

# Les 10 Kihon Kumite - Wado-Ryu

- Avant-propos
- Présentation générale
- Quelques remarques avant de commencer



<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Kihon-Kumité n ° 1 - ipponme</b> Présentation. Description.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Kihon-Kumité n ° 2 - nihonme</b> Présentation. Description.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Kihon-Kumité n ° 3 - sanbonme</b> Présentation. Description.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Kihon-Kumité n ° 4 - yonhonme</b> Présentation. Description.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Kihon-Kumité n ° 5 - gohonme</b> Présentation. Description.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Kihon-Kumité n ° 6 - ropponme</b> Présentation. Description.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Kihon-Kumité n ° 7 - nanahonme</b> Présentation. Description.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Kihon-Kumité n ° 8 - hachihonme</b> Présentation. Description.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Kihon-Kumité n ° 9 - kyuhonme</b> Présentation. Description.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Kihon-Kumité n ° 10 - jipponme</b> Présentation. Description.</li></ul>

Sources:

Livre du Maître-Fondateur Hironori Ohtsuka sur les Kihon-Kumite

Livre édité à l'occasion des championnats du monde de l'école Wado-Ryu et  
des 50 ans de la Wadokai Japan

Traduction, avant-propos et commentaires  
par Jean-Maurice HUARD ( 1988 )

## AVANT-PROPOS :

Le Karaté est comme les êtres vivants : pour le disséquer, il faut le tuer. C'est dire si les livres de karaté peuvent lui être nuisibles.

Le texte qui suit peut paraître obscur ; c'est toujours le cas lorsqu'il faut apprendre un mouvement au moyen d'un livre.

Toutefois cette obscurité s'explique par d'autres raisons :

**Première explication** : ce texte a été traduit et adapté du japonais qui est la langue du Karaté; il n'y a pas moyen de les séparer ; pour comprendre le karaté avec finesse, il faut être né japonais ; ce n'est pas notre cas et il n'y a rien à regretter ; à chaque peuple sa culture.

J'ai donc essayé de serrer le texte au plus près, sans toutefois faire violence à nos langues ; certaines tournures sont toutefois à peu près intraduisibles ; elles ont donc été mises entre parenthèses, à la suite de la traduction trouvée vaille que vaille.

**Seconde explication** : "C'est en forgeant qu'on devient forgeron."

Ce n'est pas dans les livres qu'on peut trouver l'essence d'un art ou en suivre les linéaments.

En effet, le karaté, comme les arts, les artisanats ou les métiers, est une pratique ; il s'apprend "sur le tas", par le travail ; les théories sont nuisibles dans ce genre de domaine.

Une expression japonaise parle d'enseignement "de coeur à coeur"

("kokoro kara, kokoro e"), une autre dit que l'art est transmis d'un homme à l'autre, "comme avec une bougie on allume une autre bougie".

Il arrive que des débutants, désespérés du fait de leur inexpérience et humiliés de leur impuissance, essaient de sauver la face en citant un livre ou en opposant, aux explications de leur moniteur, les avis d'auteurs qu'ils connaissent.

Parfois aussi, ils contestent des détails parce que n'ayant pas encore eu le temps de se faire une échelle de valeur, ils ne distinguent pas encore l'essentiel de l'accessoire. Les livres sont souvent nuisibles aux débutants ; ils n'introduisent pas souvent à la pratique du Karaté ; parfois ils induisent en erreur.

Au mieux ils donnent envie d'apprendre ou entretiennent le désir de travailler.

Voilà pourquoi ces fascicules sont donc avant tout destinés aux moniteurs.

Comme les précédents, ces quelques pages sont un aide-mémoire ou un pense-bête pour ceux qui ont déjà étudié les Kihon-Kumités ; il ne constitue pas un manuel de Karaté.

*Troisième explication* : les détails décrits sont souvent frappants, mais beaucoup d'autres qui sont aussi importants ont été omis ; la pratique vous en apprendra bien davantage ; plus vous aurez d'expérience, plus vous verrez les choses s'ordonner.

Une trop grande minutie est fastidieuse et empêche la pratique d'évoluer ; les textes sont comme les photos : on risque de trop vouloir les imiter ou les suivre, et perdre de vue que ces exercices ne s'enrichissent que par l'étude des autres aspects du karaté.

Il vaut mieux garder un peu d'obscurité dans les textes ; trop de clarté risque d'induire en erreur, car comme le dit le proverbe déjà cité par le maître : "L'oiseau de Minerve ne prend son envol qu'au crépuscule".

*Extrait du livre « WADO » Volume 1, Manuel de karaté Wado-Ryu pour moniteur de Yoshikazu Kamigaito Sensei*

**Je souhaite que chaque lecteur sache lire entre les lignes et ne prenne pas chaque phrase d'une manière trop catégorique ou dogmatique :**

**"L'oiseau de Minerve ne vole que dans le crépuscule".**

ミネルバの鳥は夕闇に飛ぶ。



**L'oiseau de Minerve ne vole qu'au crépuscule.**

**Dans le monde du budo, aucun sujet ne supporte l'éclairage trop vif de l'intellect**

**(la tendance à raisonner, à analyser, à systématiser ...).**

**Tout s'y acquiert par l'illumination**

**et s'y transmet de cœur à cœur,**

**sans autre explication**

**que quelques suggestions métaphoriques.**

## Présentation générale:

Les Kihon Kunités ont été mis au point par Maître Ohtsuka. On dit que celui qui les maîtrise parfaitement est invincible. Maître Ohtsuka était d'abord un pratiquant de Jû-jitsu. A la fin de sa vie, il revenait - dit-on - à ses premières amours ; il se disait Jû-Jitsuka et non Karatéka.

Le texte que vous lirez, a été édité au Japon à l'occasion d'un championnat du monde de l'école Wadô-Ryû, et revu sur base du texte de Maître Ohtsuka; aucun des deux textes n'a été rédigé par le fondateur (il n'en existe pas à ma connaissance); il est donc fort possible que ces descriptions ne reflètent pas sa manière de faire, mais faute de grives, il faudra bien se contenter de merles...

## Quelques remarques avant de commencer :

Ces Kihon-Kunités sont - à une exception près - des Nihon-Kunités, c'est-à-dire des Kunités où ont lieu deux échanges de coups, à des niveaux différents.

Vous reconnaîtrez au passage une **version OMOTE** et une **version URA** de chaque situation.

Les formes ont une grande importance, aussi bien dans les attitudes que dans les mouvements.

On pourrait avoir l'impression que ces Kunités sont faciles, mais ce n'est qu'après de longues années qu'on en comprend la profondeur et la finesse ; ne croyez donc pas trop vite que vous en avez fait le tour.

Certaines attitudes se prêtent particulièrement mal aux mouvements de défense ou d'attaque (par exemple l'attitude de Shiko-Dachi pour faire Kaïshin, dans le n°1). Malgré cela il faut s'attacher à faire le mouvement de corps avec beaucoup de soin et de minutie.

Plus qu'ailleurs il est impossible de ramener les mouvements des Kihon-Kunités à des techniques habituelles (comme Kote- Uke, Gedan-Baraï, Jôdan-Age-Uke...) : ces Kunités ne sont pas des assemblages de mouvements connus.

On ne peut s'y préparer qu'indirectement par l'approfondissement des autres formes d'exercice.

Les parades ne cassent jamais le coup, mais épousent le mouvement du corps qui esquive dans différentes directions.

L'avant-bras libre se trouve devant le tronc et non pas tiré au côté (Hikite) comme dans le Kihon.

Les esquives, simples à première vue, sont en réalité très subtiles ; par exemple, au mouvement de Kaïshin se mêle souvent un ou plusieurs autres mouvements d'esquive comme Sorimi ou Hikirni.

Dès le début il faut essayer d'effacer la barrière qui vous sépare de l'adversaire et d'épouser ses intentions.

C'est de cette façon qu'on peut faire un tout avec lui et laisser une harmonie ou une sorte de connivence s'établir entre lui et soi ; bref, il faut essayer de se mettre sur la même longueur d'onde que lui.

Ainsi les deux adversaires se font face et se saluent au début de la série de Kumités, réagissent au moindre mouvement de l'autre, commencent à bouger en même temps, se séparent de concert, et reviennent ensemble à leur emplacement originel.

Les Yaku-Soku-Kumités sont une préparation et une explication précieuses aux Kihon Kumités ; ils se ressemblent parfois beaucoup. Il vaut donc mieux en avoir une solide expérience avant de se risquer à pratiquer les Kihon-Kumités.

### **Abréviations utilisées :**

D : droit (e)

G : gauche

### **Livres référencés de Yoshikazu Kamigaito Sensei:**

pour les Yakusoku Kumité, voir le livre Wado\_5\_YakuSoku\_Kumite\_Yoshikazu\_Kamigaito sur [www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be))

pour les Renzoku Kumité, voir le livre Wado-5-Renzoku-Kumite-FR-Yoshikazu-Kamigaito sur [www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be))

## Kihon-Kumité n°1 **ipponme** :

### *PRESENTATION*

Ce Kumité est un des plus difficiles.

Le mouvement de Kaïshin, clef de ce Kumité, doit être effectué à partir de Shiko-Dachi alors que cette position ne s'y prête pas ; mais, si cette difficulté est flagrante, d'autres le sont moins.

Il commence, comme les six Kumités suivants, par un mouvement d'esquive d'une simplicité trompeuse ; il s'agit de glisser son bras comme un coin entre l'attaque et son propre corps.

Enfin il s'agit de faire un mouvement d'esquive (Tai-Sabaki) avec tout le corps.

Comme exercice préparatoire, on peut faire, entre autres, les Yakusoku Kumités n°2-3, 13-3 ou aussi les Renzoku Kumité

### *DESCRIPTION*

#### *ATTITUDE DE DEPART :*

Attaque : migi-gamae ;

Défense : migi-gamae.

#### *DEROULEMENT :*

- Attaque : avance le pied D d'un pas et gagne la distance.

- Défense : recule le pied G d'un pas.

- Attaque : Jôdan-Tobikomi-Zuki D ;

- Défense : efface le corps légèrement en biais vers l'arrière, en position de Shiko-Dachi ; il glisse son avant-bras D le long de son attaque, par l'extérieur comme un coin entre l'avant-bras adverse et sa tête.

- Attaque : avance légèrement la jambe D et lance Chûdan-Gyaku-Zuki G ;

- Défense : d'un même mouvement, il tourne le corps vers la D, fait Gedan-Barai D et Chûdan-Zuki G (Kaïshin).

Sur une petite poussée de Uke, les deux adversaires se séparent en garde à D ; tous deux retirent en même temps la jambe D, sans se quitter des yeux, et en gardant toujours une attitude juste.

#### *ATTITUDE FINALE :*

migi-gamae pour les deux partenaires.

## Kihon-Kumité n°2 **nihonme** :

### *PRESENTATION*

Ce Kumité paraît facile de prime abord ; pourtant l'importance des esquives y est essentielle ; il n'est jamais question de bloquer les coups, mais de se servir de l'élan ou de l'intention de l'adversaire.

Un des moments difficiles de ce Kumité est, outre le premier mouvement, celui où on revient vers l'adversaire pour la dernière contre-attaque ; elle demande d'avoir bien appris à répartir son énergie et son équilibre, et aussi de savoir changer l'orientation du corps.

Pour s'y préparer on fera par exemple les Renzoku Kumités ou le Yakusoku-Kumité n 9-2.

### *DESCRIPTION*

#### *ATTITUDE DE DEPART:*

Attaque : migi-gamae;

Défense : migi-gamae.

#### *DEROULEMENT:*

- Attaque : Jôdan-Tobikomi-Zuki D ;

- Défense : efface le corps légèrement en biais vers l'arrière, en position de Shiko-Dachi; il glisse son avant-bras D le long de l'attaque, par l'extérieur, comme un coin entre l'avant-bras adverse et sa tête;

- Attaque : approche le pied G du pied D et frappe l'adversaire avec Sokuto D au ventre ;

- Défense : glisse la jambe G puis la D vers l'arrière G en fléchissant légèrement les genoux, tout en faisant Gedan-barai D ;

- Attaque : dépose le pied de l'attaque et arrive en position Shiko-dachi, dos tourné vers l'adversaire ;

- Défense : glisse vers le dos de son adversaire et, en tournant les hanches (en sens horaire), frappe du bord de la main D (côté pouce) sous l'omoplate D et du sabre de la main G à hauteur des côtes flottantes de l'adversaire.

Sur une petite poussée, les deux adversaires se séparent.

#### *ATTITUDE FINALE :*

- Attaque : migi-gamae ;

- Défense : migi-gamae.

## Kihon-Kumité n°3 **sanbonme** :

### PRESENTATION

Le point le plus délicat de ce Kumité est le timing de la contre-attaque sur le coup de pied ; en effet ce coup vient très vite et surprend presque toujours.

Il est impossible de faire ce Kumité si on ne met sa force que dans les bras. Tout le corps donne le mouvement. On parle de "coup de tête" pour le mouvement de contre-attaque ; en effet, il est impossible de frapper avec la tête avec retenue ou réticence ; il faut frapper de tout son corps et de tout son être, sans quoi ce mouvement est dangereux.

Le mouvement des hanches est discret mais essentiel.

Si le timing de la défense est parfait, il est quasi impossible, pour celui qui fait Mae-Geri, de faire le coup de pied à fond.

Pendant l'exercice, on fait les mouvements de contre-attaque les mains ouvertes, en veillant à bien orienter les paumes :

- paume G : doigts pointés vers le bas, paume vers la D ;
- paume D : doigts pointés vers l'avant, paume vers le haut) ; dans la réalité, on frappe de la main D avec Ura-Zuki (paume vers le haut) et de la main G avec Ipponken (paume vers soi).

Il faut avoir fait souvent Pinan Sandan pour faire le mouvement de main sans accroc, ou aussi le début de Pinan Shôdan et Yôdan ; d'autres mouvements utiles sont par exemple ceux des Yakusoku-Kumités n° 4-2 et 4-3, 5-2 et 5-3, ou 11-3, et en général tous ceux dont le timing est l'élément le plus délicat.

### DESCRIPTION

#### *ATTITUDE DE DEPART :*

comme dans les n ° 1 et 2, les deux adversaires sont en garde à D (migi-gamae),

#### *DEROULEMENT :*

- Attaque : comme dans les n° 1 et 2, Jôdan-Tobikomi-Zuki D.
- Défense : comme dans les n° 1 et 2, esquive en glissant le corps vers l'arrière G, en position de Shiko-Dachi ; en même temps il glisse son avant-bras D le long de l'attaque adverse, par l'extérieur, comme un coin entre l'avant-bras adverse et sa tête.
- Attaque : esquisse Chudan-Mae-Geri de la jambe G, sans déplacer le pied avant.
- Défense : prend l'adversaire sur son mouvement, engage son corps et glisse la jambe D en avant ("comme pour frapper de son genou D le genou de l'adversaire"), et le frappe de son poing D à l'estomac (Ura-Zuki) et du poing G (Ippon-Ken) à l'intérieur de la cuisse.



*ATTITUDE FINALE* : les deux adversaires se séparent en :

- Attaque : migi-gamae;
- Défense : migi-gamae.

## Kihon-Kumité n°4 yonhonme :

### *PRESENTATION*

Ce Kumité qui paraît facile, met à jour des défauts inattendus chez les pratiquants ; en particulier l'usage excessif de la force ou une confiance exagérée dans ses bras ; ces défauts sont difficiles à corriger, et il faut toujours un long détour par les autres mouvements du Karaté pour y arriver ; par exemple il vaut mieux avoir pratiqué assidûment les Yakusoku-Kumités n° 6-2, 15-2 et 16-2 et aussi la seconde partie des Renzoku Kumités.

La position de départ, identique dans les trois premiers Kumités, est différente pour celui qui attaque.

### *DESCRIPTION*

#### *ATTITUDE DE DEPART :*

- Attaque : hidari-gamae;
- Défense: migi-gamae;

#### *DEROULEMENT :*

- Attaque : Jôdan-Tobikomi-Zuki G ;
- Défense : fait le même mouvement de défense que dans les trois premiers Kumités, mais avec une esquivé plus marquée du corps ;
- Attaque : avance légèrement la jambe D en faisant Jôdan- Gyaku-Zuki D ;
- Défense : retire légèrement la jambe D et, de la main G, laisse passer le coup adverse et le guide sur le côté du visage ; son poing D est en garde sur le flanc ;
- puis de tout son corps, il s'engage dans la garde adverse ; du tranchant de la main G (côté du petit doigt), il appuie de tout le corps sur la racine du bras D de l'adversaire vers le haut, et fait de la main D, en Ippon-Ken, Chûdan-Zuki.

Les adversaires se séparent de la manière habituelle ;

#### *ATTITUDE FINALE :*

- Attaque : hidari-gamae;
- Défense : migi-gamae.

## Kihon-Kumité n°5 gohonme :

### *PRESENTATION*

Les débutants et les pratiquants des autres écoles admirent toujours ce Kumité car il est plus spectaculaire ; c'est ce genre d'exercice qui permet de faire remonter notre filiation au Jû-Jitsu, du moins vis-à-vis de l'extérieur.

Il lui manque cependant le dynamisme qu'on trouve dans les autres Kumités, et la contre-attaque est un peu longue pour paraître réalisable par des individus normaux ; nous manquons probablement de références pour avoir une bonne idée de son origine ou de son utilité.

Même les karatékas les plus expérimentés ne le font pas de manière identique ; il n'y a donc pas de consensus en la matière.

Le temps le plus délicat est celui de l'amenée au sol, qui diffère suivant les maîtres.

Il comporte aussi, à côté de l'esquive déjà décrite, un mouvement proche de Hikimi (où on retire le corps devant le coup) dont on ne trouve guère d'exemple dans les Yakusoku-Kumités.

Les exercices du Nippon-Kempô, surtout le 4<sup>ème</sup>, en sont une préparation possible. Certains aspects sont mieux compréhensibles ou plus faciles à exécuter après avoir étudié le Yakusoku-kumité n°11-1

### *DESCRIPTION*

#### *ATTITUDE DE DEPART :*

- Attaque : hidari-gamae ;
- Défense : migi-gamae.

#### *DEROULEMENT :*

- Attaque : comme dans le n°4, Jôdan-Tobikomi-Zuki G ;
- Défense : comme dans le n°4, fait le même mouvement de défense que dans les trois premiers Kumités, mais avec une esquive plus marquée du corps ;
- Attaque : gagne la distance et fait Chûdan-Gyaku-Zuki D ;
- Défense : retire le corps légèrement en biais, de l'avant-bras D il glisse sur le coup adverse en le poussant vers le bas,
- saisit son poignet D (côté pouce) avec la main G, avance la jambe D en le frappant au nez du bord intérieur du poing D (côté pouce ; Haïto)
- glisse la jambe D plus avant pour arriver de profil en Shiko-Dachi, et frappe du coude D (Chûdan-Hiji-Ate),

- Se retire un peu en tordant de sa main G le poignet D de l'adversaire, le saisit (côté petit doigt) de la main D,
- appuie des deux pouces sur le dos de la main D en le tordant, ce qui casse sa position,
- tourne le corps vers la G en tirant sur le bras adverse vers l'extérieur, projette l'adversaire qui se reçoit avec le bras et la jambe G, la jambe D restant en l'air,
- glisse la pointe du pied D sous l'aisselle de l'adversaire jusqu'à sentir son genou toucher son coude,
- appuie sur le coude avec le genou et amène la paume de l'adversaire au sol, pèse de sa main G sur les deux bords de la main D de l'adversaire, et le frappe du poing D au visage,
- s'appuie de la main D sur le coude adverse, et retire la jambe D en tournant vers l'arrière ;
- Attaque : fait passer sa jambe D vers sa G ;
- Défense : lâche simultanément des deux mains le bras adverse et retire le pied G derrière le D, en restant jambes fléchies ;
- Attaque : se redresse en roulant sur le côté G ;
- Défense : se relève.

Les deux adversaires debout se font face, puis sans se quitter des yeux, regagnent leur emplacement initial.

*ATTITUDE FINALE :*

- Attaque : hidari-gamae ;
- Défense : migi-gamae.

## Kihon-Kumité n°6 ropponme :

### PRESENTATION

Avec le 5ème Kumité commencent à apparaître les versions **URA** des situations abordées au début ; le 6ème est ainsi le correspondant du 2ème etc... Ils ont d'ailleurs des débuts quasi identiques ; seul le dernier mouvement diffère du Kumité correspondant.

On retrouve le mouvement de Kaïshin, cette fois utilisé lors d'une attaque au niveau Jôdan; la parade et la contre-attaque découlent du mouvement du corps. Ici comme ailleurs une force excessive ou mal répartie est fort nuisible à l'efficacité du mouvement.

NOTE : ce Kumité est un Sambon-Kurnité (c'est-à-dire qu'il comporte TROIS échanges de coups à des niveaux différents).

### DESCRIPTION

*ATTITUDE DE DEPART* : identique à celle du n°4.

- Attaque : hidari-gamae ;
- Défense : migi-gamae.

*DEROULEMENT* :

- Attaque : gagne la distance et fait Jôdan-Tobikomi-Zuki G ;
- Défense : comme au n ° 4, fait le même mouvement de défense que dans les trois premiers Kumités, mais avec une esquive plus marquée du corps ;
- Attaque : avance la jambe D d'environ un demi-pas et fait Sokutô G au flanc de son adversaire ;
- Défense : glisse la jambe G puis la D largement vers l'arrière G en fléchissant légèrement les genoux, tout en faisant Gedan-Barai D ;
- Attaque : au moment où son pied G touche le sol, il frappe Jôdan-Gyaku-Zuki D;
- Défense : tourne le corps vers la D et, du même mouvement, guide du dos de la main D ouverte, le coup de l'adversaire et frappe Chûdan-Ura-Zuki G.

*ATTITUDE FINALE* :

- Attaque : hidari-gamae ;
- Défense : migi-gamae.

## Kihon-Kumité n°7 nanahonme :

### PRESENTATION

Ce Kumité reprend la situation du n°3 ; le problème du timing est moins aigu mais celui de l'esquive prédomine ; un aspect important des Kihon-Kumités devient ici évident : c'est une sorte d'abandon, de "sacrifice" ; sans une sorte de laisser- faire, il est difficile de faire ce Kumité avec justesse.

Cette sorte de brusque dérobage du corps peut être étudiée dans le Pinan Godan, et dans les Yakusoku-Kumités n°4-4.

### DESCRIPTION

*ATTITUDE DE DEPART* : comme le n°4.

- Attaque : hidari-gamae ;
- Défense : migi-gamae.

*DEROULEMENT* :

- Attaque : gagne la distance et fait Jôdan-Tobikomi-Zuki G,
- Défense : fait le même mouvement que dans les cinq Kumités précédents ;
- Attaque : fait le mouvement de Mawashi-Geri D à la poitrine ou au visage de l'adversaire ;
- Défense : sur le mouvement adverse, tourne le corps vers la G et dans le même mouvement, fait Gedan-Barai G (en fléchissant légèrement le coude pour laisser passer le coup), avance la jambe D et frappe du tranchant de la main D la gorge de l'adversaire ;

*ATTITUDE FINALE* :

- Attaque : hidari-gamae ;
- Défense : migi-gamae.

## Kihon-Kumité n°8 hachihonme :

### PRESENTATION

Ce Kumité voit le retour aux positions utilisées dans les trois premiers Kumités : les deux adversaires sont en garde à D.

L'esquive initiale est différente de celle qu'on a utilisée jusqu'à maintenant ; il faut toujours glisser son avant-bras comme un coin entre l'attaque adverse et son propre corps mais on reste à l'intérieur de l'attaque. L'effacement du corps est évidemment essentiel, et le mouvement du corps accompagne le coup adverse.

Le second mouvement doit être rapide, et il faut apprendre à se laisser entraîner par la force de gravité.

Heureusement les Yakusoku-Kumités donnent plusieurs occasions d'étudier ce mouvement, comme par exemple les n°12-4 ou surtout 16-3 ; on étudiera avec profit les Kumités n°4 ou 5 du Nippon-Kempô.

### DESCRIPTION

#### *ATTITUDE DE DEPART :*

- Attaque : migi-gamae;
- Défense : migi-gamae.

#### *DEROULEMENT :*

- Attaque : gagne la distance et fait Chûdan-Tobikomi-Zuki D ;
- Défense : recule la jambe G en tournant le corps vers la G, en reculant et en mettant l'avant-bras D verticalement, comme un coin entre l'avant-bras adverse et son propre corps, en accompagnant le coup adverse ;
- Attaque : avance la jambe G pour gagner la distance et porter Jôdan-Gyaku-Zuki G ;
- Défense : retire le pied G obliquement vers l'arrière G,
- laisse descendre son centre de gravité en levant le coude D vers le haut pour écarter le poing adverse si l'esquive ne suffisait pas ("Hane-Age-Uke");
- glisse la jambe D en avant et fait un large Gedan-Junzuki D à l'extérieur de la cuisse de l'adversaire;
- redresse le tronc, glisse en Shiko-Dachi et, de tout son corps, frappe un coup de coude D au corps ;
- puis il tourne le corps vers la D, avant-bras verticaux ;
- appuie deux mains ouvertes sur l'avant-bras D de l'adversaire;

#### *ATTITUDE FINALE :*

Les deux adversaires se séparent en garde à D migi-gamae.

## Kihon-Kumité n°9 kyuhonme :

### PRESENTATION

Ce Kumité le dispute en difficulté au n°1, car il s'agit ici de faire Kaïshin quasi sur place ; il est impossible de l'exécuter si on n'est pas encore parvenu à répartir son énergie et à bien placer son centre de gravité.

Au Japon, le mouvement de Kaïshin est comparé aux déplacements de la punaise d'eau (ou notonecte), un petit insecte aquatique qu'on voit les soirs d'été glisser en petits mouvements ronds très vifs sur les mares d'eau dormante

Le premier mouvement d'esquive se fait à l'intérieur de l'attaque, tandis que le second vous met à l'extérieur de l'attaque.

Approfondissez par exemple les Yakusoku-Kumités n°3-3, 6-3, ou - pour les mouvements d'esquive - le n°13-3 ou le 14-3 ou aussi les Renzoku Kumités.

### DESCRIPTION

#### *ATTITUDE DE DEPART :*

- Attaque : migi-gamae;
- Défense : migi-gamae.

#### *DEROULEMENT :*

- Attaque : comme au n°8, gagne la distance et fait Chûdan-Tobikomi-Zuki D ;
- Défense : comme au n°8, recule la jambe G en tournant le corps vers la G, en reculant et en mettant l'avant- bras D vertical comme un coin entre l'avant-bras adverse et son propre corps pour accompagner le coup adverse ;
- Attaque : glisse la jambe G en avant et porte Chûdan-Zuki G dans le pli du coude de l'adversaire (litt. : "au- dessus du bras D") ;
- Défense : retire la jambe G obliquement vers l'arrière G, tourne largement le corps vers la D et du même mouvement, guide le coup adverse vers l'extérieur d'une pression du dos de la main D et porte Chûdan-Ura-Zuki G ;

*ATTITUDE FINALE* : les deux adversaires se retrouvent en garde à D migi-gamae.



## Kihon-Kumité n°10 jipponme :

### PRESENTATION

Tous les Maîtres sont également réticents à expliquer ce Kumité et les versions ne font pas l'unanimité ; c'est dire si le "secret" en est bien caché et peu accessible aux mots.

Il est probable que seul Maître Ohtsuka savait pourquoi ces mouvements devaient figurer dans la série des Kihon-Kumités. Toutefois on peut comprendre pourquoi il est le dernier de toute la série : les autres Kumités en éclairent plusieurs aspects que l'exercice vous permettra de découvrir.

### DESCRIPTION

#### *ATTITUDE DE DEPART :*

- Attaque : migi-gamae;
- Défense : migi-gamae.

#### *DEROULEMENT :*

- Attaque : gagne la distance et fait Chûdan-Tobikomi-Zuki D ;
- Défense : retire le pied G en arrière en tournant le corps vers la G et du tranchant de la main ouverte, écarte le coup en le balayant vers l'intérieur ;
- Attaque : entame Jôdan-Gyaku-Zuki G ;
- Défense : amène l'avant-bras D à la verticale, main ouverte ;
- Attaque : poursuit son attaque en Jôdan-Gyaku-Zuki G ;
- Défense : glisse l'avant-bras D à l'intérieur du bras G adverse en l'écartant,
- tourne le corps vers la G, engage d'un bond la jambe D en avant et du coude D, frappe l'adversaire à la poitrine;
- saisit de la main D le col de l'adversaire; casse son attitude en tirant sur son col et le frappe aux testicules avec le bord de la main (Haïto : côté pouce);
- sans lâcher le col de l'adversaire, il laisse descendre le centre de gravité en tournant largement vers la D, et amène le pied G à l'extérieur de la jambe G de l'adversaire;
- s'engage sous le bras de l'adversaire et saisit de sa main G la jambe G de son pantalon;
- il se penche en avant en soulevant l'adversaire avec ses hanches et en le tirant de la main D, recule largement la jambe D et projette l'adversaire;
- Attaque : ne quitte pas l'adversaire du regard et conserve une forme des deux bras et de la jambe D ;
- Défense : ne perd pas non plus l'adversaire des yeux et garde la jambe G obliquement en garde devant lui, jambe D fléchie sous lui, puis se redresse ;

- Attaque : met le pied D au sol à sa G, roule sur le côté G et se redresse.

Les deux adversaires se font face et regagnent l'emplacement originel sans se quitter des yeux.

*ATTITUDE FINALE :*

Les deux adversaires se séparent, l'attaquant, en garde à G hidari-gamae ; celui qui se défend en garde à D migi-gamae.



**Jean-Maurice Huard Senpai**

**Successeur de Yoshikazu Kamigaito Sensei**

**Plus d'informations, photos et vidéos sur :**

**[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)**

Edition électronique réalisée en février 2022  
pour le site **[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)**

**Le contenu de ce livre peut être utilisé à deux conditions:**

- 1. Ne pas en faire un but lucratif**
- 2. Mentionner la source et l'auteur**

**Décembre 2020**