

NIPPON KEMPO

Jean-Maurice Huard

Sur base des dessins originaux de Yoshikazu Kamigaito Sensei



WADO KAMIGAITO BELGIUM

www.wado-kamigaito-ryu.be

Editeur: WADO KAMIGAITO BELGIUM A.S.B.L.
c/o Goudsbloemstraat 2
3000 Leuven, Belgium
Registration number: 038445

Dessins originaux par Yoshikazu Kamigaito.

Tous droits réservés. Aucune copie, sous quelque forme ou par quelque moyen, ne peut être faite sans la permission expresse de l'éditeur.

First edition, April 2001

Edition électronique réalisée en 2020
pour le site www.wado-kamigaito-ryu.be

Le contenu de cette nouvelle édition peut être utilisé sous deux conditions:

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

Décembre 2020

PREFACE

L'intérêt naît de l'observation et des découvertes. Ne pas y consacrer le temps nécessaire peut donner une image erronée. L'intelligence et l'imagination brassent des interprétations qui expliquent les découvertes. Si grande est parfois la tentation de ne rechercher la vérité que par la seule force de la pensée. Le cap est dangereux de ne suivre qu'elle seule en négligeant la fêrule de l'observation.

Ce livre est un guide. Un guide qui commence par éveiller notre intérêt, pour ensuite nous encourager à observer et enfin affine nos observations. Avec une extrême prudence, il donne le fil conducteur de notre étude. Une prudence qui propose un but tout en nous laissant le loisir de faire nos propres recherches. Un but dans le cadre du Nippon-Kempô mais aussi au-delà. Bien au-delà.

Pieter Vandenhout,

Président de l'ASBL Wado Kamigaito Belgium VZW

20/05/2000

Table des matières :

Remerciements	6
Une Méthode Souple - Le Nippon Kempô	8
Mouvements du Nippon Kempô	11
Avec les Mains	11
1. Choku-zuki	11
2. Yoko-uchi	11
3. Age-uchi	11
4. Oroshi-uchi	12
5. Ura-uchi (ou Soto-uchi)	12
Avec les Jambes	12
1. Tsuki-geri	12
2. Age-geri	12
3. Hiza-geri	12
4. Fumi-geri	13
Les Esquives	13
1. Yokimi ou Sokushin	13
2. Hikimi	13
3. Sorimi	13
4. Shizumi ou Shinshin	14
5. Kaishin ou Hirakimi	14
6. Kugurimi ou Senshin	14

Les Déplacements	14
1. Yoriashi zengo	14
2. Yoriashi sayu	14
3. Fumikomi zengo	14
4. Fumikomi sayu	14
5. Sakyoku	15
6. Kaïshin	15
Les exercices à deux	16
Ryôte Waza	17
Kumité n°1 à Kumité n°24	18 à 41
Katate Waza	42
Kumité n°25 à Kumité n°32	43 à 50
Pour terminer :	
Papillons, renards et sangliers	51

Remerciements

Tous les livres sont écrits à plusieurs mains, celui-ci comme les autres.

Mes remerciements vont donc :

A Kamigaito Yoshikazu Sensei.

Parce qu'il plaçait une certaine manière d'être bien au-dessus des titres et des vanités qu'il avait en horreur.

Parce que en cherchant avec nous les moyens d'éclairer le sentier, il s'est révélé un guide, plein de sollicitude, attentif et fraternel.

C'est lui qui a dessiné ces Kunités au début des années '70.

A Laurent Herbiet et Françoise Hespel qui m'ont aidé dans les premiers tâtonnements, qui n'ont pas été une mince affaire.

A Xavier Wispenninckx et Peter Keijers avec qui j'ai étudié tous les mouvements repris dans ce livre, qui ont revu les textes et suggéré des modifications judicieuses.

A Peter Eyckerman pour son travail de mise en page, tâche minutieuse et fastidieuse et ô combien précieuse.

A Ludwig Evens pour sa traduction scrupuleuse qui a permis que ce livre paraisse d'emblée dans deux de nos trois langues nationales.

A Emmanuel Van der Stichele qui a remis l'ouvrage sur le métier sans se laisser rebuter par les corrections et les ajouts.

A Pieter Vandenhout pour sa préface mais surtout pour son sens du travail bien fait et son engagement sans calcul.

A Ludo Teeuwen qui a veillé à ce que ce livre paraisse dans un néerlandais irréprochable.

A Andréas Peil qui par sa traduction de ce fascicule en allemand a donc permis que cette publication paraisse dans nos trois langues nationales. Une première !

A tous ceux enfin qui par leurs erreurs et leurs hésitations nous ont aidé à comprendre ce que "enseigner" veut dire.

Jean-Maurice Huard

Une Méthode Souple - Le Nippon Kempô

Beaucoup d'entre vous se demandent où les aînés sont allés chercher les Kunités bizarres où, avec une liberté inhabituelle et à une distance inhabituellement courte, ils frappent, parent et esquivent d'une manière peu orthodoxe.

Vous entendez parfois les plus anciens parler avec nostalgie de Kunités que nous pratiquions sous la direction du Maître voici vingt ans déjà, sans que personne ne sache vraiment d'où ils viennent.

Ce petit fascicule est donc un peu notre histoire.

Maître Kamigaito a pratiqué le Nippon Kempô avant le Karaté, à l'Université de Nagoya. Des revers essuyés en compétition contre un adversaire plus puissant mais d'un niveau technique très inférieur, l'ont fait douter de l'efficacité de cette méthode: pour lui il s'agissait de trouver un moyen qui permette à une personne de petite taille de vaincre des adversaires plus grands par des moyens "techniques"; il a donc abandonné le Nippon Kempô et s'est mis à l'étude d'autres écoles (Shitô Ryû, Gôjû Ryû, Shôtôkan) avant de trouver enfin dans l'école Wadô Ryû les réponses qu'il cherchait.

Cette méthode a été mise au point vers les années 50, par Mr Sawayama, qui en faisait commerce, ce qui est assez opposé aux traditions du BUDO . Elle a des limites, sur lesquelles on reviendra à la fin du présent fascicule.

Mais elles ont influencé le Karaté du Maître et, par ricochet, celui des aînés et donc le vôtre. Vous comprendrez peu à peu, en les apprenant, pourquoi le Karaté du Maître est si différent de celui de tous les autres Karatékas japonais.

Pour le combat, les pratiquants de Nippon Kempô portent une armure composée de masque, gants et protections de corps. Ceci influence évidemment les mouvements : comment en effet frapper vite et droit avec un attirail aussi encombrant ? Force est donc d'utiliser des mouvements ronds, pour parer comme pour frapper ; la trajectoire des coups est plus longue, ils en deviennent

plus prévisibles, passé le premier moment de surprise, esquiver est donc moins difficile.

Les coups sont portés réellement ; les esquives, amorcées dès l'ébauche de l'attaque, sont donc très concrètes et peu stylisées. Les coups, inhabituels pour un pratiquant de Karaté, sont aussi plus pratiques ; il est par exemple tout à fait normal de saisir l'adversaire pour le frapper ou de le jeter par terre.

Comme la distance de combat est très courte, on ne peut pas se permettre de négligence ni de distraction ; il faut tenir compte de l'adversaire, suivre tous ses gestes et épouser tous ses mouvements. C'est un bon moyen de se débarrasser de l'égoïsme et du narcissisme qui menacent la plupart des pratiquants de Karaté : pas question de fioritures ou de spectacle : il faut éviter les coups.

Autre caractéristique frappante : la fluidité et le dynamisme de mouvements qui s'enchaînent sans à-coups.

Pour se défendre, attaquer, se déplacer ou esquiver, il faut apprendre à utiliser sans cesse l'énergie contenue dans chaque mouvement et dans chaque situation ; pas question donc de suspendre un seul instant sa vigilance.

Les mouvements sont classés en attaques, déplacements et esquives ; cette distinction est artificielle et n'existe qu'à l'entraînement ; en réalité, chaque mouvement naît du précédent et engendre le suivant.

Le Maître aurait d'ailleurs préféré que nous oublions le nom originel de "Nippon Kempô" (qui veut dire : boxe japonaise) pour l'appeler "méthode souple".

Pour les Enseignants

J'ai beaucoup hésité à livrer ce fascicule à une publication, même restreinte. L'impatience que je sens ici et là - surtout chez les aînés - m'y a finalement amené, à contre-cœur. Mes réticences restent entières.

Ce fascicule n'est pas d'abord destiné aux débutants, mais bien aux moniteurs. Leur travail est en effet de corriger les défauts de leurs élèves. Pour cela ils doivent se composer une pharmacie, dont ils tirent l'un ou l'autre médicament pour traiter les maladies qu'ils diagnostiquent. Les mouvements expliqués ici peuvent par exemple servir à traiter un égocentrisme aveugle, un excès d'académisme ou de rigidité, une tendance au narcissisme ; ils sont aussi fort utiles pour voir avec quelle mentalité un pratiquant, même avancé, aborde l'étude du Karaté. Sans doute leur découvrirez-vous encore d'autres usages.

Faites-vous donc, avec sagesse, votre propre expérience d'enseignants !

Que les élèves qui trouveraient ce livre par hasard, ne se fassent pas d'illusions. Malgré les apparences, ils ne peuvent rien en retirer d'utile à long terme ; pour séduisants qu'ils soient, ces mouvements sont beaucoup plus pauvres et superficiels que ceux du Karaté. Mais comme leur efficacité semble aller de soi, elles exposent à des déconvenues cuisantes et peuvent être une sorte de poison. Ce n'est pas sans raison que le Maître les a abandonnées pour le Karaté.

Techniquement, les mouvements décrits ici n'ont rien à voir avec le Karaté ; pour les apprendre, le mieux est de retrouver la naïveté de ses débuts. Dans la pratique, les mouvements peuvent être étudiés seul ou à deux ; la première partie sera consacrée aux mouvements de l'étude en solitaire, la seconde aux Kunités.

Si les explications et descriptions ne sont pas très détaillées ; ce n'est l'effet du hasard ou de l'ignorance. Les mots ne sont pas d'un grand secours dans un domaine comme celui-ci.

Réfléchissez à l'exemple suivant :

Si vous voulez apprendre à maçonner, vous chercherez quelqu'un qui vous apprenne le métier, ses trucs et ses tours de main : quelles sortes de mortiers on peut faire et à quoi chacun sert, comment les faire et combien de temps on peut les utiliser, comment casser une brique avec précision ou tailler une

Pierre... Tout cela sans grande théorie ; quand il s'agit de leur travail, les artisans ne sont pas souvent bavards et souvent ils gardent jalousement leurs secrets de métier.

En outre les mots et les photos ne sont pas très utiles pour décrire des mouvements et faire saisir une manière de faire ; rien ne vaut le travail avec d'autres pratiquants plus expérimentés.

Considérez donc ces notes comme un aide-mémoire.

Mouvements du Nippon Kempô

L'attitude de départ est celle de Hanmi-Gamae : la jambe G est à environ un pas en avant ;

le corps est tourné de trois-quarts;

les jambes sont souples;

on tient les mains à demi-ouvertes, à hauteur du buste, paumes légèrement tournées vers l'avant et le bas.

Avec les Mains

En frappant d'une main au visage, mettre l'autre main devant le tronc et vice-versa.

Lors de l'impact, plier le poignet en un petit mouvement sec ("snap").

A la différence du Karaté, ces techniques ne s'accompagnent ni de rotation du poing, ni de retrait de l'autre poing au flanc (Hikité).

On peut distinguer les coups d'estoc (Tsuki) et les coups de taille (Uchi).

1. Choku-Zuki

Coup de poing direct à la face ou au tronc. Ce coup est donné paume vers le bas.

Ce coup, très simple, rend les défauts très visibles. Veillez surtout à tourner le bassin pour frapper avec tout le corps, utilisez une main pour vous garder et l'autre pour frapper.

La main qui frappe, se ferme à l'instant du contact ; c'est ce mouvement du poignet qui donne au coup son efficacité.

2. Yoko-Uchi

Coup latéral à la face ou au tronc.

Veillez à retirer très vite le coude au tronc après l'impact ; en effet lors du coup, les flancs sont découverts, ce qui est très dangereux. Il vaut mieux raccourcir au maximum cet instant en refermant très vite l'aisselle.

3. Age-Uchi

Coup de bas en haut au menton ("uppercut").

Le coup est porté de tout le corps, un peu comme si le coude était appuyé sur le bassin ; le coup prend appui sur le sol par la racine des orteils et monte vers le menton ou le corps de l'adversaire.

4. Oroshi-Uchi

Coup de haut en bas à la tête.

On compare souvent ce mouvement à celui d'un chat qui griffe ; là aussi tout le corps appuie le coup, un peu comme dans un smash de tennis ou de volley-ball.

5. Ura-Uchi (ou Soto-Uchi)

Coup du revers du poing au visage.

Le coup est porté avec tout le bras et pas seulement avec le poing. Pensez à lancer l'avant-bras et le coude vers l'avant, et la main suivra.

Avec les Jambes

Apprenez à utiliser votre poids en fléchissant le genou d'appui lorsque votre pied touche la cible.

Protégez le bas-ventre avec la main située du même côté que la jambe qui frappe ; si par exemple, vous frappez du pied G , protégez le bas-ventre avec la main G, et tenez l'autre main devant le buste.

1. Tsuki-Geri

Coup de pied direct au corps.

Pour étudier ce coup, on apprend à donner le coup de pied avec le dessous de l'avant-pied, en "pédalant" dans le ventre de l'adversaire.

Levez donc bien le genou et déroulez le pied au moment de toucher l'adversaire.

2. Age-Geri

Coup de pied de bas en haut (au menton ou au creux de l'estomac).

Il est encore plus important de laisser descendre le centre de gravité et d'utiliser l'énergie emmagasinée pour laisser partir le pied vers le visage de votre adversaire.

3. Hiza-Geri

Coup de genou au corps

La position de départ est un peu différente : pour frapper du genou D, le pied G est devant le D et le bassin de trois-quarts ; les deux bras sont élevés vers l'avant et le haut, comme pour saisir un adversaire par le cou.

Donner le coup de genou en frappant du genou D, d'arrière en avant et de bas en haut ; en même temps, on tire les deux mains vers les flancs, comme pour attirer le buste de l'adversaire vers soi. Déposer ensuite le pied D à côté du pied G, reculer le pied G et continuez en donnant un coup du genou G vers l'avant, déposer le pied G au retour à côté du D

Reculer le pied D (ce qui vous ramène à la position de départ) et poursuivre l'exercice.

4. Fumi-Geri

Coup de talon, de haut en bas, en écrasant (au dos du pied, le plus souvent)

Pour frapper du pied D, levez le pied D le plus haut possible en abaissant la pointe du pied et, en mettant la main D devant le bas-ventre ; donnez le coup de haut en bas, en relevant la pointe du pied pour toucher la cible avec le talon.

Utilisez le corps de la façon suivante :

un peu penché en avant lors de la préparation du coup, il se détend jusqu'à être tout à fait dans le prolongement de la jambe qui frappe lorsque le talon frappe sa cible.

Les Esquives

1. Yokimi ou Sokushin

Littéralement : "le corps de côté" ;

Déplacer le corps de côté, vers la D ou la G.

En réalité, l'esquive se résume souvent à un petit écart du tronc ou même de la tête, qui écarte le visage du coup qui le vise.

2. Hikimi

Littéralement : "retirer le corps";

Reculer le bassin sur un coup au corps.

3. Sorimi

Littéralement : "plier le corps";

Pencher le haut du corps vers l'arrière, en rentrant le menton ; le poids du corps passe sur la jambe arrière.

4. Shizumi ou Shinshin

Littéralement, ce mot signifie "immerger le corps, le laisser couler" ;

Laisser tomber le centre de gravité en pliant les jambes et en rentrant la tête dans les épaules, "comme une tortue qui rentre sa tête dans sa carapace" ; on arrive naturellement dans une position assez semblable à Shiko-Dachi.

5. Kaishin ou Hirakimi

Littéralement "ouvrir le corps" ;

Ce mouvement ressemble à celui d'une porte tournante. On le compare souvent à celui d'un petit insecte (gyrin ou araignée d'eau) qu'on voit, les soirs d'été, glisser à la surface des eaux dormantes, un peu comme s'il marchait sur l'eau.

6. Kugurimi ou Senshin

Littéralement "passer en-dessous" ;

Il s'agit de tourner le tronc en spirale autour du bras adverse lors de coups latéraux (Yoko-Uchi, crochets, etc...) ; au cours du mouvement on approche de l'adversaire au point de toucher ses côtes puis son aisselle avec le sommet de la tête; pendant tout le mouvement, il faut bien sûr le surveiller du coin de l'oeil.

Les Déplacements

Les principaux déplacements sont décrits en détail dans le livre consacré au Kihon. Ils seront simplement rappelés ici.

La position de départ est celle de Hidari Hanmi- Gamae.

1. Yoriashi Zengo

glisser les pieds l'un après l'autre vers l'avant (zen) puis vers l'arrière (go), sans les croiser.

2. Yoriashi Sayu

glisser les pieds, l'un après l'autre, vers la G (yu) puis vers la D (sa), sans les croiser.

3. Fumikomi Zengo

avancer puis reculer en croisant les pieds (le pied arrière glisse devant le pied avant et vice-versa).

4. Fumikomi Sayu

glisser vers la G puis vers la D, en croisant les pieds.

5. Sakyoku

avancer obliquement vers la G (avec le pied G) puis la D (avec le pied D), sans croiser les pieds au premier pas puis en les croisant au second.

Puis reculer obliquement vers la G sans croiser les pieds, et ensuite obliquement vers la D en les croisant.

6. Kaishin

par une rotation du bassin en sens inverse des aiguilles d'une montre, glisser le pied D devant le pied G, puis le G derrière le D, et inversement.

Les exercices à deux

On étudie les mouvements du Nippon-Kempô soit seul, soit avec un partenaire ; les mouvements de l'étude solitaire ont été sommairement décrits dans les paragraphes précédents ; les exercices à deux sont expliqués dans les pages qui suivent.

Ils sont présentés en deux groupes :

- Ceux où on utilise les deux mains (Ryôte-Waza = les deux mains).
- Ceux où la main qui pare est aussi celle qui contre-attaque (Katate-Waza = une seule main).

En les pratiquant gardez à l'esprit les quelques réflexions qui suivent :

- Lors des parades, ne cherchez pas à frapper le bras ou la jambe de l'adversaire ; pensez plutôt à froter l'attaque, à l'engluer en l'attirant vers vous.
- Il est beaucoup plus facile de contrôler un membre par son extrémité.
- Le corps engendre et guide tous les mouvements ; les membres servant à la finition.
- Pensez à marcher sur l'adversaire plutôt qu'à l'attendre.
- La disposition d'esprit avec laquelle vous étudiez ces exercices (et aussi le Karaté et sans doute bien d'autres choses) est décisive. C'est d'elle que dépendent vos succès et vos échecs, à court et surtout à long terme. C'est sur elle que l'on juge un pratiquant

Après avoir étudié systématiquement chaque exercice à deux, on peut passer à l'étape suivante qui consiste à faire les trente-deux exercices d'une traite et avec tranquillité et à les répéter ainsi jusqu'à ce qu'ils deviennent une seconde nature.

Ryôte Waza

Techniques où on utilise les deux mains ; autrement dit, on utilise une main pour la défense et l'autre pour l'attaque.

Kumité n° 1

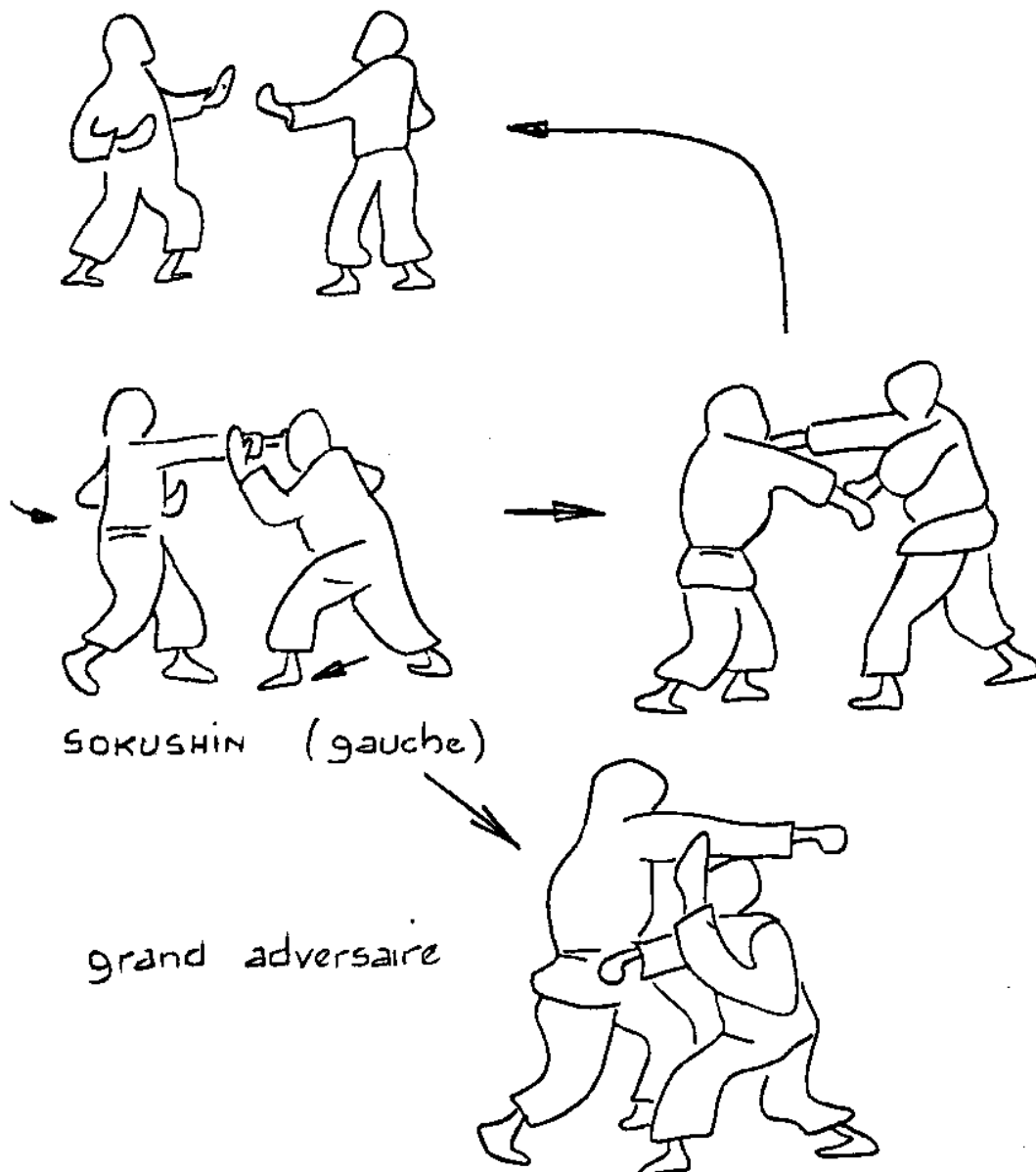
Attaque : Choku-Zuki D au visage.

Défense : Sokushin G en heurtant la main G sur l'extérieur du bras de l'adversaire avec un petit effet de "snap" puis abaisser son bras et faire Choku-Zuki D au visage.

Si l'adversaire est de beaucoup plus grande taille, il vaut mieux pousser son bras vers l'intérieur, tout simplement, et le frapper au corps.

Commentaire :

Cet exercice donne l'habitude de l'esquive latérale et de la manière de casser l'effet d'un coup.



Kumité n°2

Attaque : Choku-Zuki G au visage.

Défense : Sokushin D en heurtant de la main D l'extérieur de l'avant-bras G de l'adversaire ; laissez tomber le centre de gravité (Chinshin) en glissant le pied G vers l'avant et faites Choku-Zuki G au corps.

Commentaire :

Cet exercice comme le précédent donne l'habitude d'esquiver de côté et de casser la force d'un coup d'un petit mouvement de poignet. Il fait aussi ressentir ce qui se passe dans le poing G lorsqu'on laisse tomber le centre de gravité.



SOKUSHIN (droit)



TCHINSHIN

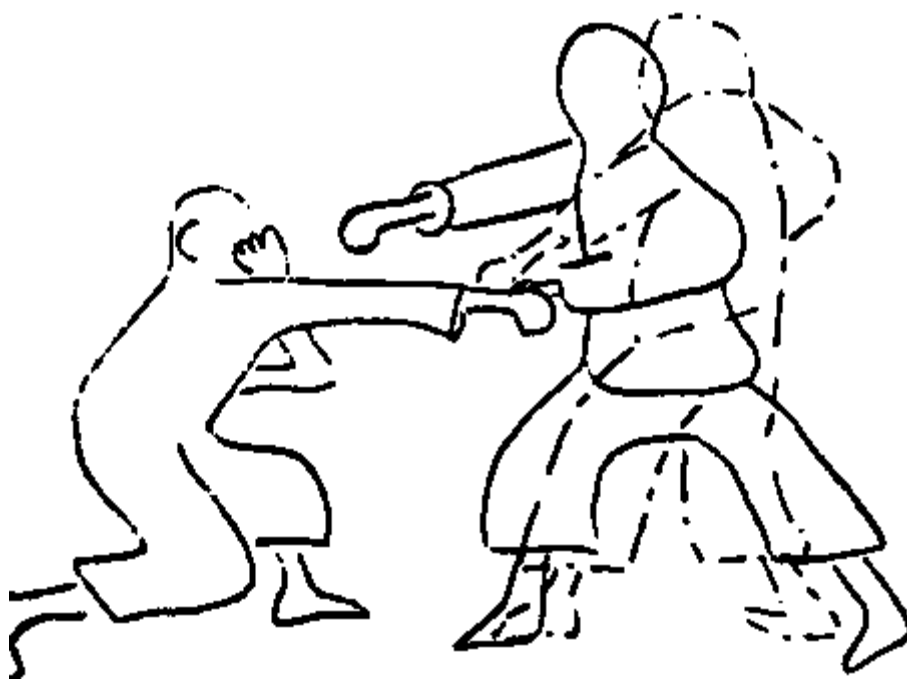
Kumité n°3

Attaque : Choku-Zuki D au corps.

Défense : tourner le bassin sur place dans le sens des aiguilles d'une montre, en écartant vers la G la main de l'adversaire avec la paume G, puis en revenant dans l'attitude originelle, porter Choku-Zuki D au visage.

Commentaire :

Cet exercice apprend à lier les mouvements du corps et des bras. Il fait aussi sentir comment se servir de tous les mouvements du corps : à l'aller pour esquiver et au retour pour frapper. En outre il donne l'occasion d'affiner le sens du contact de la main qui pare avec le bras qui frappe.



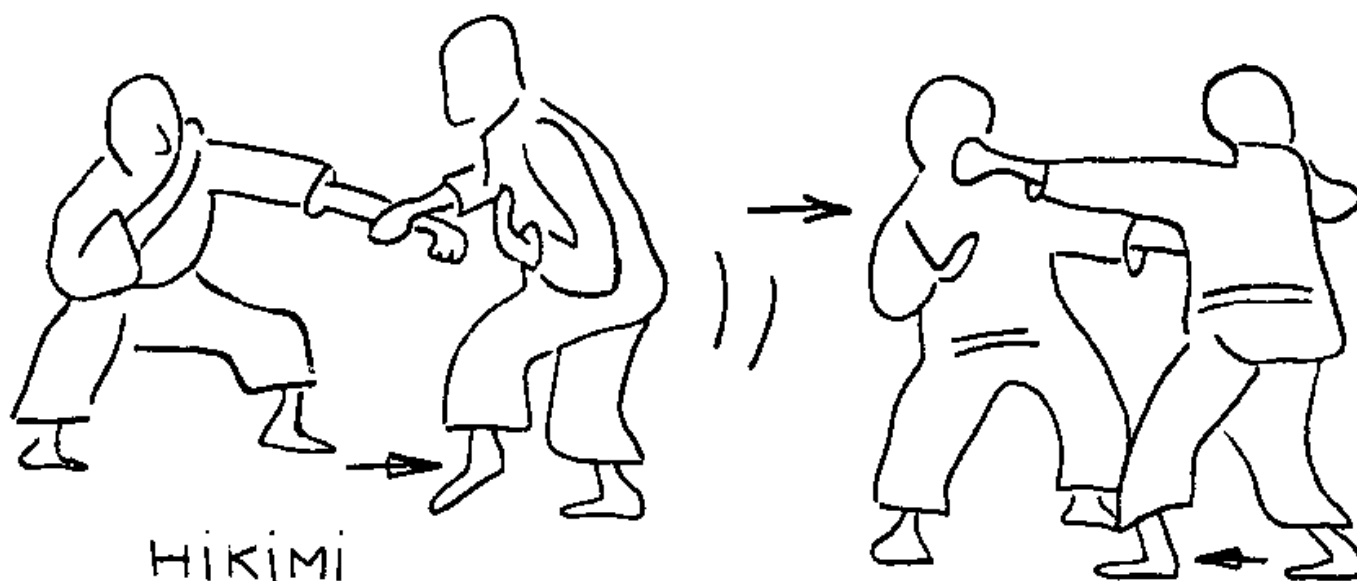
Kumité n°4

Attaque : Choku-Zuki G au corps.

Défense : retirer le corps en rentrant le ventre et en poussant de la main D l'avant-bras D de l'adversaire vers l'extérieur, puis en revenant dans la position de départ, faites Choku-Zuki G au visage.

Commentaire :

Cet exercice apprend surtout l'esquive par retrait du corps ; c'est une bonne occasion d'apprendre à estimer ses distances. Il apprend aussi le sens du contact entre main qui pare et bras qui frappe. Enfin il donne l'occasion de ressentir l'effet des mouvements du corps sur le poing qui frappe.



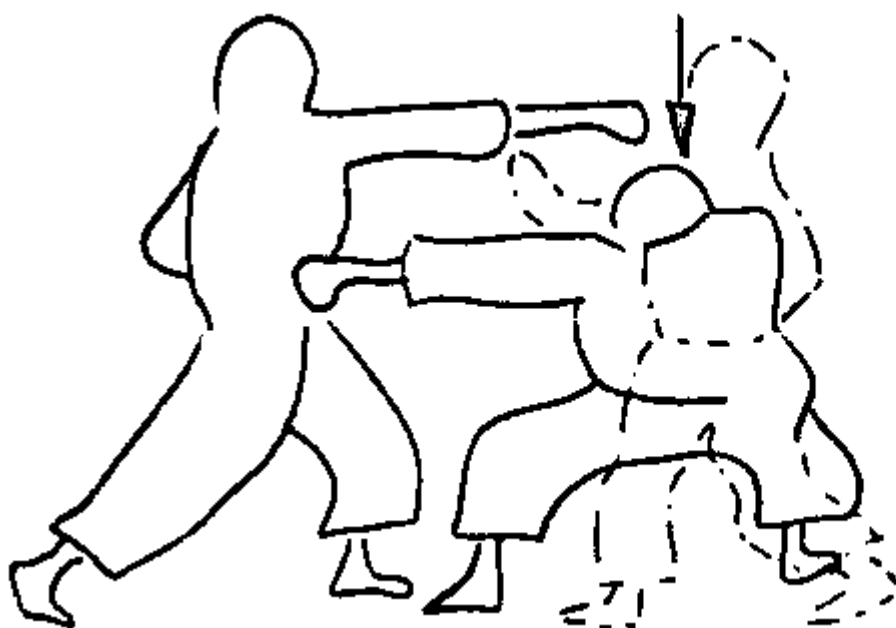
Kumité n°5

Attaque : Choku-Zuki D au visage.

Défense : d'un seul mouvement, laisser descendre sur place le centre de gravité (Chinshin) et frapper Choku-Zuki G au tronc.

Commentaire :

Il s'agit ici surtout d'apprendre à jauger l'état d'esprit de l'adversaire et à sentir à quel moment il faut attaquer. C'est une bonne manière d'apprendre à l'attaquer au moment juste. Le fait de laisser tomber le centre de gravité a aussi un effet sur le coup. Enfin il donne l'occasion de rechercher quelles dispositions d'esprit il faut cultiver pour attaquer avec succès.



TCHINSHIN

Kumité n° 6

Attaque : Choku-Zuki G au visage.

Défense : d'un seul mouvement, laisser tomber le centre de gravité en tournant le bassin dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (c'est un mouvement en vrille de haut en bas) et faites Choku- Zuki D au corps.

Commentaire :

On peut faire sur ces mouvements les mêmes commentaires que pour le Kumité précédent.



TCHINSHIN

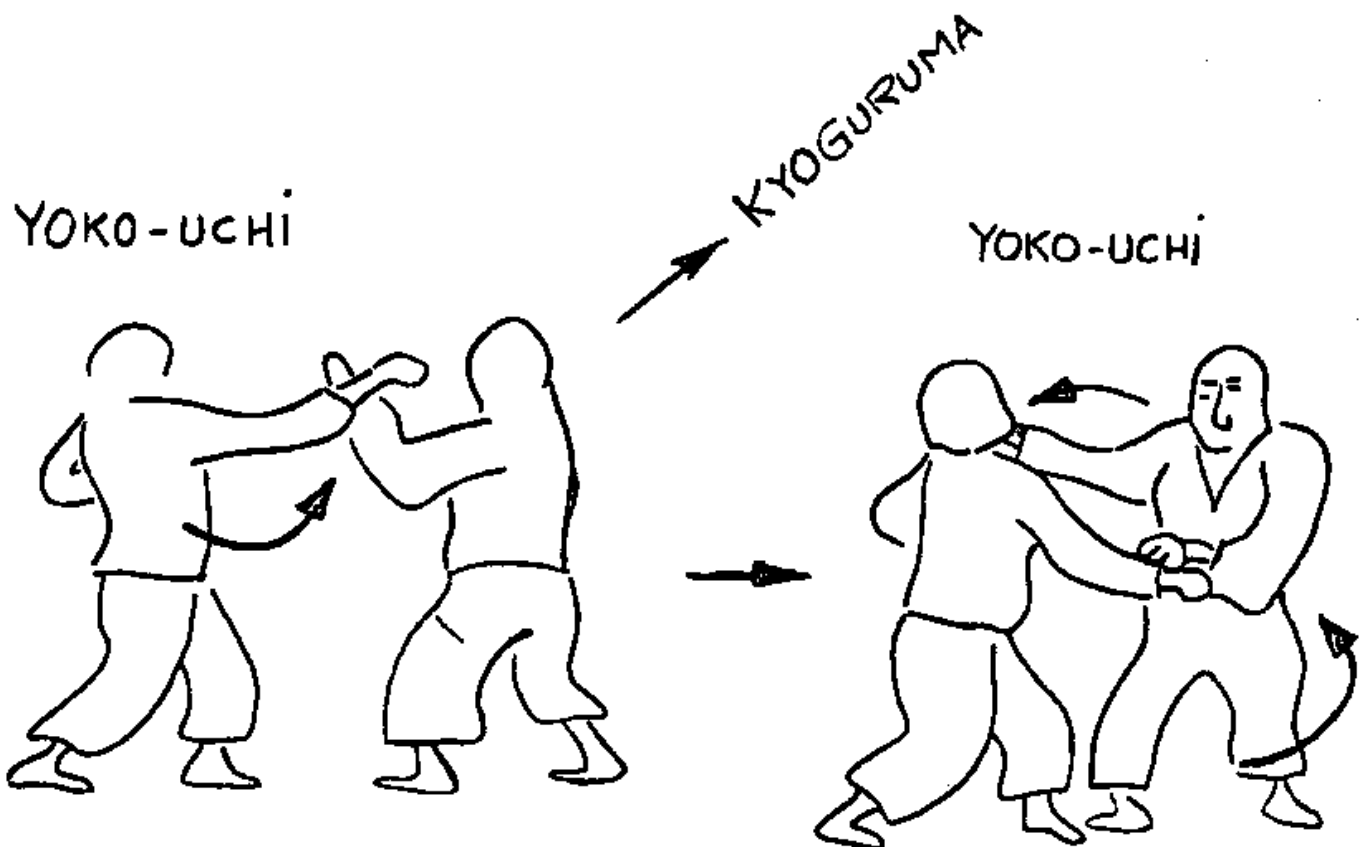
Kumité n° 7

Attaque : Yoko-Zuki D au visage.

Défense : parer de la paume G et abaisser la main D de l'adversaire tout en faisant Kaishin dans le sens antihoraire (= sens inverse des aiguilles d'une montre) et, en profitant du mouvement du corps, faire Yoko- Uchi D à la tête.

Commentaire :

Pour ce Kumité on utilise et on affine le sens du moment juste que développait déjà les deux précédents Kumités. Ce Kumité exige une longue pratique de Kaishin.



Kumité n°8

Attaque : Yoko-Uchi G au visage.

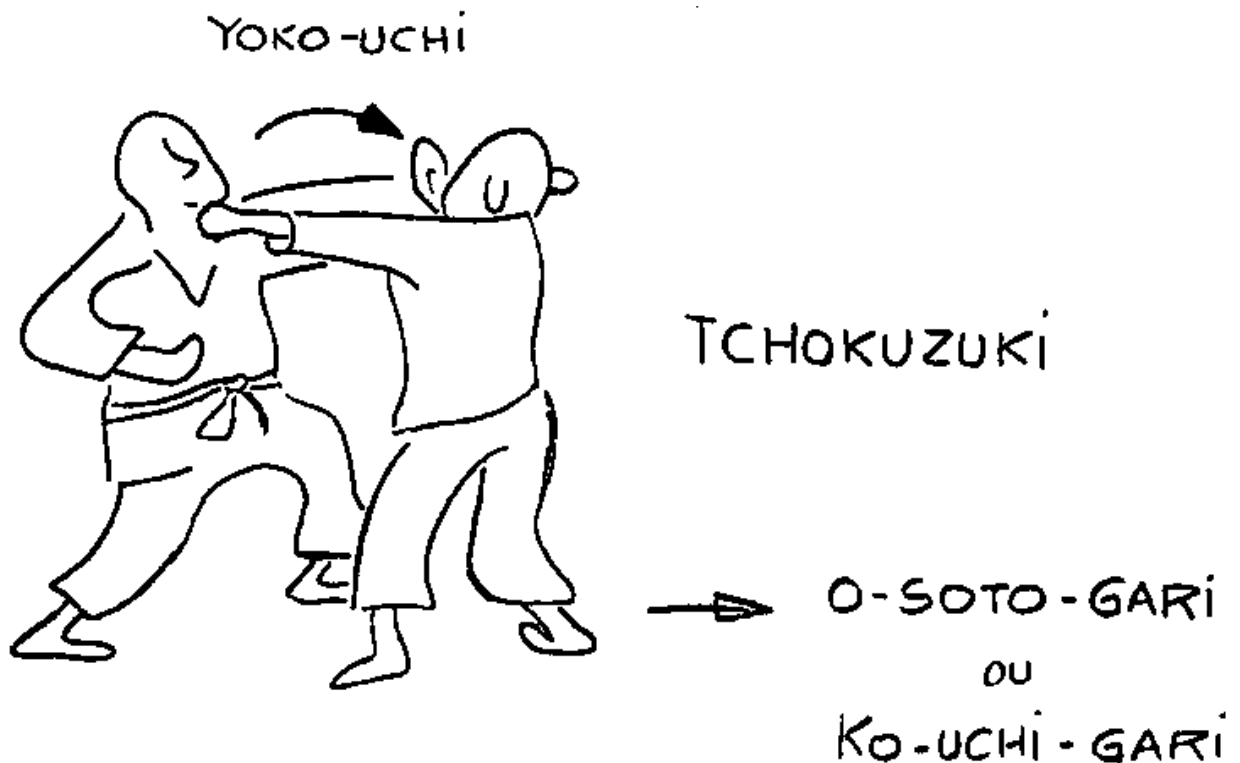
Défense : parer de la main D en tirant légèrement la main vers soi et en même temps, faites Choku-Zuki G à la face.

Commentaire :

Le petit mouvement de traction de la main D suffit pour étouffer l'attaque de l'adversaire, aussi violente soit elle. La contre-attaque arrive très vite ; veillez à bien la contrôler.

On peut enchaîner par des projections comme

O Soto Gari à D (faucher la jambe G par l'extérieur avec sa jambe G) ou aussi Ko Uchi Gari à D (faucher la jambe G par l'intérieur avec le pied G).



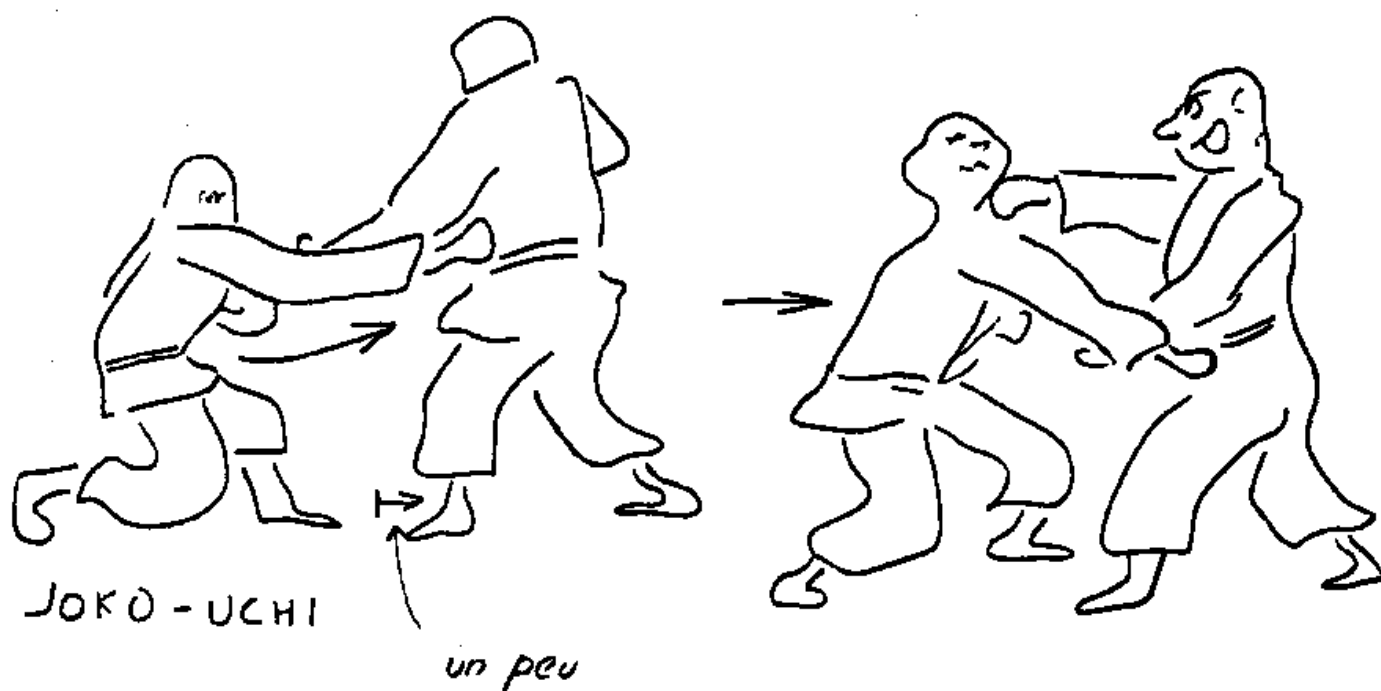
Kumité n°9

Attaque : Yoko-Uchi D au corps.

Défense : en glissant légèrement vers l'arrière (Yori- Ashi), amortir le coup avec la main G, puis revenir vers l'adversaire tout en profitant du mouvement du corps pour porter Choku-Zuki D au visage.

Commentaire :

Ici aussi le petit mouvement de retrait du corps et de la main G suffit pour étouffer avec aisance même une attaque très violente.



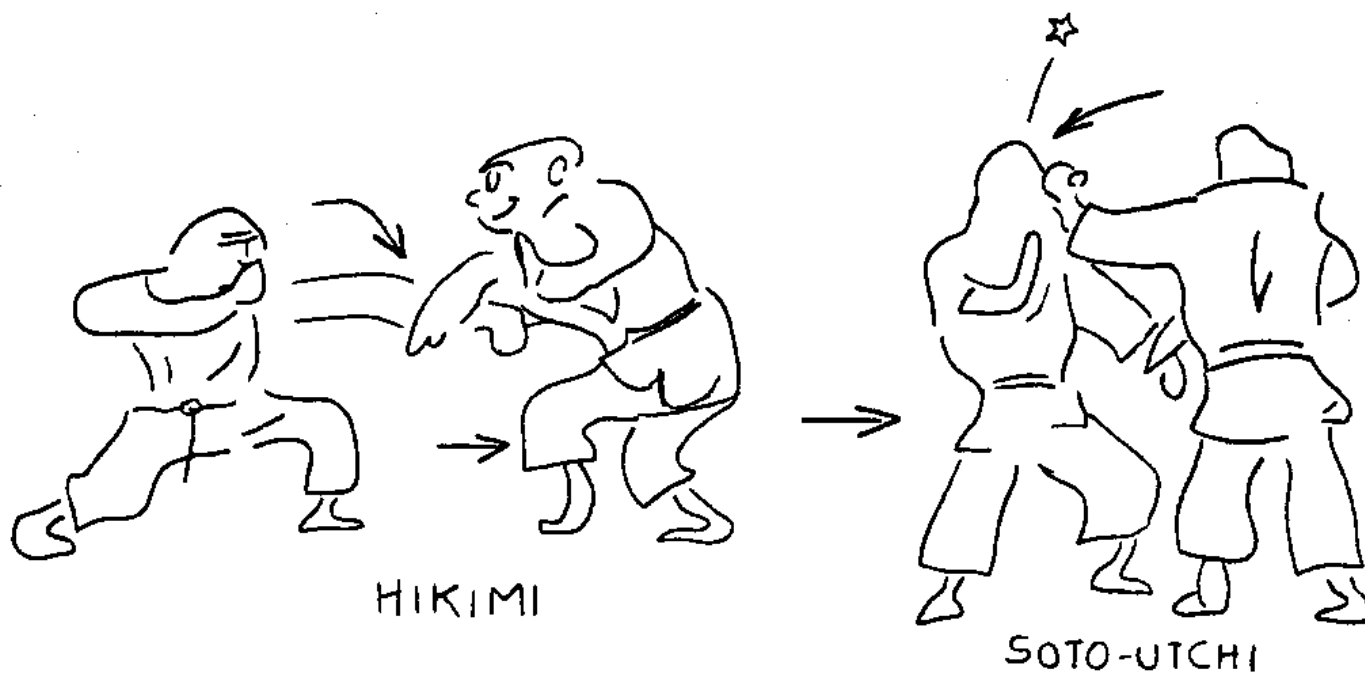
Kumité n° 10

Attaque : Yoko-Uchi G au corps.

Défense : faites Hikimi (esquive en retirant le tronc) en amortissant le coup avec la main D, puis revenir vers l'adversaire tout en profitant du mouvement du corps pour porter Soto-Uchi G au visage.

Commentaire :

Pensez aussi à tirer l'attaque de l'adversaire vers vous pour en éteindre l'effet. L'effet de Soto-Uchi vient de la rotation du corps qui lance le poing.



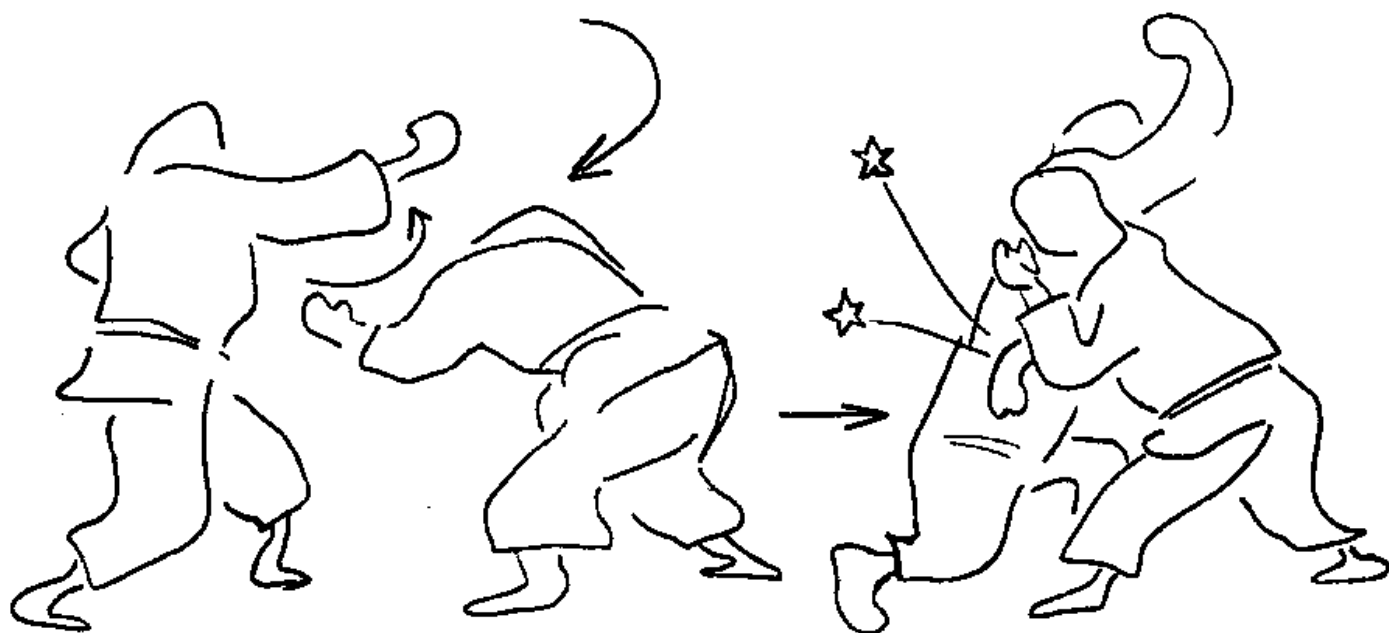
Kumité n° 11

Attaque : Yoko-Uchi D au visage.

Défense : faites Senshin (passer sous le bras D de l'adversaire, en tournant autour du bras, dans le sens horaire, et en vous approchant de lui, comme pour passer sous son aisselle) et frapper Yoko-Uchi ou Age- Uchi D au tronc.

Commentaire :

Ce Kumité développe le sens du moment juste et l'affine. Pour toute sécurité, on peut frapper avec la paume de la main pour faire Yoko-Uchi. Pour glisser sous l'attaque, pensez à rentrer le menton ; c'est l'occasion d'observer les pieds de l'adversaire et les rapports entre pieds, corps et bras.



Kumité n° 12

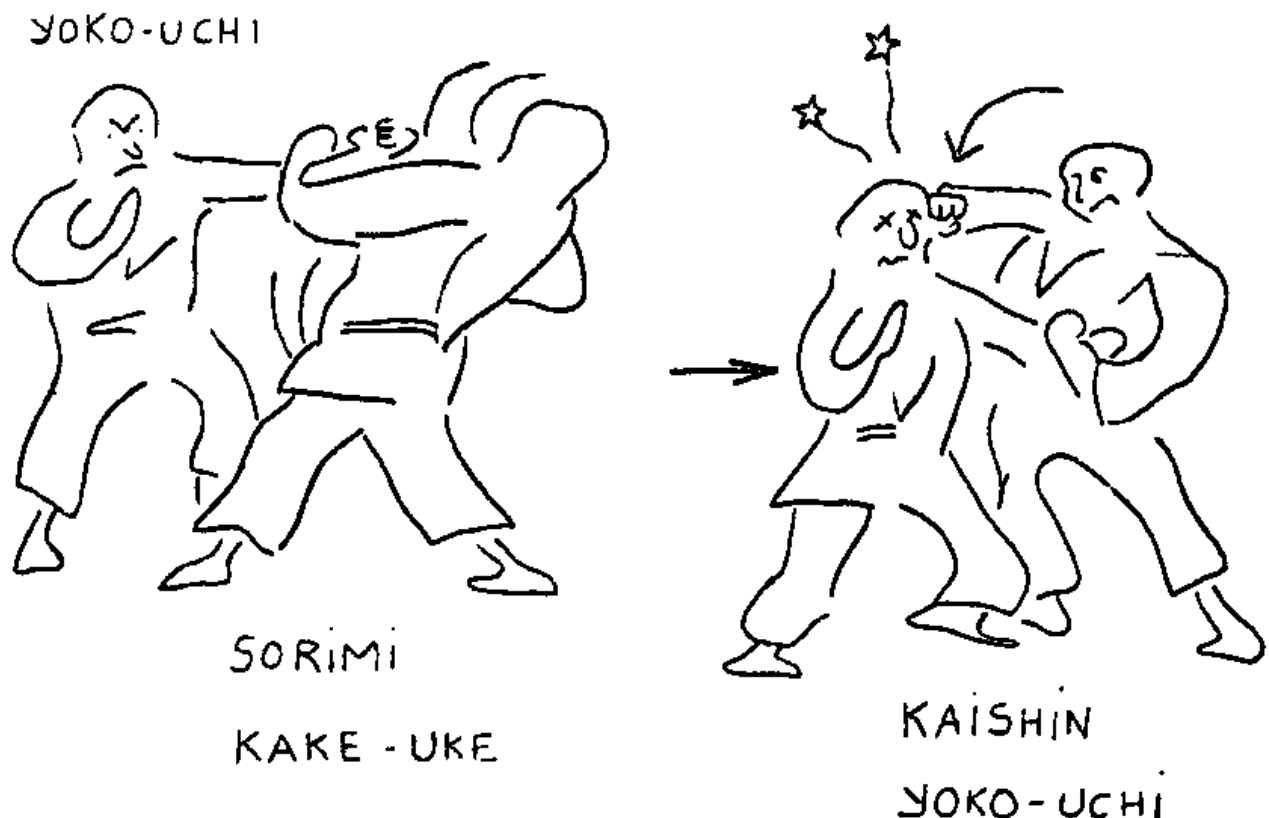
Attaque : Yoko-Uchi G au visage.

Défense : faites Sorimi (ployer le tronc vers l'arrière) pour esquiver le coup, tout en accrochant le bras G de l'adversaire avec l'avant-bras G (Kake-Uke) et dans un même mouvement, faites Kaishin dans le sens anti-horaire en portant Yoko-Uchi D à la tête.

Commentaire :

Ce Kumité apprend à trouver son assiette. Lorsqu'on a maîtrisé ce genre d'exercice, on reste toujours en équilibre, un peu comme un poussah qu'il est impossible de faire tomber.

Note : pour faire Kake-Uke, il faut amortir le coup de l'adversaire, et laisser tomber la main G sur son poignet : il vaut mieux coller à son coup et l'étouffer plutôt que le casser



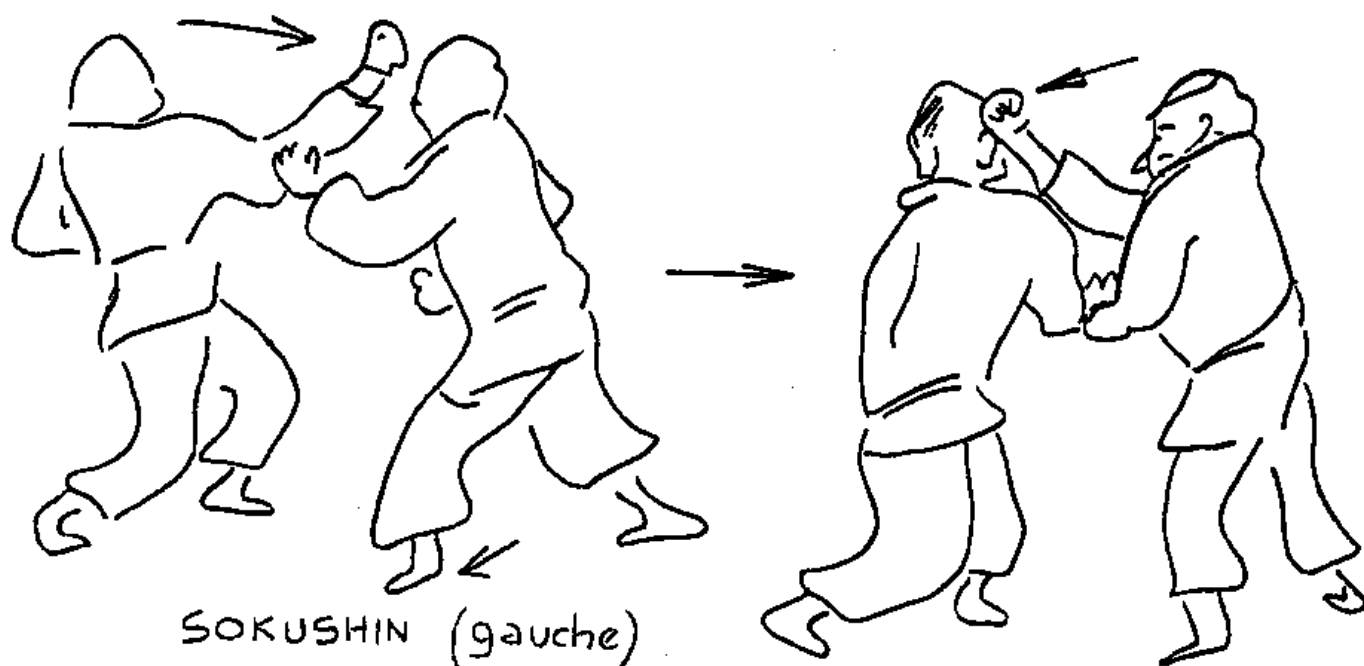
Kumité n° 13

Attaque : Soto-Uchi D à la tête.

Défense : glisser légèrement en Sokushin à G en appuyant la paume G contre le coude D de l'adversaire vers l'intérieur et vers le bas, tout en portant Soto-Uchi D au visage.

Commentaire :

Comme pour le premier Kumité, glissez de côté en restant bien en face de l'adversaire.



Kumité n° 14

Attaque : Soto-Uchi G au visage.

Défense : faites Sokushin vers la D en écartant l'attaque adverse du dos de la main G (donc vers l'extérieur), puis en saisissant le poignet adverse, effectuer une petite rotation du bassin pour porter Yoko-Uchi D au visage.

Commentaire :

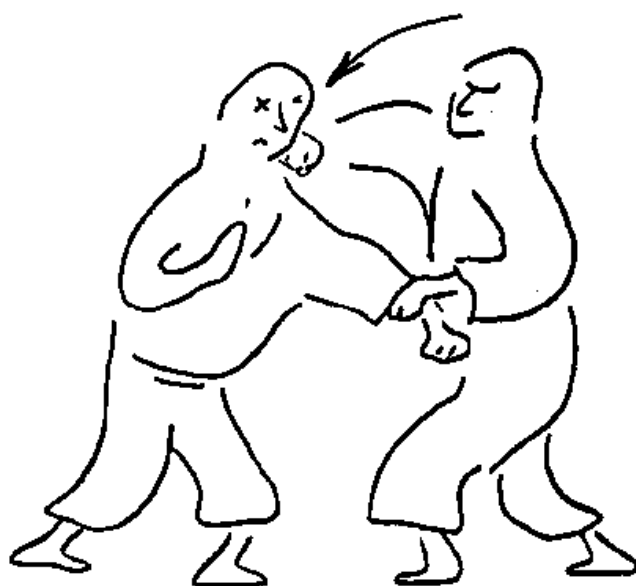
Ici aussi glissez de côté en restant de face ; Yoko-Uchi est porté par le mouvement du corps ; le pivot du mouvement se trouve à l'endroit de contact des deux mains.

SOTO-UTCHI



SOKUSHIN (droit)

YOKO-UTCHI



(Pas KAISHIN)

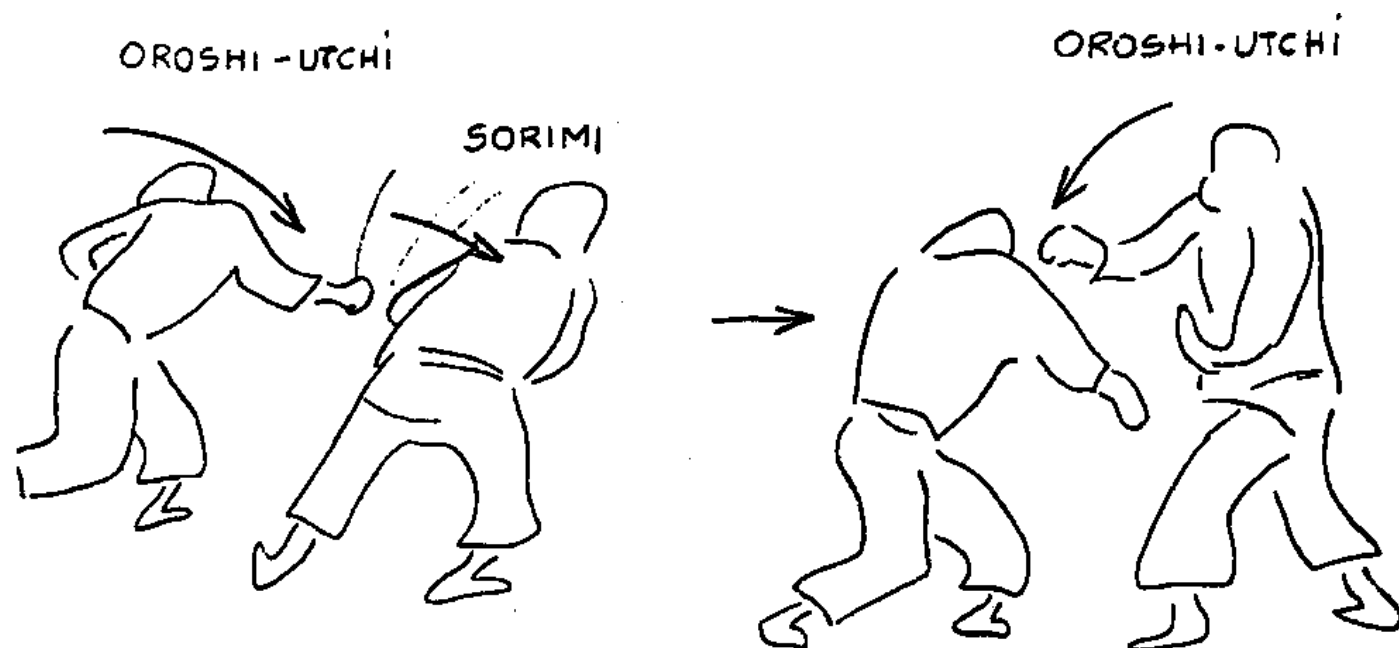
Kumité n° 15

Attaque : Oroshi-Uchi D à la tête.

Défense : faire Sorimi en tournant en même temps le buste vers la D et faire Oroshi-Uchi D à la tête en utilisant le mouvement élastique de redressement du tronc.

Commentaire :

Le mouvement d'esquive est un hybride de recul, de rotation et de retrait du tronc ; ainsi naît dans le corps une tension qui se résout dans le coup.



Kumité n° 16

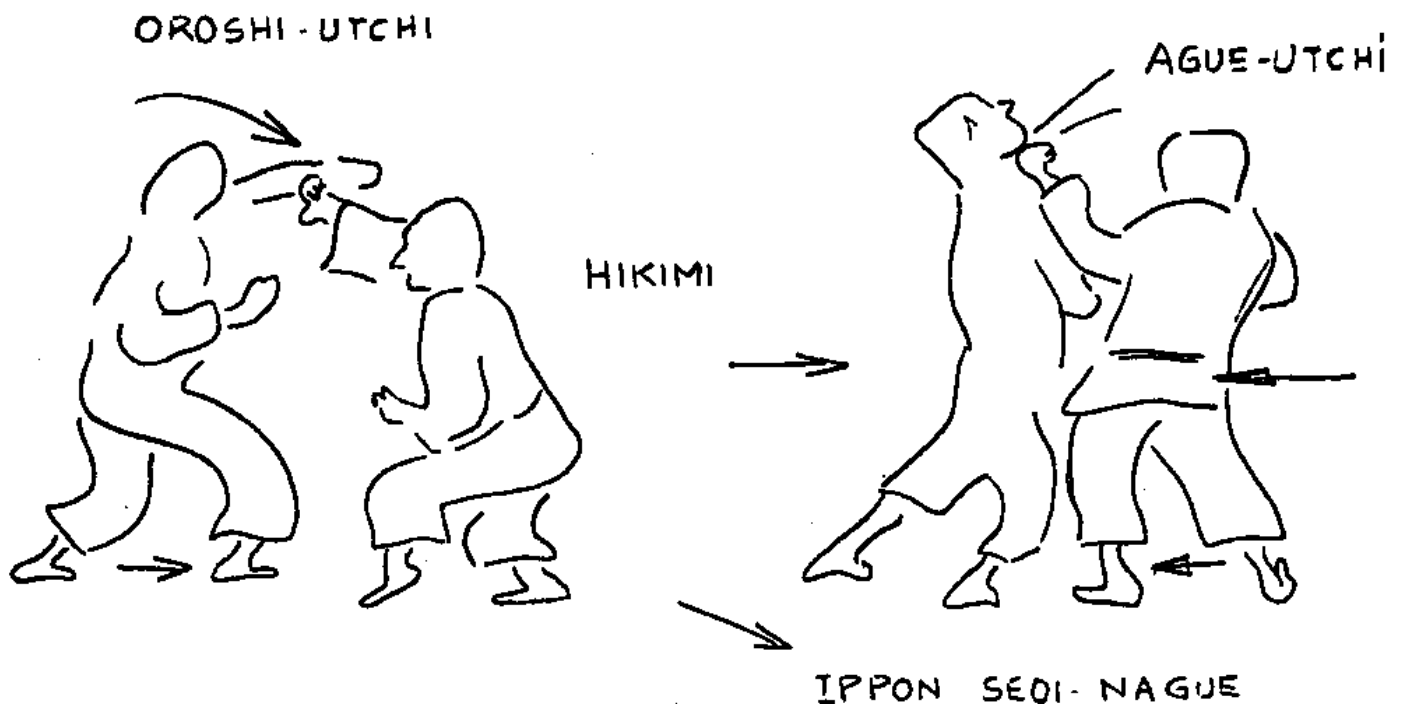
Attaque : Oroshi-Uchi G à la tête.

Défense : faire Hikimi en amenant le poids du corps sur la jambe D et en parant le coup de la main D au-dessus de la tête (cette position ressemble beaucoup à Mae-No-Nekoashi), et profiter du mouvement élastique de redressement du corps pour faire Age-Uchi G au menton.

Commentaire :

Cet exercice fait bien ressentir le lien entre parade et contre-attaque ; le retrait du corps qui se tasse sur lui-même fait naître une tension d'où naît l'attaque.

Note : on peut enchaîner avec Ippon-Seoi-Nage à G au lieu de Age-Uchi; on saisit alors la main G de l'adversaire avec la main D et on l'attire à soi en guidant son bras avec le creux du coude G, puis on glisse sous son bras tendu en se retournant et en abaissant son centre de gravité sous le sien (les reins contre ses cuisses); ceci suffit la plupart du temps pour le projeter.



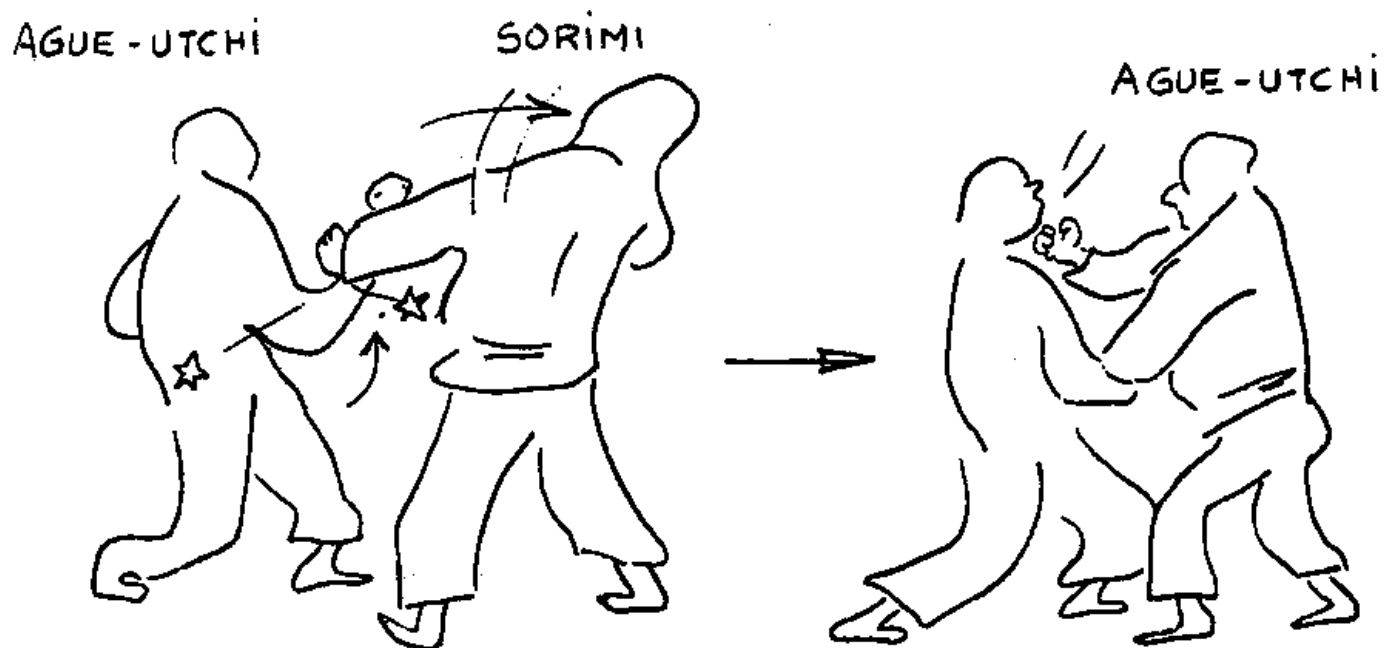
Kumité n° 17

Attaque : Age-Uchi D au menton.

Défense : pencher le buste vers l'arrière (Sorimi), en appuyant la paume G dans le creux du coude D de l'adversaire, et frapper Age-Uchi de la main D au menton.

Commentaire :

Par cet exercice on apprend à ressentir l'efficacité d'un mouvement anodin en apparence ; ici aussi la tension née du fait que le corps se penche est mise à profit pour donner Age-Uchi lorsqu'il se redresse.



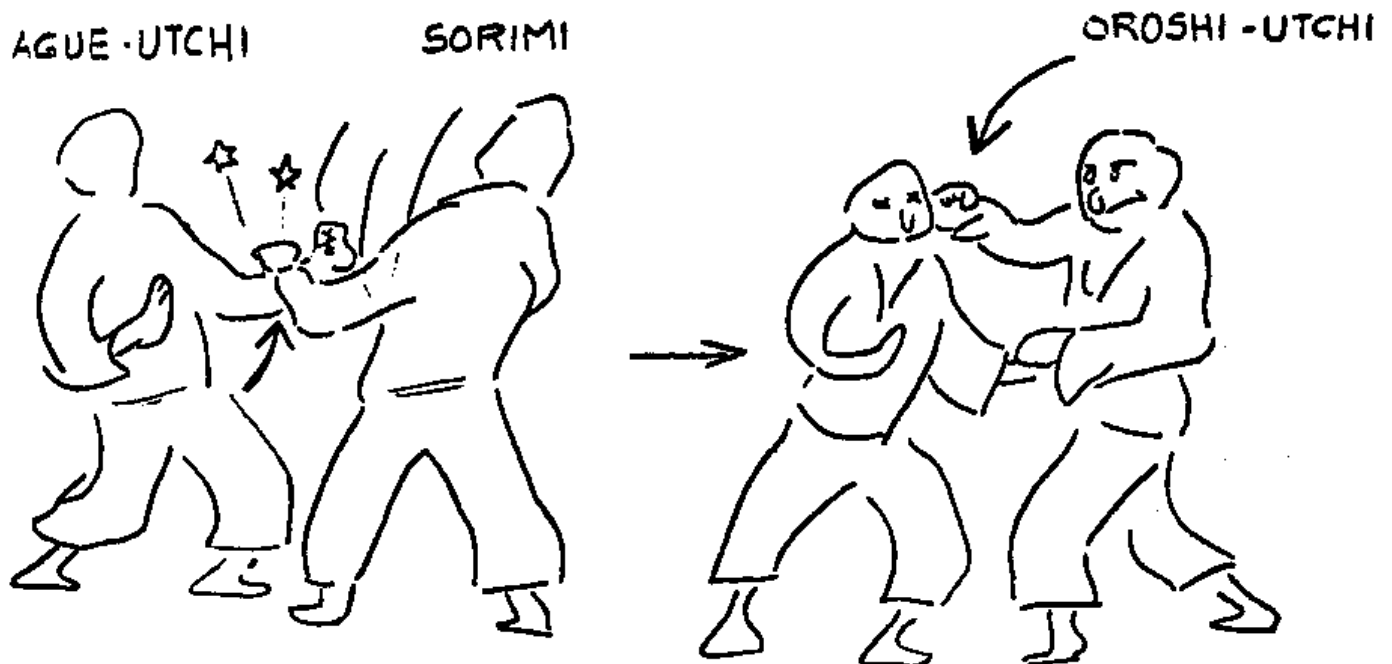
Kumité n° 18

Attaque : Age-Uchi G au menton.

Défense : esquiver en penchant le buste vers l'arrière tout en appuyant la paume G dans le creux du coude G de l'adversaire ; puis - sans pause - frapper Oroshi- Uchi D à la tête.

Commentaire :

Comme la distance entre les adversaires est plus courte (c'est le poing avant qui frappe), le bon sens amène à s'écarter : c'est l'esquive la plus rapide et la plus spontanée. Ici aussi la tension de l'esquive (un mouvement du tronc d'avant en arrière) se résoud dans l'attaque d'arrière en avant.



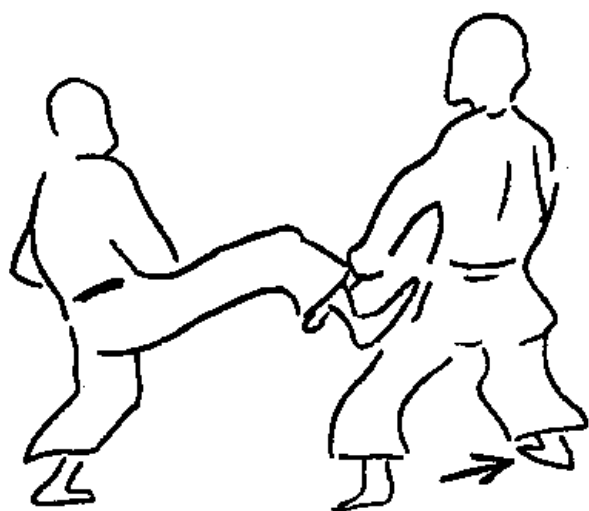
Kumité n° 19

Attaque : Tsuki-Geri D au corps.

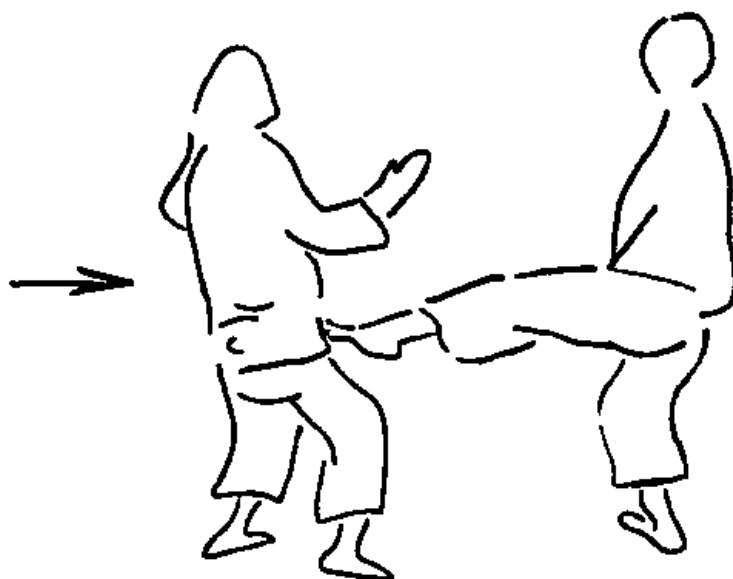
Défense : faire un petit Yori-Ashi vers l'arrière et la D tout en tournant le bassin dans le sens horaire et en repoussant la jambe adverse avec la main G vers l'extérieur ; puis profiter de l'élan de l'adversaire et de son propre mouvement pour porter Tsuki-Geri G (c'est à dire de la jambe avant) au corps.

Commentaire :

On peut légèrement tirer le pied de l'adversaire vers l'arrière, ce qui le déséquilibre et lui ôte toute chance de poursuivre utilement.



TSUKI GUERI



TSUKI GUERI

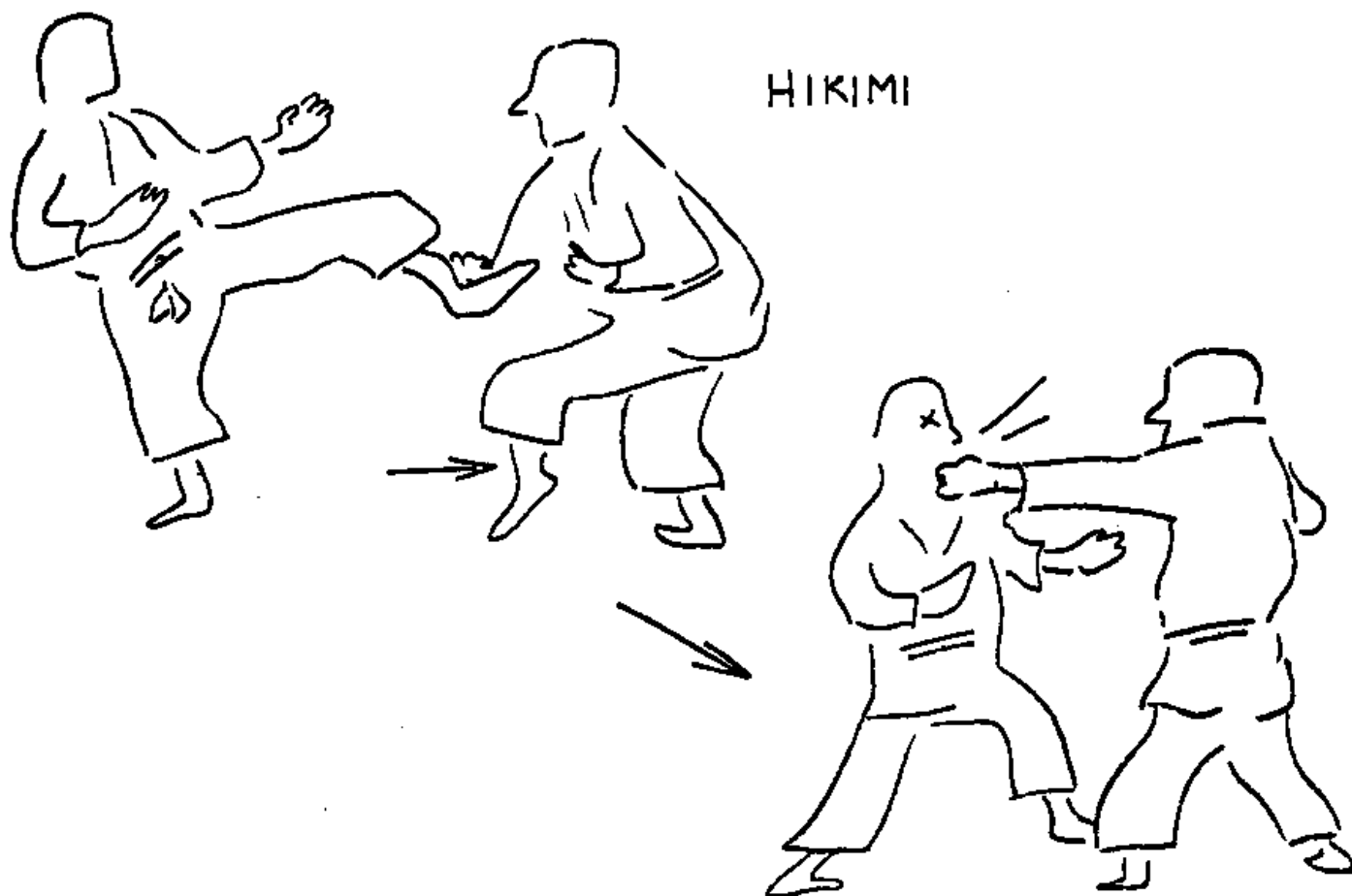
Kumité n°20

Attaque : Tsuki-Geri G au corps.

Défense : faire Hikimi en appuyant de la paume D à l'extérieur de la jambe adverse et, en revenant à la position de départ, porter Choku-Zuki G au visage.

Commentaire :

Cet exercice apprend à juger les mouvements de l'adversaire avec précision ; ici aussi le retrait du corps donne l'énergie du coup de poing.



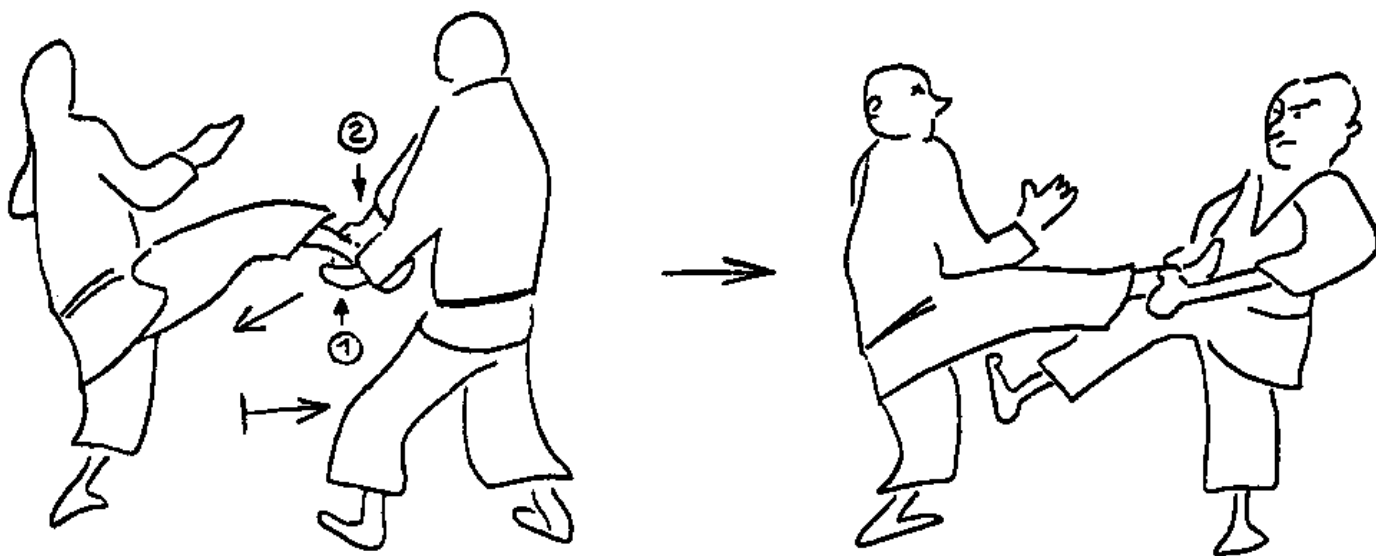
Kumité n°21

Attaque : Age-Geri D au corps.

Défense : faire un petit Yori-Ashi en arrière en glissant la paume G sous le talon adverse et saisissant la cheville adverse avec la main D, puis en revenant vers l'adversaire, porter Fumi-Geri D à la jambe d'appui.

Commentaire :

La parade déséquilibre l'adversaire, ce qui le rend très vulnérable pour la contre-attaque.



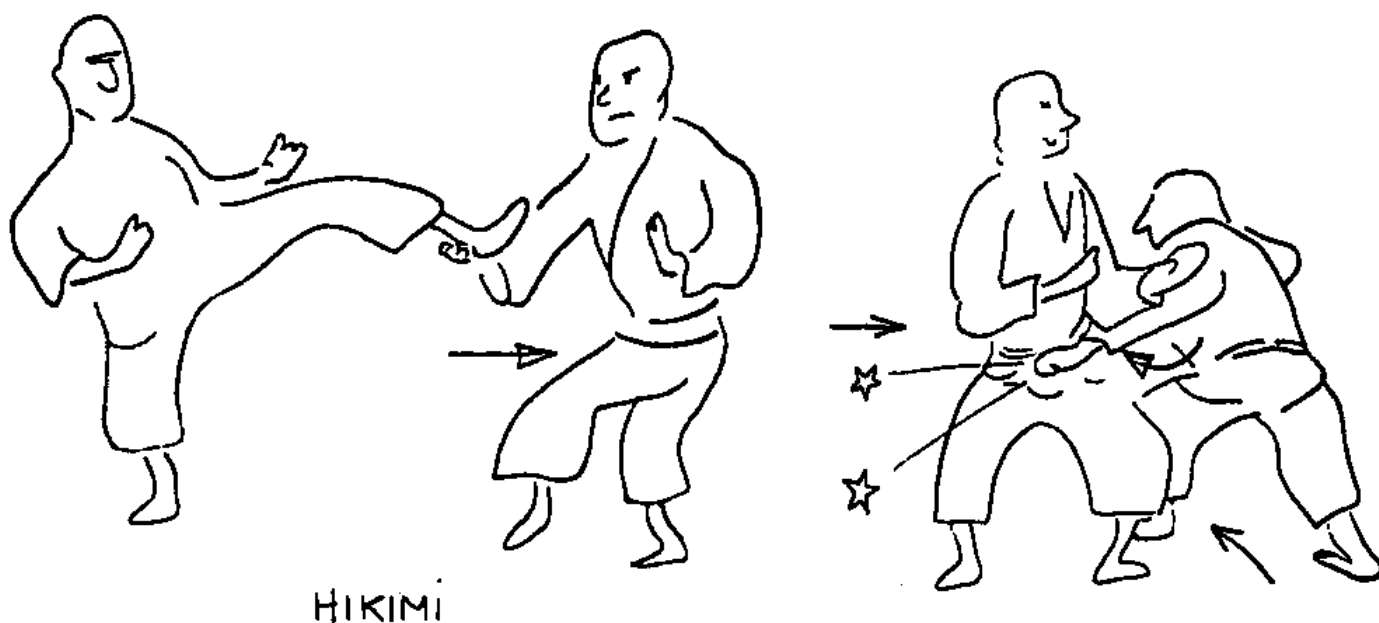
Kumité n°22

Attaque : Age-Geri G au corps.

Défense : faire Hikimi en reculant la jambe G tout en empaumant le talon G de l'adversaire avec la main D et, lors du mouvement de retour vers lui, glisser le pied G vers sa G en lui portant Yoko-Uchi G au corps.

Commentaire :

Autre application du principe d'action et réaction : on tourne le bassin en sens anti-horaire lors de la parade et on profite du mouvement de retour du bassin pour faire Yoko-Uchi.



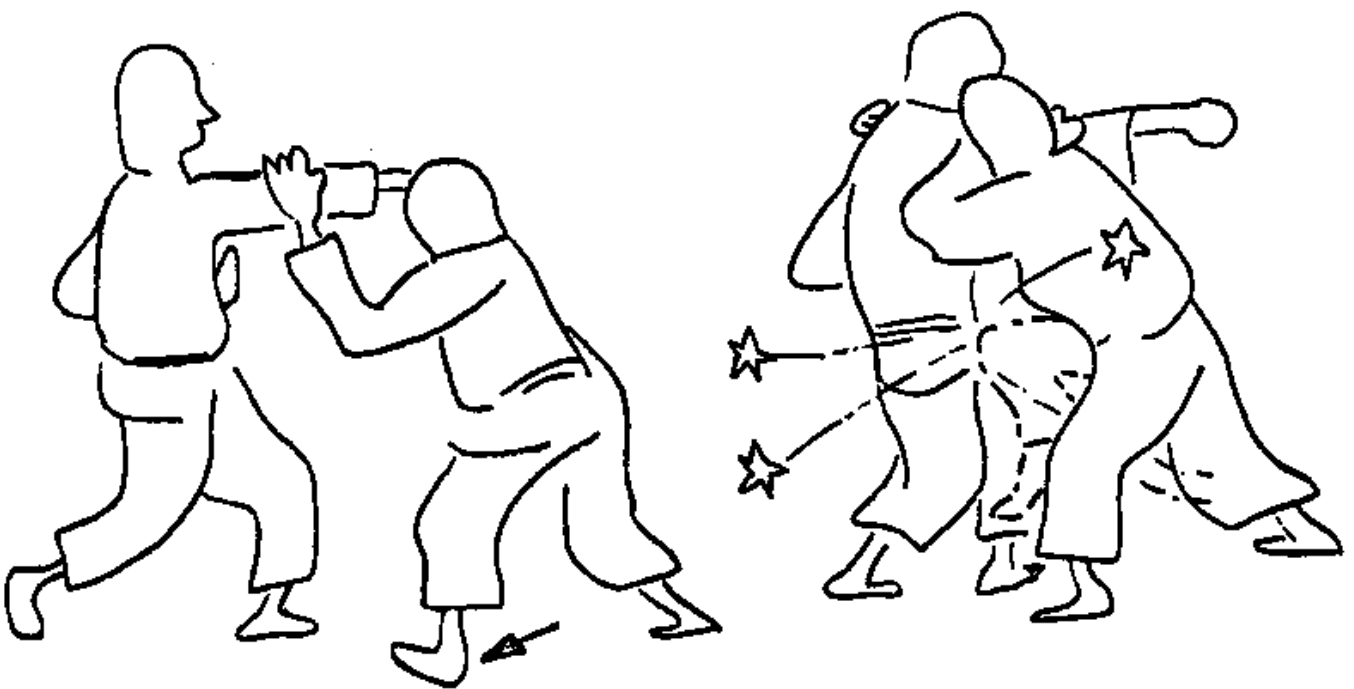
Kumité n°23

Attaque : Choku-Zuki D au visage.

Défense : faire Sokushin vers la G en appuyant la paume G contre son coude D, puis dans le même élan vers sa D, glisser sa main D derrière sa nuque et, en contrôlant toujours son coude, lui porter Hiza -Geri D au corps.

Commentaire :

Cet exercice développe le sens du rythme et du moment juste. Soyez prudent lors du coup de genou.



SOKUSHIN

HIZAGERI

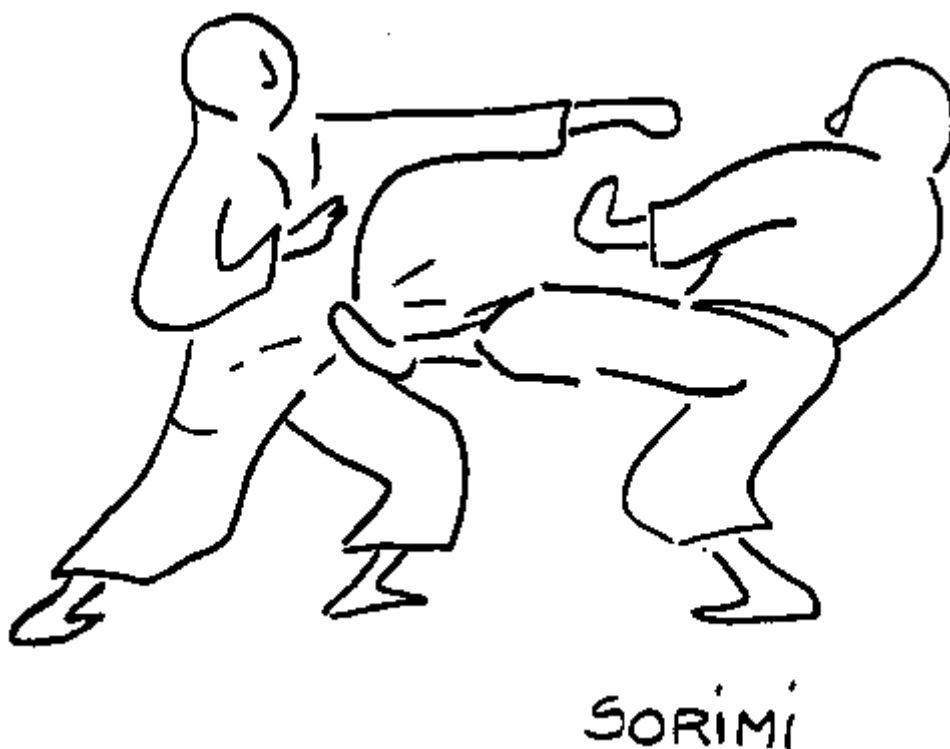
Kumité n°24

Attaque : Choku-Zuki G au visage.

Défense : dans le même temps faire Sorimi sur place et porter Tsuki-Geri G au corps.

Commentaire :

Ici aussi c'est le sens du rythme et du moment juste qui sont mis à contribution; cet exercice affine en outre le sens de la distance.



Katate Waza

Techniques effectuées d'une seule main ; autrement dit, la même main effectue la défense et la contre- attaque.

Kumité n°25

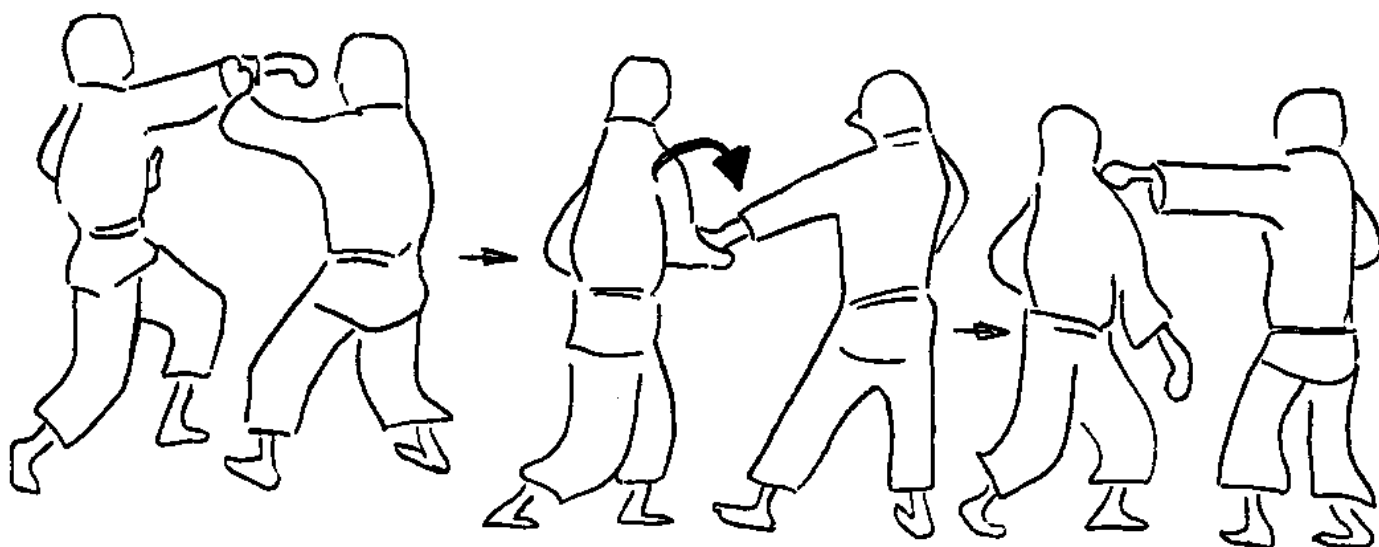
Attaque : Choku-zuki D au visage.

Défense : parer de la main G à l'extérieur du coude D, appuyer de la paume G l'avant-bras de l'adversaire vers le bas et profiter de sa résistance instinctive vers le haut pour laisser rebondir la main G vers son visage en Choku-Zuki G.

Commentaire :

Cet exercice affine le sens du contact et apprend à retourner l'effort de l'adversaire contre lui.

KATATE WAZA



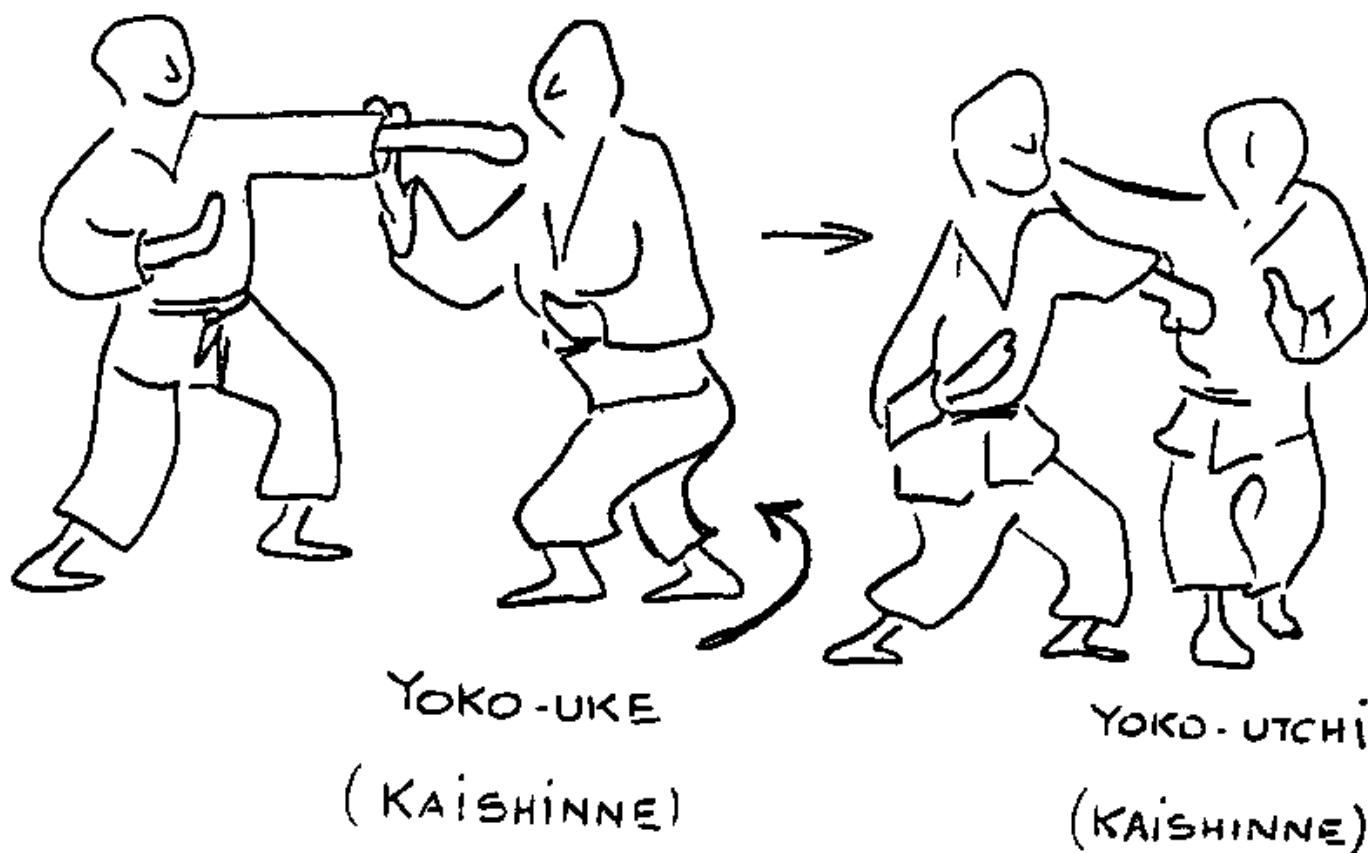
Kumité n°26

Attaque : Choku-Zuki Gau visage.

Défense : en effectuant Kaïshin en sens antihoraire, pousser sur l'extérieur du coude de l'adversaire vers l'intérieur et vers le bas (Yoko-Uke) et profiter de Kaïshin et de la résistance du bras adverse vers le haut pour lui porter Yoko-Uchi D à la tête.

Commentaire :

Cet exercice rend évident le fait que c'est le bassin (Kaïshin) qui guide le mouvement ; c'est d'ailleurs vrai pour tous ces exercices et d'ailleurs pour ceux du Karaté également.



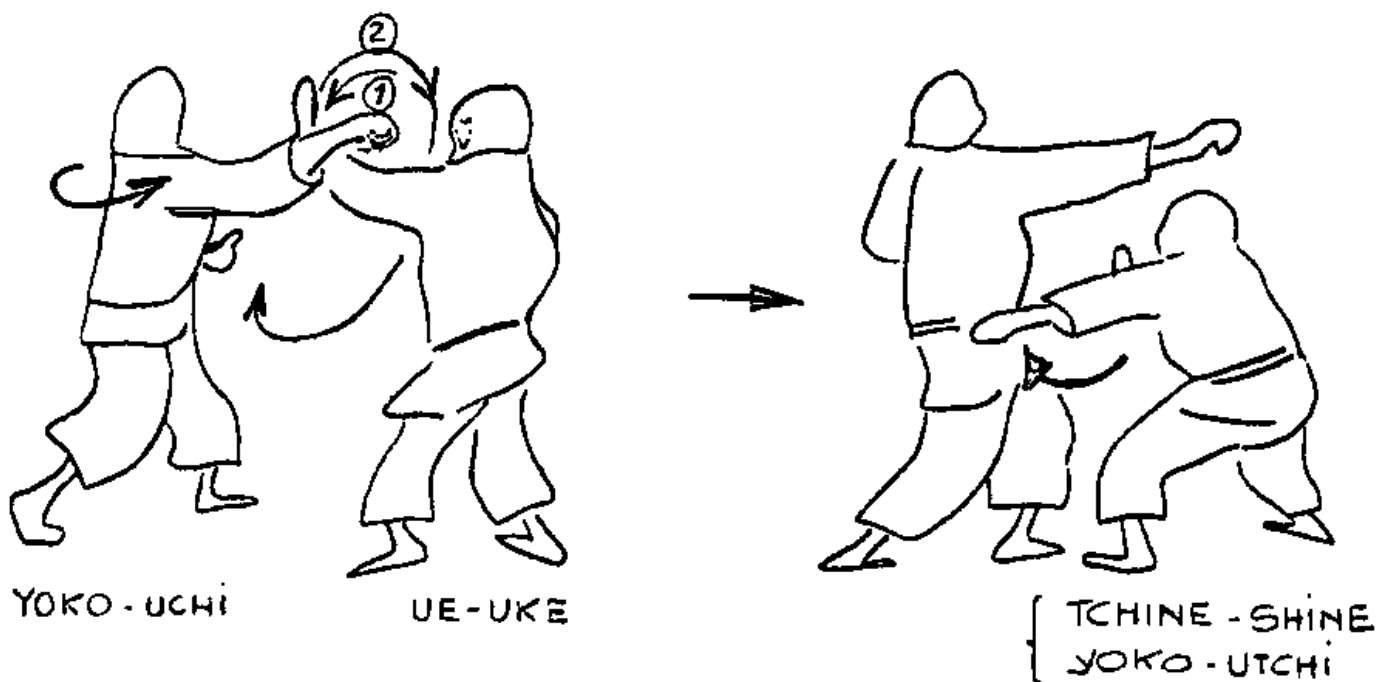
Kumité n°27

Attaque : Yoko-Uchi D au visage.

Défense : faire un mouvement rond de la paume G sur l'avant-bras D de l'adversaire (en sens antihoraire, devant le visage) et utiliser sa résistance pour laisser revenir la main G en un second cercle plus grand (et cette fois de sens horaire), tout en faisant Chinshin pour porter Yoko-Uchi G au corps.

Commentaire :

Ici aussi c'est le corps qui dirige le mouvement ; en pratiquant cet exercice, on apprend donc aussi à distinguer le gros-oeuvre (le mouvement du corps) de la finition (le mouvement des bras).



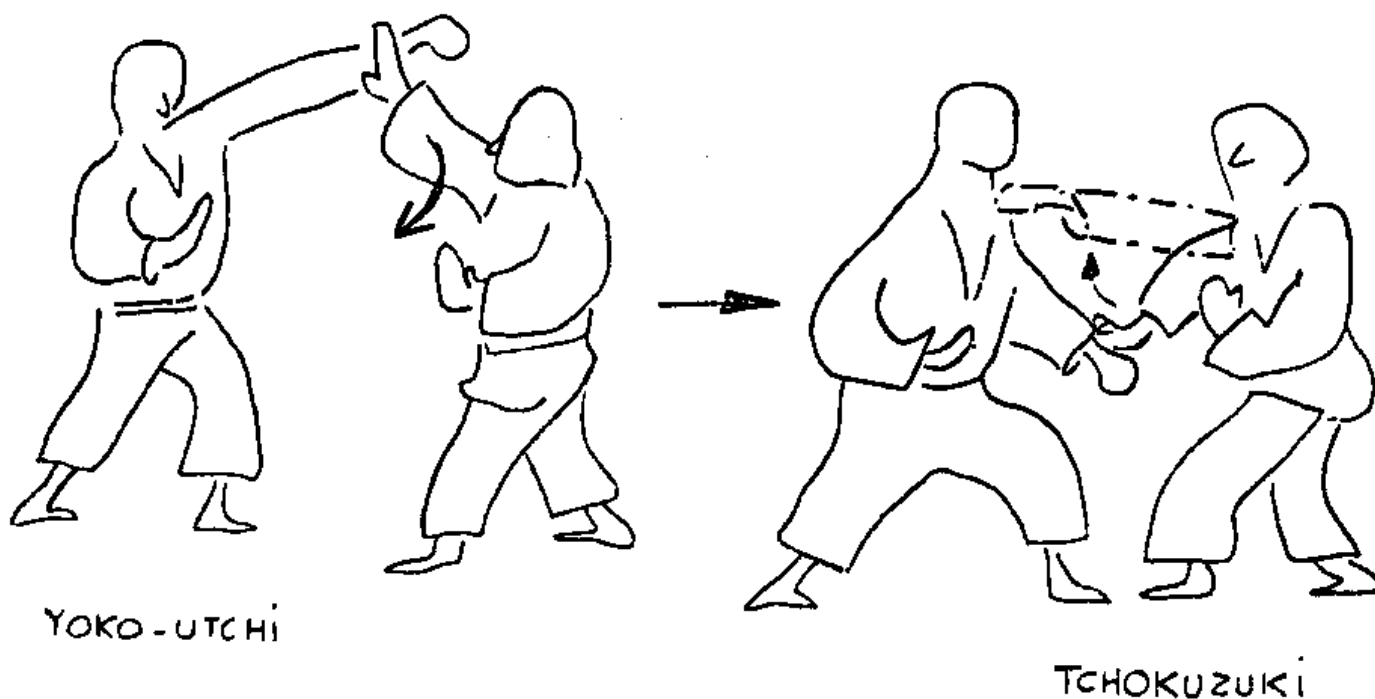
Kumité n°28

Attaque : Yoko-Uchi G au visage.

Défense : toucher la main adverse de la paume D et la guider vers le bas en un mouvement circulaire (de sens horaire) et, en profitant de la résistance de la main adverse, laisser remonter la main D en Choko-Zuki au visage.

Commentaire :

Le mouvement surprend par sa rapidité ; surveillez donc votre poing.



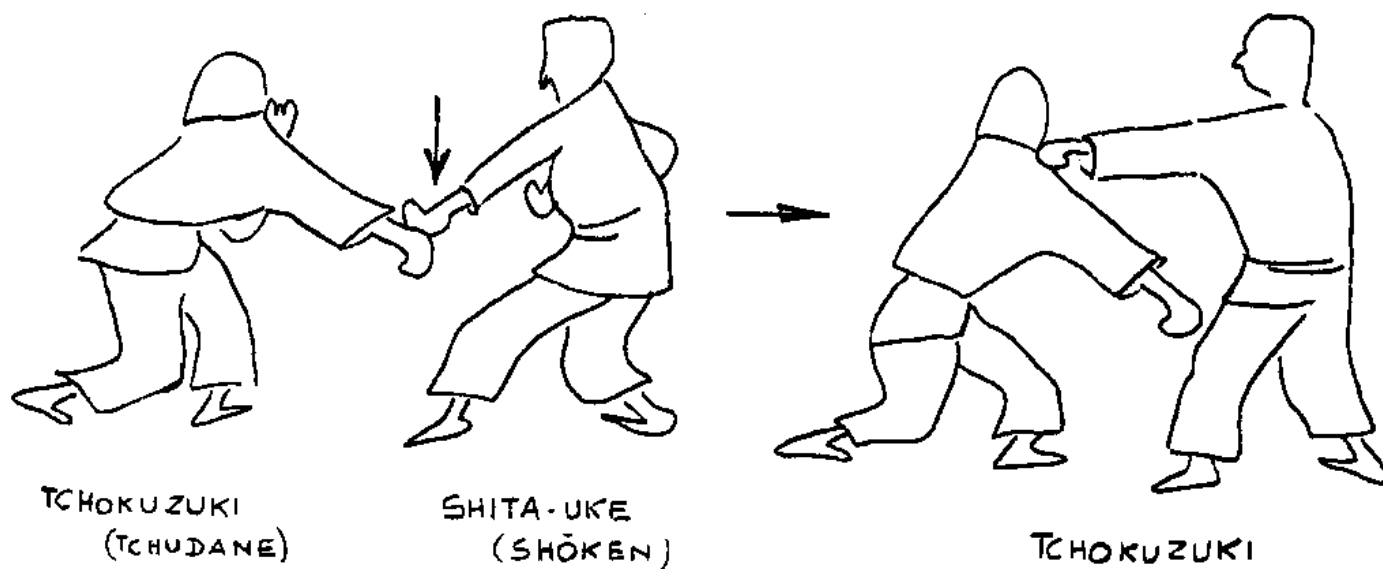
Kumité n°29

Attaque : Choku-Zuki D au corps.

Défense : appuyer de la paume G sur le dos du poignet de l'adversaire (Shita - Uke) et profiter de la résistance de l'adversaire à cette pression pour laisser remonter la main G en Choku-Zuki vers son visage (comme un caillou ricoche sur l'eau).

Commentaire :

Encore plus rapide et surprenant que le précédent : les blessures à la bouche sont fréquentes. Soyez donc attentifs !



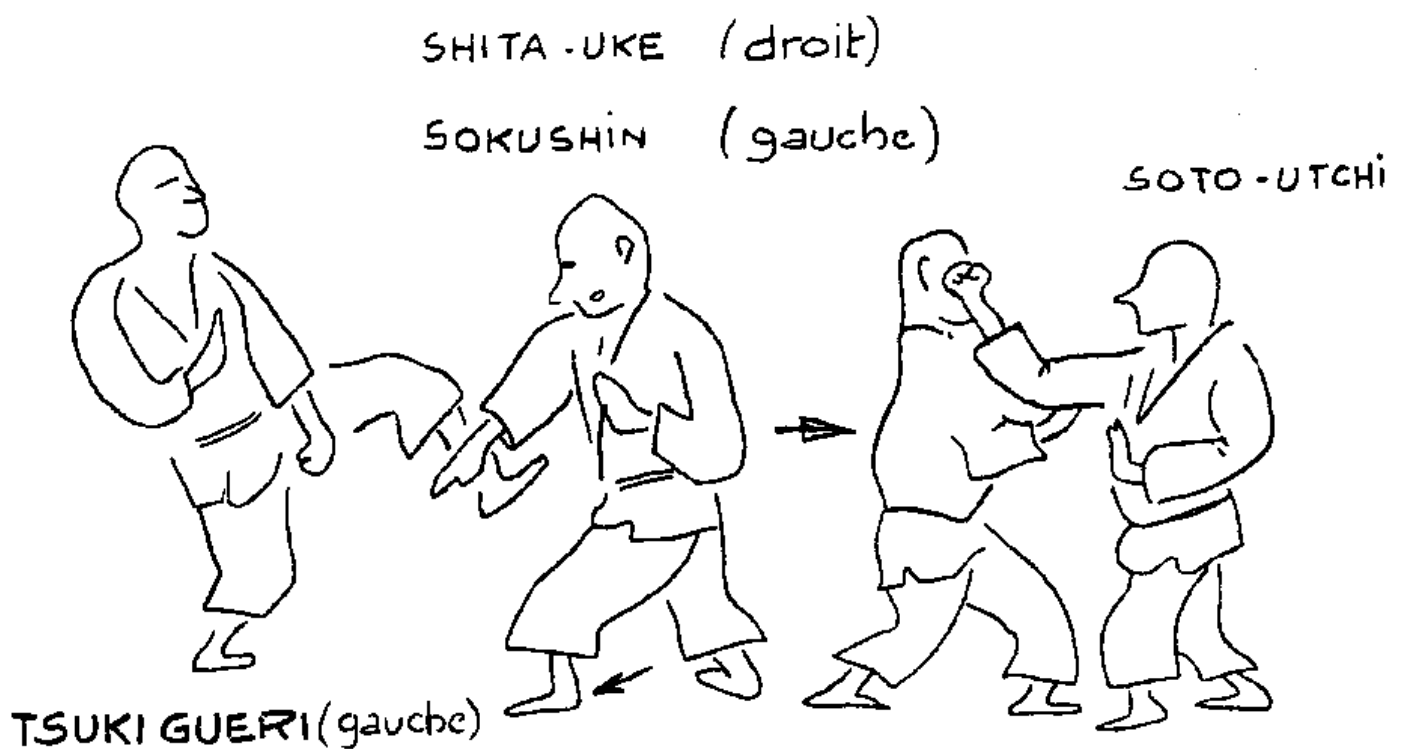
Kumité n°30

Attaque : Tsuki-Geri Gau corps.

Défense : en faisant Sokushin à G, appuyer de la paume D contre le bord intérieur de la jambe adverse et laisse remonter la même main en Ura-Uchi vers le visage.

Commentaire :

Le coup est rapide et inattendu, mais cette séquence est un peu artificielle, comme d'ailleurs beaucoup de ces exercices.



Kumité n°31

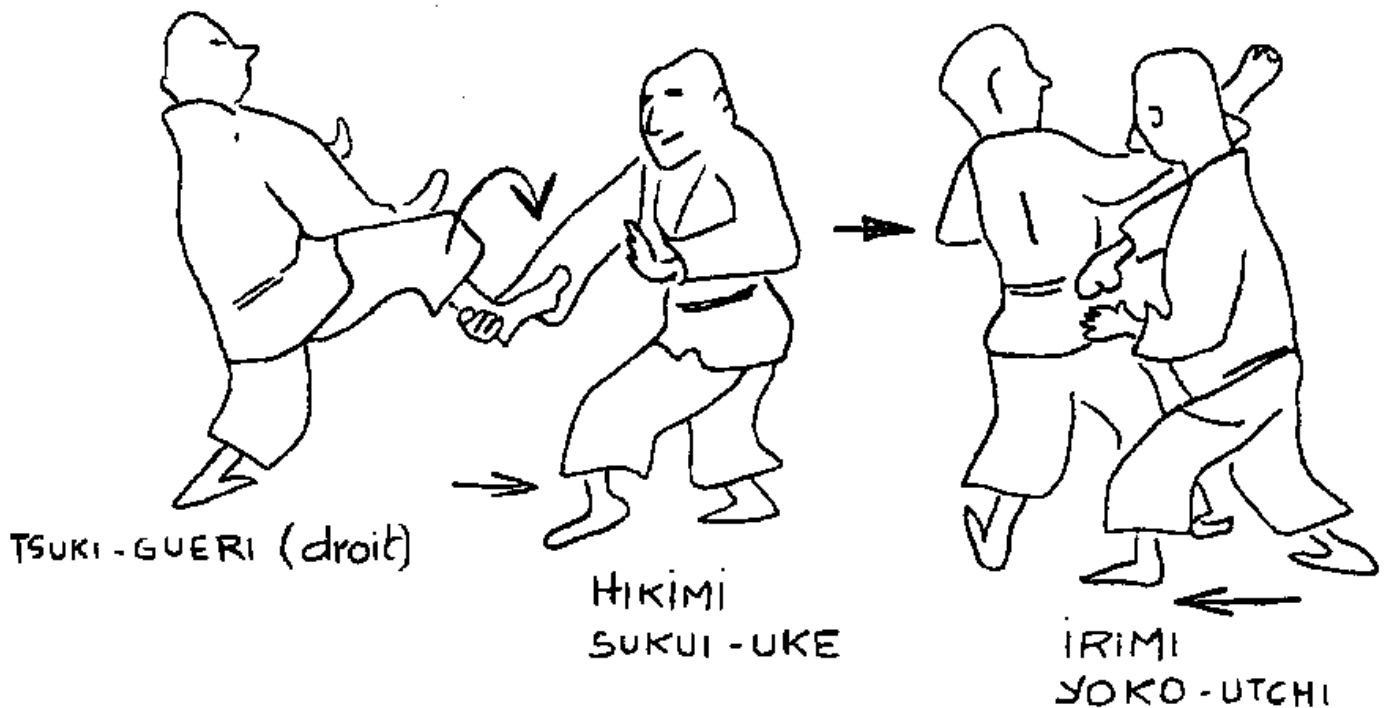
Attaque : Tsuki-Geri D au corps.

Défense : faire Hikimi par un retrait de la jambe G (en une sorte de Mae-No-Nekoashi G), en soulevant le talon adverse de la paume D (Sukui-uke) et en guidant le pied adverse vers la D par une rotation du bassin dans le sens horaire ; en lâchant le talon de l'adversaire sur la D, revenir vers lui (Irimi) avec une rotation du bassin en un sens antihoraire en faisant Yoko-Uchi D au corps sous son aisselle.

Commentaire :

Le mouvement en cuiller de la main D qui jette le pied adverse à sa D est artificiel.

L'intérêt de cet exercice est de mettre l'accent sur le mouvement du corps et d'apprendre à utiliser le mouvement de l'adversaire (soulever le pied qui monte).



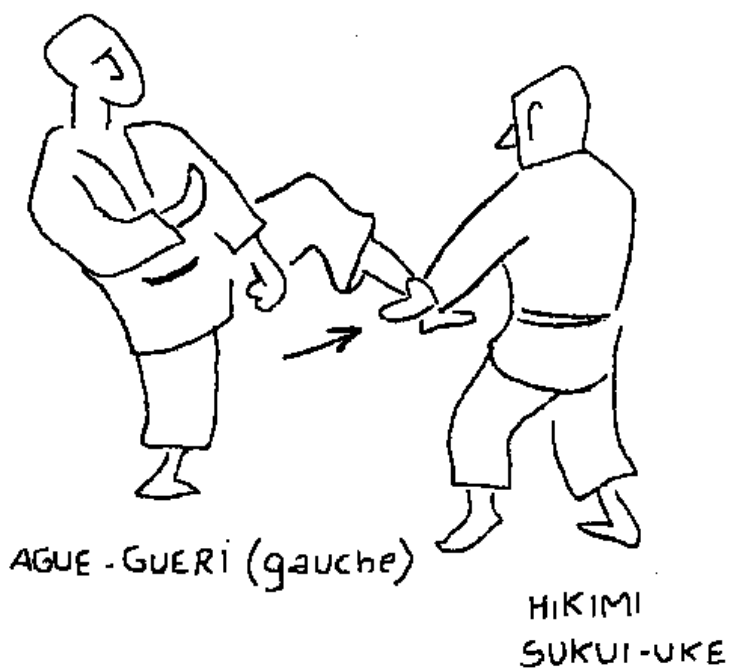
Kumité n°32

Attaque : Age-Geri G.

Défense : faire Hikimi en faisant Sukui-uke de la paume G et poursuivre le mouvement en faisant Kaishin en sens horaire pour porter Ura-Uchi G au visage.

Commentaire :

Cet exercice paraît simple ; toute la difficulté réside dans une bonne maîtrise de Kaishin



Pour terminer : Papillons, renards et sangliers

Quelqu'un disait : "On peut mener ses recherches soit à la manière d'un renard soit à la manière d'un sanglier" ; ajoutons-y les papillons.

Le renard chasse sur une vaste étendue qu'il parcourt sans cesse à la recherche de ses proies. Le sanglier au contraire quitte peu sa bauge qu'il creuse sans cesse pour trouver ce dont il a besoin. Le papillon butine ici et là, au gré de son humeur ; la première jolie fleur qui lui tombe sous les yeux, le fait craquer.

Beaucoup de pratiquants sont des papillons ; ils cèdent à la mode et au désir d'un moment et sont incapables de garder une direction constante. C'est entre autres pour se défaire de cette habitude qu'on pratique le Karaté.

La mentalité du renard est moins nuisible mais elle ne vaut rien aux karatékas, au moins pendant les années d'apprentissage ; en effet, le Karaté n'est pas étendu, comme le sont beaucoup d'arts martiaux chinois.

Par contre le domaine du Karaté est très profond ; on n'y pénètre qu'en creusant.

Les Karatékas sont plutôt des sangliers ; il ne leur est pas nécessaire de toujours sortir du Ka ra té pour trouver des éclaircissements sur leur travail.

Le Karaté se suffit bien souvent à lui-même.

Les techniques du Nippon Kempô sont un peu comme celles de la boxe, c'est à dire qu'elles sont apparemment très efficaces ; on y trouve de nombreux mouvements inhabituels pour un karatéka ; c'est dire si elles sont séduisantes, surtout pour les débutants ou les pratiquants d'une autre école.

La réaction de ceux qui les apprennent est toujours la même ; on leur entend dire : "C'est quand même plus pratique que le Karaté !" ou aussi : " C'est quand même plus complet !"

Bref, beaucoup ont l'illusion qu'il faut posséder une panoplie de coups ; c'est d'ailleurs pour la même raison que nombre de pratiquants collectionnent les ceintures noires d'autres écoles.... Prisonniers de cette illusion, ils sont une proie facile pour les inventeurs d'écoles "modernes", à but commercial.

Or dans les arts traditionnels japonais, les mouvements sont peu nombreux mais profonds. Ils n'ont pas souvent l'air pratique, et les qualités qu'ils développent sont trop profondes pour être évidentes à un œil non averti.

Donnons un exemple : dans le Kyudô (le tir à l'arc japonais), l'arc utilisé est une simple tige de bois, fort longue et courbée d'une manière bizarre ; ni viseur, ni contre-poids, ni tendeur ; un arc de bois, une corde et c'est tout. En somme, il semble difficile de fabriquer un arc plus mal fait.

Pourtant la tradition des écoles de tir à l'arc ne varie pas : c'est toujours cet arc-là qu'on fabrique pour le Kyudô. En effet, on a remarqué que le problème principal que doit résoudre un débutant est en lui-même ; il n'est pas extérieur et technique, mais intérieur et personnel. Le problème n'est pas l'arc, mais l'archer. Maîtriser une technique quelconque n'est pas très difficile pour celui qui s'en est rendu compte. C'est donc rendre un mauvais service à un jeune élève que de lui faciliter les débuts.

La tâche est rude ; il vaut mieux qu'il le sache tout de suite et s'en aille vite si elle ne lui semble pas faite pour lui.

Qu'on apprenne donc les mouvements qui précèdent sans se faire d'illusions, ni perdre de vue l'essentiel. Ils permettent de comprendre certains aspects du Karaté, de corriger les défauts de quelques élèves, ou aussi à certains égards de s'habituer du combat.

Mais malgré toutes ces qualités, ils ont leurs limites, comme par exemple d'entretenir l'illusion qu'il ne s'agit que de bagarre, alors qu'il s'agit peut-être d'autre chose.



Jean-Maurice Huard Senpai

Successeur de Yoshikazu Kamigaito Sensei

Plus d'informations, photos et vidéos sur :

www.wado-kamigaito-ryu.be

Le contenu de ce livre peut être utilisé sous deux conditions:

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

Décembre 2020