

# KIHON NO KATA et KETTE KIHON NO KATA

Texte de Xavier Wispenninckx - Dessins de .... -

Ces deux Kihon No Kata nous ont enseignés par Yoshikazu Kamigaito Sensei

## Avant-propos

Le KIHON NO KATA, encore appelé KIHON NO KATA N°1 (WADO-RYU) est un Kata de base qui nous a été enseigné par Yoshikazu Kamigaito Sensei dans les années 1970-1990 en Belgique. (Plus d'informations sur Yoshikazu Kamigaito Sensei sur le site web <https://wado-kamigaito-ryu.be/yoshikazu-kamigaito-sensei/> )

Ce Kata très simple, en apparence, est au départ destiné à être enseigné aux débutants en Karaté Wado-Ryu.

Après la position de Yoi de départ, seule la position de Zen Kutsu Dachi est utilisée.

Il y a trois techniques utilisées dans ce Kihon No Kata N°1, à savoir, Junzuki Chudan, Gedan Barai et Jodan Age Uke. Pour plus de détails sur ces techniques, je vous renvoie au Manuel de Karaté Wado-Ryu pour Moniteur - Volume 2 « KIHON » écrit par Yoshikazu Kamigaito Sensei (<https://wado-kamigaito-ryu.be/yoshikazu-kamigaito-sensei/les-manuels-de-karate-wado-ryu-pour-moniteur-yoshikazu-kamigaito-sensei/> )

En plus de ces trois techniques à travailler pendant le Kata, il y a deux aspects importants à y développer :

1. Les rotations du corps avec changement de direction et exécution de Gedan Barai.

Ici, il faut rechercher la plus grande amplitude de rotation des hanches et c'est pourquoi, dans le premier mouvement par exemple, le placement du pied gauche doit se placer à la bonne

place avant que le corps et les hanches ne changent d'attitude ou de direction. Seul le bras gauche va se placer avec le poing un peu plus bas que l'épaule droite, dos du poing vers le bas.

A ce moment seulement, la rotation rapide, solide et ample des hanches, en sens inverse des aiguilles d'une montre, va permettre le déroulement correct du *Gedan Barai* avec *Kime*. En fin de *Gedan barai*, le poing sera idéalement au-dessus de votre jambe gauche (ni à droite et ni à gauche de votre jambe gauche).

Idéalement cette bonne position du bras est en fait le résultat de votre bonne utilisation de la rotation des hanches.

Pour la première rotation, le poids du corps en 1a est à 90% sur la jambe droite et passera à 60-70% sur la jambe gauche en 1b après la rotation. Soyez donc aussi attentif à ces transferts de poids pour les autres mouvements de ce kata.

Tous les autres déplacements avec rotation du corps suivent ces principes généraux.

C'est cette façon particulière d'exécuter un changement de direction du corps avec défense qui différencie les *Kihon No Katas* des *Katas Pin An*. Le respect à la lettre de ce type de changement de direction vous préparera tout naturellement et efficacement à effectuer un changement de direction dans les *Katas Pin An* de façon fluide, en une étape, mais avec vitesse décisive, avec un bon *Kime* de défense, un bon équilibre, une bonne utilisation du poids du corps, un bon *Zanshin*...

2. Les déplacements de type *Kihon* avec notamment les trois *Age Uke* et avec les trois *Junzuki*, ainsi que tous les *Junzuki* individuels après chaque rotation-changement de direction.

Ceci peut aussi être considéré comme une application du Kihon traditionnel (sur toute la longueur du dojo).

En effet dans le Kihon No Kata on répète seulement une série de trois Age Uke et une série de trois Junzuki, série se terminant chaque fois par un Kiai décisif.

Il y a donc moyen de rechercher un rythme varié en amplitude, vitesse et puissance dans l'exécution de ces trois répétitions ce qui en fait donc un élément plus vivant que dans le Kihon traditionnel.

Ce Kata simple permet aussi d'aborder la concentration d'esprit (Zanshin) dans notre attitude et mouvements. En effet pendant chaque rotation ou déplacement vers l'arrière, il faut rester conscient de l'adversaire face à nous ou situé derrière nous.

Cela nous amène à travailler notre vision générale de l'environnement dans lequel on se trouve, à travailler notre équilibre dans des mouvements rapides de changement de direction et de rester toujours sur le qui-vive et prêt à se défendre ou à attaquer de nouveau.

Cette concentration d'esprit (Zanshin) se retrouve bien entendu aussi après l'exécution de chaque technique de défense ou d'attaque, qu'il y a rotation ou non du corps.

Deux autres aspects sont également abordés dans ce Kihon No Kata :

Le Kiai, répété quatre fois, permet aux débutants de s'habituer à effectuer certaines attaques ou défenses tout en puissance et Kime avec un Kiai puissant ; il permet aussi de travailler le rythme cité ci-dessus.

Le Hikite, particulièrement dans les rotations du corps, peut ici aussi y être travaillé de façon consciencieuse et volontaire.

Ce Kata est donc une bonne préparation aux Katas PIN-AN pour tous les points cités.

Tous ces aspects positifs du Kihon No Kata N°1 en font également un Kata idéal pour les plus avancés et même pour ceux qui ont plusieurs Dan à leur ceinture.

En effet, les avancés de par leur expérience et leurs années de pratique seront amenés à effectuer des mouvements moindres en amplitude, à prendre des positions plus hautes, à être moins en Zanshin vu leur « niveau de perfection »...

A leur niveau pourtant, le travail de ce Kihon No Kata N°1 leur rappellera certains concepts fondamentaux qu'ils pourraient avoir un peu oubliés en pratiquant les Katas « supérieurs ».

Il leur fera peut-être (re)découvrir une vigueur un peu oubliée par la routine ou par l'âge, une volonté d'attaque et de défense, un esprit prêt à tout moment.

Il fera comprendre aussi aux débutants que ce Kihon No Kata N°1 pour débutants est en fait aussi un Kata pour avancés.

Ceci, je le constate, en ressort très bien de la vidéo dans laquelle le Kihon No Kata N°1 est exécuté par Lars, Michel et Giovanni, trois Karatekas ayant de longues années de pratique mais toujours enthousiastes par ce « simple » Kata. ( voir <https://wado-kamigaito-ryu.be/la-communaute-wado-ryu/les-vidéos-de-katas-de-la-communaute/> )

Tout ce qui est dit ci-dessus sera également valable pour l'exécution du Kette Kihon No Kata (ou Kihon No Kata N°2).

# KIHON NO KATA ou KIHON NO KATA N°1

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.

Saluez et annoncez le Kata : Kihon No Kata !

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 manuel de Karaté KIHON - VOL.2 I A)

(1a) Déplacez le pied gauche vers la gauche. La direction du corps et des hanches n'a pas changé. Seul le pied gauche s'est déplacé et repose sur sa pointe ; le poids du corps repose principalement sur le pied droit, environ 90%, et environ 10% sur le pied gauche. Le poing gauche se place, dos vers le bas, près du sein droit. Le poing droit n'a pas bougé.

(1b) Tournez les hanches de 90° vers la gauche tout en faisant GEDAN BARAI du bras gauche et HIKITE du bras droit avec

un KIAI. Synchronisez bien ces deux mouvements de bras avec la rotation du corps. Le poing gauche se place au-dessus du genou gauche, avant-bras parallèle à la cuisse, le poing se trouve environ à la même hauteur que la hanche gauche. La position est celle de ZEN KUTSU DACHI. Le regard est horizontal vers le loin devant. Avec la position ZEN KUTSU DACHI, le poids du corps est maintenant à 60-70% sur le pied gauche et 40-30% sur le pied droit.

Après cette défense ne gardez pas le corps et les muscles contractés mais soyez relax et prêt (Zanshin) pour le prochain mouvement. Ceci est valable pour tous les mouvements qui suivent !

Remarque : pour la technique de GEDAN BARAI, référez-vous au manuel de Karaté KIHON - VOL.2 IX.

(2) Avancez d'un pas avec la jambe droite, placez-vous en ZEN KUTSU DACHI à droite et frappez un TSUKI CHUDAN droit (JUNZUKI) tout en effectuant un HIKITE gauche.

Synchronisez bien ces deux mouvements de bras. Le regard est horizontal vers le loin devant.

Toutes les attaques ZUKI de ce kata se feront au niveau CHUDAN.

Remarque : pour la technique de JUNZUKI, référez-vous au manuel de Karaté KIHON - VOL.2 III.

(3a) Placez le pied droit 180° en arrière en préparation de la position ZEN KUTSU DACHI à droite. La direction du corps et des hanches n'a pas changé. Seul le pied droit s'est déplacé et repose sur sa pointe ; le poids du corps repose principalement sur le pied gauche, environ 90%, et environ 10% sur le pied droit. Le poing droit se place, dos vers le bas, près du sein

gauche. Le poing gauche n'a pas bougé.

(3b) Tournez les hanches de 180° vers la droite tout en faisant GEDAN BARAI du bras droit. Synchronisez bien le Gedan Barai et la rotation du corps. Le poing droit se place au-dessus du genou droit, avant-bras parallèle à la cuisse, le poing se trouve environ à la même hauteur que la hanche droite. La position est celle de ZEN KUTSU DACHI. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(4) Avancez d'un pas avec la jambe gauche, placez-vous en ZEN KUTSU DACHI à gauche et frappez un TSUKI gauche (JUNZUKI) tout en effectuant un HIKITE du poing droit. Synchronisez bien ces deux mouvements de bras. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(5a) Déplacez le pied gauche vers la gauche à 90°. La direction du corps et des hanches n'a pas changé. Seul le pied gauche s'est déplacé et repose sur sa pointe ; le poids du corps repose principalement sur le pied droit, environ 90%, et environ 10% sur le pied gauche. Le poing gauche se place, dos vers le bas, près du sein droit. Le poing droit n'a pas bougé.

(5b) Tournez les hanches de 90° vers la gauche tout en faisant GEDAN BARAI du bras gauche. Synchronisez bien le Gedan Barai et la rotation du corps. Le poing gauche se place au-dessus du genou gauche, avant-bras parallèle à la cuisse, le poing se trouve environ à la même hauteur que la hanche gauche. La position est celle de ZEN KUTSU DACHI. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(6) Avancez avec la jambe droite et, tout en vous plaçant en position ZEN KUTSU DACHI à droite, effectuez JODAN AGE UKE du bras droit et HIKITE du bras gauche. Synchronisez

bien ces deux mouvements de bras. Le regard est horizontal vers le loin devant.

Remarque : pour la technique de JODAN AGE UKE, référez-vous au manuel de Karaté KIHON - VOL.2 VIII.

(7) Mouvement en miroir de (6) : Avancez avec la jambe gauche et, tout en vous plaçant en position ZEN KUTSU DACHI à gauche, effectuez JODAN AGE UKE du bras gauche et HIKITE du bras droit. Synchronisez bien ces deux mouvements de bras. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(8) Même mouvement que (6) : Avancez avec la jambe droite et, tout en vous plaçant en position ZEN KUTSU DACHI à droite, effectuez JODAN AGE UKE du bras droit et HIKITE du bras gauche avec un KIAI. Synchronisez bien ces deux mouvements de bras. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(9a) Déplacez le pied gauche vers la gauche à 270° arrière. La direction du corps et des hanches n'a pas changé. Seul le pied gauche s'est déplacé et repose sur sa pointe ; le poids du corps repose principalement sur le pied droit, environ 90%, et environ 10% sur le pied gauche. Le poing gauche se place, dos vers le bas, près du sein droit. Le poing droit n'a pas bougé.

(9b) Tournez les hanches de 270° vers la gauche tout en faisant GEDAN BARAI du bras gauche et HIKITE du bras droit. Synchronisez bien ces deux mouvements de bras avec la rotation du corps. Le poing gauche se place au-dessus du genou gauche, avant-bras parallèle à la cuisse, le poing se trouve environ à la même hauteur que la hanche gauche. La position est celle de ZEN KUTSU DACHI. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(10) Avancez avec la jambe droite et, tout en vous plaçant en position ZEN KUTSU DACHI à droite, effectuez un TSUKI du bras droit (JUNZUKI) et HIKITE du bras gauche.

Synchronisez bien ces deux mouvements de bras. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(11a) Placez le pied droit 180° en arrière en préparation de la position ZEN KUTSU DACHI à droite. La direction du corps et des hanches n'a pas changé. Seul le pied droit s'est déplacé et repose sur sa pointe ; le poids du corps repose principalement sur le pied gauche, environ 90%, et environ 10% sur le pied droit. Le poing droit se place, dos vers le bas, près du sein gauche. Le poing gauche n'a pas bougé.

(11b) Tournez les hanches de 180° vers la droite tout en faisant GEDAN BARAI du bras droit. Synchronisez bien le Gedan Barai et la rotation du corps. Le poing droit se place au-dessus du genou droit, avant-bras parallèle à la cuisse, le poing se trouve environ à la même hauteur que la hanche droite. La position est celle de ZEN KUTSU DACHI. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(12) Avancez avec la jambe gauche et, tout en vous plaçant en position ZEN KUTSU DACHI à gauche, effectuez un TSUKI du bras gauche (JUNZUKI) et HIKITE du bras droit.

Synchronisez bien ces deux mouvements de bras. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(13a) Déplacez le pied gauche vers la gauche à 90°. La direction du corps et des hanches n'a pas changé. Seul le pied gauche s'est déplacé et repose sur sa pointe ; le poids du corps repose principalement sur le pied droit, environ 90%, et environ 10% sur le pied gauche. Le poing gauche se place, dos vers le bas,

près du sein droit. Le poing droit n'a pas bougé.

(13b) Tournez les hanches de 90° vers la gauche tout en faisant GEDAN BARAI du bras gauche. Synchronisez bien le Gedan Barai avec la rotation du corps. Le poing gauche se place au-dessus du genou gauche, avant-bras parallèle à la cuisse, le poing se trouve environ à la même hauteur que la hanche gauche. La position est celle de ZEN KUTSU DACHI. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(14) Avancez avec la jambe droite et, tout en vous plaçant en position ZEN KUTSU DACHI à droite, effectuez un TSUKI du bras droit (JUNZUKI) et HIKITE du bras gauche. Synchronisez bien ces deux mouvements de bras. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(15) Mouvement en miroir de (14) : Avancez avec la jambe gauche et, tout en vous plaçant en position ZEN KUTSU DACHI à gauche, effectuez un TSUKI du bras gauche (JUNZUKI) et HIKITE du bras droit. Synchronisez bien ces deux mouvements de bras. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(16) Même mouvement que (14) : Avancez avec la jambe droite et, tout en vous plaçant en position ZEN KUTSU DACHI à droite, effectuez un TSUKI du bras droit (JUNZUKI) et HIKITE du bras gauche avec un KIAI. Synchronisez bien ces deux mouvements de bras. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(17a) Déplacez le pied gauche vers la gauche à 270° arrière. La direction du corps et des hanches n'a pas changé. Seul le pied gauche s'est déplacé et repose sur sa pointe ; le poids du corps repose principalement sur le pied droit, environ 90%, et environ 10% sur le pied gauche. Le poing gauche se place, dos vers le

bas, près du sein droit. Le poing droit n'a pas bougé.

(17b) Tournez les hanches de 270° vers la gauche tout en faisant GEDAN BARAI du bras gauche et HIKITE du bras droit. Synchronisez bien ces deux mouvements de bras avec la rotation du corps. Le poing gauche se place au-dessus du genou gauche, avant-bras parallèle à la cuisse, le poing se trouve environ à la même hauteur que la hanche gauche. La position est celle de ZEN KUTSU DACHI. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(18) Avancez avec la jambe droite et, tout en vous plaçant en position ZEN KUTSU DACHI à droite, effectuez un TSUKI du bras droit (JUNZUKI) et HIKITE du bras gauche. Synchronisez bien ces deux mouvements de bras. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(19a) Placez le pied droit 180° en arrière en préparation de la position ZEN KUTSU DACHI à droite. La direction du corps et des hanches n'a pas changé. Seul le pied droit s'est déplacé et repose sur sa pointe ; le poids du corps repose principalement sur le pied gauche, environ 90%, et environ 10% sur le pied droit. Le poing droit se place, dos vers le bas, près du sein gauche. Le poing gauche n'a pas bougé.

(19b) Tournez les hanches de 180° vers la droite tout en faisant GEDAN BARAI du bras droit. Synchronisez bien le Gedan Barai et la rotation du corps. Le poing droit se place au-dessus du genou droit, avant-bras parallèle à la cuisse, le poing se trouve environ à la même hauteur que la hanche droite. La position est celle de ZEN KUTSU DACHI. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(20) Avancez avec la jambe gauche et, tout en vous plaçant en

position ZEN KUTSU DACHI à gauche, effectuez un TSUKI gauche avec un KIAI (JUNZUKI) et un HIKITE du bras droit. Synchronisez bien ces deux mouvements de bras. Le regard est horizontal vers le loin devant.

YAME : retour à la position de YOI. Restez attentif en Zanshin, le corps décontracté mais prêt.

NAORE : le KATA est terminé. Retour en MUSUBI DACHI. Saluez.

# KETTE KIHON NO KATA ou KIHON NO KATA N°2

## Avant-propos

En plus de ce qui a été énoncé dans l'avant-propos du Kihon No Kata N°1, de nouvelles techniques apparaissent dans ce Kette Kihon No Kata, à savoir *Mae Geri*, *Gyaku Tsuki* et *Renzoku Tsuki*.

Dans ces trois techniques, recherchez avec sincérité le lien avec l'ensemble du corps. Le coup de pied de *Mae geri*, le coup de poing de *Gyaku Tsuki* et les deux coups de poings successifs de *Renzoku Tsuki* ne seront efficaces que si c'est l'ensemble du corps qui y participe et non uniquement les membres. De plus, recherchez aussi le lien avec le sol. Pour le *Mae Geri* par exemple, vous ne serez plus que sur une seule jambe en contact avec le sol. Mettez fortement votre esprit et volonté dans cette jambe et son contact avec le sol et le coup de pied de *Mae geri* sera puissant et solide avec un très bon équilibre du corps.

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.

Saluez et annoncez le Kata : Kette Kihon No Kata !

## 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 manuel de Karaté KIHON - VOL.2 I A)

(1a) Déplacez le pied gauche vers la gauche. La direction du corps n'a pas changé. Seul le pied gauche s'est déplacé et repose sur sa pointe ; le poids du corps repose principalement sur le pied droit, environ 90%, et environ 10% sur le pied gauche.. Le poing gauche se place, dos vers le bas, près du sein droit. Le poing droit n'a pas bougé.

(1b) Tournez les hanches de 90° vers la gauche tout en faisant GEDAN BARAI du bras gauche et HIKITE du bras droit avec un KIAI. Synchronisez bien ces deux mouvements de bras avec la rotation du corps. Le poing gauche se place au-dessus du genou gauche, avant-bras parallèle à la cuisse, le poing se trouve environ à la même hauteur que la hanche gauche. La position est celle de ZEN KUTSU DACHI. Le regard est horizontal vers le loin devant. Avec la position ZEN KUTSU DACHI, le poids du corps est maintenant à 60-70% sur le pied gauche et 40-30% sur le pied droit.

Après cette défense ne gardez pas le corps et les muscles contractés mais soyez relax et prêt ( Zanshin) pour le prochain mouvement. Ceci est valable pour tous les mouvements qui suivent !

Remarque : pour la technique de GEDAN BARAI, référez-vous

au manuel de Karaté KIHON - VOL.2 IX.

(2) Frappez MAE GERI CHUDAN du pied droit, placez-vous en ZEN KUTSU DACHI à droite et frappez un TSUKI CHUDAN droit (KETTE JUNZUKI) tout en effectuant un HIKITE gauche. Synchronisez bien ces deux derniers mouvements de bras. Le regard est horizontal vers le loin devant.

Toutes les attaques ZUKI de ce kata se feront au niveau CHUDAN ainsi que les attaques de MAE GERI.

Remarque : Dans le livre KIHON Vol.2 VII de Yoshikazu Kamigaito Sensei, il est indiqué pour KETTE-JUN ZUKI :  
« *C'est la combinaison de MAE GERI et de JUN ZUKI.*

1. *"Keri" et "Tsuki" sont indépendants l'un de l'autre.*

*Lorsque l'on donne un coup de pied, on ne doit rien modifier de l'attitude de la moitié supérieure du corps, notamment des bras, pour garder l'équilibre, gagner plus de vitesse ou de puissance, etc ...*

*Un Keri doit être exécuté par la moitié inférieure du corps, "sous le règne des hanches", indépendamment des hanches et des bras qui pendant ce temps restent toujours souples.*

2. *Après la concentration de la force (Kime) et la détente qui suit, tirez instantanément la jambe comme en réaction, et gardez un instant l'équilibre sur un pied. La cuisse est horizontale, la jambe verticale, le pied pend verticalement, complètement détendu.*

3. *On passe de suite au mouvement de Tsuki. Il faut pouvoir choisir la position du pied avant par rapport aux hanches (c'est pourquoi l'attitude en équilibre sur un pied*

*décrite au paragraphe précédent est si importante).*

*Frappez en profitant de l'inertie du corps qui glisse vers l'avant. Les autres mouvements sont les mêmes que ceux de JUN ZUKI.*

*4. Après le Kime de ce coup de poing, ne bougez pas machinalement la jambe arrière dans l'intention de corriger votre attitude. Une attitude incorrecte résulte d'un mauvais placement du pied avant : c'est donc celui-ci qu'il faut corriger. » »*

(3a) Placez le pied droit 180° en arrière en préparation de la position ZEN KUTSU DACHI à droite. La direction du corps et des hanches n'a pas changé. Seul le pied droit s'est déplacé et repose sur sa pointe ; le poids du corps repose principalement sur le pied gauche, environ 90%, et environ 10% sur le pied droit. Le poing droit se place, dos vers le bas, près du sein gauche. Le poing gauche n'a pas bougé.

(3b) Tournez les hanches de 180° vers la droite tout en faisant GEDAN BARAI du bras droit. Synchronisez bien le Gedan Barai et la rotation du corps. Le poing droit se place au-dessus du genou droit, avant-bras parallèle à la cuisse, le poing se trouve environ à la même hauteur que la hanche droite. La position est celle de ZEN KUTSU DACHI. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(4) Frappez MAE GERI CHUDAN du pied gauche, placez-vous en ZEN KUTSU DACHI à gauche et frappez un TSUKI gauche tout en effectuant un HIKITE droit (KETTE JUN ZUKI). Synchronisez bien ces deux derniers mouvements de bras. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(5a) Déplacez le pied gauche vers la gauche à 90°. La direction du corps et des hanches n'a pas changé. Seul le pied gauche s'est déplacé et repose sur sa pointe; le poids du corps repose principalement sur le pied droit, environ 90%, et environ 10% sur le pied gauche.. Le poing gauche se place, dos vers le bas, près du sein droit. Le poing droit n'a pas bougé.

(5b) Tournez les hanches de 90° vers la gauche tout en faisant GEDAN BARAI du bras gauche. Synchronisez bien le Gedan Barai et la rotation du corps. Le poing gauche se place au-dessus du genou gauche, avant-bras parallèle à la cuisse, le poing se trouve environ à la même hauteur que la hanche gauche. La position est celle de ZEN KUTSU DACHI. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(6) Avancez avec la jambe droite et, tout en vous plaçant en position ZEN KUTSU DACHI à droite, effectuez JODAN AGE UKE du bras droit et HIKITE du bras gauche suivi immédiatement de GYAKU TSUKI CHUDAN gauche avec HIKITE du bras droit. Synchronisez bien ces deux mouvements de bras. Le regard est horizontal vers le loin devant.

Remarques : pour la technique de JODAN AGE UKE, référez-vous au manuel de Karaté KIHON - VOL.2 VIII.

pour la technique de GYAKU TSUKI, référez-vous au manuel de Karaté KIHON - VOL.2 IV.

(7) Mouvement en miroir de (6) : Avancez avec la jambe gauche et, tout en vous plaçant en position ZEN KUTSU DACHI à gauche, effectuez JODAN AGE UKE du bras gauche (le poing droit n'a pas bougé de la hanche droite) suivi immédiatement de GYAKU TSUKI CHUDAN droit avec HIKITE du bras gauche. Synchronisez bien ces deux mouvements de bras. Le regard est

horizontal vers le loin devant.

(8) Même mouvement que (6) : Avancez avec la jambe droite et, tout en vous plaçant en position ZEN KUTSU DACHI à droite, effectuez JODAN AGE UKE du bras droit (le poing gauche n'a pas bougé de la hanche gauche) suivi immédiatement de GYAKU TSUKI CHUDAN gauche avec HIKITE du bras droit avec un KIAI. Synchronisez bien ces deux mouvements de bras. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(9a) Déplacez le pied gauche vers la gauche à 270° arrière. La direction du corps et des hanches n'a pas changé. Seul le pied gauche s'est déplacé et repose sur sa pointe ; le poids du corps repose principalement sur le pied droit, environ 90%, et environ 10% sur le pied gauche. Le poing gauche se place, dos vers le bas, près du sein droit. Le poing droit n'a pas bougé.

(9b) Tournez les hanches de 270° vers la gauche tout en faisant GEDAN BARAI du bras gauche et HIKITE du bras droit. Synchronisez bien ces deux mouvements de bras avec la rotation du corps. Le poing gauche se place au-dessus du genou gauche, avant-bras parallèle à la cuisse, le poing se trouve environ à la même hauteur que la hanche gauche. La position est celle de ZEN KUTSU DACHI. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(10) Frappez MAE GERI CHUDAN du pied droit, placez-vous en ZEN KUTSU DACHI à droite et frappez un TSUKI droit tout en effectuant un HIKITE gauche (KETTE JUN ZUKI). Synchronisez bien ces deux derniers mouvements de bras. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(11a) Placez le pied droit 180° en arrière en préparation de la position ZEN KUTSU DACHI à droite. La direction du corps et

des hanches n'a pas changé. Seul le pied droit s'est déplacé et repose sur sa pointe ; le poids du corps repose principalement sur le pied gauche, environ 90%, et environ 10% sur le pied droit. Le poing droit se place, dos vers le bas, près du sein gauche. Le poing gauche n'a pas bougé.

(11b) Tournez les hanches de 180° vers la droite tout en faisant GEDAN BARAI du bras droit. Synchronisez bien le Gedan Barai et la rotation du corps. Le poing droit se place au-dessus du genou droit, avant-bras parallèle à la cuisse, le poing se trouve environ à la même hauteur que la hanche droite. La position est celle de ZEN KUTSU DACHI. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(12) Frappez MAE GERI CHUDAN du pied gauche, placez-vous en ZEN KUTSU à gauche et frappez un TSUKI gauche tout en effectuant un HIKITE droit (KETTE JUN ZUKI). Synchronisez bien ces deux derniers mouvements de bras. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(13a) Déplacez le pied gauche vers la gauche à 90°. La direction du corps et des hanches n'a pas changé. Seul le pied gauche s'est déplacé et repose sur sa pointe ; le poids du corps repose principalement sur le pied droit, environ 90%, et environ 10% sur le pied gauche. Le poing gauche se place, dos vers le bas, près du sein droit. Le poing droit n'a pas bougé.

(13b) Tournez les hanches de 90° vers la gauche tout en faisant GEDAN BARAI du bras gauche. Synchronisez bien le Gedan Barai avec la rotation du corps. Le poing gauche se place au-dessus du genou gauche, avant-bras parallèle à la cuisse, le poing se trouve environ à la même hauteur que la hanche gauche. La position est celle de ZEN KUTSU DACHI. Le regard est

horizontal vers le loin devant.

(14) Avancez avec la jambe droite et, tout en vous plaçant en position ZEN KUTSU DACHI à droite, effectuez un TSUKI du bras droit et HIKITE du bras gauche (JUNZUKI) suivi immédiatement, sur place, de RENZOKU TSUKI des deux poings (d'abord un GYAKU TSUKI CHUDAN gauche avec HIKITE du bras droit suivi immédiatement d'un TSUKI droit avec HIKITE gauche). Synchronisez bien ces mouvements de bras. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(15) Mouvement en miroir de (14) : Avancez avec la jambe gauche et, tout en vous plaçant en position ZEN KUTSU DACHI à gauche, effectuez un TSUKI du bras gauche et HIKITE du bras droit (JUNZUKI) suivi immédiatement, sur place, de RENZOKU TSUKI des deux poings (d'abord un GYAKU TSUKI CHUDAN droit avec HIKITE du bras gauche suivi immédiatement d'un TSUKI gauche avec HIKITE droit). Synchronisez bien ces mouvements de bras. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(16) Même mouvement que (14) : Avancez avec la jambe droite et, tout en vous plaçant en position ZEN KUTSU DACHI à droite, effectuez un TSUKI du bras droit et HIKITE du bras gauche (JUNZUKI) suivi immédiatement, sur place, de RENZOKU TSUKI des deux poings , d'abord un GYAKU TSUKI CHUDAN gauche avec HIKITE du bras droit suivi immédiatement d'un TSUKI droit avec un KIAI et avec HIKITE gauche. Synchronisez bien ces mouvements de bras. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(17a) Déplacez le pied gauche vers la gauche à 270° arrière. La direction du corps et des hanches n'a pas changé. Seul le pied

gauche s'est déplacé et repose sur sa pointe ; le poids du corps repose principalement sur le pied droit, environ 90%, et environ 10% sur le pied gauche. Le poing gauche se place, dos vers le bas, près du sein droit. Le poing droit n'a pas bougé.

(17b) Tournez les hanches de 270° vers la gauche tout en faisant GEDAN BARAI du bras gauche et HIKITE du bras droit. Synchronisez bien ces deux mouvements de bras avec la rotation du corps. Le poing gauche se place au-dessus du genou gauche, avant-bras parallèle à la cuisse, le poing se trouve environ à la même hauteur que la hanche gauche. La position est celle de ZEN KUTSU DACHI. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(18) Frappez MAE GERI CHUDAN du pied droit, placez-vous en ZEN KUTSU DACHI à droite et frappez un TSUKI droit tout en effectuant un HIKITE gauche (KETTE JUN ZUKI). Synchronisez bien ces deux derniers mouvements de bras. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(19a) Placez le pied droit 180° en arrière en préparation de la position ZEN KUTSU DACHI à droite. La direction du corps et des hanches n'a pas changé. Seul le pied droit s'est déplacé et repose sur sa pointe ; le poids du corps repose principalement sur le pied gauche, environ 90%, et environ 10% sur le pied droit. Le poing droit se place, dos vers le bas, près du sein gauche. Le poing gauche n'a pas bougé.

(19b) Tournez les hanches de 180° vers la droite tout en faisant GEDAN BARAI du bras droit. Synchronisez bien le Gedan Barai et la rotation du corps. Le poing droit se place au-dessus du genou droit, avant-bras parallèle à la cuisse, le poing se trouve environ à la même hauteur que la hanche droite. La position est

celle de ZEN KUTSU DACHI. Le regard est horizontal vers le loin devant.

(20) Frappez MAE GERI CHUDAN du pied gauche, placez-vous en JUNZUKI DACHI à gauche et frappez un TSUKI gauche avec un KIAI tout en effectuant un HIKITE droit (KETTE JUNZUKI). Synchronisez bien ces deux derniers mouvements de bras. Le regard est horizontal vers le loin devant.

YAME : retour à la position de YOI. Restez attentif en Zanshin, le corps décontracté mais prêt.

NAORE : le KATA est terminé. Retour en MUSUBI DACHI.

## Epilogue

Comme nous l'a appris Yoshikazu Kamigaito Sensei, les Katas Wado-Ryu existent à priori indépendamment de tous les sens et des buts comme une danse.

Ces deux Kihon No Katas sont des Katas de base. Leur utilité ne se dévoilera que si vous effectuez chaque technique d'attaque et de défense, chaque rotation et chaque déplacement du corps avec le souci du détail et de la profondeur. Alors seulement, ces techniques répétées sans cesse, construisons votre corps et esprit pour les Katas supérieurs, les Yaku Soku Kumite, les Jyu Kumite et les Shiai.

Revenez à ces Katas aussi souvent que possible pendant votre longue carrière de Karatekas. Et vous verrez qu'il n'y a pas de honte ou de gêne pour un haut gradé d'effectuer ces Katas de base.

Il ne faut donc pas y rechercher de BUNKAI mais plutôt y rechercher l'harmonie des mouvements du corps et des membres, l'équilibre et la maîtrise de son corps en permanence, la maîtrise du Kime et du Kiai, le Zanshin en permanence, une fluidité des déplacements, un rythme de combat, une respiration harmonieuse et non visible, une volonté, en bref sa propre voie et non la perfection ou le clonage de son Maître.

Relisez aussi l'avant-propos du VOL.4 Katas Supérieurs de Yoshikazu Kamigaito Sensei ( <https://wado-kamigaito-ryu.be/yoshikazu-kamigaito-sensei/les-manuels-de-karate-wado-ryu-pour-moniteur-yoshikazu-kamigaito-sensei/> )

Je voudrais aussi souligner toute ma gratitude envers mon Maître Yoshikazu Kamigaito Sensei pour l'immense qualité de son enseignement et de son infinie patience.

Wispeninckx Xavier, mars 2023

**PS : Ce petit fascicule sur les deux KIHON NO KATA sera sans un temps futur agrémenté de dessins. Merci pour votre patience.**

**Vous pouvez utiliser le contenu, toutes les photos, les dessins, de ce fascicule sous 2 conditions:**

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