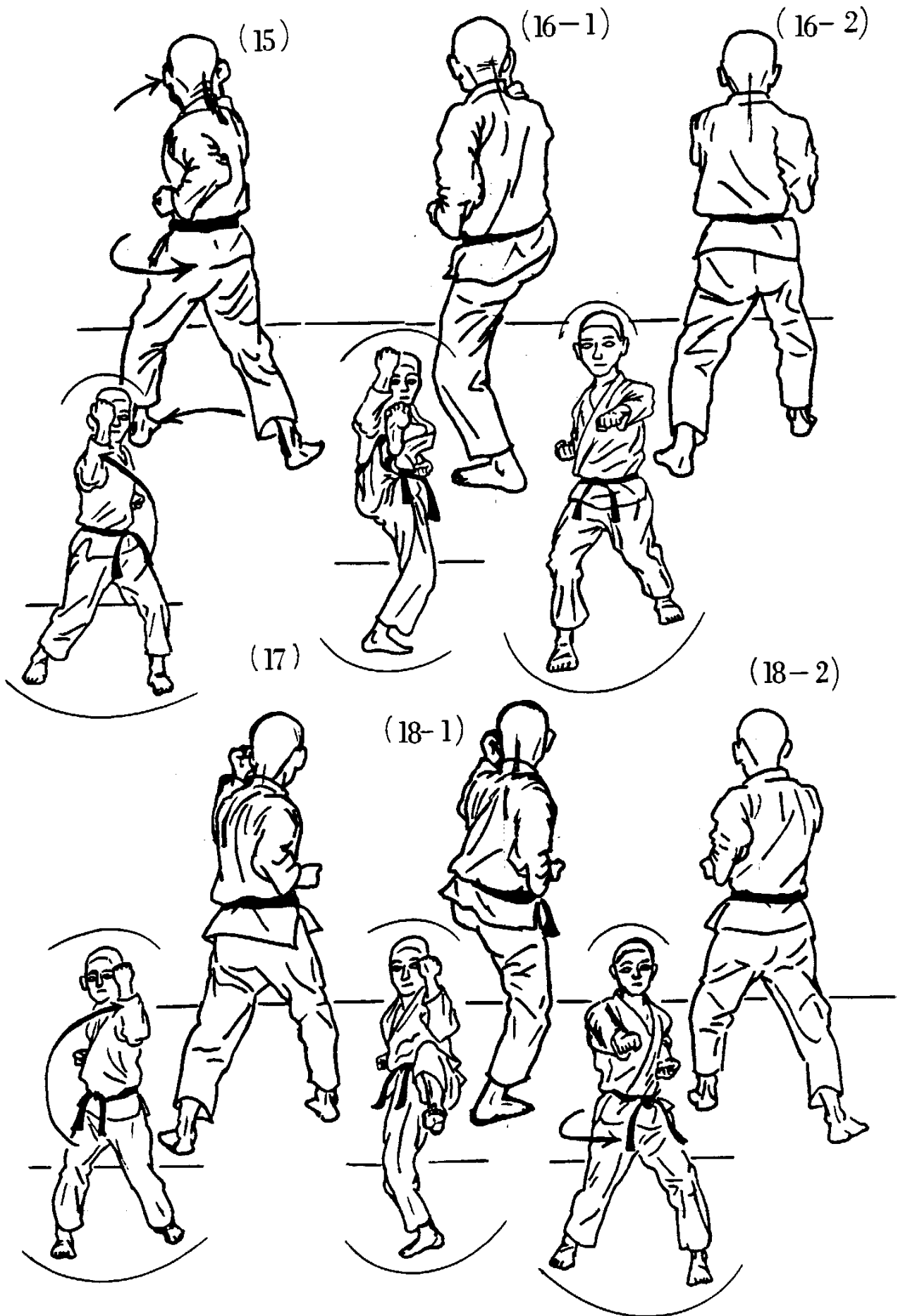
Yoi

kiotsuke

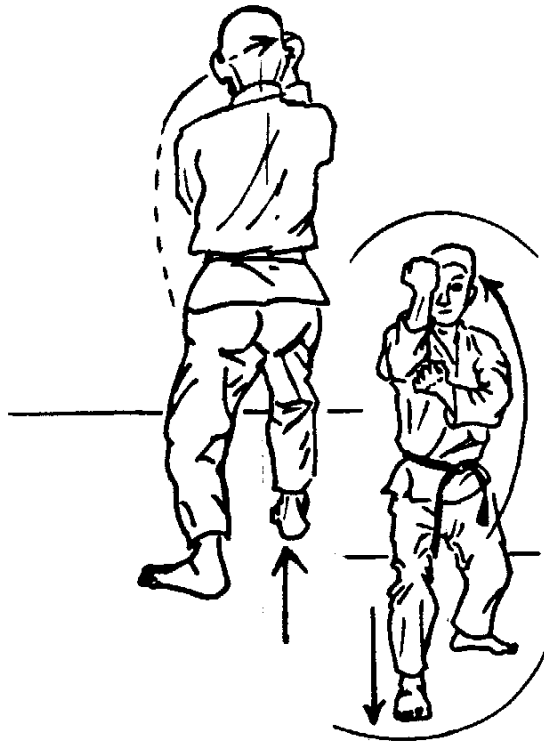








(19)



(20)



(21)



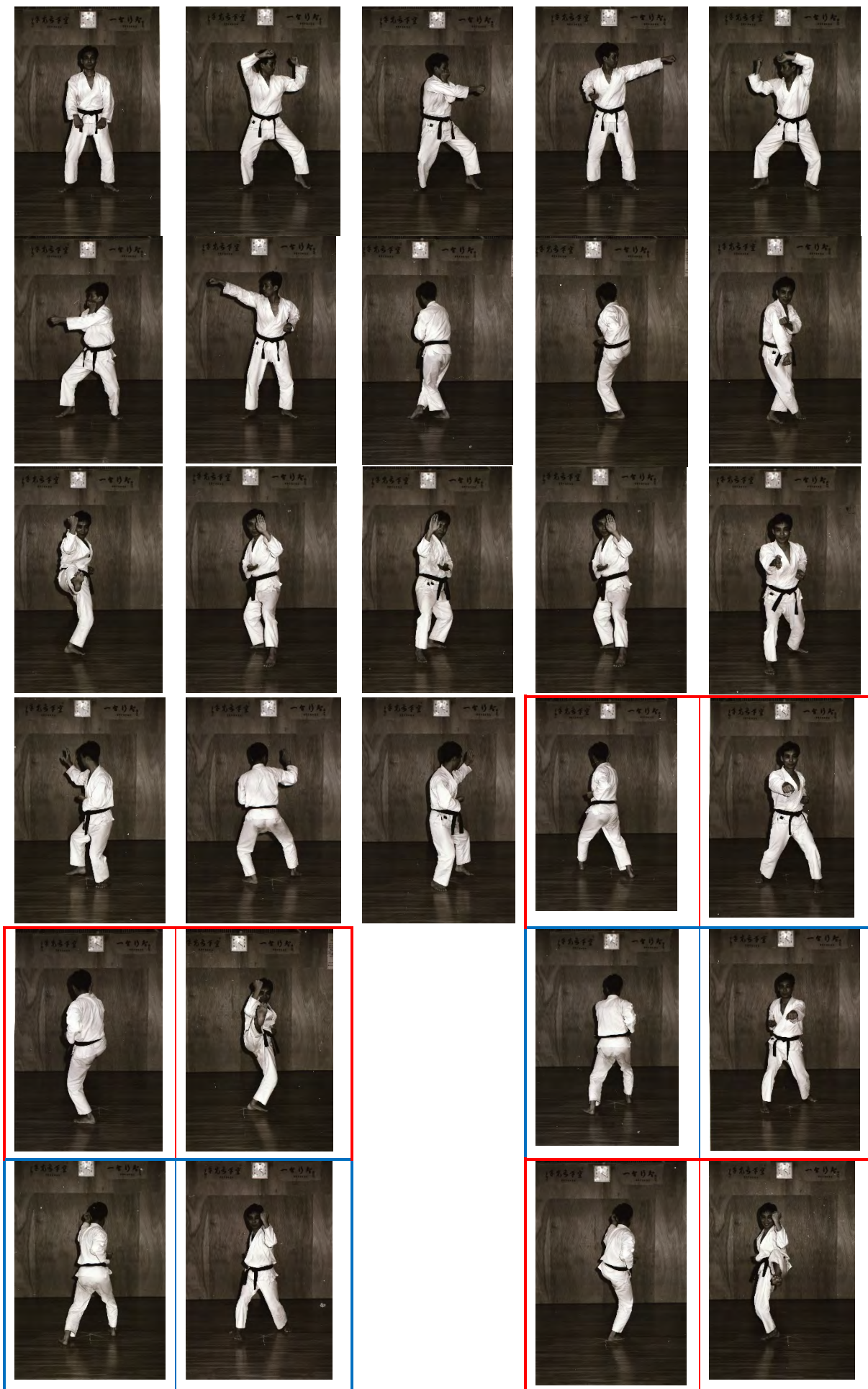
Yame

(23)



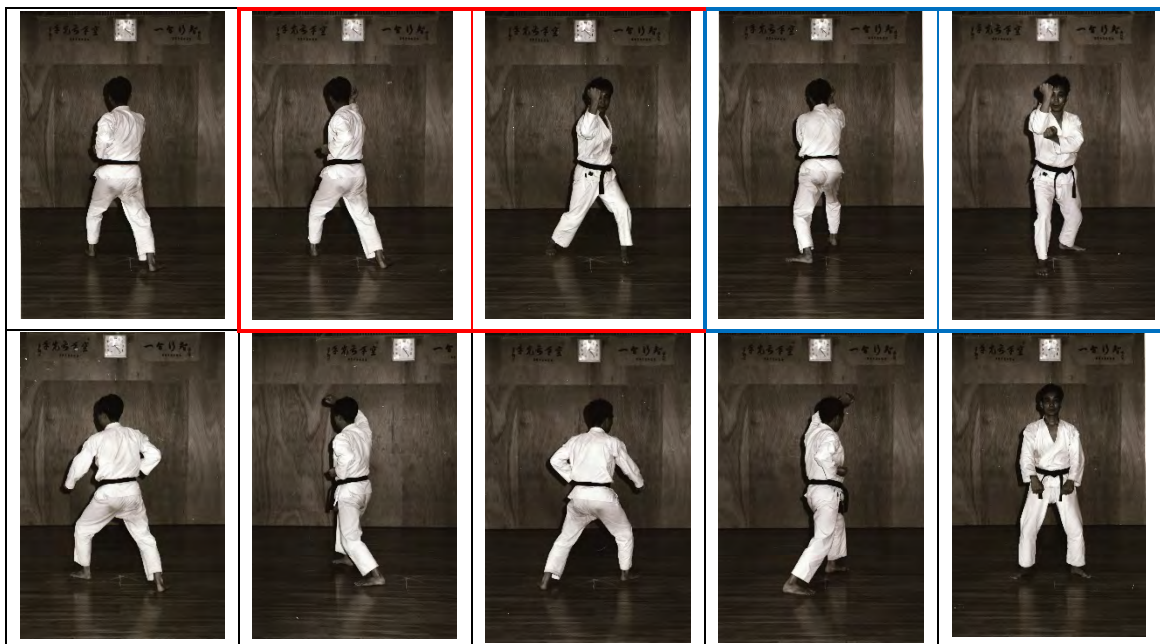
(22)



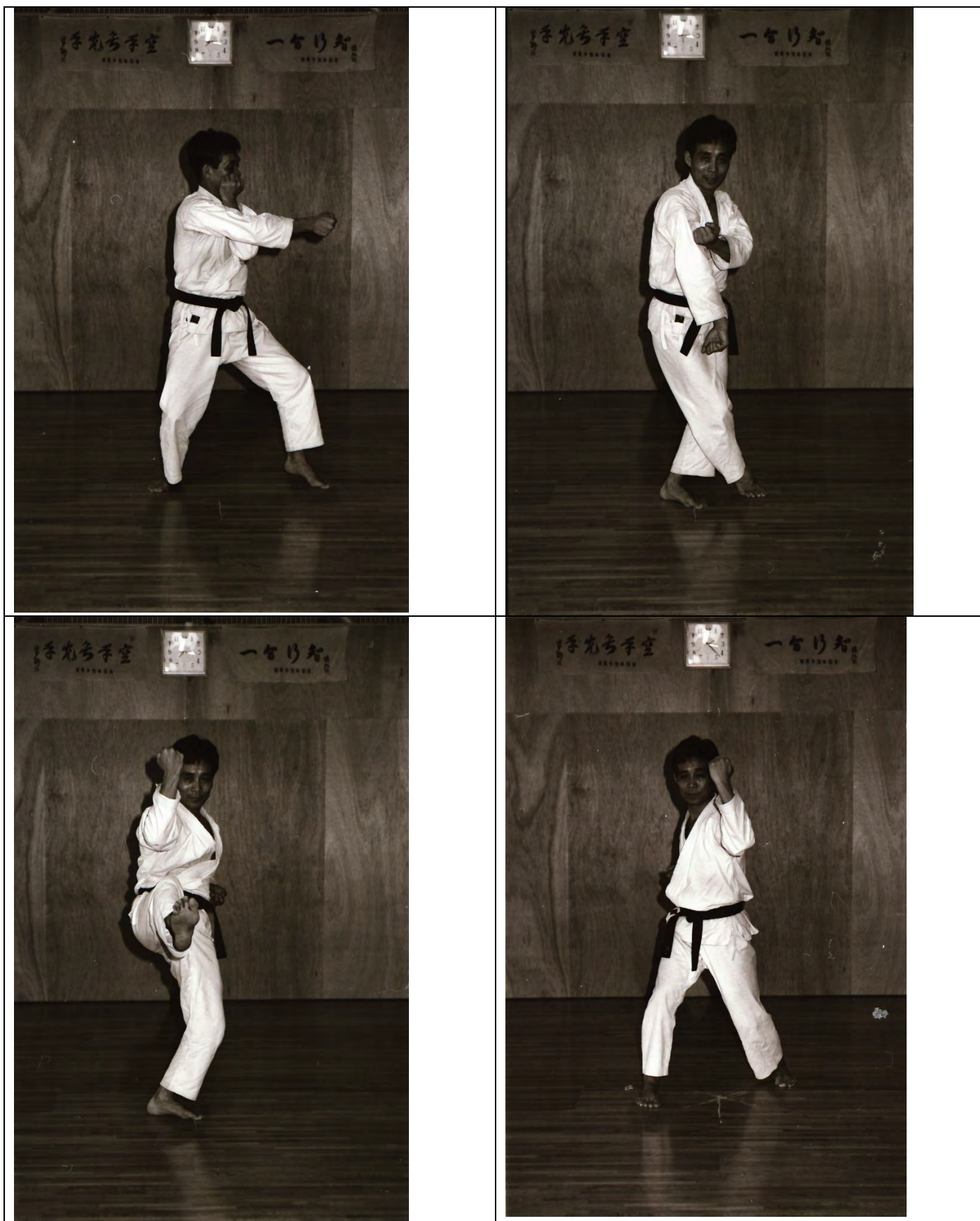


Photos de Yoshikazu KAMIGAITO Sensei exécutant Pin-An Shodan

www.wado-kamigaito-ryu.be



Photos de Yoshikazu KAMIGAITO Sensei exécutant Pin-An Shodan
www.wado-kamigaito-ryu.be



Photos de Yoshikazu KAMIGAITO Sensei exécutant Pin-An Shodan

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.

