

# Manuel de karaté Wado-Ryu pour moniteur

## Volume 2

# 基本技法



上垣内 克一

KIHON ... etc ...

Yoshikazu KAMIGAITO

PREMIERE EDITION (000173)

Cette première édition a été tirée en 300 exemplaires numérotés de 1 à 300. Droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous les pays.

Texte et illustration de Maître Yoshikazu KAMIGAITO

Editeur responsable: WADO-RYU KAMIGAITO BELGIUM ASBL

Moniteur Belge du premier Novembre 1979

Numéro d'identification 11299-79

Imprimé à LEUVEN, Décembre 1980.

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

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

&

Edition 2015 dans les Carnets de P-gaz

## TABLE DES MATIERES

<b>I</b>	<b>KAMAE</b>	<b>8</b>
<b>II</b>	<b>SONO BA ZUKI</b>	<b>20</b>
<b>III</b>	<b>JUN ZUKI</b>	<b>24</b>
<b>IV</b>	<b>GYAKU ZUKI</b>	<b>31</b>
<b>V</b>	<b>JUN ZUKI NO TSUKKOMI</b>	<b>38</b>
<b>VI</b>	<b>GYAKU ZUKI NO TSUKKOMI</b>	<b>51</b>
<b>VII</b>	<b>KERIS</b>	<b>60</b>
	<b>A. SURIKOMI MAE GERI</b>	<b>62</b>
	<b>B. SURIKOMI MAE GERI - GYAKU ZUKI</b>	<b>63</b>
	<b>C. KETTE - JUNZUKI</b>	<b>66</b>
	<b>D. KETTE - GYAKU ZUKI</b>	<b>68</b>
	<b>E. MAWASHI GERI</b>	<b>70</b>
	<b>F. SOKUTO</b>	<b>75</b>
<b>VIII</b>	<b>AGE UKE</b>	<b>83</b>
<b>IX</b>	<b>GEDAN BARAI</b>	<b>88</b>
<b>X</b>	<b>KOTE UKE</b>	<b>95</b>
<b>XI</b>	<b>SHUTO UKE</b>	<b>102</b>
<b>XII</b>	<b>UCHI UKE</b>	<b>107</b>
<b>XIII</b>	<b>TAI SABAKI</b>	<b>110</b>

## AVANT-PROPOS

Il y a quelques années déjà, lorsque j'habitais encore Liège, il m'est arrivé une aventure assez curieuse. Pour un Japonais encore peu habitué au mode de vie des Belges, elle était très révélatrice d'un trait de caractère particulier aux Européens.

J'étais à l'époque moniteur de Karaté à l'université et recevais pas mal de visites de pratiquants d'autres écoles. L'un d'eux, ceinture marron de l'école Shotokan, me paraissait fort sympathique et très sincère à l'entraînement. J'étais donc assez content de travailler avec lui.

Un jour, j'entends dire qu'il raconte ne plus pouvoir participer à nos entraînements, qu'il se plaint de ce que je lui cache toutes les techniques du Wadô-Ryû et de ce que je ne lui fais répéter, à lui et à d'autres, que le KIHON (c'est à dire les techniques de base) lorsqu'il se présente à l'entraînement et qu'enfin il trouve dommage de gâcher ainsi les entraînements de tout un groupe.

Ces déclarations, tout à fait inattendues, m'ont ahuri et profondément attristé ; il est vrai que je faisais beaucoup pratiquer le KIHON, notamment lorsqu'il était là, mais mon intention se situait à l'opposé de ses impressions ; j'avais révisé mon mode d'enseignement presque en sa seule faveur. Je me disais aussi que c'était là une bonne occasion de faire répéter le KIHON à tout le monde car c'était un exercice que l'on avait tendance à négliger.

Mes réflexions sur ce sujet ont beaucoup fait évoluer ma façon de faire, mais je suis toujours resté fidèle à la valeur du KIHON. J'ai retenu de mon enfance un conte de fées occidental qui me plaît toujours beaucoup. Je me bornerai à en esquisser les grandes lignes car l'espace me manque pour le raconter en long et en large.

"Il était une fois un jeune homme que le hasard avait mis en possession d'un rubis magnifique. Ce rubis contenait une très belle princesse qu'un sorcier avait ainsi enfermée par ses maléfices et ses sortilèges. Le jeune homme tomba éperdument amoureux d'elle et résolut de la sauver par tous les moyens. Il voyagea pendant des années pour découvrir le moyen d'annuler ce charme, mais en vain. Il savait que la solution était à la fois fort simple et très difficile.

Finalement, alors que désespéré il marchait le long d'un grand fleuve, le seigneur de la région, très intéressé par le bijou, tenta de s'en emparer. Désespéré le jeune homme jeta la pierre à l'eau et allait s'y jeter à son tour quand tout à coup la princesse apparut à ses côtés en chair et en os. La clef du sortilège, si simple et pourtant si difficile à découvrir, c'est qu'il fallait abandonner le trésor."

A mes yeux ce Liégeois de l'Ecole Shotokan ressemble au jeune homme de ce conte.

On entend souvent dire que ceux qui ont pratiqué plusieurs écoles sont beaucoup plus forts que ceux qui n'en ont pratiqué qu'une seule, et c'est aussi mon avis. Au fond, je n'ai jamais beaucoup aimé les pratiquants du Wadô-Ryû qui n'avaient pas l'expérience d'autres écoles ou d'autres arts martiaux.

Par ailleurs étudier le style d'une autre école, c'est abandonner toute votre vieille carrière en Karaté, recommencer en faisant table rase de vos connaissances et apprendre le KIHON de la nouvelle école avec l'état d'esprit d'un simple débutant (et avec une ceinture blanche bien entendu).

Je suis arrivé en Belgique avec quelques idées derrière la tête, un peu comme un coucou (sans construire de nid et en pondant dans le nid de certains passereaux)). Mais les Européens étaient plus malins que je ne le pensais, et j'ai à peu près abandonné l'idée d'enseigner le style Wadô-Ryû à des élèves expérimentés venus d'une autre école.

Je sais bien qu'il est désagréable de recommencer dans une autre école. J'ai débuté dans le style Wadô-Ryû alors que je frisais la trentaine, avec une ceinture blanche et beaucoup de maladresse. Pour moi c'était la troisième ou la quatrième école. Un jeune homme assez prétentieux, porteur d'une ceinture noire, vint me donner l'ordre de combattre contre lui et essaya de faire de moi un sac de sable vivant. Il m'a donc fallu montrer à ce blanc-bec un aspect de la complexité de ce bas-monde.

Cet humble volume est donc d'abord dédié aux gens suffisamment simples et modestes pour quitter leur école et aborder le Wadô-Ryû, en reprenant au début.

Ce tome sera également utile à ceux qui veulent se faire une idée de notre école par la lecture ; il contient à peu près tous les éléments essentiels du Wadô-Ryû.

Enfin il s'adresse à vous, karatékas du Wadô-Ryû, qui pourriez vous croire assez bons en KIHON et commenceriez à en avoir assez. Mais j'ose parier que si vous tournez quelques pages et en lisez une ou deux, vous vous sentirez déroutés par la richesse du monde du KIHON. Vous aurez peut-être même l'impression qu'il vous était tout à fait étranger.

Vous dites que vous voulez recommencer comme un débutant ! Tant mieux ! Il n'est pas trop tard pour vous convertir. Ne vous retournez pas, allez de l'avant ! Ce que vous avez découvert n'est rien. Tout est encore à chercher !

A la fin de ces phrases,  
j'exprime sincèrement mes remerciements  
à Monsieur Jean-Maurice HUARD  
ainsi qu'à ...  
A. DE RIJK  
(TSHINTO KARATE KLUB LEUVEN),  
P. KEIJERS  
(TSHINTO KARATE KLUB LEUVEN)  
et X. WISPENNINCKX  
(KARATE CLUB UNIVERSITAIRE DE LOUVAIN-LA-NEUVE)  
qui furent toujours mes meilleurs collaborateurs  
par  
leur aide à la correction des textes français et néerlandais,  
la mise en forme et la publication de cette édition.



## I. KAMAE

C'est la garde. Lors des entraînements quotidiens, le premier mouvement de tous les exercices (KATA, KIHON, YAKU SOKU KUMITE, JYU KUMITE, SHIAI KUMITE) c'est de prendre une position de KAMAE, de se mettre en garde.

Son but est de préparer mentalement au combat par la prise d'une attitude corporelle plus ou moins déterminée, et en même temps de respecter une sorte d'étiquette ; en effet le BUDO ne restreint pas son but au domaine des techniques de défense, mais il vise aussi à améliorer le caractère de ses pratiquants. Le KAMAE contient donc des éléments de salutation, des sentiments de gratitude et de respect pour l'adversaire.

Un combattant expérimenté peut juger en un coup d'œil le caractère, l'état mental et même le niveau technique d'un adversaire qu'il rencontre pour la première fois, simplement en regardant sa garde en combat. Le KAMAE contient des sujets de réflexion très profonds, qui ne valent pas seulement pour le Karaté, mais aussi pour tous les autres arts martiaux.

L'attaque réellement efficace paraît être un mouvement simple et banal aux yeux du spectateur d'un combat réel. Tout se termine à l'instant du coup, moment où le corps d'un combattant passe d'un bond d'une immobilité tranquille à un mouvement fulgurant. La maxime "IKKEN HISSATSU" (un coup, une vie : tuer d'un seul coup, avec certitude) vaut pour le Karaté comme pour les autres arts martiaux. Tout doit être concentré dans ce coup, il faut tout parier sur ce seul coup. C'est le KAMAE qui prépare, physiquement et mentalement, la réalisation de ce coup décisif. Il ne faut pas le traiter à la légère.



Pour en revenir à des choses plus concrètes, on peut distinguer plusieurs sujets à traiter dans le KAMAE :

### **1. Montrer son intention de combattre**

La prise de cette attitude montre à votre adversaire que vous n'hésitez pas à combattre, et lui donne le temps de se préparer physiquement et mentalement. Cet aspect moral est indispensable si l'on considère le combat comme un duel où il s'agit de défendre la justice ou son honneur.

### **2. Se préparer mentalement**

Même à l'endroit du combat, on peut se mettre dans l'état d'esprit de l'entraînement quotidien, simplement en prenant une attitude familière.

La compétition ou le combat réel ne sont, en un certain sens, que le prolongement de l'entraînement au Dôjô.

La maîtrise de soi dépend beaucoup de l'habitude que réveille, au moment du danger, la prise d'une attitude extérieure (position ou mouvement).

### **3. Répondre à des exigences techniques**

Le KAMAE est l'attitude la mieux adaptée à un combat où l'on fait face à un adversaire. C'est une position ouverte aussi bien sur l'attaque que sur la défense ; en un mot, c'est une position neutre. Si vous êtes prêt, elle évolue vers l'attaque. Si votre adversaire marche sur vous, elle doit vous permettre d'évoluer instantanément vers la défense.

Si l'on veut uniquement se défendre, la direction du corps la plus appropriée est un profil parfait du tronc ; les points vitaux du corps seront ainsi aussi peu exposés que possible aux coups de l'adversaire. Mais cette position a comme défaut de rendre difficiles attaque et contre-attaque.

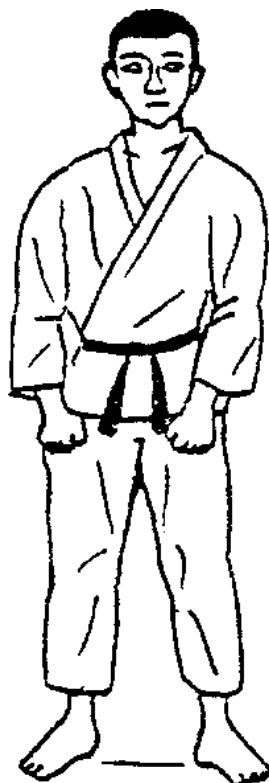
Lorsqu'on se préoccupe uniquement d'attaque, la position de face est la meilleure parce qu'elle permet d'utiliser également les quatre membres. Mais, bien sûr, cette attitude présente plus de dangers car elle expose les endroits vitaux (plexus solaire, testicules...).

On prend donc en général l'attitude HANMI (où la poitrine et le ventre se présentent de trois-quarts), position neutre pour ces deux buts : défense et attaque.

En réalité, le nombre de positions possibles est infini ; je me contente de présenter ici les deux attitudes les plus typiques.

## **A. SHIZEN TAI**

Cette position s'appelle aussi YOI ou, plus exactement, elle en est la forme. Elle constitue par elle-même un des éléments de l'étiquette ; on peut donc saluer en inclinant simplement la tête à partir de cette position, sans modifier l'attitude des autres parties du corps.



A l'entraînement, tous les mouvements de Karaté commencent par cette position ; de même lorsqu'on termine une série de mouvements, on attend dans cette attitude.

Lorsqu'on pratique les KATAS ou le KIHON, où il faut travailler sans partenaire, on peut directement partir de cette position. Lors des YAKU SOKU KUMITE, JIJU KUMITE ou SHIAI KUMITE où l'on travaille avec un partenaire, on adopte la position décrite plus loin sous le nom de HANMI GAMAE.

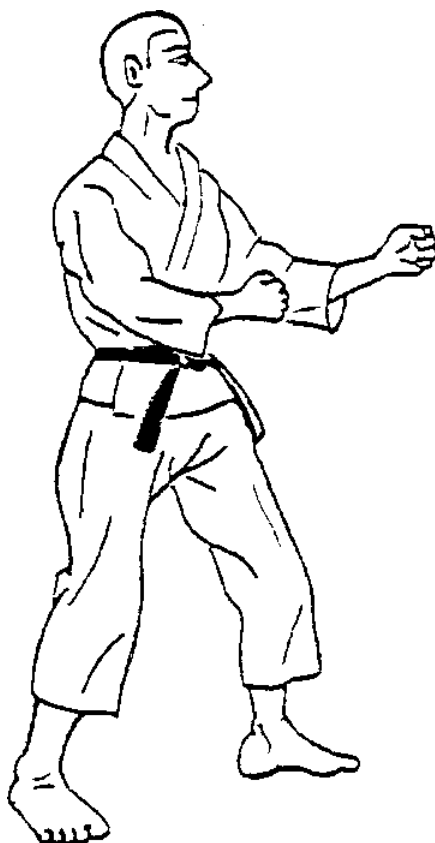
### **Description :**

1. La distance qui sépare le bord extérieur des talons est à peu près égale à la largeur des hanches ; les pointes des pieds sont dirigées vers l'extérieur et les genoux sont légèrement et souplement fléchis. Il ne faut déporter le centre de gravité ni vers la droite ni vers la gauche.
2. On ferme souplement les poings et on les tient un peu devant les aines. On laisse tomber les épaules.
3. La nuque est droite et souple, et le regard porte au loin.
4. On remplit le corps de vitalité (KI). Il faut répartir également sa force entre tous les muscles sans pour autant qu'ils soient contractés.

## **B. HANMI GMAE**

On prend cette position pour étudier les coups de pieds et les combinaisons, pour travailler avec un partenaire ou pour tout exercice plus pratique.

On appelle HIDARI HANMI GMAE l'attitude où la jambe et le bras gauches sont en avant, et MIGI HANMI GMAE l'attitude où la jambe et le bras droits sont en avant.



### **Description :**

1. La jambe est, en gros, dirigée vers l'avant (en fait légèrement vers l'intérieur). La jambe arrière fait avec la direction de la jambe avant un angle de 45°. On prend cette position en faisant un pas à partir de SHIZEN TAI.

2. La distance qui sépare les pieds en largeur (l'écart entre les pieds) est d'un poing environ. Les genoux sont souplement fléchis ; le poids du corps est également réparti entre les deux jambes.

3. Les poings sont légèrement serrés ; l'avant-bras avant est tenu un peu au-dessus de l'horizontale et on laisse la distance d'un poing entre le coude et le tronc. L'avant-bras arrière est plus ou moins horizontal devant le buste, avec la sensation de protéger l'estomac, mais sans appuyer sur la poitrine.

4. Les deux paumes sont orientées l'une vers l'autre, en général. Les débutants peuvent tourner la paume arrière vers le haut, ce qui renforce leur Tsuki. Lors des SHIAI on tourne également la paume avant vers le haut.

5. Les autres éléments sont les mêmes que dans SHIZEN TAI.

Lors des déplacements (YORI ASHI, FUMIKOMI, vers l'avant ou l'arrière, la droite ou la gauche), il faut veiller à rester toujours dans la même position.

Les deux bras doivent pouvoir servir à faire toutes les techniques de défense (AGE UKE, GEDAN BARAI, SHUTO UKE ...) et à porter tous les types d'attaques (TSUKI, URAKEN, NUKITE, etc ...).

De même, les deux jambes doivent pouvoir effectuer MAE GERI, MAWASHI GERI, SOKUTO etc ... librement, ce qui s'acquiert par un entraînement quotidien à parfaire le KAMAE.

Extérieurement, le KAMAE est immobile mais il contient tous les éléments du mouvement si cela s'avère nécessaire : on dit que le mouvement est dans l'immobilité et l'immobilité dans le mouvement.



Dessins, questionnements et remarques

**KAMAE**



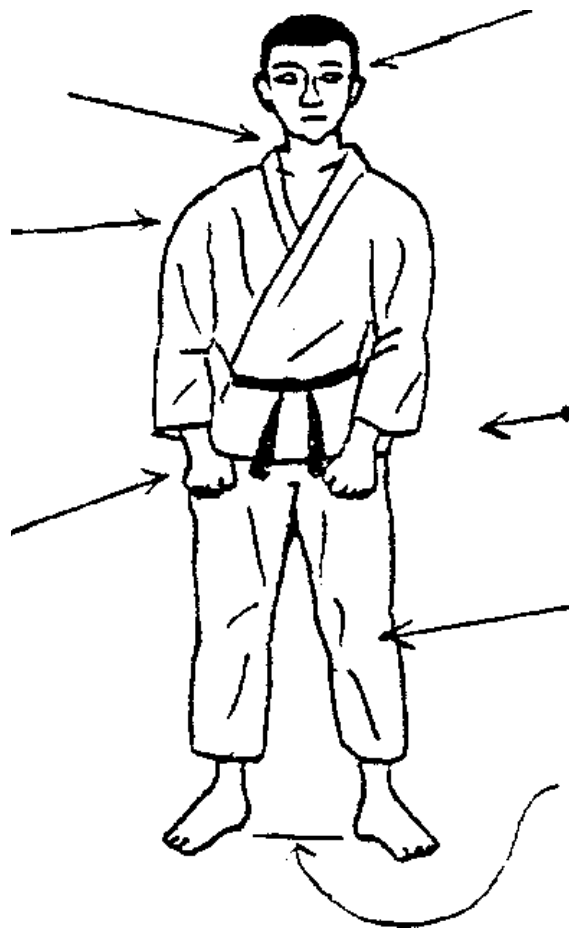
- *Que veut dire l'expression KAMAE ?*
- *Quelle est la signification du KAMAE ?*
  1. *Montrer son intention de combattre.*
  2. *Se préparer mentalement à l'attaque.*
  3. *Résoudre les problèmes techniques.*

*Expliquer chaque point.*

*A propos de 3,*

*expliquez pourquoi on utilise souvent HANMI GAMAE.*

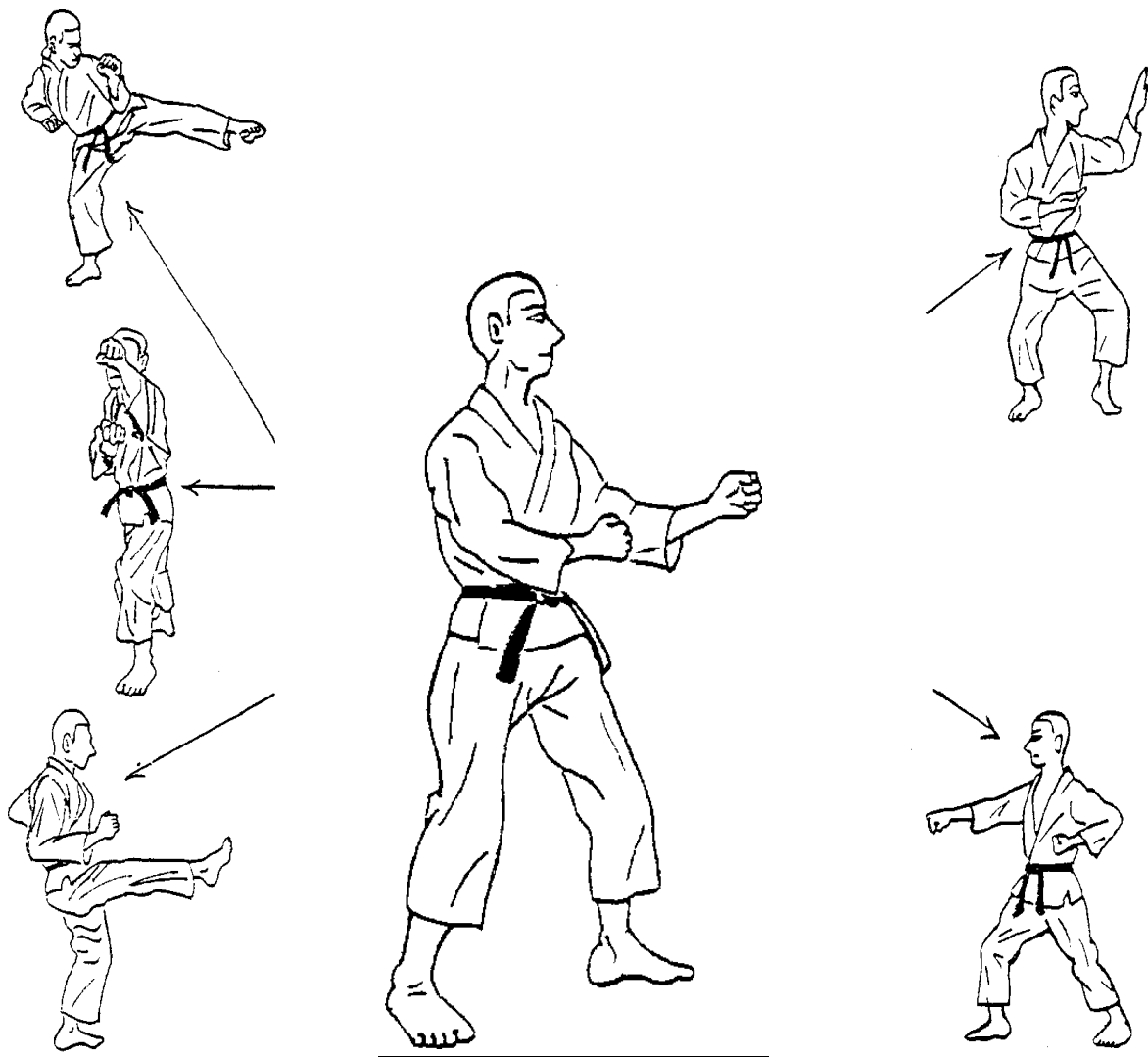
## SHIZEN TAI



- *Quelle est la position de la nuque ?*
  - *Comment sont les épaules ?*
- *Quelle est la position des poings ?*
  - *Comment diriger le regard ?*
- *Cette attitude contient des éléments d'étiquette.*  
*Expliquez pourquoi cela est nécessaire.*
  - *Comment est le centre de gravité ?*
    - *Quel est l'état des genoux ?*
  - *Quel est l'écartement des jambes ?*



## HANMI GAMAE



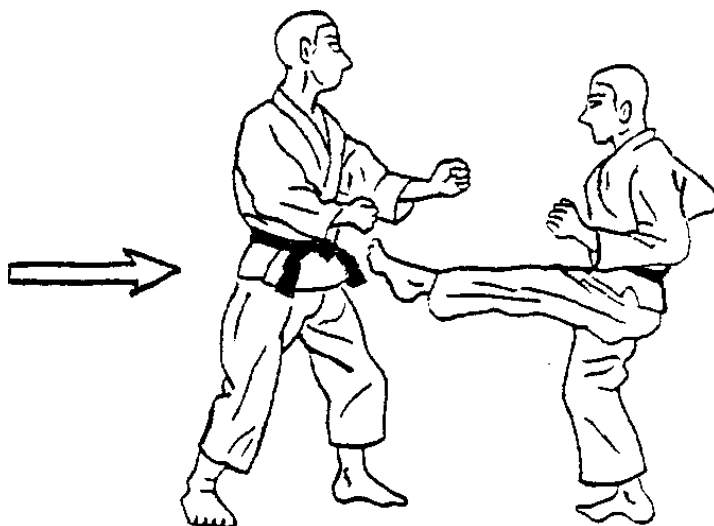
- **Dans quel genre d'exercice utiliser cette position ?**
  - **Expliquez les différences d'utilisation par rapport à SHIZEN TAI.**
- **Qu'est ce que HIDARI HANMI GAMAE ?**  
**Et MIGI HANMI GAMAE ?**
  - **Comment sont les épaules ?**
  - **Quelle est la position des poings ?**
  - **Comment est le centre de gravité ?**
    - **Quel est l'état des genoux ?**
- **Quelle est la longueur de cette attitude ?**
  - **Quelle est la direction des jambes ?**
  - **Quel est l'écartement des jambes ?**



## **Spectacle affligeant !**



- ***Certains ne comprennent pas que SHIZEN TAI est une garde.***



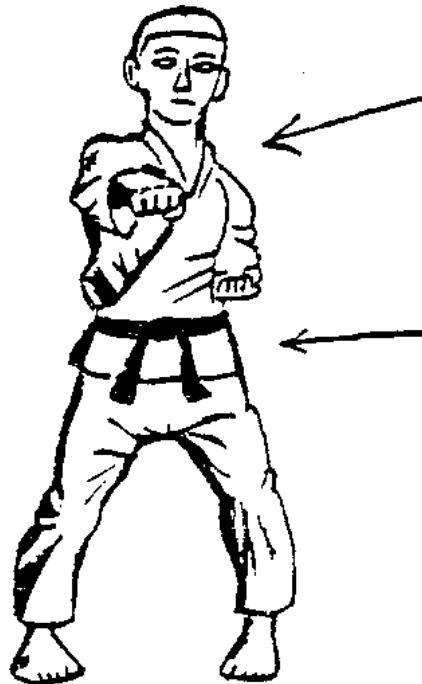
- ***C'est pourquoi il vaut mieux utiliser HANMI GAMAE.***



## SONOBAZUKI

- *Quel est le but principal de cet exercice ?*

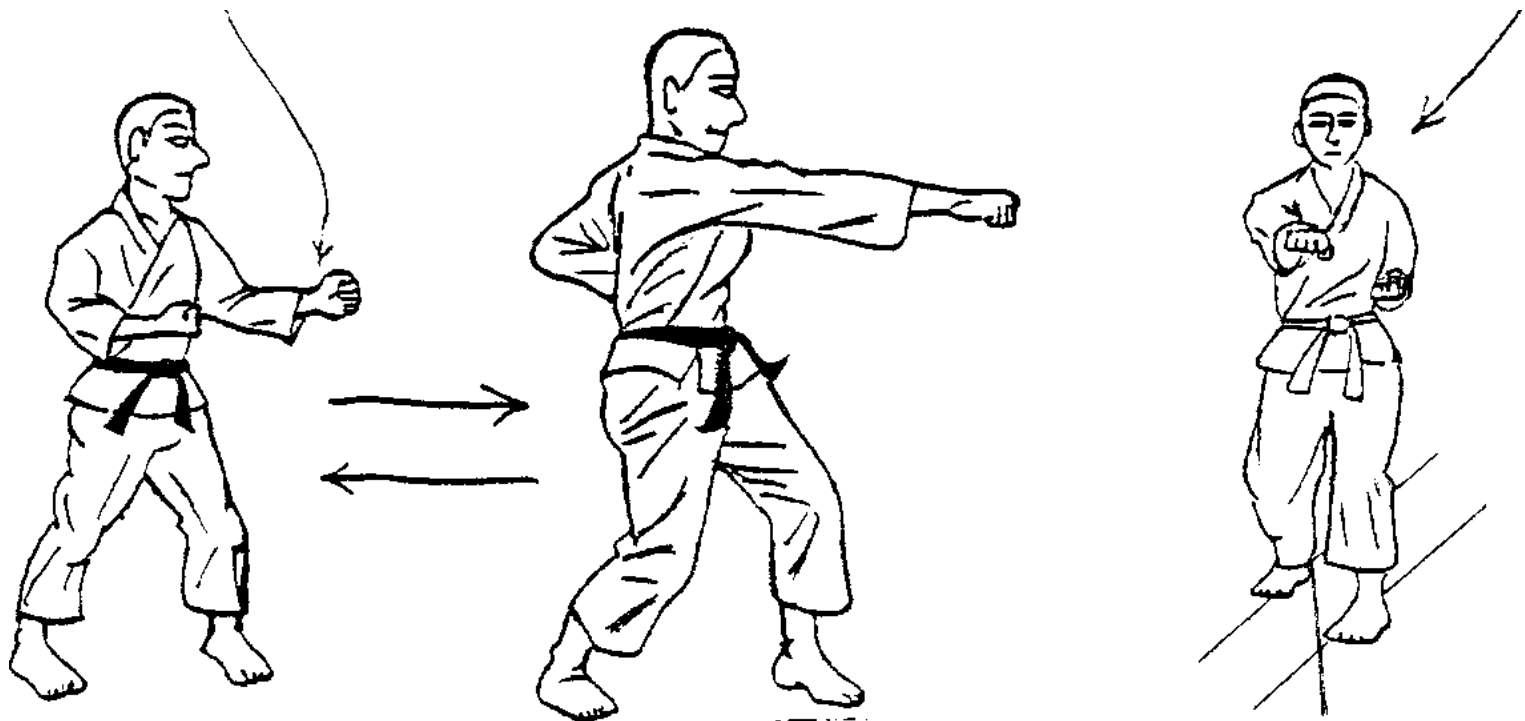
## NAIHANCHI-DACHI



- *Que veut dire fermer les aisselles ?*
- *Quel est le point essentiel lorsqu'on fait Hikite ?*
- *Pourquoi le bras qui frappe est-il sous l'horizontale ?*
  - *Décrivez l'état du poignet.*
  - *Pourquoi faut-il se détendre après le Tsuki ?*
  - *Que veut dire : frapper avec les hanches ?*
  - *Qu'est-ce que l'effet de levier dans ce Tsuki ?*
- *Pour profiter de cet effet, à quoi faut-il faire attention ?*



## SEISHAN-DACHI



- **SEISHAN DACHI est une application de NAIHANCHI DACHI :**  
**pourquoi ?**
  - **Quels sont les avantages de cette position ?**
    - **Comparez la position des poings à celle de NAIHANCHI DACHI ?**
  - **Expliquez le mouvement qui suit le Kime ?**
  - **Quelle est la différence entre ces exercices et ceux qui préparent au SHIAI ?**



## II. SONO BA ZUKI

On appelle ainsi l'exercice qui consiste à répéter les Tsukis et les Keris sans les accompagner de déplacement.

Au début de chaque entraînement, même les experts se préparent physiquement et mentalement en faisant cet exercice. Les débutants ont besoin de toute leur attention pour exécuter les mouvements de bras et de jambe ; si l'on y ajoute les mouvements du corps, leur attention se disperse et ils ont tendance à négliger le Kime ; si l'on élimine les mouvements du corps, ils peuvent plus facilement se concentrer sur les mouvements des bras. Cet exercice fait comprendre le rôle fondamental des hanches et permet de développer le sens du Kime.

Lors d'un entraînement en groupe, la transition entre l'échauffement et les exercices de groupe proprement dits est assurée par la répétition sur place de Tsukis et de Keris ; cela crée une ambiance propice au travail en groupe.

Sont typiques de cet exercice les répétitions de Tsukis droit et gauche en position de NAIHANCHI DACHI ou SHIKO DACHI ou la répétition de GYAKU ZUKI à partir de SEISHAN DACHI.

### A. NAIHANCHI DACHI - ZUKI

Pour ce qui est de l'attitude on peut en gros se reporter au dessin. Mais pour parfaire cette attitude, il faut attendre de pouvoir étudier le Kata NAIHANCHI.

Par le KIHON, on fabrique le squelette de sa technique et on l'affine par les KATAS et les KUMITES, pour revenir ensuite au KIHON, et ainsi de suite ; c'est de cette façon qu'on augmente la solidité de son Karaté ; c'est aussi en cela que consiste l'entraînement de tous les jours.

1. Le bras gauche est horizontal, la paume tournée vers le bas ; le poing droit est tiré sur le côté, paume vers le haut. De cette position, on lance le poing droit vers l'avant en tournant la paume vers le bas, tout en tirant le poing gauche vers le flanc et en tournant la paume vers le haut ; on continue de la sorte en alternant les coups droit et gauche.

2. Au moment de frapper, il faut utiliser le plus possible la force de retrait du poing (qui crée un effet de levier). Les forces des deux bras, des deux hanches et des deux jambes doivent agir simultanément avec la même ampleur.

3. Les deux avant-bras frôlent les flancs (lors des Tsukis et des Hikites) sur la plus grande longueur possible : on dit qu'il faut fermer les aisselles ("Waki o Shimeru").

4. Le Hikite est tiré strictement vers l'arrière ; plutôt que de penser à tirer le poing, il vaut mieux penser à tirer le coude.

5. On a la sensation de frapper horizontalement mais en raison de la force de pesanteur (à laquelle on ne s'oppose pas), le bras se trouve légèrement sous l'horizontale.

6. On n'utilise pas l'articulation du poignet mais on garde le dos du poing aligné sur le dos de l'avant-bras.

7. Les hanches lancent le poing et accélèrent son mouvement ; ce sont elles qui le freinent, sans aucune participation des bras. Pour apprendre à reconnaître le rôle des hanches, on peut combiner les Tsukis et faire NIDO ZUKI, SANDO ZUKI etc ...

Pour étudier le mouvement des hanches, SHIKO DACHI est une attitude mal appropriée ; si l'on fait cet exercice au début, on risque de méconnaître le rôle des hanches et de frapper uniquement avec les bras.

8. Immédiatement après le Kime, il faut se détendre complètement. Garder de la force après le Tsuki n'a que de mauvaises significations. La durée du Kime doit être aussi brève que possible ; avant et après le Kime, le corps doit être complètement détendu.

## **B. TATE SEISHAN DACHI - ZUKI**

TATE SEISHAN DACHI est considéré comme une variante de NAIHANCHI DACHI. La rotation des hanches y est assez libre, mais la position des genoux et l'attitude de la moitié inférieure du corps sont celles de NAIHANCHI DACHI. Comme cette position permet d'effectuer GYAKU ZUKI en pivotant le pied avant vers l'intérieur, sans bouger la position des jambes, à partir de JUN ZUKI ou HANMI GAMAE, elle est assez pratique.

On ne peut parfaire cette position qu'en pratiquant le Kata SEISHAN.

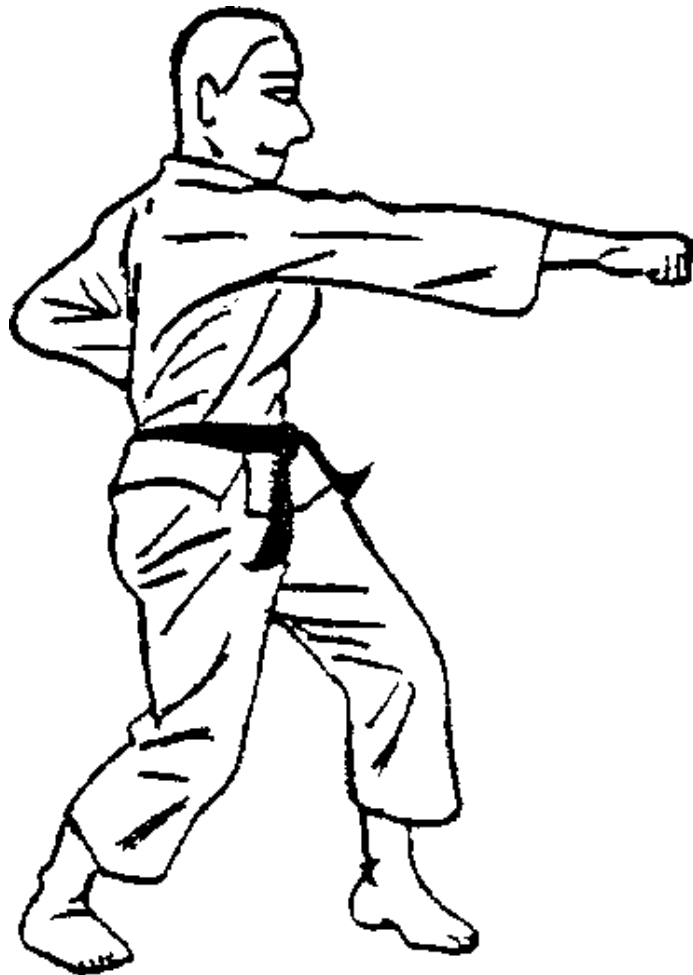
1. Le point essentiel de ce Tsuki est à peu près le même que celui de NAIHANCHI DACHI - ZUKI. Le bras avant est en pratique plus fléchi ; le poing arrière est situé plus en avant que dans la position de NAIHANCHI. Au fur et à mesure que l'on acquiert de l'expérience, on en vient à pouvoir donner un Tsuki à partir de la position qu'a le poing arrière dans HANMI GAMAE.

2. Il faut frapper à partir de la position initiale du poing, sans le retirer. Pour ce faire, il faut accélérer le mouvement du poing en utilisant suffisamment la rotation des hanches ; au moment du Kime, on tire le poing avant aussi loin que possible vers l'arrière.



3. Après le Kime, il faut se détendre brusquement ; comme en réaction, les hanches reviennent à leur place initiale et le buste et les poings reviennent à leur position de départ.

4. Pour s'exercer au ZANSHIN du SHIAI, on prend la position de SHIKO DACHI et on exécute le même Tsuki, en mettant l'accent sur le retrait du poing à la hanche après le Tsuki.



### III. JUN ZUKI

On appelle JUN ZUKI le coup donné par le poing situé du même côté que la jambe que l'on déplace ; en général, on le pratique en marchant dans l'attitude de ZEN KUTSU, mais on en élargit souvent l'idée en portant le coup à partir d'une position différente, comme, par exemple, SEISHAN DACHI, SHIKO DACHI, etc ...

Traditionnellement, JUN ZUKI était considéré comme le cœur des techniques de base ; GYAKU ZUKI en était une variante effectuée à partir de la même position.

Le mouvement du poing y est le même que celui du corps, il ne comporte pas de rotation. Comparé à GYAKU ZUKI ou à JUN ZUKI NO TSUKKOMI, il donne l'impression d'être simple ; en pratique, il permet difficilement l'utilisation du TAI SABAKI ; c'est pourquoi JUN ZUKI est la technique la plus difficile à utiliser à l'état pur dans le cas d'un contre de l'adversaire.

Cependant, c'est aussi la technique dans laquelle on utilise le plus directement le déplacement vers l'avant ; les experts qui ont un bon équilibre et une grande confiance dans l'efficacité de leurs poings l'utilisent avec prédilection ; bref, c'est une technique très simple et aussi très difficile, mais une fois acquise elle s'avère fort efficace.

En ce sens on peut dire que le Karaté commence et finit par JUN ZUKI. On raconte que le père du Karaté moderne, FUNAKOSHI Gichin, dit un jour, à plus de 80 ans, qu'il avait l'impression d'un peu mieux saisir ce qu'était JUN ZUKI. Cela se serait passé deux ou trois ans avant sa mort ; cela donne l'impression un peu littéraire qu'il refermait sa vie sur la perfection de JUN ZUKI. C'est une parole à goûter longuement.



Tandis que l'on étudie par ailleurs les parades et les esquives, il faut toujours garder présent à l'esprit le souci de parfaire JUN ZUKI.

## **A. Attitudes :**

### **1. Les jambes**

a) La jambe avant est dirigée strictement vers l'avant ; le pied arrière fait un angle de 50-55° par rapport au sens de la marche, et le genou arrière forme un angle d'environ 45° par rapport à ce même axe ; la direction du genou est plus importante que celle du pied.

b) La distance entre les bords intérieurs des talons est de deux poings.

c) Le bord avant de la jambe est perpendiculaire au sol.

d) La jambe arrière ne doit pas être rigide mais donner une impression de souplesse.

e) Il faut veiller à ne pas soulever le talon de la jambe arrière ; il suffit cependant de garder le contact entre le bord interne du pied et le sol.

### **2. Les hanches et le buste**

a) Toutes les positions de pied du KIHON sont déterminées par la hauteur des hanches.

Dans la mesure où cela ne les empêche pas de faire le mouvement suivant avec naturel, les débutants essaieront de descendre un peu plus bas ; les pratiquants plus avancés peuvent s'appliquer à travailler à des hauteurs différentes ; si l'on est fatigué ou si l'on est plus vieux, on peut travailler plus haut.

b) On s'entraîne avec l'impression de garder le nœud de la ceinture (ou le nombril) tourné vers l'avant ; en réalité, il est légèrement tourné vers l'extérieur (c'est à dire du côté de la jambe arrière).

c) Le buste est plus ou moins perpendiculaire au sol ; il faut éviter de le pencher vers l'avant ou l'arrière. Pire encore est de soulever l'épaule du Hikite ou de tordre le buste en biais vers l'arrière ; ce défaut est un signe que l'on répartit mal sa force entre les différents groupes de muscles.

### **3. Le poing et le bras**

a) Le poing frappe devant le milieu du corps. On porte le coup avec la sensation de frapper horizontalement, mais comme on cède un peu à la force de pesanteur, le résultat est que le bras se trouve un peu sous l'horizontale.

b) Le Hikite est tiré à l'endroit le plus étroit du tronc (la taille) ; les débutants s'appliqueront à tirer le poing à la hauteur des fausses côtes pour mieux se concentrer sur le Hikite. Le poing du Hikite se trouve strictement sur le flanc et le coude est tiré vers l'arrière.

### **4. La tête et le cou**

a) La nuque est détendue et droite ; on ne sort jamais le menton. On ne met pas non plus de force dans le cou.

b) Le regard est horizontal, dirigé vers le lointain (comme pour regarder une montagne). Pendant le mouvement, il faut veiller à ne pas modifier cette disposition du regard.

## **B. Le mouvement**

1. Au cours des entraînements en groupe, sur l'ordre de *HIDARI GAMAE*, on avance la jambe gauche à partir de la position de *YOI*, et on lance le poing gauche vers l'avant en mettant un peu de *Kime* au moment où le talon touche le sol. Ensuite sur chaque ordre (*ichi, ni, san ...*), on avance alternativement chaque jambe pour arriver à la même position. Sur l'ordre de *MAWATTE JODAN UKE*, on change de direction, on fait *AGE UKE*, puis on continue la série de *JUN ZUKI*.

2. Au début du mouvement, on tend le genou arrière, ce qui pousse les hanches vers l'avant ; le genou avant fléchit un peu et se tourne vers l'extérieur ; le talon pivote autour de la pointe du pied vers l'intérieur ; tout le poids du corps se déplace sur la jambe avant.

3. Pour concentrer sa force vers l'avant, il est très important de ne pas monter ou descendre sur les jambes pendant le déplacement.

Pour y arriver, il faut laisser les genoux et les autres articulations très souples et éliminer toute force musculaire superflue. On pousse les hanches vers l'avant et les jambes les accompagnent ; c'est ce qu'on appelle "marcher avec les hanches". Bref, le déplacement du centre de gravité est rectiligne. On dit que l'on doit pouvoir "s'entraîner au premier étage sans faire de bruit" (dans la maison japonaise traditionnelle, le plancher du premier étage est très mince et résonne aux moindres secousses).

4. Pour la même raison, il faut éviter de balancer le corps de droite à gauche. Les articulations restent souples et l'on glisse la jambe vers l'avant avec la sensation de décrire une courbe ; lorsqu'on déplace le genou, c'est toute la jambe qui suit.

5. Dans le déplacement de jambe de Karaté que l'on appelle SURI ASHI, les pieds frôlent le plancher ; entre le pied et le sol, il y a l'épaisseur d'une feuille de papier.

6. A la fin du déplacement, tout en reportant le poids du corps sur la pointe du pied, on appuie graduellement et fortement la balle du pied sur le sol sur quelques centimètres, ce qui freine le mouvement du corps ; à ce moment, le poing quitte la hanche et à l'instant où le talon se pose sur le sol, on met le Kime dans le poing.

Pour cet exercice, la qualité du plancher est décisive : il ne doit être, ... ni trop lisse, ce qui empêcherait le frottement et l'arrêt, ... ni trop rugueux, ce qui empêcherait de bien déplacer le pied. Pour ce qui concerne le mouvement des poings, on se reportera à SONO BA ZUKI dans l'attitude de NAIHANCHI.

7. Tous les mouvements sont contrôlés par les hanches : le début du mouvement, le déplacement du corps et la fin du mouvement sont décidés et gouvernés par les hanches. Par exemple, il ne faut pas utiliser les épaules pour arrêter le mouvement du poing, ni tendre le genou avant pour retenir le déplacement du corps.

C'est pourquoi, au moment où les hanches s'arrêtent, on contracte un bref instant les muscles du poing et du bras, mais le buste et les épaules tournent doucement, et les genoux jouent doucement, ce qui donne une grande force de pénétration. Il s'agit d'utiliser au maximum l'énergie créée par le déplacement de la masse du corps.

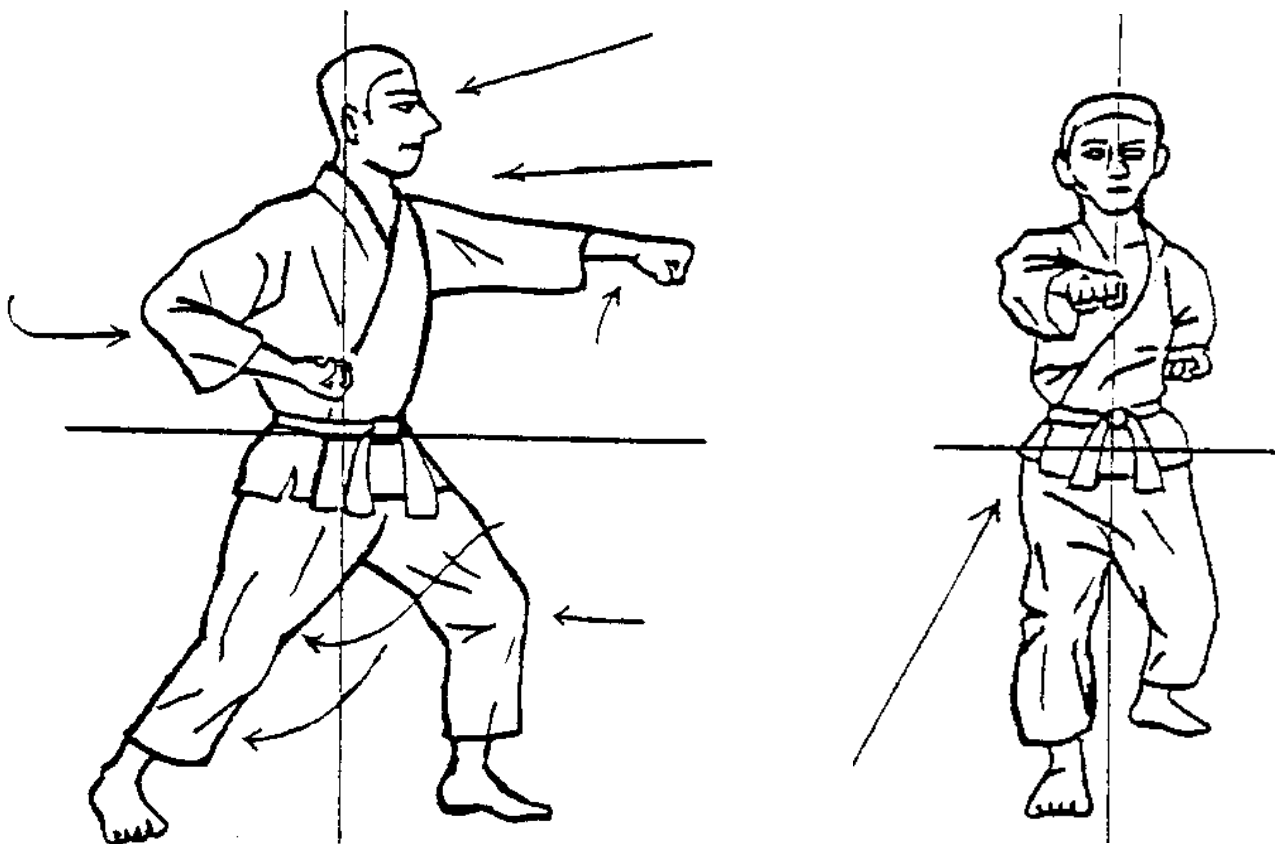
Ce genre de Tsuki, effectué avec une concentration et une détente idéales de la force, donne à celui qui le fait et à ceux qui le regardent, l'impression que le bras qui frappe est de plomb ; c'est ce qu'on appelle "un Tsuki lourd" (ce qui ne veut pas dire qu'il est lent).

8. A la fin du déplacement, le pied arrière n'est pas traîné sur le sol.

Un choix erroné de la position du pied avant oblige à glisser le pied arrière sur le côté ; cette faute devient vite une habitude dont on se débarrasse difficilement. Mais il ne faut pas non plus se forcer à bloquer le pied arrière au sol. Au moment où l'on met du Kime dans le coup, le talon peut pivoter autour de l'avant-pied (la balle du pied).

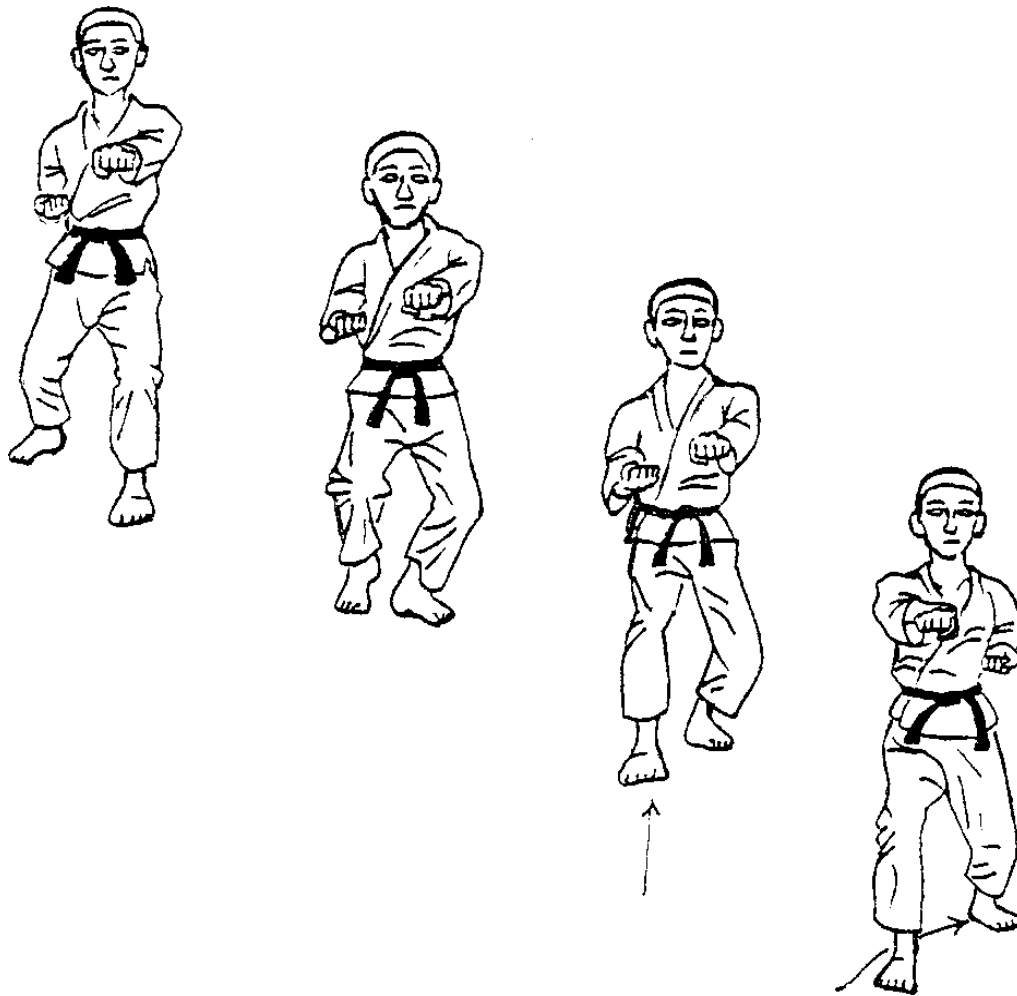
Dessins, questionnements et remarques

JUN ZUKI



- Pourquoi JUN ZUKI est-il simple dans le KIHON et difficile dans les applications ?
- Pourquoi JUN ZUKI est-il aimé par les experts ?
  - Quelle est la direction du regard ?
  - Quel est l'état de la nuque ?
- Quelle est la position du menton et ses effets sur la nuque ?
- Quelle est la direction du bras que l'on retire, et sa position ?
  - Quelle est la direction du poing qui frappe, et sa position ?
  - Quels sont les états du genou, du tibia et du pied arrière ?
    - Et ceux du genou, du tibia et du pied avant ?
    - Quelle est la hauteur des hanches ?
- Quelle est la direction du tronc vue de face ? Et vue d'en haut ?
  - Quel est l'écartement des pieds en largeur ?
- Par quoi est déterminé l'écartement des jambes en longueur ?

## Le mouvement



- *Que veut dire : marcher avec les hanches ?*
- *Quel doit être le déplacement du centre de gravité ? Pourquoi ?*
  - *Pour y arriver, à quoi faut-il faire attention ?*
    - *Qu'est-ce qu'un coup « lourd » ?*
    - *Concrètement,*  
*expliquez le contrôle du mouvement par les hanches.*
    - *Expliquez le début du mouvement.*
  - 1. *Quelle partie du corps se déplace la première ?*
  - 2. *Quel est le déplacement du genou et de la jambe ?*
  - 3. *Quel est le déplacement du poids du corps ?*
    - *Qu'est-ce que SURI ASHI ?*
    - *Quel est le mouvement de la jambe arrière à la fin du déplacement ?*
    - *Et à quoi faut-il faire attention ?*
- *Expliquez la relation entre le Kime et l'état du plancher.*

## IV. GYAKU ZUKI

On appelle ainsi le coup donné par le poing du côté opposé à celui de la jambe que l'on déplace.

On pratique ce coup, comme JUN ZUKI, en position de ZEN KUTSU DACHI, mais la position des pieds l'un par rapport à l'autre n'est pas la même que pour JUN ZUKI. A la translation ((la marche vers l'avant) se combine une ample rotation du tronc (et principalement des hanches) ; cette combinaison présente quelques difficultés, elle est plus malaisée.

Le déplacement vers l'avant est moins grand que lors d'un JUN ZUKI, mais d'autre part la rotation des hanches y est beaucoup plus marquée ; c'est pour cette raison que l'on adopte une position de pieds plus large, qui permet de porter ce coup avec plus de stabilité.

Lorsqu'on combine ce coup avec un Keri (KETTE GYAKU ZUKI), on a plus de stabilité que dans JUN ZUKI ; cette combinaison est plus facile et plus pratique en combat.

Un des traits caractéristiques de ce Tsuki, par ailleurs très important, est de permettre dans ses applications de lancer une attaque à partir d'une position plus sûre ; on peut en effet utiliser le bras avant en appui de l'esquive au cas où l'adversaire chercherait à vous prendre en contre.

Que l'on marche en YORI ASHI ou que l'on attende l'attaque adverse, on peut toujours donner un coup de poing en s'inclinant de côté sur la jambe avant ; c'est un autre avantage de GYAKU ZUKI.

Ce Tsuki est très souvent pratiqué en contre-attaque, en particulier entre débutants, parce qu'après avoir utilisé le bras avant pour un mouvement de défense, on passe naturellement à cette position pour la contre-attaque.

Ces exemples démontrent que ce Tsuki est plus pratique que les autres.

On peut être un bon combattant dans toutes les compétitions, simplement grâce à GYAKU ZUKI. Les débutants se préoccupent donc d'abord de faire de ce Tsuki une technique efficace en combat.

## A. L'attitude

1. On porte ce Tsuki à la même hauteur (ou légèrement plus bas) que JUN ZUKI. La fente (la distance qui sépare les pieds en longueur, d'avant en arrière) est un peu plus courte mais l'écartement des pieds est plus large que dans JUN ZUKI, ce qui rend plus ample la rotation des hanches vers le côté du Hikite.

Si l'on place les pieds de telle façon que la ligne qui joint les talons forme avec l'axe de la marche un angle de  $45^\circ$ , et si l'on fixe la hauteur des hanches, l'écartement des pieds en découle naturellement.

L'écartement des pieds (mesuré entre les bords extérieurs des pieds) est, à peu de choses près, égal à la largeur des épaules ; les différences minimales qui peuvent apparaître sont dues aux différences de morphologie entre les pratiquants.

Les débutants prennent une attitude un peu plus large que les pratiquants plus avancés.

2. On tourne les hanches de façon à avoir la sensation de garder le nœud de la ceinture dirigé vers l'avant ; en réalité il est tourné légèrement du côté de la jambe avant, contrairement à ce qui se passe dans JUN ZUKI.

3. Les genoux sont tous les deux tournés vers l'avant. Le pied arrière, légèrement tordu, est tourné vers l'extérieur de  $20$  à  $30^\circ$ .



4. Tous les éléments de l'attitude, c'est à dire l'angle droit formé par le tibia de la jambe avant avec le sol, la très légère flexion du genou arrière, la position du buste, le Hikite, le bras dont on vient de frapper, etc..., tous ces éléments donc sont à peu près les mêmes que dans JUN ZUKI.

5. Du fait de la rotation du buste, le bras du coup dépasse légèrement de la surface de la poitrine, mais il faut éviter de mettre trop de tension au flanc ou à la taille du côté du Hikite.

En d'autres mots, la force doit être distribuée également entre tous les muscles.

## **B. Le mouvement**

1. Au cours des entraînements en groupe, les mouvements que l'on fait sur les ordres YOI et HIDARI GAMAE sont les mêmes que pour JUN ZUKI.

Ensuite, sur l'ordre SONO BA DE IPPON TOTTE, on donne un coup du bras droit, sur place, en tournant les hanches. Par ce mouvement des hanches, le pied gauche se déplace naturellement en biais vers l'arrière et l'on passe en position de GYAKU ZUKI.

Ensuite, sur chaque ordre (ichi, ni, san ...), on avance la jambe arrière pour frapper GYAKU ZUKI dans la même position.

Sur l'ordre MAWATTE GEDAN BARAI, on tourne de 180° en exécutant GEDAN BARAI, puis on continue en faisant GYAKU ZUKI après l'ordre SONO BA DE IPPON TORU.

2. Etant donné l'écartement des pieds, on a souvent tendance à reporter tout le poids du corps sur une jambe, avant d'avancer l'autre ; c'est un mauvais mouvement. La ligne sur laquelle se déplace le centre de gravité doit être, comme dans JUN ZUKI, une ligne droite, dirigée de l'arrière vers l'avant et non pas une ligne sinueuse.

Pour arriver à se déplacer convenablement, il faut laisser beaucoup de souplesse dans les articulations des hanches et des genoux et marcher en décrivant du genou une petite courbe vers l'intérieur (un peu plus marquée cependant que la courbe décrite par le genou dans JUN ZUKI).

3. On peut expliquer ce mouvement du genou de la façon suivante :

a) Si on avance le pied en ligne droite en ZEN KUTSU, on risque de heurter ou de froter trop vivement son pied sur le sol, et de remonter le centre de gravité pour éviter cet ennui.

On peut éviter cette erreur en dessinant du pied une courbe vers l'intérieur.

b) Par ce petit mouvement circulaire du genou, on peut effectuer plus naturellement la rotation des hanches qui doit suivre.

c) Ce mouvement permet d'acquérir l'habitude de ne pas exposer l'entrejambe à l'adversaire, en fermant les genoux lors du déplacement vers l'avant.

4. La pression de la jambe arrière qui pousse les hanches vers l'avant fait pivoter vers l'intérieur le talon du pied avant (cette position du talon permet de conserver une position correcte au centre de gravité) ; ensuite on passe la jambe arrière comme décrit dans les paragraphes ci-dessus. La pointe du pied frôle le sol et s'arrête ; lors de l'atterrissage du talon, on donne le coup de poing arrière en tournant les hanches.

Les points essentiels de cette suite de mouvements sont à peu près les mêmes que ceux de JUN ZUKI, à l'exception de la longueur du déplacement et de l'ampleur de la rotation des hanches.

5. Il est très important que cette suite de mouvements qui débute par le pivotement du pied avant et se termine par le Kime suivi de la décontraction du corps, soit circulaire, souple, naturelle et régulière (sans à-coup).

Cependant, au début de l'entraînement ou ... quand il s'agit de montrer aux débutants le mouvement des hanches typique de GYAKU ZUKI, il est plus didactique de faire une pause à l'instant où la pointe du pied touche le sol, puis de porter le coup en posant le talon et en tournant vigoureusement les hanches.

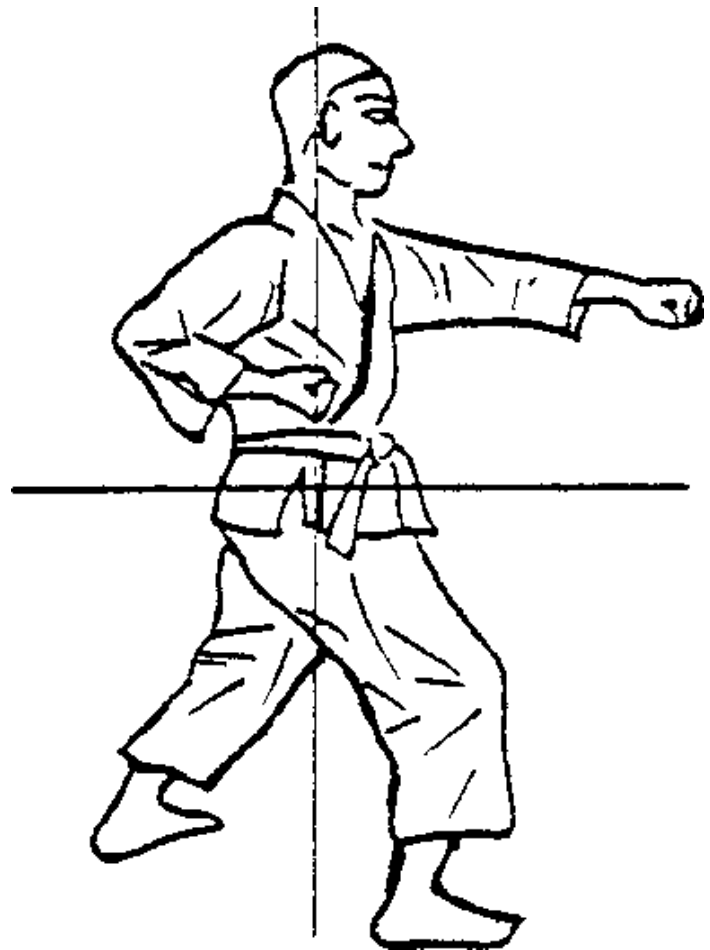
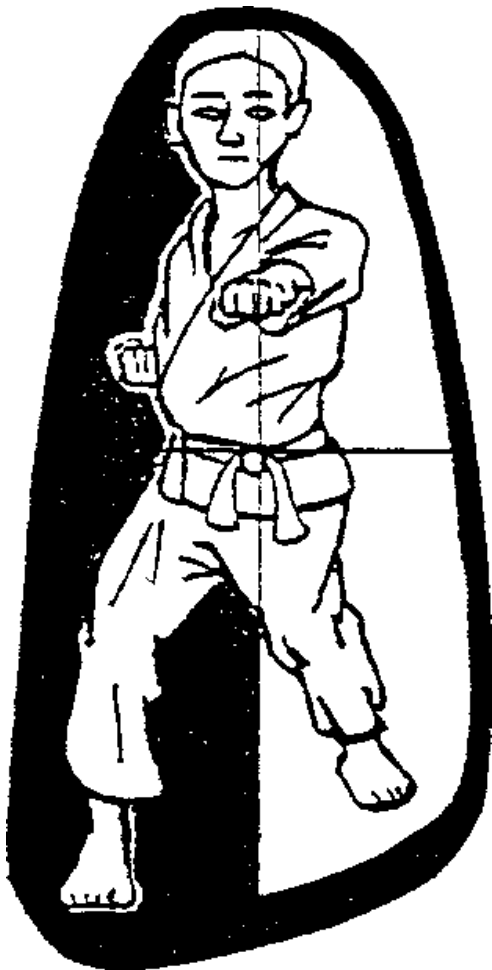
6. Au moment du coup, du fait de la rotation des hanches, le genou et le talon de la jambe arrière tournent vers l'intérieur dans l'attitude de GYAKU ZUKI. Il ne faut pas traîner la jambe arrière après soi, ni non plus la fixer de force en contractant ses muscles. Les hanches gouvernent tous les mouvements, et si les mouvements des hanches sont corrects, ceux des jambes en découleront d'une façon toute naturelle.



Dessins, questionnements et remarques

**GYAKU ZUKI**

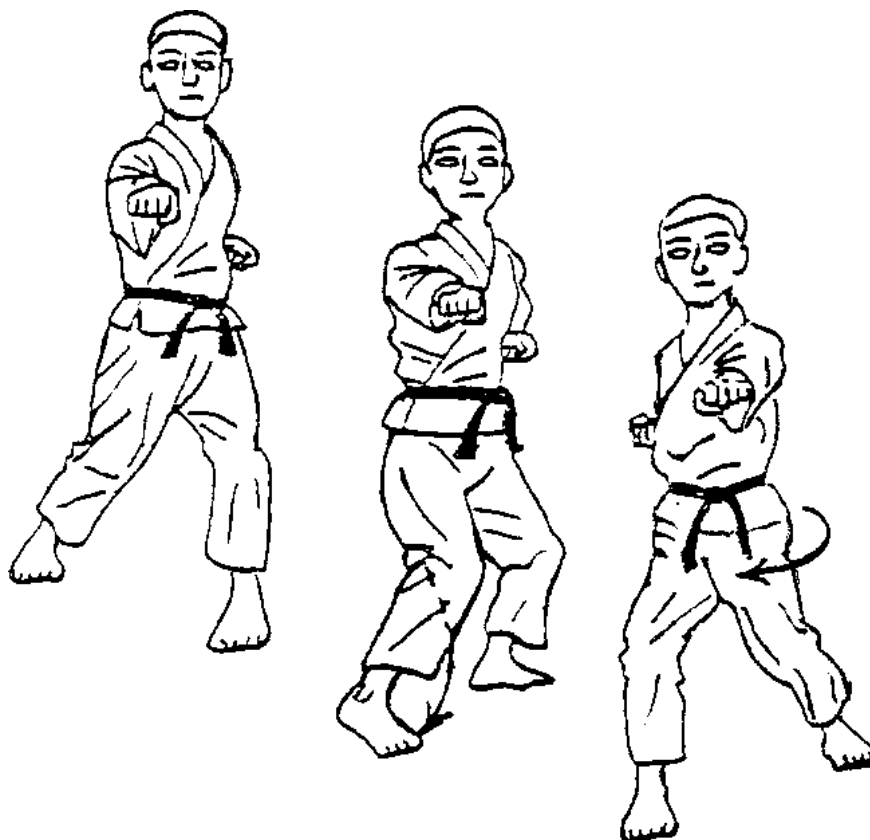
- Expliquez les différences entre cette technique et JUN ZUKI :
  - 1) Avantages ou défauts (sur place ou avec déplacement)
  - 2) Les mouvements élémentaires du corps tels que la translation et la rotation du corps, la détente du poing, ...
  - 3) L'écartement latéral des pieds (la raison de cette différence)
  - 4) Les particularités en application (avantage, défaut, sur place, avec déplacement)



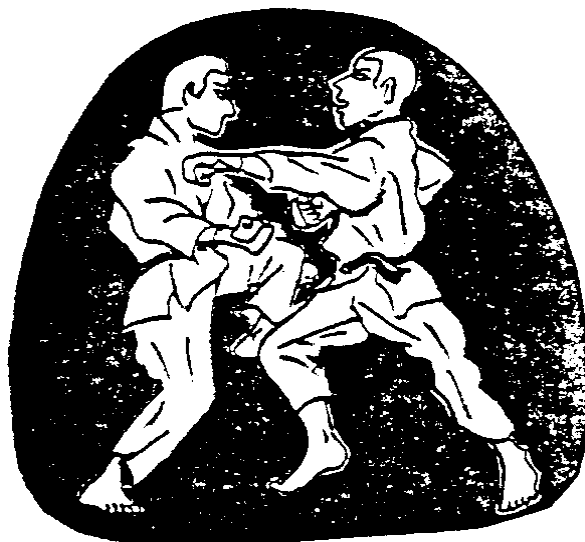
(Attitudes)

- Quel est l'écartement latéral et en profondeur des pieds ?
  - Par quoi est déterminée la position des pieds ?
  - Quelle est la direction du pied et du genou arrière ?

## (Mouvements)



- Expliquez le déplacement du corps en précisant celui du centre de gravité.
- Lors du déplacement, le pied décrit un petit demi-cercle ; donnez en trois raisons au moins.
- Comparez l'amplitude de la rotation des hanches pour *GYAKU ZUKI* et *JUN ZUKI*.



*À la compétition*

## V. JUN ZUKI NO TSUKKOMI

Ce mouvement peut être considéré comme une sorte d'application de JUN ZUKI.

Au sens du mot japonais (TSUKKOMU : plonger dans), on imagine naturellement la décision par laquelle on se lance sans hésiter dans l'attaque et l'on joue tout sur ce coup. Ce qu'on joue à ce moment, c'est souvent la stabilité du corps ou bien la qualité des coups suivants au cas où l'attaque échouerait.

Mais comme une toupie ou une bicyclette trouvent leur stabilité dans la rapidité de leur mouvement, les karatékas du Wadô Ryû doivent se battre dans une douce quiétude et lier leurs mouvements sans heurts, comme coule l'eau d'un fleuve. Tout le secret grâce auquel on peut sans peine évoluer à partir d'une position dure où l'on fléchit un genou très profondément, réside dans la fonction cinétique des hanches (elles donnent naissance au mouvement) et la souplesse du corps ; nous devons arriver à vivre et nous mouvoir dans un monde que les pratiquants des autres écoles ne soupçonnent même pas.

On prend moins de temps à frapper du poing avant mais ce coup manque souvent d'une puissance suffisante à cause de la brièveté de la trajectoire du poing. JUN ZUKI NO TSUKKOMI permet de remédier à ce défaut par un mouvement d'inclinaison du tronc et une rotation des hanches de 90° effectuée jusqu'à ce que le buste présente à l'adversaire un profil parfait.

Indépendamment de l'idée de frapper loin, il faut s'attacher à connaître cette face des caractéristiques de JUN ZUKI NO TSUKKOMI et s'entraîner en recherchant la quantité de mouvement la plus grande possible dans les techniques décrites ci-dessus.

Lorsque l'on étudie ce Tsuki, il faut avoir comme but de saisir sa conception de base et d'apprendre un mouvement typique.

Pour le combat, il est nécessaire de connaître ses différentes variantes.

L'une d'entre elles est TOBIKOMI ZUKI, une autre NAGASHI ZUKI.

Le problème de la frappe sur une cible éloignée peut être souvent résolu par le déplacement en avant de TOBIKOMI ZUKI.

Lorsqu'on fait JUN ZUKI NO TSUKKOMI, il est plus difficile d'esquiver un contre de l'adversaire. C'est NAGASHI ZUKI qui comble cette lacune par un mouvement d'esquive en KAISHIN. Ce mouvement de KAISHIN peut aussi venir compléter la tendance de JUN ZUKI NO TSUKKOMI dont l'équilibre latéral est précaire.

Enfin, l'entraînement à JUN ZUKI NO TSUKKOMI et à ses applications est en soi de nature à corriger les mouvements des gens dont les genoux sont trop raides ou trop peu fléchis.



## A. JUN ZUKI NO TSUKKOMI

### 1. L'attitude

a) Dans ce Tsuki, il n'y a pas d'écartement des pieds : le talon du pied arrière se trouve derrière celui du pied avant et le pied arrière est tourné de  $90^\circ$  par rapport à l'axe de la marche.

Les débutants peuvent garder un petit écartement entre les pieds et le réduire peu à peu selon leurs progrès.

Veillez surtout à ne pas adopter une position telle que le pied arrière coupe le prolongement de l'axe du pied avant et forme un T avec lui.

b) Fléchissez profondément le genou avant, de sorte qu'il vienne à l'aplomb du bout du pied.

Dans cette attitude, la fente (distance entre les pieds en longueur) est un peu plus courte que celle de JUN ZUKI, parce qu'on avance plus loin le genou fléchi tout en gardant les hanches à la même hauteur que dans JUN ZUKI.

c) Tournez le tronc vers l'arrière de façon à ce que le tronc, et en particulier les hanches, présentent à l'adversaire un profil parfait. Le nœud de ceinture est tourné parfaitement de côté (il est orienté à  $90^\circ$  par rapport à l'axe de la marche).

d) Tirez fortement le bras arrière (un peu comme pour le tirer derrière le dos), de telle façon que l'avant-bras fasse un angle droit avec la surface de la poitrine.

e) Frappez de l'autre poing au niveau JODAN, à la hauteur de vos yeux, avec l'impression de regarder vers le haut entre les malléoles de l'index et du majeur.

f) La jambe arrière (genou et pied) est dirigée strictement vers le côté (elle forme un angle de  $90^\circ$  avec l'axe de la marche) ; le genou est à la fois souple et tendu.



## 2. Le mouvement

a) Lors des entraînements en groupe les ordres sont les mêmes que pour JUN ZUKI.

b) Il faut concentrer les effets de trois types de forces..., à savoir celle de la marche (déplacement vers l'avant), celle de la rotation des hanches (de 90°), et celle de l'inclinaison du corps vers l'avant.

Au début de chaque entraînement, il vaut mieux travailler un peu plus lentement en s'attachant à corriger la forme générale du coup et chacune de ses composantes en particulier, puis ... progressivement augmenter la vitesse et la puissance du coup à mesure que vous vous habituez à cette attitude.

Cette remarque vaut d'ailleurs pour tous les entraînements du KIHON, mais dans JUN ZUKI NO TSUKKOMI, il est plus difficile de faire la synthèse des éléments importants : accélération, conservation du mouvement, de sa forme, et maintien de l'équilibre, concentration de la force, etc ...

c) Beaucoup d'éléments de ces mouvements sont les mêmes que ceux de JUN ZUKI ; mais le mouvement de Tsuki ne s'arrête pas à la pose du talon sur le sol. La flexion du genou avant et la rotation des hanches poursuivent le mouvement, et l'on avance au maximum l'épaule du bras avant.

d) Pour éviter de faire monter et descendre le centre de gravité lors du déplacement, conservez le même angle du genou avant au début du mouvement lorsque vous tournez le genou et le pied avant.

La même remarque vaut pour les autres techniques de base, mais dans JUN ZUKI NO TSUKKOMI, ce mouvement est comparativement plus difficile, surtout pour les débutants, en raison de la profonde flexion du genou avant.

Lorsque vous glissez la jambe vers l'avant, tendez fortement le genou qui était jusqu'alors fléchi, pour pousser le corps vers l'avant.

e) Remarque importante pour les débutants : il importe de tirer vers l'arrière la hanche située du côté du Hikite pour se mettre plus nettement de profil (MAHANMI).



## B. TOBIKOMI ZUKI

1. Ce mot vient du verbe "TOBIKOMU" (se jeter, s'élaner, sauter et pénétrer), mais on pratique cette technique en frôlant le sol de la plante des pieds (SURI ASHI) comme le reste du KIHON.

Il y a cependant une différence importante entre le mouvement de déplacement de cette technique et ceux des autres techniques de base : la jambe arrière est traînée derrière soi et accompagne la progression du corps.

2. L'attitude de départ est HANMI GAMAE. En combat, les paumes des mains se font face (elles sont tournées l'une vers l'autre), les TETSUI sont tournés vers le bas. Mais pendant les entraînements de base, on cherche à utiliser la plus grande quantité de mouvement du bras ; par conséquent, on tourne vers le haut la paume de la main avant et vers le bas celle de la main arrière. On tient les deux poings un peu plus bas que dans un HANMI GAMAE normal, à peu près à la hauteur du ventre.

3. En général, on s'exerce à ce Tsuki à partir de la position décrite ci-dessus, et l'on frappe directement du bras avant à la fin du déplacement en YORI ASHI.

Au début de cet exercice, on peut répéter ce Tsuki sur place pour trouver le Kime. Cette technique est aussi très efficace lorsqu'on utilise le déplacement appelé FUMIKOMI.

4. On lance le corps tout en l'inclinant vers l'avant. On avance largement la jambe avant et l'on traîne de suite, tout naturellement, la jambe arrière derrière soi, de sorte que la moitié inférieure du corps se trouve dans la même position que pour JUN ZUKI NO TSUKKOMI.

Lorsque le talon du pied avant touche le sol, on frappe du bras avant, en montant le poing arrière à hauteur de la poitrine et en tournant sa paume vers le haut.

Dans cette technique, il n'y a pas de rotation du buste ; ne modifiez donc pas l'orientation de la surface de la poitrine.

5. Le début du mouvement du poing peut être comparé à ce qui arrive aux passagers d'un autobus qui s'arrête brusquement : leur inertie les fait tomber vers l'avant. On peut utiliser ce phénomène d'inertie pour frapper ce Tsuki en lançant le corps vers l'avant et en inclinant le tronc pour accentuer cet effet.

6. Profitez du subit passage de la concentration de la force à la détente pour retirer le poing. Lorsque ce mouvement est effectué de façon idéale, il donne dans tout le corps un choc agréable et claqué comme un coup de fouet.

On dit que tant que vous pourrez voir vous-même l'aller et retour de votre poing, vous devrez vous considérer comme inexpérimenté.

Les débutants doivent retirer le poing consciemment, mais les experts le font quasi inconsciemment, comme par un effet d'action-réaction.

7. Il est aussi important de donner ce coup, à l'occasion, à partir de MU GAMAE (sans KAMAE), c'est-à-dire de la position debout naturelle, les bras pendant le long du corps. C'est une préparation au combat réel.

## C. NAGASHI ZUKI

Cette technique est une forme évoluée de TOBIKOMI ZUKI. Il s'agit d'effectuer ce coup tout en esquivant en KAISHIN.

A l'instant de la flexion du genou avant et du coup de poing qui l'accompagne, on combine au mouvement de TOBIKOMI ZUKI une rotation des hanches vers l'arrière ("vers le dos").

Par ce mouvement des hanches, le pied arrière décrit un arc vers l'arrière autour du pivot du pied avant, un peu comme un compas tourne sur sa pointe. La direction de l'attitude finale fait un angle de 45° avec celle de la position de départ.

Les autres mouvements sont tout à fait les mêmes que ceux de TOBIKOMI ZUKI.

Il est essentiel d'entamer ce mouvement par une rotation imperceptible des hanches et du pied avant vers l'extérieur en lançant le corps droit devant soi.

Ce mouvement vise à reprendre l'initiative à un adversaire qui est déjà en train de vous attaquer en combat réel ou dans un combat libre de haut niveau (GO NO SEN O TORU).

Sans parer ni bloquer le coup de l'adversaire qui est déjà en train de vous attaquer, en un temps, vous l'esquivez en tournant le corps de profil et profitez de cette rotation du corps pour le frapper.

Cela vous permet de profiter du mouvement adverse pour votre contre-attaque.

En général, on utilise le bras arrière pour assurer l'effet de l'esquive en l'intercalant entre le corps et le bras (ou la jambe) adverse comme un coin dans un arbre.

(Revoir le KIHON KUMITE n° 3).

## NOTE

### Rappel de quelques définitions à propos des déplacements :

YORI ASHI est le déplacement par lequel on glisse vers l'avant la jambe avant d'abord, pour la faire suivre par la jambe arrière ; à aucun moment, les deux jambes ne se croisent.

FUMI KOMI consiste à faire passer la jambe arrière vers l'avant.

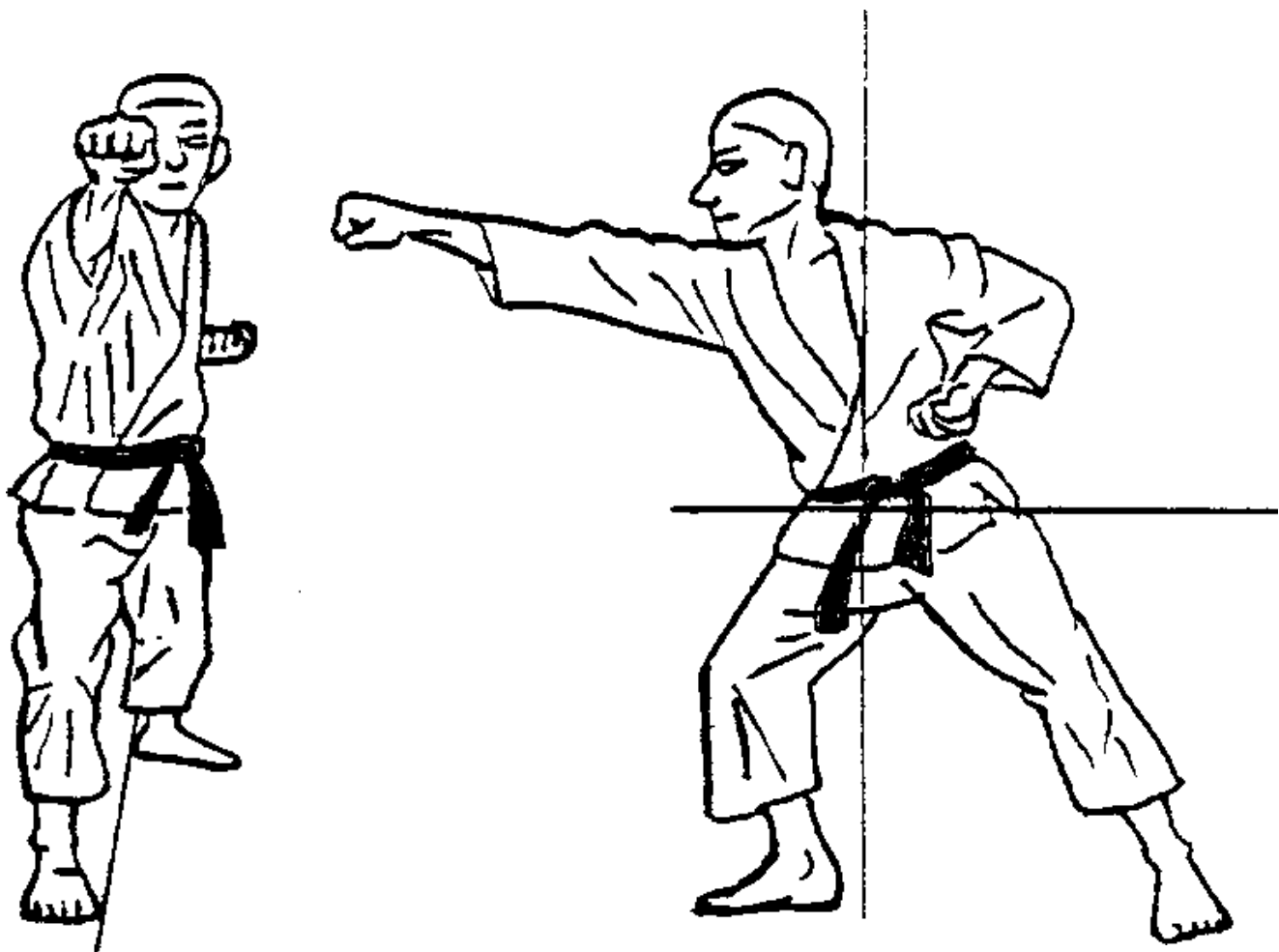
La "translation" désigne le déplacement d'un corps en ligne droite.

La "rotation" est le déplacement d'un corps autour d'un axe ; c'est donc un mouvement circulaire.



Dessins, questionnements et remarques

**JUN ZUKI NO TSUKKOMI**



- **Quels sont les caractères propres de ce Tsuki qui compensent les défauts de JUN ZUKI ?**
- **Pour obtenir son caractère avantageux, de quelle efficacité ce Tsuki se sacrifie-t-il par rapport aux autres techniques ?**
- **Tel quel, ce mouvement de KIHON n'est pas pratique au combat ; montrez deux techniques d'application.**
- **Citez les éléments de force qui contribuent à ce Tsuki (comparaison à JUN ZUKI et à GYAKU ZUKI).**



**(Attitudes)**

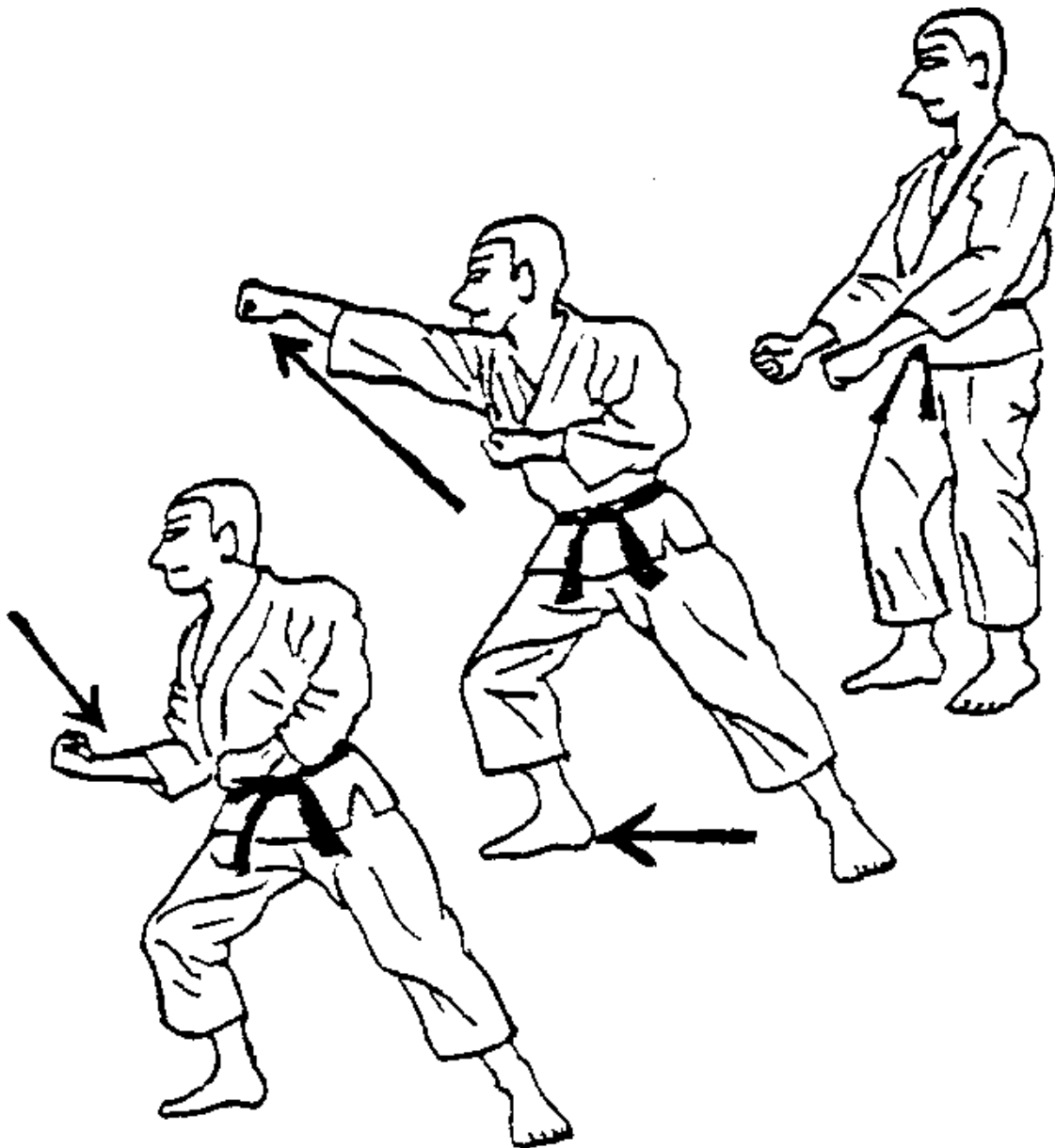


- *Quel est l'écartement latéral et en profondeur des pieds ?  
Souvenez-vous de JUN ZUKI.*
- *Quelle est la direction du buste (notamment des hanches) ?*
  - *A quelle hauteur le coup de poing est-il donné ?*
- *Quelle est la condition du genou avant, du genou arrière ?*
  - *Quelles sont les directions des pieds ?*



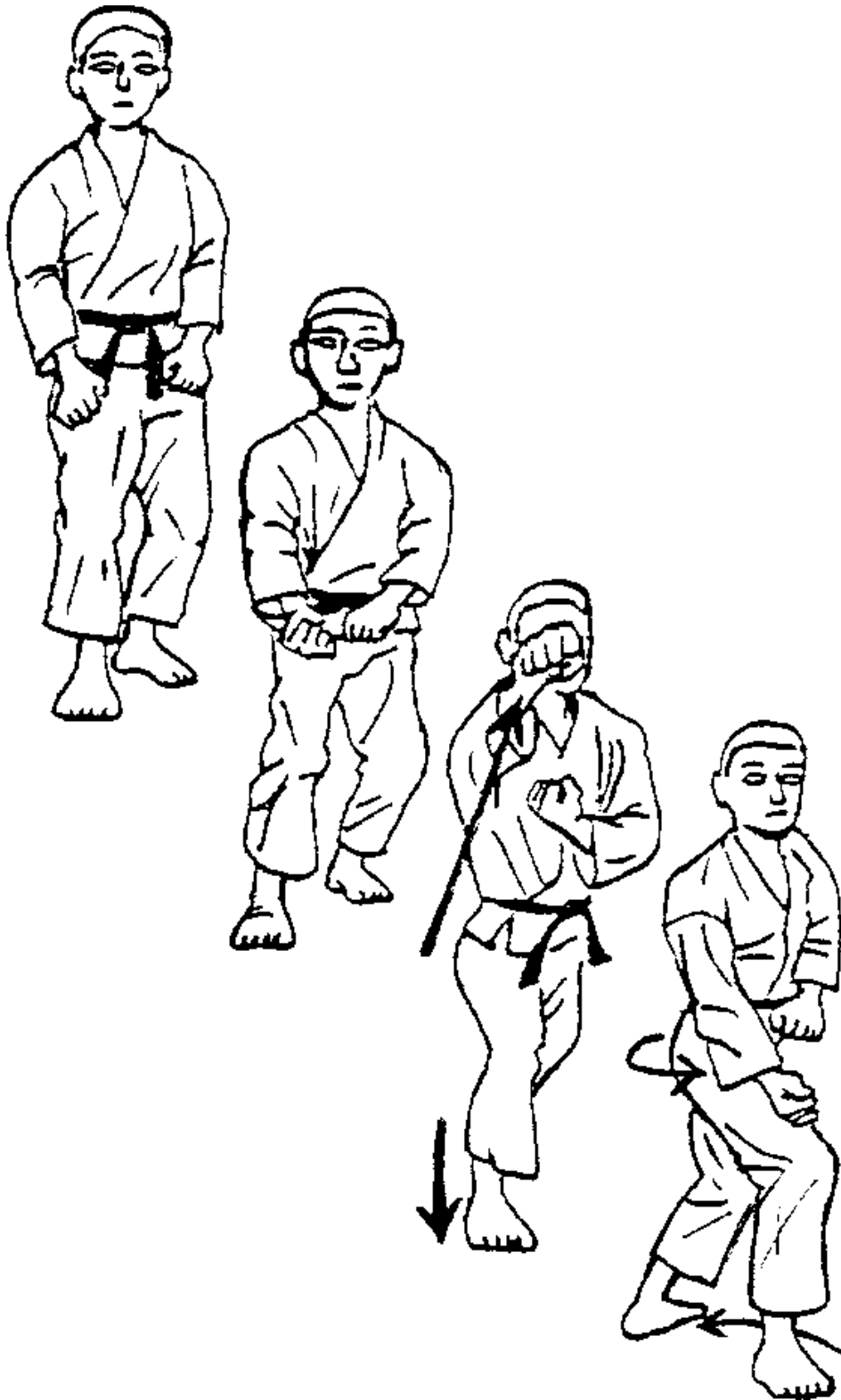


## TOBIKOMI ZUKI



- *Différence avec JUN ZUKI NO TSUKKOMI.*
- *Expliquez la position en garde des poings (situation et direction).*
  - *Éléments de force de ce Tsuki ; comparez avec le mouvement de base.*
- *Le poing qui ne frappe pas n'est pas tiré en arrière (Hikite) ; pourquoi ?*
  - *Pour le mouvement des bras, expliquez l'utilisation de la force d'inertie.*
  - *Quelles attentions sont-elles nécessaires à ce Tsuki en combat réel ?*

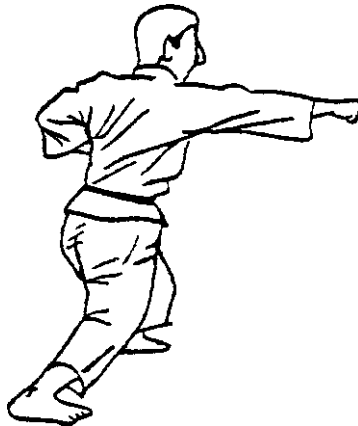
## NAGASHI ZUKI



- *Différence entre TOBIKOMI et NAGASHI ZUKI en ce qui concerne la moitié inférieure du corps ?*
  - *De par son caractère principal (lequel ?), quels avantages ce Tsuki procure-t-il ?*
- *Quelle est la signification de GO NO SEN O TORU ?*

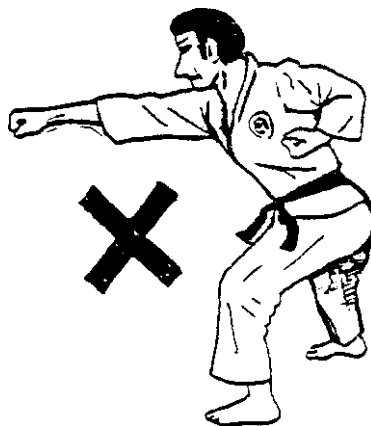
## VI. GYAKU ZUKI NO TSUKKOMI

C'est la technique où l'on utilise au maximum la rotation des hanches. L'épaule qui accompagne le Tsuki se porte assez largement vers l'avant. De plus, on y incline quelque peu le tronc vers l'avant. Le déplacement du corps est peu important et ceci est caractéristique de ce coup.



Le but principal de cette technique est l'étude d'un mouvement des hanches très évolué.

Un mouvement tel que celui marqué d'une croix n'a aucun sens (dessin). C'est l'exemple le plus typique d'une attitude instable ; on l'appelle assez vulgairement "Heppiri goshi" (littéralement : "le derrière qui fait un pet").



Il y a beaucoup à perdre et peu à gagner à travailler à partir d'une position aussi affligeante.

En combat réel, frapper *GYAKU ZUKI* au niveau moyen n'est pas souvent suffisant car le corps humain est protégé, au niveau de la poitrine, par les côtes, et, au niveau du ventre, par une couche de graisse assez épaisse.

De plus, tout qui a pratiqué un sport ou un art martial a tendance à reculer instinctivement le corps pour le mettre complètement ou presque hors de portée des coups ; de là, la nécessité d'augmenter la force de pénétration des coups portés au tronc par rapport à celle des coups portés au visage. On peut donc supposer que cette technique vise d'abord à développer cette force de pénétration.

En second lieu, il arrive souvent en combat que l'on frappe son adversaire tout en esquivant de côté en *SOKUSHIN* pour faire échouer un contre éventuel. *GYAKU ZUKI NO TSUKKOMI* est fort utile à la préparation de ce genre d'attaque.

Il vient également à point pour prendre l'initiative sur une défense (*GO NO SEN O TORU* - cfr *NAGASHI ZUKI*). Cette technique de base peut vous former naturellement à cette attitude d'esprit en combat, et développe la capacité de mener des combats d'une haute qualité.

Enfin, un entraînement sérieux à cette technique tend à corriger l'insuffisance de rotation des hanches que l'on remarque chez certains dans la pratique des autres mouvements du *KIHON* (notamment dans *GYAKU ZUKI*).



## A. L'attitude

1. On peut prendre la position de pieds de ce mouvement en avançant la jambe du côté opposé au bras qui frappe, à partir de NAIHANCHI DACHI. L'avance du pied avant sur le pied arrière est néanmoins peu importante. La pointe du pied arrière se situe sur la même ligne que le bord arrière du pied avant.

L'écart entre les pieds doit être un peu plus large que celui de NAIHANCHI DACHI, du moins lors de l'entraînement aux techniques de base. Pour des gens de morphologie normale, je préconiserais un écart à peu près égal au double de la largeur des épaules ; cet écart est mesuré entre les bords extérieurs des pieds.

Les experts travaillent avec un écart plus petit que les débutants, les Karatékas plus âgés se contentent également d'un écart plus étroit que les jeunes.

C'est la hauteur des hanches qui détermine l'écart entre les pieds et il est rare que les hanches soient nettement plus hautes que dans JUN ZUKI, GYAKU ZUKI, etc ...

2. Le genou avant est profondément fléchi, au point que le bord avant du genou se trouve à l'aplomb du bout du pied. Il faut que la jambe avant, vue de face, soit strictement verticale.

Le pied avant est tourné légèrement vers l'intérieur, ce qui écarte la tentation de tendre la jambe avant et évite d'exposer la face interne de la cuisse (ce qui arriverait si le pied et le genou avant étaient tournés vers l'extérieur).

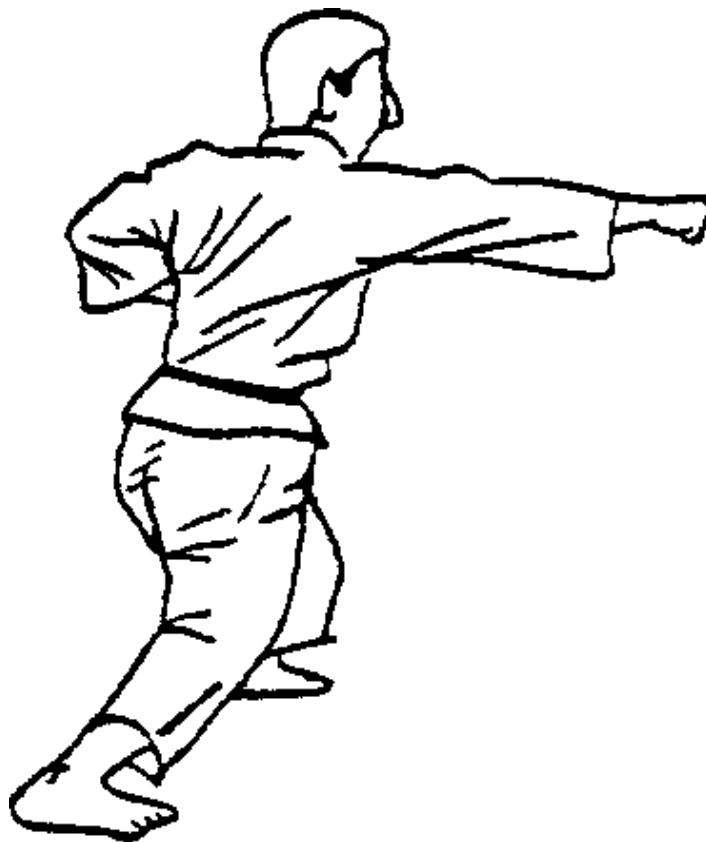


3. Le genou arrière est dirigé nettement vers l'intérieur, du fait de la rotation des hanches.

Le pied arrière suit ce mouvement des hanches et du genou. Il est également tourné vers l'intérieur, par conséquent. Le genou arrière peut-être légèrement fléchi, mais doit rester souple.

4. On tourne les hanches de telle façon que l'os de la hanche du côté du Tsuki pointe vers l'avant dans la direction du coup.

5. Le buste est légèrement incliné vers l'avant, le bras qui frappe se trouve sous l'horizontale après le coup, et l'épaule le suit largement vers l'avant.



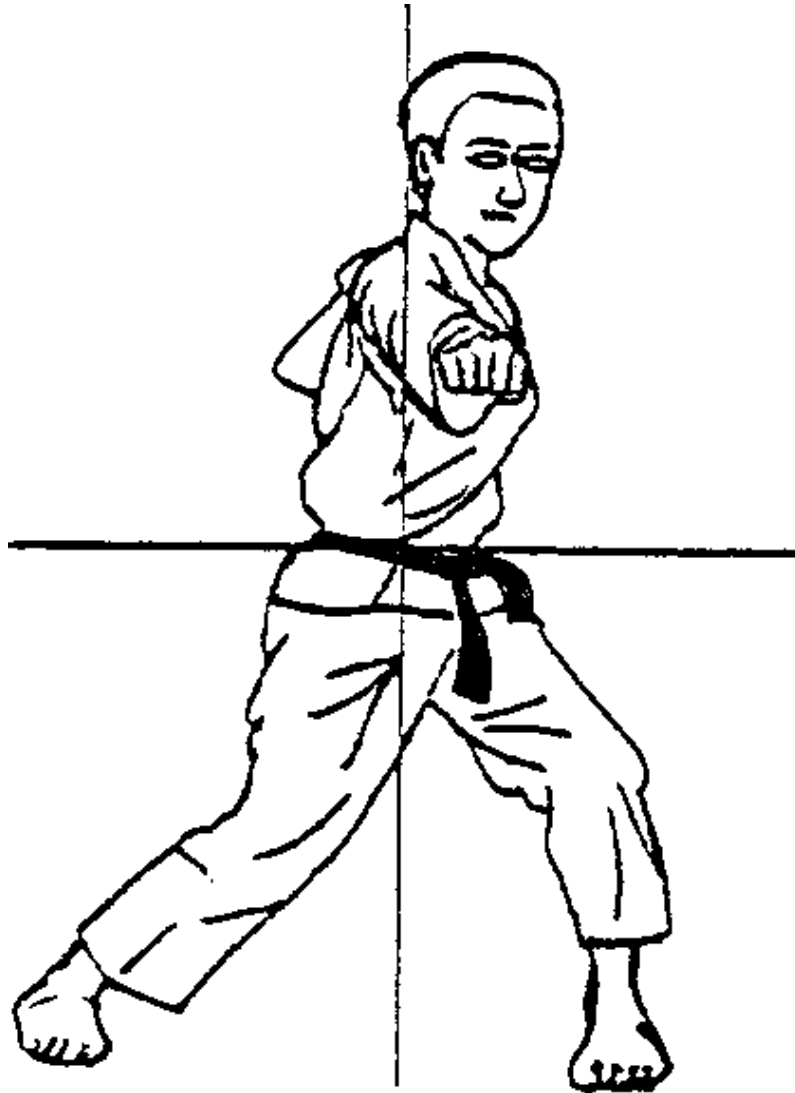
## B. Le mouvement

1. Les ordres utilisés (YOI, HIDARI GAMAÉ, SONO BADE IPPON TORU) sont les mêmes que pour GYAKU ZUKI.
2. Le talon du pied avant tourne autour de la pointe du pied par l'intérieur (comme un compas autour de sa pointe) ; toute la jambe avant le suit et se dirige vers l'extérieur. Tout le poids du corps se porte sur cette jambe.
3. Sans plus modifier la position de la jambe avant, amener le genou arrière à côté du genou avant en le faisant dépasser d'une longueur de genou ; la pointe du pied arrière touche le sol.
4. Ensuite glisser cette jambe de côté, vers l'extérieur et légèrement vers l'avant ; cette jambe devient donc la jambe avant.  
En posant le talon au sol, tourner vigoureusement les hanches et frapper suivant la forme typique de ce Tsuki. Tirez fortement le coude du Hikite en arrière pour amplifier ce mouvement.
5. Le genou arrière tourne vers l'intérieur, le talon arrière pivote autour de la pointe du pied et est dirigé vers l'arrière et l'extérieur, ce qui parachève l'attitude de ce Tsuki.
6. Cette succession de mouvements doit être effectuée d'un trait, sans pause, sans ralentissement mais aussi sans hâte, suivant l'habileté que l'on se sent à chaque entraînement.  
Les hanches doivent toujours rester à la même hauteur pendant toute la durée du mouvement.



Dessins, questionnements et remarques

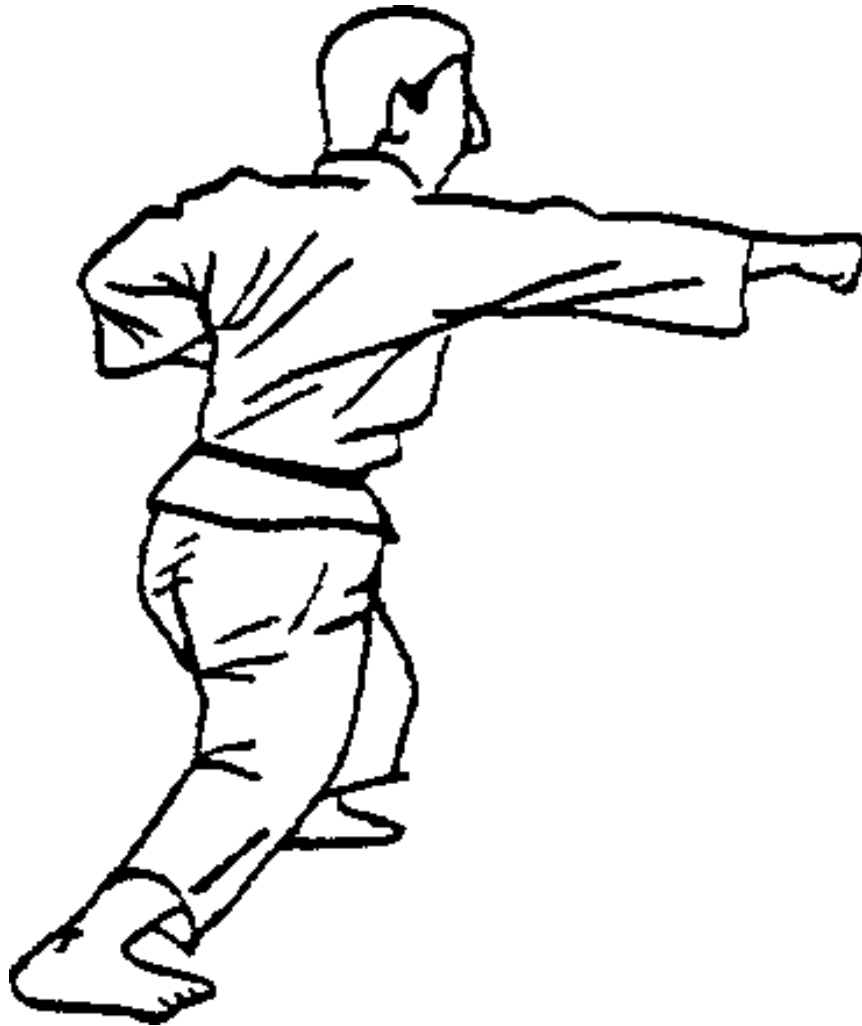
**GYAKU ZUKI NO TSUKKOMI**



- **Détaillez les caractères principaux de la technique ;  
revoyez GYAKU ZUKI.**
  - **A quel but cet entraînement s'attache-t-il ?**
  - **Quels sont les aspects de cette technique  
qui permettent l'amélioration de GYAKU ZUKI ?  
En quoi sont-ils nécessaires ?**



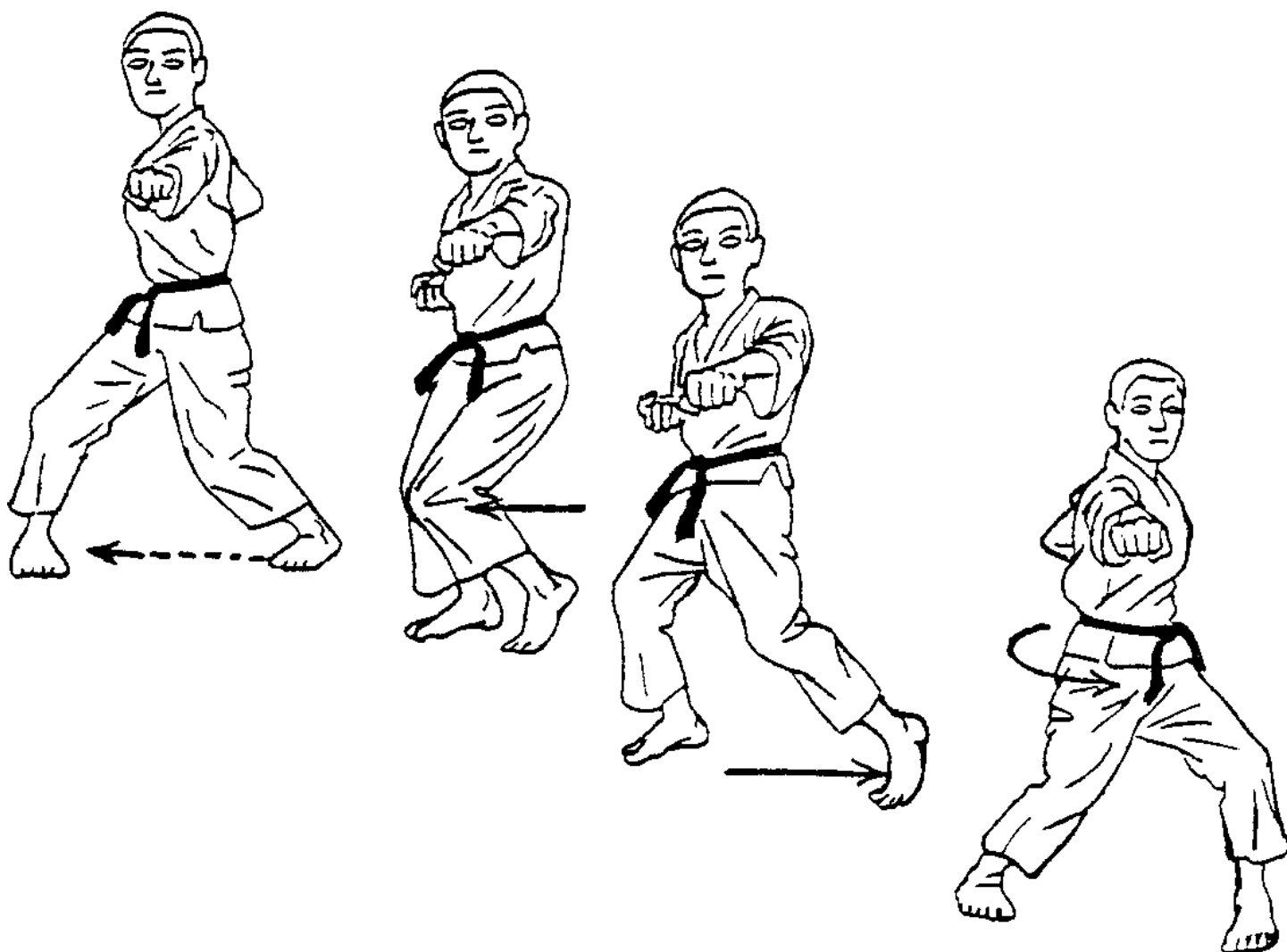
## *Attitudes*



- *Quel est l'écartement latéral et en profondeur des pieds ?*
  - *Hauteur et direction des hanches ?*
  - *Condition du genou avant, du genou arrière ?*
- *Décrivez la moitié supérieure du corps (épaules, tronc, ...).*



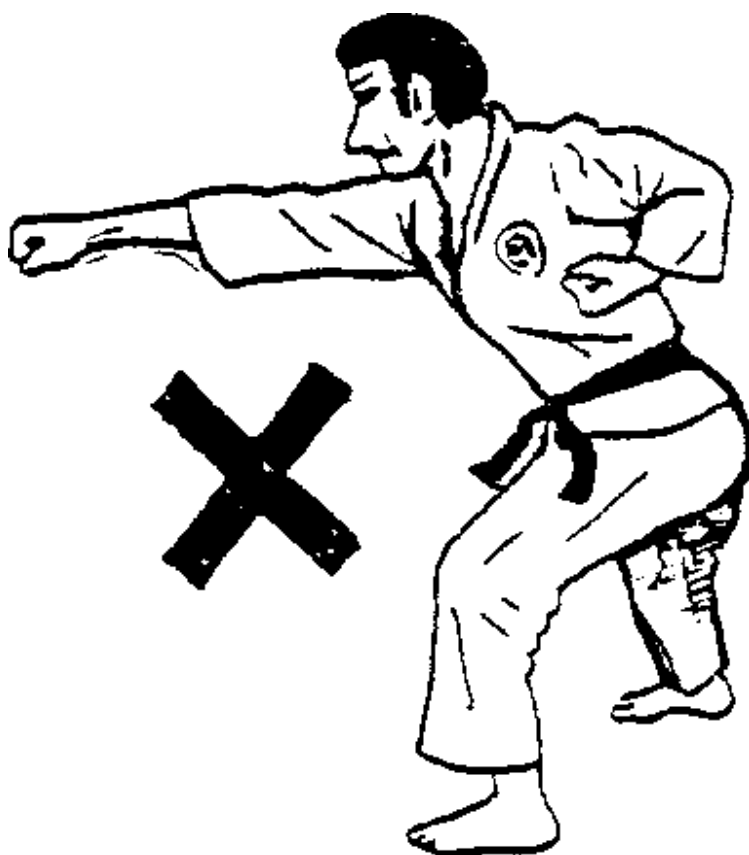
## Mouvements



- *Quel est le mouvement initial de ce Tsuki ?*
- *Expliquez le déplacement de la jambe (pied et genou).*
- *Comparez ce Tsuki avec GYAKU ZUKI au moment du KIME.*
  - *Lorsque le déplacement se termine, comment se placent le genou et le pied arrière ?*



- *La forme telle que sur ce dessin est très mauvaise !*



*Pourquoi ?*



## VII. LES KERIS

Les Keris (coups de pied de Karaté) caractérisent le Karaté, par rapport à la boxe par exemple.

Les déplacements en SURI ASHI jouent un grand rôle dans l'exécution des Keris.

En fait, SURI ASHI est presque indispensable à leur exécution. Ce mode de déplacement exige à son tour la capacité d'exécuter des mouvements très difficiles d'esquive, comme par exemple KAISHIN.

Pendant la jeunesse, tandis que l'on jouit d'une énergie débordante, d'une grande souplesse et de réflexes vifs, on doit mettre au point plusieurs types de Keris et les mettre en pratique lors de combats libres ou en compétition.

La préférence des experts va souvent aux Tsukis car ils sont plus souvent efficaces ; ceci ne signifie nullement que les Keris soient sans valeur. Si un expert trouve le plus petit défaut dans les mouvements ou l'attitude de son adversaire, son Keri part automatiquement.

Leurs adversaires ne doivent donc pas négliger de se prémunir contre les Keris des experts. Cette menace silencieuse peut restreindre la liberté et l'audace des mouvements de leurs adversaires ; ce seul fait permet de dire que les Keris sont toujours aussi utiles aux experts.

Il ne faut donc pas négliger l'entraînement au Keris, même s'ils ne sont pas souvent utilisés.

Comparés aux Tsukis, les Keris sont beaucoup plus difficiles à adapter au combat réel. Comme on immobilise une des deux jambes pour soutenir le corps, on sacrifie un peu de sa stabilité dans la situation.

Etant donné cette limitation imposée aux mouvements de jambes, on a volontiers tendance à se contenter de mouvements tout à fait stéréotypés.

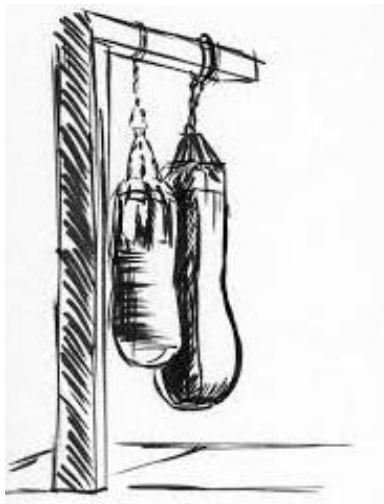
C'est un des défauts les plus graves des Keris.

De toute façon, il n'y a rien à apprendre des Keris ... sur le plan des idées ou des concepts ; tous les progrès viennent d'exercices concrets. L'entraînement au cours duquel on peut viser les points vitaux d'un partenaire, revêt ici beaucoup plus importance que dans l'étude des Tsukis.

Il est indispensable de s'entraîner à la frappe réelle sur un sac de sable ou, mieux encore, sur un TSURI MAKIWARA (grosse gerbe de paille suspendue), en s'attachant à conserver la stabilité du centre de gravité, à résister doucement avec les hanches et à acquérir de la force de pénétration dans le coup.

Pour acquérir de la stabilité, mieux vaut frapper deux ou trois fois d'affilée du même pied ou des deux pieds alternativement.

Il faut en effet savoir que les Keris qui n'ont jamais été exercés sur un objet réel ont énormément de défauts et sont presque inutiles en combat réel.



## A. SURIKOMI MAE GERI

1. Ce mouvement s'effectue à partir de HIDARI HANMI GAMAE. Conservez cette attitude à la moitié supérieure du corps (veillez surtout à l'orientation du buste, la direction de la ligne qui joint les épaules), pousser les hanches vers l'avant, croisez les jambes en glissant la jambe droite vers l'avant.

Ne changez pas la direction des pieds au cours de ce mouvement. Cette façon de se déplacer s'appelle SURIKOMI.

Exercez-vous de cette façon à marcher avec les hanches (KOSHI DE ARUKU - relisez à ce sujet JUN ZUKI : le mouvement n° 3).

2. Conserver de la souplesse dans les genoux. Le talon du pied gauche se soulève légèrement et le pied droit touche le sol par son bord extérieur (sa tranche du côté du petit orteil).

3. Lors du déplacement du tronc, reportez naturellement tout le poids du corps sur la jambe droite.

Elevez le genou gauche et dès que la cuisse arrive à l'horizontale, donnez un coup de pied au niveau Chûdan (ou Jôdan), comme un ressort qui se détend.

4. Après le Kime, retirez instantanément la jambe en profitant de la détente qui suit la concentration de la force. La cuisse est alors horizontale, la jambe pend vers le bas et le pied pointe vers le sol.

Effectuez d'un trait les mouvements 3 et 4. Tenez-vous ensuite un instant en équilibre sur un pied.



**5.** Descendez doucement la jambe gauche et reprenez l'attitude initiale. Répartissez également le poids du corps sur les deux jambes.

Répétez ce mouvement jusqu'à l'ordre MAWATTE ... et, à ce moment, pivotez de 180° sur la jambe gauche (dans le sens des aiguilles d'une montre) ; vous arrivez ainsi à l'attitude MIGI HANMI GAMAÉ.

Exercez-vous ensuite au Keris à droite.

**6.** Le buste reste toujours souple, indépendant des mouvements de la moitié inférieure du corps.

## **B. SURIKOMI MAE GERI - GYAKU ZUKI**

Après le mouvement décrit dans le paragraphe précédent, dans l'attitude 4, on peut effectuer directement GYAKU ZUKI en position de TATE SEISHAN DACHI ...

Ensuite, avec une rotation des hanches en sens inverse, on reprend la position de HANMI GAMAÉ (revoir SONO BA ZUKI en SEISHAN DACHI).

Le but de ce mouvement de GYAKU ZUKI est de faire sentir la détente de la force et la stabilité de l'attitude après le Keri. Chaque mouvement doit être indépendant des autres.

Exercez-vous à mettre toute votre force dans chaque mouvement ; autrement dit, il ne faut pas préparer le Tsuki tout en faisant le keri.



## Dessins, questionnements et remarques

### **KERI**

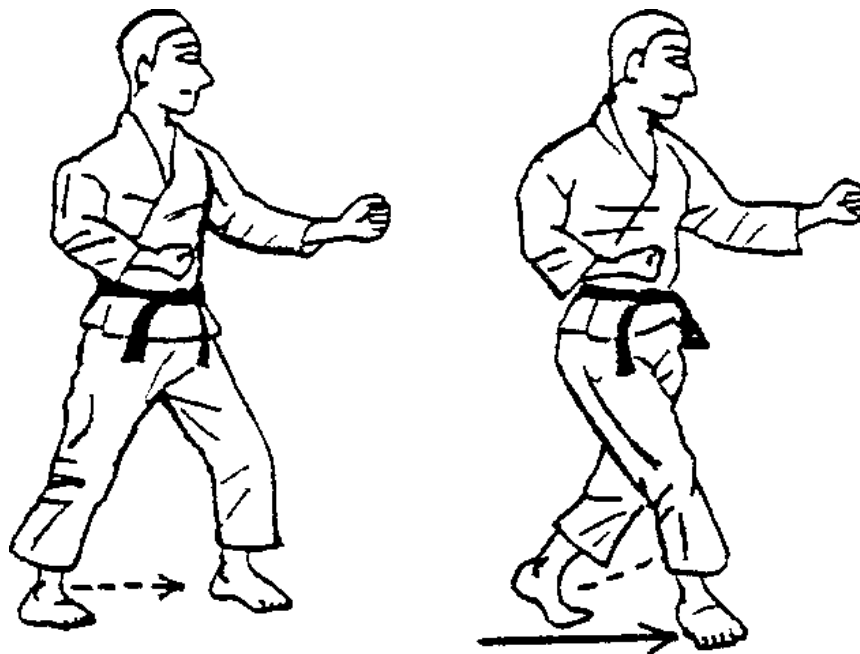


- *Pourquoi les mouvements de Keri stéréotypés constituent-ils un défaut très grave ?*
  - *Quelles sont les solutions pour cela ?*
- *Les experts n'utilisent pas souvent Keri lors de combat sérieux. Peut-on dire que Keri est devenu moins important pour eux ?*

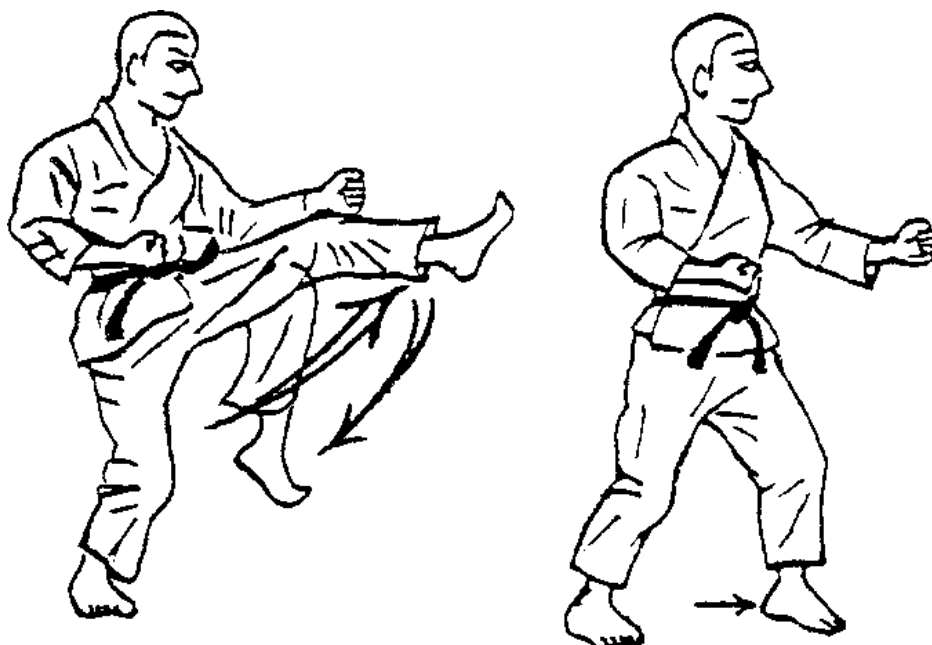




## **SURIKOMI MAE GERI**



- *Qu'est-ce que SURIKOMI ?*
- *Quels sont les rôles de ce mouvement ?*
- *Décrivez la condition du buste.*



- *Juste avant et juste après l'impact du Keri la position du genou est importante. Expliquez-la.*
- *Après le Kime du Keri, le pied et la jambe reviennent en position verticale ; pourquoi ?*

## C. KETTE - JUN ZUKI

C'est la combinaison de MAE GERI et de JUN ZUKI. Les ordres sont les mêmes que ceux de JUN ZUKI.

### Remarques :

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.

Dessins, questionnements et remarques

**KETTE JUN ZUKI**



- **Justifier l'équilibre du corps sur la jambe d'appui après le Keri.**
  - **Qui détermine la position des pieds ?**
  - **Conséquence d'un mauvais choix de la position des pieds ?**



## D. KETTE - GYAKU ZUKI

C'est la combinaison de MAE GERI et de GYAKU ZUKI. Les ordres sont les mêmes que pour GYAKU ZUKI.

Lors de cette technique, l'équilibre est plus facile à garder que dans la technique précédente, étant donné que l'écart entre les pieds est plus large.

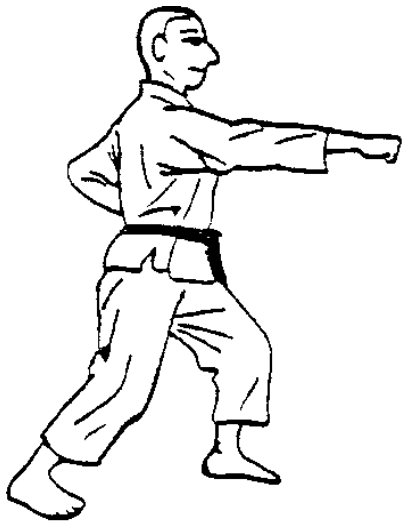
Mais après le Keri, il faut plus d'équilibre et de temps pour choisir l'emplacement où l'on va poser le pied avant ; il faut ici le poser plus largement de côté.

Les autres remarques que l'on peut faire à propos de ce coup sont les mêmes que pour la technique précédente et que pour GYAKU ZUKI.



Dessins, questionnements et remarques

**KETTE GYAKU ZUKI**



- *Lors du coup de pied, quelle est l'attitude du buste ?*
  - *Pour les débutants en particulier, quelle est la facilité et la difficulté que cette technique apporte par rapport à KETTE JUN ZUKI ?*



## E. MAWASHI GERI

Si on établit une hiérarchie entre les Keris, on doit donner la première place à MAE GERI en raison de son efficacité probable en combat réel.

Ceci mérite d'être dit à ceux qui préfèrent les autres Keris à MAE GERI parce qu'ils sont apparemment plus difficiles et plus complexes. Dans un combat réel, les adversaires peuvent se permettre d'agir sans hésitation et sans aucun souci de se contrôler ; dans ces conditions, il est difficile de trouver une occasion de porter MAWASHI GERI, URA MAWASHI GERI, ou USHIRO GERI etc...

Cependant ces coups sont d'une certaine utilité pour développer les aptitudes et faire apparaître les possibilités du corps, à condition de ne pas se limiter à un seul d'entre eux.

1. Elevez le genou comme pour MAE GERI puis, lorsque la cuisse arrive à l'horizontale, donnez un coup de pied suivant une trajectoire courbe, en arc de cercle, au moyen d'une puissante rotation des hanches.

La source de la force de ce Keri est la rotation des hanches.

Donnez ce Keri d'un trait, sans pause ni ralentissement.

2. Dans un entraînement de base, on peut utiliser le dos du pied pour frapper la cible car le mouvement principal est celui des hanches.

Mais il ne faut pas oublier que le dos du pied est une partie fragile dans le corps humain.

Entraînez-vous souvent à frapper un objet réel de la balle du pied.

3. Tournez les hanches de façon qu'elles se présentent parfaitement de profil à l'adversaire.

La jambe d'appui toute entière (pied, genou, cuisse) pivote largement et prend la même forme que dans le MAHANMI NO NEKOASHI des Katas PINAN.

Le but de l'étude de cette attitude dans les PINAN est justement de renforcer cette forme de MAWASHI GERI et aussi SOKUTO GERI.

4. Dans chaque mouvement d'attaque des arts martiaux, la vitesse initiale est essentielle pour toucher le corps de l'adversaire. Le moindre mouvement de l'adversaire doit déclencher votre MAWASHI GERI quasi automatiquement, comme un réflexe. Sa pratique dans les JIYU KUMITE est indispensable pour arriver à ce résultat.

5. En Europe, probablement à cause de l'individualisme qui règne dans la vie quotidienne, on aime les attaques unilatérales (c'est-à-dire lancées sans tenir compte des mouvements adverses) et agressives ; on aime par conséquent beaucoup les combinaisons de plusieurs mouvements ; dans ces cas, MAWASHI GERI suit la plupart du temps un autre Keri plus simple, par exemple MAE GERI. Le premier Keri joue le rôle de démarreur de la série de mouvements.

6. Après la concentration de la force, à l'instant de la détente, on reprend l'attitude originale par un vigoureux retour des hanches à leur orientation de départ.

Pour vérifier la stabilité à la fin de ce mouvement, on peut ajouter un GYAKU ZUKI.

7. Lors de l'étude des mouvements fondamentaux, on n'utilise ni le buste ni les bras pour donner un coup de pied. Mais en pratique, on peut tolérer quelques variations telles que celle que l'on voit illustrée ci-après.

Dessins, questionnements et remarques

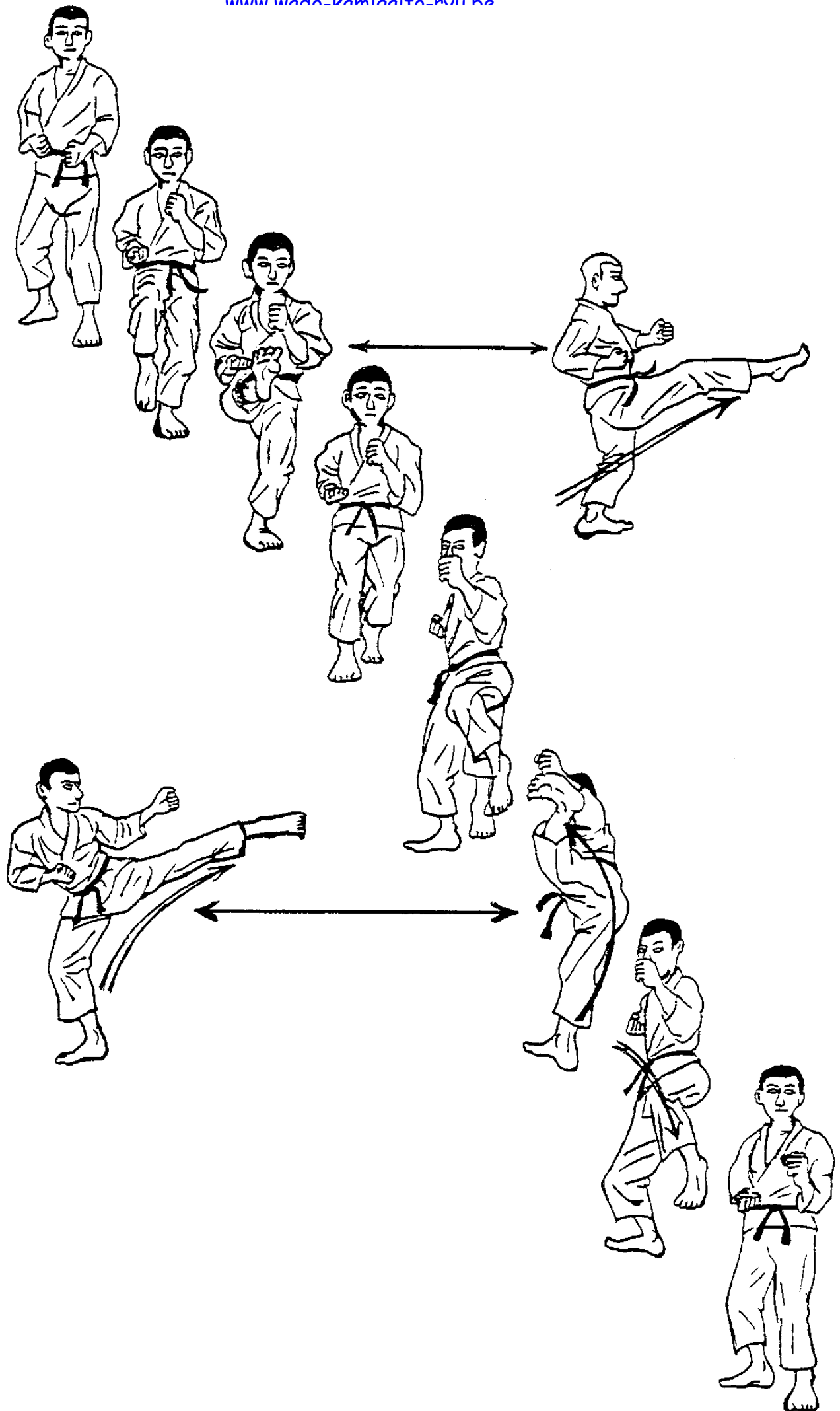
**MAWASHI GERI.**

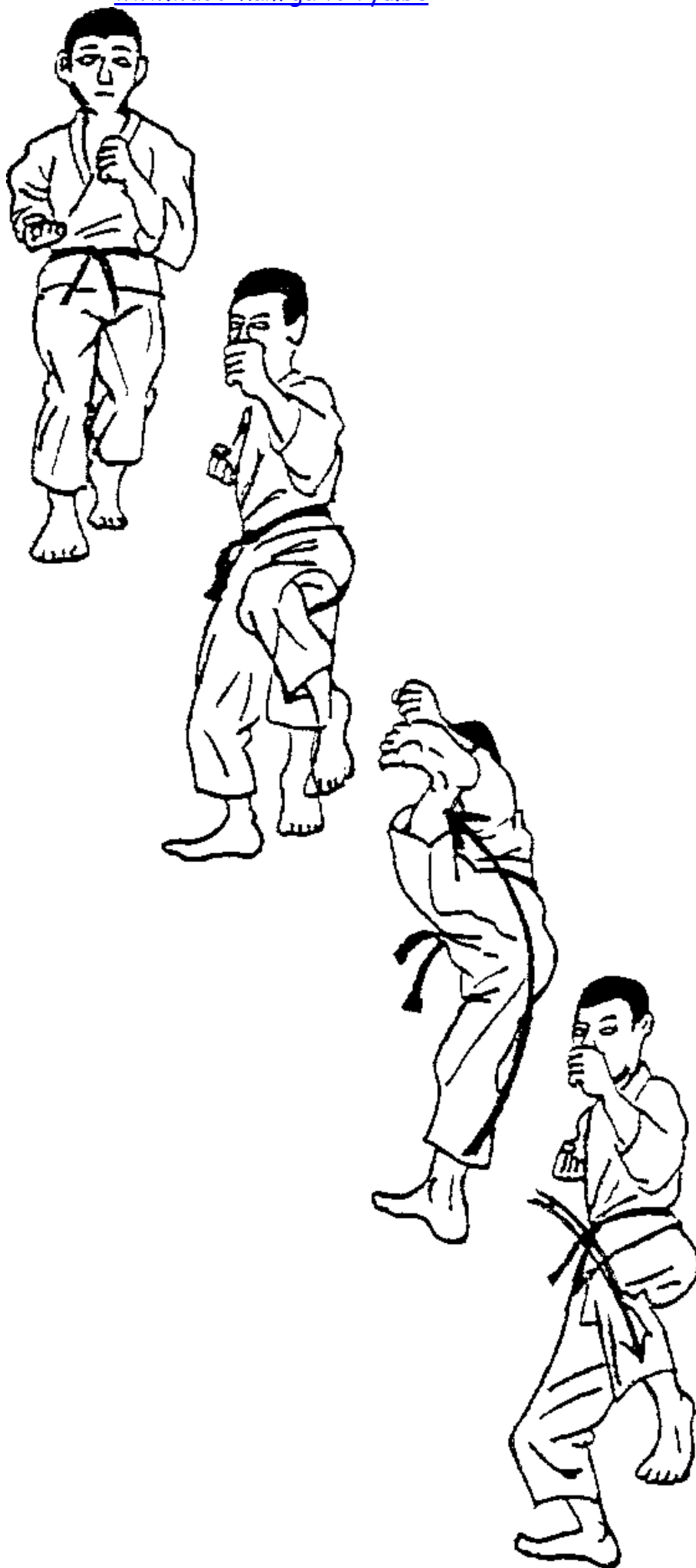
- Pourquoi ce Keri doit-il céder la première place au MAE GERI au point de vue des arts martiaux ?
  - Une technique favorite en compétition est le MAWASHI GERI en deux étapes :  
préparation en MAE GERI  
avec changement brusque en MAWASHI GERI au visage.  
Efficacité en combat réel ?



- Expliquez la différence de position de la partie supérieure du corps lors des combats (application) ou du KIHON.  
Cela se justifie-t-il ?
- Trouver la relation entre ce Keri et la position de MAHANMI NO NEKOASHI des Katas PIN-AN.
- Rôle du MAE GERI lors de cette combinaison ?







## F. SOKUTO GERI

### 1. SOKUTO NO KEKOMI

a) En **KIHON**, on prend l'attitude de **NAIHANCHI DACHI** de profil par rapport au sens de la marche. Le déplacement est une sorte de **SURI KOMI**, mais on le pratique tout à fait latéralement comme dans le **KATA NAIHANCHI**.

Croisez d'abord la jambe droite devant la jambe gauche, puis levez le genou gauche verticalement et frappez latéralement de **SOKUTO** à la hauteur du genou de l'adversaire.

Frappes avec tout le poids du corps mais conservez le minimum d'équilibre nécessaire pour pouvoir revenir à l'attitude de départ en remontant le genou par une rotation des hanches (en sens inverse des aiguilles d'une montre) de suite après le **Kime**.

En combat réel, il n'y a pas de parade ni de blocage possible contre ce mouvement ; on peut par conséquent étudier ce **Keri** en se concentrant sur le **Kime** ou la puissance du coup.

b) **Application** : sans modifier beaucoup la position du corps, frapper ce **Keri** comme si vous jetiez votre corps sur le côté, vers l'adversaire. Si vous portez ce **Keri** dès le début du mouvement de l'adversaire, celui-ci n'a presque aucun moyen de se défendre.

Etant donné les risques que comporte l'utilisation de cette technique, il est interdit de l'utiliser en compétition et en combat libre. On peut dire que ce **Keri** est pratique autant que dangereux.



c) Il n'y a pas beaucoup de **parades** contre ce type d'attaque sinon retirer la jambe attaquée comme dans le KATA CHINTO.

N'exposez pas à la légère le côté extérieur du genou avant aux attaques de l'adversaire.

Dessins, questionnements et remarques

**SOKUTO**

**KEKOMI**



- Pourquoi cette technique est-elle prohibée en compétition ?
- Quelle est la défense contre cette attaque en combat ?

## 2. SOKUTO NO KEHANASHI

a) En général, on utilise ce Keri pour frapper les côtes ou l'estomac de l'adversaire, mais on peut frapper de même au niveau JODAN (le visage) de l'adversaire en penchant le tronc de côté.

Ce Keri est peu utile en combat ou en compétition contre un Karatéka car son "timing" en rend l'utilisation difficile. Mais, contre des adversaires armés d'un poignard, ou qui ne connaissent rien au Karaté, il permet de frapper une cible relativement éloignée. C'est un caractère propre à ce Keri.

b) Le mouvement de la jambe qui frappe est à peu près celui de KEKOMI.

L'angle formé par les cuisses est plus ouvert et ce coup exige plus de souplesse des articulations des hanches.

La rotation des hanches est plus ample que dans KEKOMI. Vu globalement, ce mouvement donne une impression assez différente de KEKOMI.

c) On donne ce coup en concentrant sa force en un poing situé juste sous la cheville sur le bord externe du pied (le centre de SOKUTO ou "sabre de pied"). La trajectoire de ce point est rectiligne. L'exécution de ce mouvement demande de la souplesse dans les articulations des hanches et des genoux, et le pied d'appui doit pivoter librement. Les muscles du buste ne doivent pas gêner les mouvements de la moitié inférieure du corps.

d) A la différence de ce qui se passe dans KEKOMI, ce Keri met l'attaquant dans une position très délicate ; sa jambe est très facile à saisir pour son adversaire.



Il faut donc la retirer aussi vite que possible après le Kime, en profitant de la subite détente qui suit la concentration de la force ; la jambe qui frappe ne doit pas descendre directement de la position du Kime sur le sol ; le pied de SOKUTO doit être tiré jusqu'auprès du genou de la jambe d'appui de sorte que l'on a l'impression qu'il suit au retour le même chemin qu'à l'aller, mais en sens inverse. On reprend ensuite l'attitude originelle en redescendant sans hâte le pied sur le sol.

On lance ce Keri par une rapide rotation des hanches et on retire la jambe de la même façon par une rotation en sens inverse.

e) Dans le KIHON, on frappe ce Keri sans trop pencher le corps de côté. Il faut s'efforcer de garder un angle aussi petit que possible entre le flanc et la jambe qui frappe.

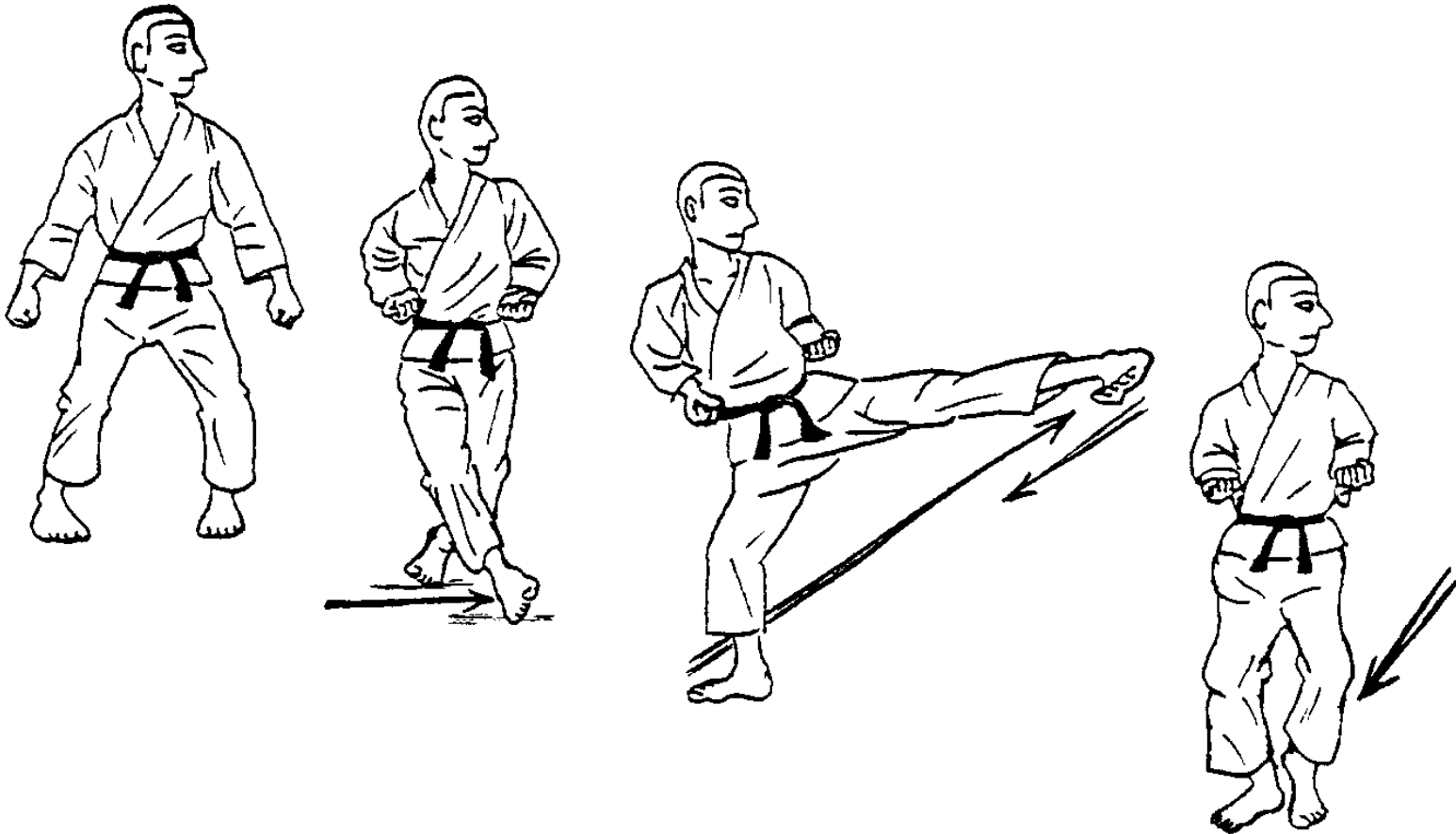
Cet effort pour garder le buste vertical exclut l'utilisation de la moitié supérieure du corps pour donner le coup de pied.



Dessins, questionnements et remarques

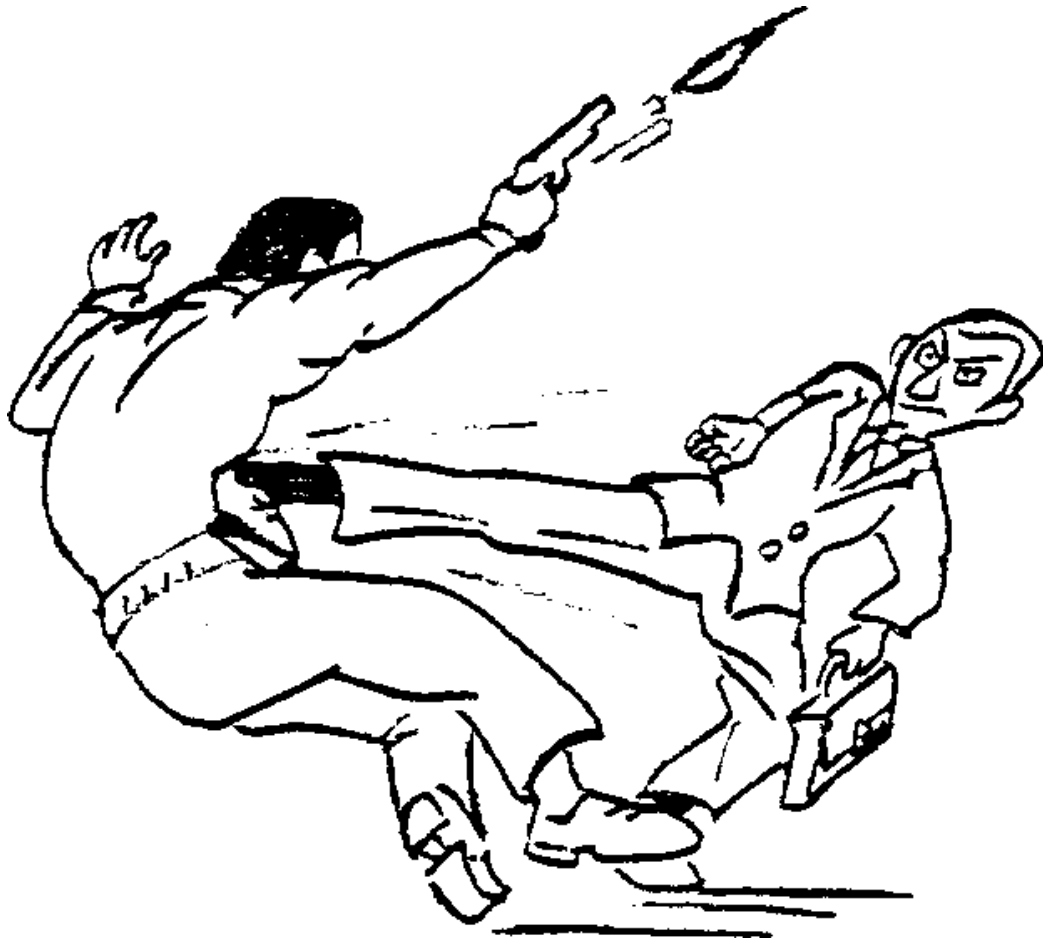
**SOKUTO**

**KEHANASHI**



- *Pourquoi est-ce peu pratique en combat entre Karatékas ?*
  - *Le pied qui exécute SOKUTO revient par le chemin même de l'attaque. Pourquoi ?*
    - *Pour quelle raison ne penche-t-on pas le buste trop à côté au KIHON ?*
- *Quels sont les critères pour frapper ce Keri en ligne droite ?*





- *Quelle est la probabilité de réussite de cette attaque en combat réel ?*





### 3. SOKUTO NO KEAGE

Ce Keri diffère fortement des autres types de SOKUTO par l'usage que l'on fait du bord du pied. On frappe du bord externe du pied à peu près verticalement de bas en haut, en utilisant la force de la jambe qui monte de côté.

Le mouvement de la jambe ressemble à celui d'un ressort qui se détend, celui de la tranche du pied est un peu pareil à celui d'un éventail agité de bas en haut. On ne voit pas de rotation des hanches dans ce Keri.

On peut interpréter cette technique comme un coup porté au menton de l'adversaire ou sous son bras (s'il tient une arme à feu) ; le coup est porté en abaissant le corps. L'efficacité de ce coup varie selon la morphologie du pratiquant qui l'utilise. Les gens de haute taille et dont les jambes sont longues ont une prédilection pour cette sorte de Keri.

En combat réel ou en compétition, on pratique KEHANASHI avec une rotation des hanches moins marquée que dans le KIHON ; dans ce cas, on introduit un élément de KEAGE au début de KEHANASHI. En combat, on ne pratique aucune technique dans sa forme de base ; on doit mêler les techniques en proportions variables. Il est donc nécessaire de s'entraîner à exécuter ce Keri même si l'on pense qu'il n'est pas fort utile en combat réel.



Dessins, questionnements et remarques

**SOKUTO**

**KEAGE**



- *Différences avec les autres types de SOKUTO ;  
à propos des hanches notamment.*
- *Ce coup de pied est important malgré un léger doute  
quant à son utilisation efficace en combat réel. Pourquoi ?*



## VIII. AGE UKE

Cette technique de défense vise à rejeter vers le haut un Jôdan Zuki adverse par une élévation verticale de l'avant-bras.

Elle est peu pratique en combat contre un Karatéka. Il est beaucoup plus facile et efficace de parer le coup latéralement avec la paume de la main ou l'avant-bras, en esquivant latéralement dans la direction opposée.

L'attitude qui résulte de la parade décrite dans ce paragraphe n'est guère favorable à la parade d'une seconde attaque adverse ; surtout si la première n'est qu'une feinte, parce qu'il expose à l'adversaire les points vitaux les plus vulnérables (sommet du nez, base du nez, menton, plexus solaire, creux de l'estomac etc ...).

On dit que cette technique dérive de quelques parades contre un sabre effectuées avec un SAI, un TONFA, un NUNCHAKU ...

Selon une autre version, Maître ITOSU aurait modifié une technique similaire pratiquée autrefois avec SHUTO lorsqu'il a fait adopter le Karaté comme nouvelle méthode d'éducation physique à l'école.

Puisqu'il ne faut pas toujours viser l'efficacité directe dans le travail des mouvements fondamentaux, il vaut mieux étudier cette technique sincèrement, en considérant ses quelques avantages ; ils ne sont d'ailleurs pas négligeables, surtout pour les débutants.

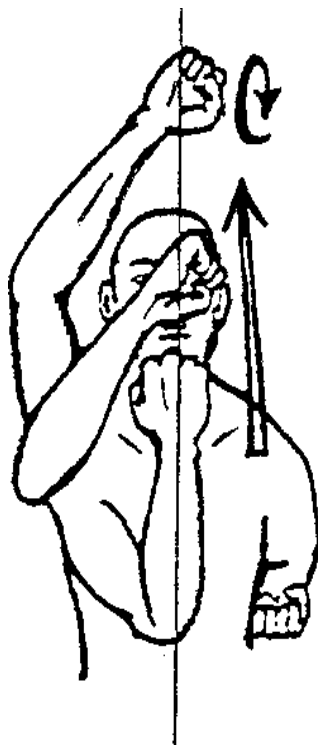
On peut adopter cette technique dans les YAKU SOKU KUMITE fondamentaux où elle ne comporte que peu de risques.

Le choc des bras qui se heurtent à l'instant de la parade est peu douloureux pour les deux partenaires ... ! On peut donc travailler de toutes ses forces. C'est une condition indispensable pour rechercher son MAAI (distance correcte), le "timing", le KIHAKU (détermination, force d'esprit de combattant), etc ...

On peut travailler cette parade en TANSHIKI KUMITE (simple répétition de la même attaque et de la même défense). Cette technique se pratique aussi lors des entraînements de JUN ZUKI et de JUN ZUKI NO TSUKKOMI lors des rotations.

### Le mouvement

1. Cet entraînement se pratique en général dans la même attitude que JUN ZUKI (c'est-à-dire en ZEN KUTSU DACHI). Amenez d'abord l'avant-bras situé du même côté que la jambe avant verticalement au centre de la poitrine (la paume du poing tournée vers soi, le sommet du poing près du menton et à la même hauteur).



2. Ensuite, montez l'avant-bras verticalement comme pour frapper le ciel.

Quand le sommet du poing arrive au niveau des yeux, commencez à tourner le poing et le coude vers l'extérieur (la paume s'oriente donc de l'arrière vers l'avant).

Pendant la rotation du poing, n'interrompez pas la montée de l'avant-bras (et du poing). Concentrez votre force au dernier instant de ce mouvement en conservant une légère flexion du coude ; le dos du poing est alors tourné vers vous.

3. Lors de l'entraînement au KIHON, ne posez pas de questions trop sévèrement sur le sens de ce mouvement dans ses applications en YAKU SOKU KUMITE.

Dans le KIHON, on doit rechercher la plus grande ampleur de mouvement du bras.

Lors des applications en KUMITE, l'avant-bras est incliné légèrement vers le côté opposé (c'est-à-dire gauche pour l'avant-bras droit et inversement) et l'ampleur du mouvement du bras est alors limitée au minimum utile.

4. Au début, on utilise, pour parer, la partie de l'avant-bras située près du poignet, mais au fur et à mesure des progrès accomplis, il faut déplacer vers le coude ce point de contact avec le bras adverse.

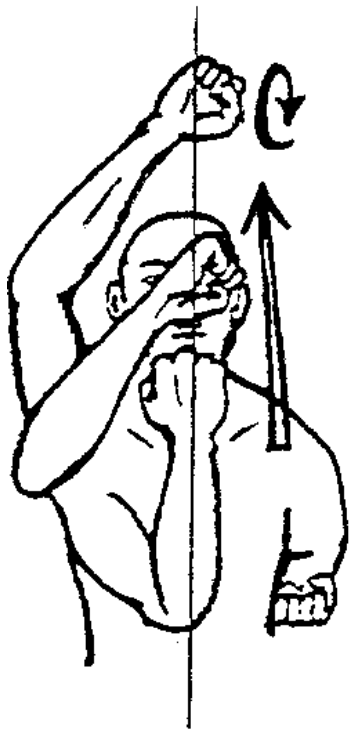
5. Il faut utiliser sa force d'inertie et l'effet du déplacement du corps (vers l'avant ou l'arrière) pour concentrer sa force dans AGE UKE.

6. On doit étudier cette technique de défense notamment avec un déplacement vers l'arrière en YORI ASHI, parce qu'on peut ainsi neutraliser la force et la vitesse issues de la rapidité du déplacement adverse.



Dessins, questionnements et remarques

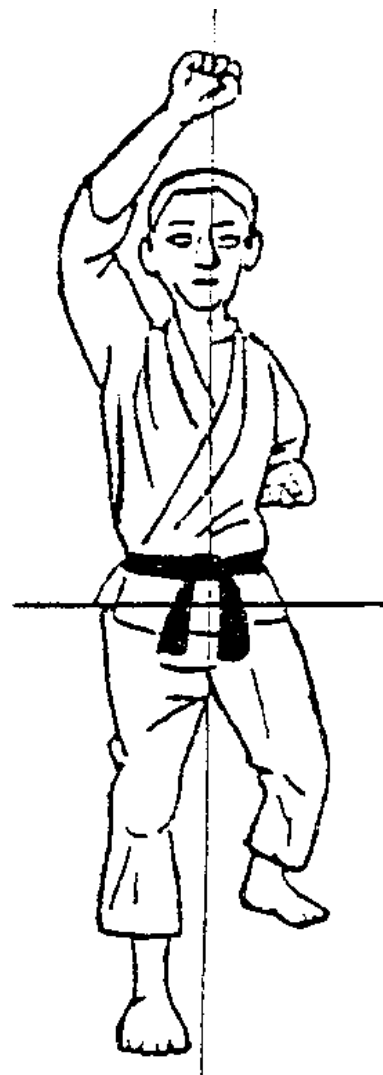
**AGE UKE**



*Principe*

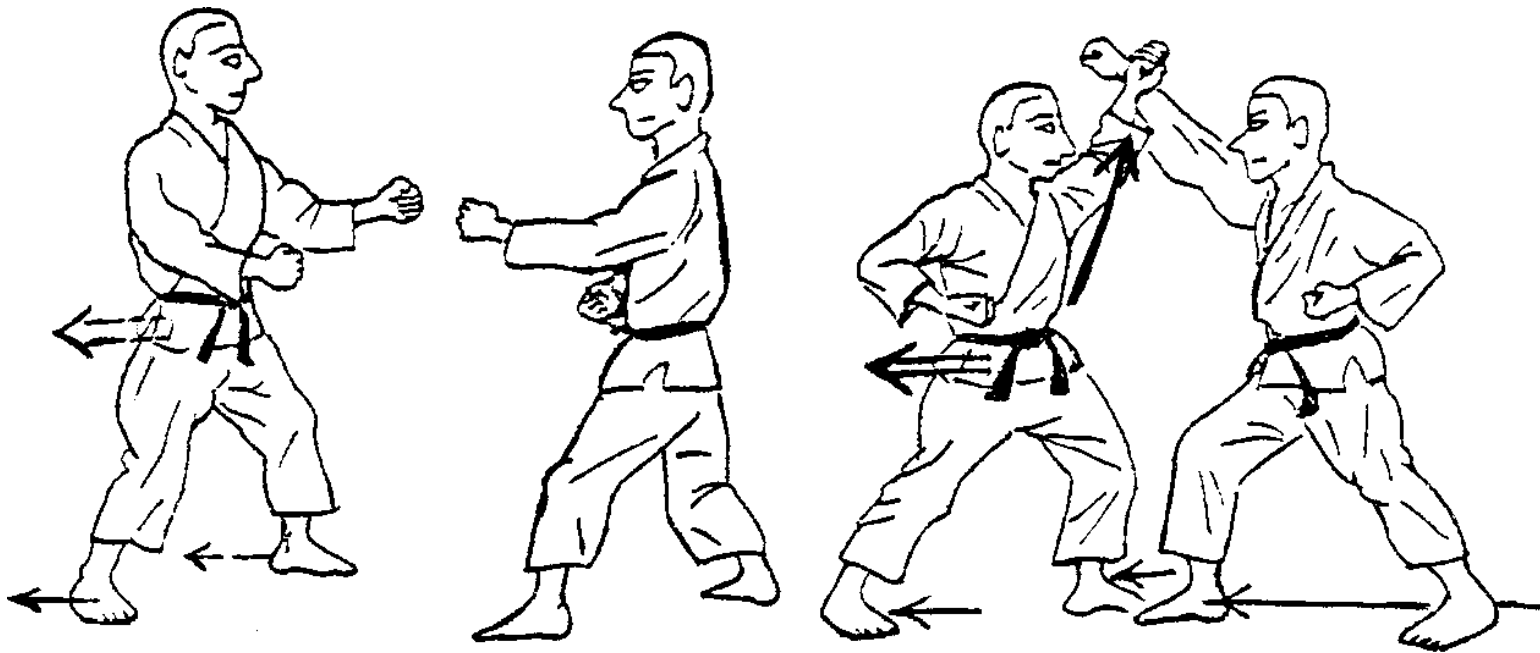


*Application*



- *Quelle est la praticabilité de cette technique ?*
- *Quelle efficacité espère-t-on retirer de l'exercice de cette défense (entre autres dans les YAKU SOKU KUMITE) ?*
  - *Pourquoi, en technique de base, l'avant-bras se situe-t-il, au début du mouvement, verticalement au centre de la poitrine ?*
  - *Différences KIHON - applications.*





- *Avantages de la combinaison de cette technique avec un déplacement arrière ?*
- *Pourquoi les experts utilisent-ils la partie de l'avant-bras située près du coude comme point de contact avec le bras adverse tandis que les débutants travaillent plus près du poignet ?*



## IX. GEDAN BARAI

Cette technique de défense a pour but de parer une attaque adverse au niveau Gedan (par MAE GERI par exemple) en le balayant de l'avant-bras obliquement de haut en bas et de l'intérieur vers l'extérieur.

Lors de l'étude de GYAKU ZUKI, de GYAKU ZUKI NO TSUKKOMI etc..., dans le KIHON, et dans les KATAS comme les PINAN, on l'utilise aussi pour les changements de direction. Ceci peut d'ailleurs se faire suivant des angles différents (45°, 90°, 180°, 270° etc ...). Il faut chaque fois mémoriser l'endroit où mettre le pied pour changer l'orientation du corps et se retrouver en ZEN KUTSU DACHI après la rotation du tronc ; une sensation de tension entre les hanches et des jambes vous aidera à les retenir.

Vous devez également apprendre à coordonner le mouvement de balayage des bras avec la rotation des hanches.

La rotation des hanches donne naissance au balayage et, tout au long de la parade, les hanches régissent chaque détail du mouvement.

Au début de l'apprentissage de cette technique, on utilise la partie de l'avant-bras la plus proche du poignet ; chez les experts, le point de contact avec le bras (ou la jambe) adverse doit être élargi vers le coude, de sorte qu'un expert doit être capable de balayer les coups non seulement au niveau Gedan, mais aussi au niveau Chûdan, jusque près de l'aisselle.

Au niveau Chûdan, il faut utiliser le coude et même le bras proprement-dit (c'est-à-dire la partie du membre supérieur située entre le coude et l'épaule, par opposition à l'avant-bras).



## Forme et mouvement

1. Sans modifier l'attitude et la direction de la moitié supérieure du corps, placez d'abord à l'endroit convenable (pour pouvoir arriver dans l'attitude de JUN ZUKI) le pied situé du même côté que le bras qui balaie ; ce pied s'appuie sur sa pointe.

Amenez en même temps le poing qui va balayer, verticalement au centre de la poitrine, en le tournant vers l'intérieur. La base du poing, du côté du petit doigt (TETSUI) touche légèrement la surface de la poitrine. Les débutants peuvent le mettre sur le sein du côté opposé. Certains groupes recommandent de mettre le poing au niveau de l'articulation de l'épaule ; à mon avis, ce ne sont que des détails.

L'essentiel est d'éviter l'utilisation de la seule force du bras pour balayer. Si le mouvement du bras est ample, il est difficile de le synchroniser avec celui de hanches. Une rotation rapide et vigoureuse des hanches entraîne un vif mouvement de balayage du bras. Il est nécessaire de raccourcir la trajectoire du bras pour garder aux hanches le rôle principal dans ce mouvement.

2. En transférant le poids du corps sur la jambe qui vient de se déplacer, tournez le corps jusqu'à vous trouver dans la position de pieds de JUN ZUKI (JUN ZUKI NO ASHI). Profitez au maximum de la force centrifuge que produit cette rotation du corps pour lancer le balayage du bras et, au dernier moment, concentrez toute cette force dans ce bras (Kime).

Le bras s'arrête au-dessus de la jambe avant ; le bras et la cuisse sont parallèles. Le bras et le flanc forment un angle d'environ 45°.

Tournez le poing largement pour acquérir une vitesse angulaire qui donne à ce mouvement une certaine stabilité ou une certaine résistance.

3. Si la force est idéalement répartie entre toutes les parties du corps et si la rotation des hanches s'accélère harmonieusement, on entend au moment du Kime un bruit semblable à un coup de fouet.

4. Pour effectuer correctement ce mouvement et conserver un équilibre solide après le balayage, il importe de bien choisir la position des deux pieds ; il faut en particulier choisir et retenir la position la meilleure pour chaque angle de rotation (45°, 90°, 180° etc ...).

En corrigeant la position d'un pied, essayez de retenir l'emplacement le meilleur au moyen de la sensation que donne chaque position (la tension entre les jambes et les hanches décrites plus haut). Il faut s'entraîner de telle façon que l'on en arrive à choisir instantanément la position des pieds adaptée à chaque angle de rotation.

5. Veillez aussi à ne mettre aucune force superflue dans l'une ou l'autre partie du corps en dehors de l'instant du Kime. Les hanches et les genoux notamment doivent garder toute leur souplesse.

6. Une fois acquise la sensation de synchronisation entre hanches et bras, on peut effectuer le balayage avec une rotation en sens inverse des hanches. L'harmonie et la synchronisation entre le balayage et les hanches seront tout aussi naturelles ; une technique complète l'autre.

Si l'on n'utilise que le bras pour balayer le coup de pied adverse, on se fracture souvent le cubitus ; mais si le balayage s'accompagne d'un mouvement d'esquive même infime, on évite presque miraculeusement ce genre d'accident.

En effet, si l'on veut n'utiliser que le bras pour balayer le Keri adverse, on risque d'appuyer le bras sur le tibia de l'adversaire pour ajuster le rythme de balayage au mouvement qu'il pare ; on reçoit de plein fouet toute la force de la jambe contre le cubitus.

Mais si on balaie avec l'intention d'esquiver, le mouvement se fait sans hésitation, et en même temps, du fait du mouvement du corps, la vitesse de déplacement du bras augmente et l'on balaie la jambe adverse latéralement et non plus verticalement.

Quelques écoles préconisent l'utilisation de TETTSUI comme point de contact entre le bras et la jambe adverse, mais le mouvement de MAE GERI est difficile à évaluer exactement à cause de sa vitesse, et son déroulement irrégulier le rend peu prévisible.

D'autre part, dans l'école Wadô Ryû, on n'utilise les mouvements de défense que comme appoints de l'esquive et de la contre-attaque. Il ne faut donc pas retenir cette manière de se défendre. A l'entraînement, il faut mettre l'accent sur les mouvements du corps lui-même, et éviter d'intervertir les priorités en faisant jouer le rôle principal aux membres qui ne sont que des bouts du corps humain.

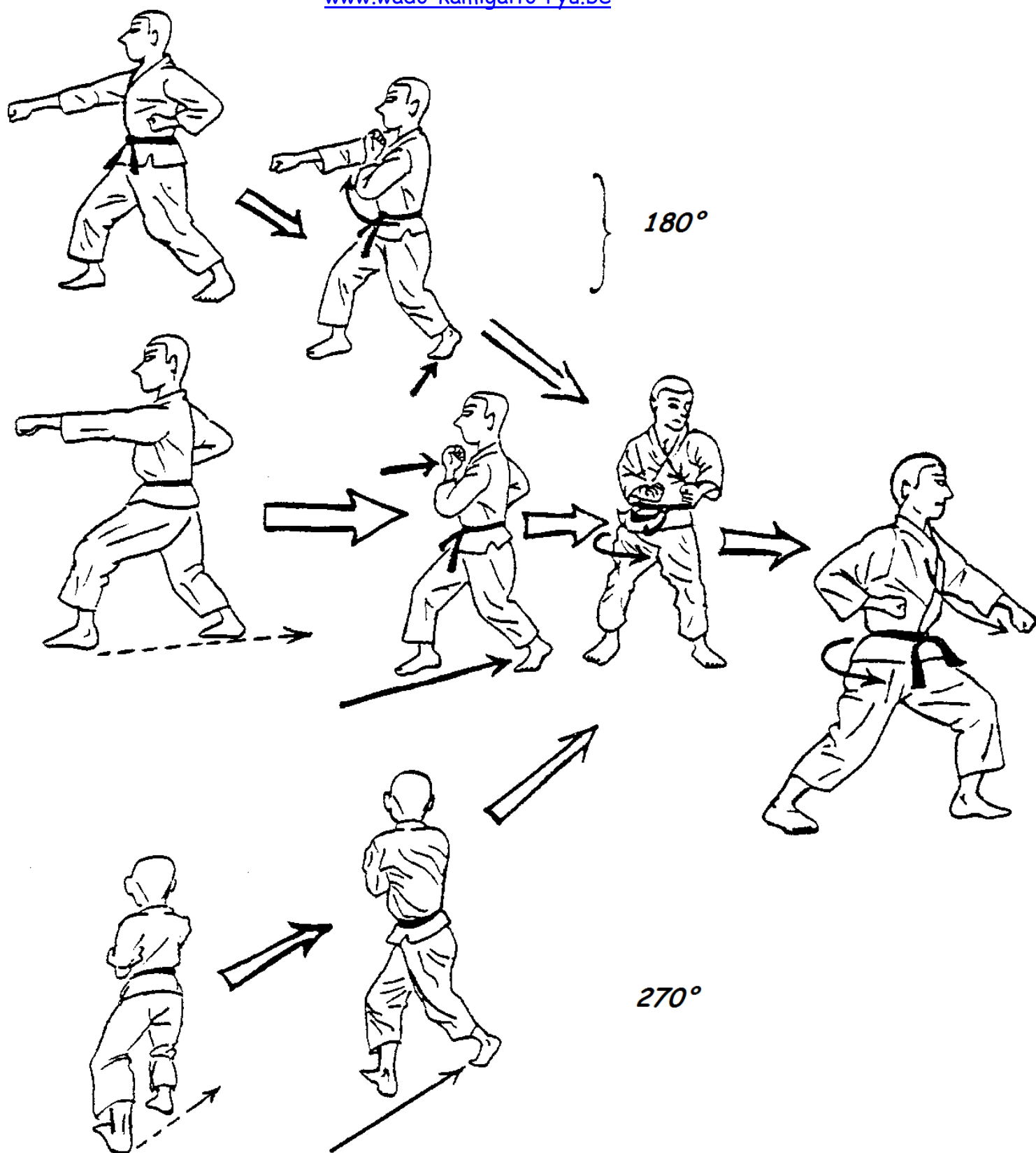
Dessins, questionnements et remarques

**GEDAN BARAI**

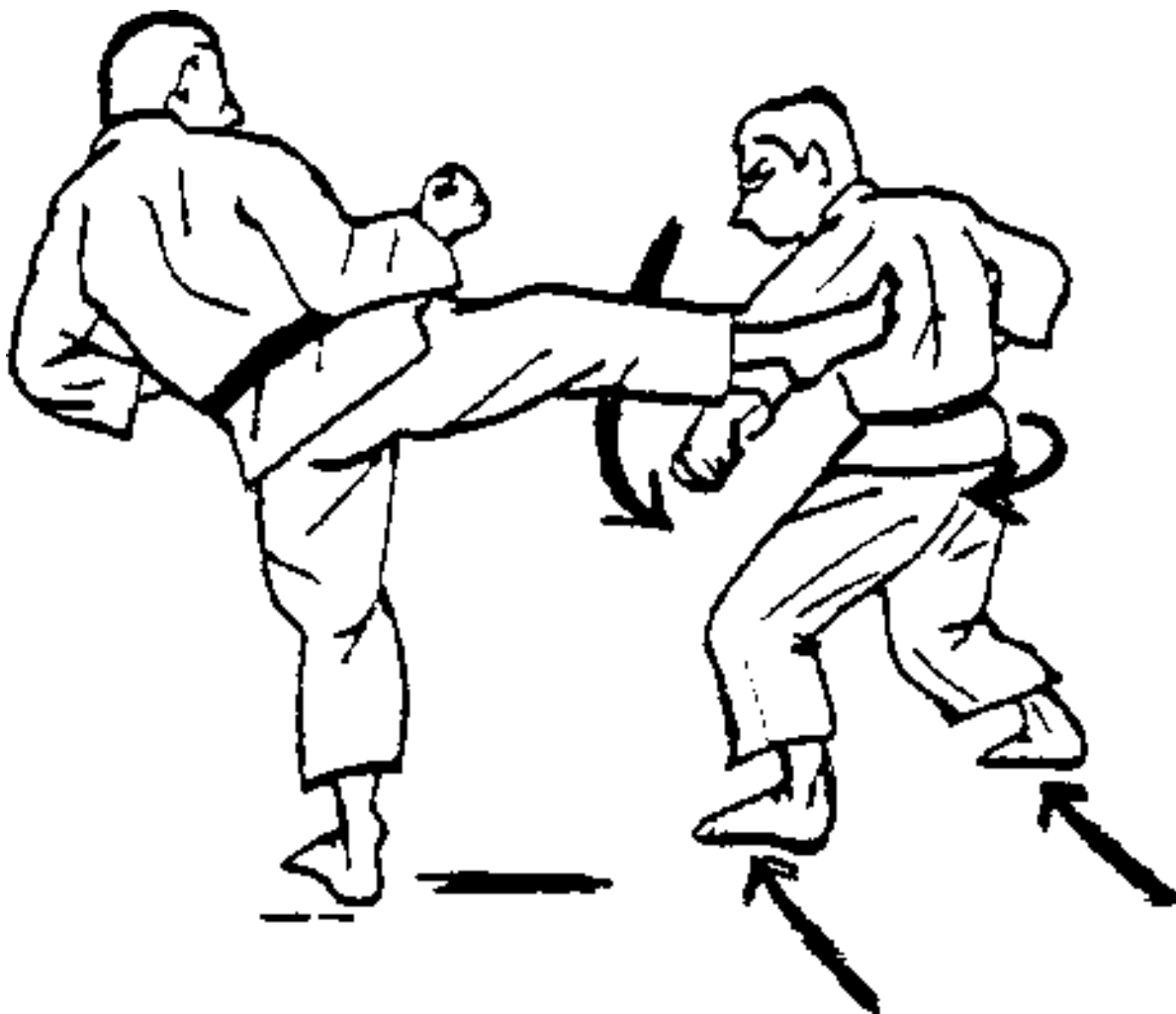


- *Donner les conditions afin de profiter de la force centrifuge lors du balayage.*





- Pourquoi ce mouvement de balayage ne commence-t-il pas avec le poing positionné sur l'épaule opposée ?
  - Citez la nécessité de réduire l'amplitude de la trajectoire du bras.
- Décrivez les positions du poing et du bras à la fin du balayage.



- *Expliquez l'efficacité au combat des rapports ainsi établis entre le bras de balayage et les hanches.*
  - *Donnez des solutions au GEDAN BARAI pour éviter des accidents de fracture du cubitus*
  - *Pourquoi n'utilise-t-on pas le TETTSUI ?*
    - *Lors d'un GEDAN BARAI subit (en une impulsion) avec changement d'orientation du corps, qui régit et fixe les mouvements et la position des membres ?*



## X. KOTE UKE

Dans cette parade, on balaie le coup adverse vers l'extérieur avec l'avant-bras ; le coude reste fléchi et sert en quelque sorte de pivot sur lequel l'avant-bras tourne du bas vers le haut ; le dos du poing est tourné vers le visage de l'adversaire.

Dans les autres écoles, cette technique de défense est souvent considérée, dans sa forme de base, comme une des techniques les plus pratiques en combat. L'école Wadô Ryû l'a transformée suivant ses principes de base et en pratique une forme très modifiée par les esquives du corps en combat (voir le numéro 4 de ce paragraphe).

Mais si vous étudiez sincèrement cette technique comme mouvements de base, vous posséderez les bases nécessaires à l'approfondissement des techniques appliquées.

Pour en apprendre le mouvement et la forme, le Kata SANCHIN est particulièrement adapté (surtout pour étudier CHUDAN KOTE UKE).

On pratique aussi cette parade en position de NEKO ASHI, en reculant ou en avançant pour acquérir du Kime et de la vitesse. Pour développer le Kime, on imprime au poignet un petit mouvement circulaire saccadé (le "snap").

Quand on répète ainsi cette technique alternativement à droite et à gauche, les avant-bras se croisent devant le corps.

L'avant-bras qui va balayer doit toujours passer à l'extérieur (par-dessous et par-devant) du Hikite.

Pour ce qui concerne JODAN KOTE UKE, on se reportera aux Katas PINAN où on le retrouve souvent.

**La connaissance de cette technique** exige le travail avec un partenaire qui apprend les quelques mouvements assez délicats détaillés ci-après.

1. Pour neutraliser partiellement ou totalement la vitesse et la puissance que l'adversaire peut mettre dans son coup en profitant de sa marche, on effectue ce balayage contre CHUDAN ZUKI, tout en reculant de HANMI GAMAE en NEKO ASHI DACHI. Le poing décrit un arc de cercle vers l'extérieur en pivotant autour du coude.

2. D'abord, le dos de l'avant-bras touche vivement le bras de l'adversaire en montant ; dès le moment du contact, tournez le poing et l'avant-bras vers l'extérieur (donc paume vers vous), comme si vous tordiez en quelque sorte poignet et avant-bras autour du coude qui reste fléchi.

Par ce mouvement, on peut dévier le bras de l'adversaire. Ce mouvement doit être effectué avec une force souple et continue ; la stabilité et une certaine résistance des hanches sont essentielles pour ce faire.

3. Ces deux mouvements (contact avec le bras adverse et rotation de l'avant-bras autour du coude) ne sont en fait qu'un seul mouvement rond, lisse, sans heurts ni angles. Il ne faut pas balayer en frappant du poignet le bras adverse. Si votre partenaire se plaint d'avoir mal au bras, vous saurez que votre technique manque encore de raffinement.

4. Au moment du contact entre les poignets, il est aussi assez efficace de chasser le coup adverse en tirant en arrière l'épaule du côté opposé (épaule gauche si on balaie du poignet droit et inversement), et de le faire glisser derrière son dos tout en présentant son profil à l'adversaire.



## **YAKU SOKU KUMITE pour JODAN KOTE UKE**

(voir volume 5, n° 8-1, 9-1).

Dans JODAN KOTE UKE, on utilise la même technique légèrement modifiée.

On peut décrire avec le poing un petit cercle au niveau du visage, accrocher ainsi le bras adverse et le chasser vers l'extérieur avec un petit "snap" du poignet.

Dans ce cas, le coude se déplace aussi et le bras tout entier décrit un petit cercle ; il n'y a pas de rotation du poing.

Dès l'instant du contact, utilisez la résistance des hanches pour entraîner le bras adverse dans votre mouvement circulaire du poignet et rejetez-le avec force vers l'extérieur par une légère accélération du mouvement du bras.

Votre bras revient en réaction à peu près à sa position originelle, en face du menton, et vous pouvez utiliser instantanément le poing pour une contre-attaque en URAKEN.

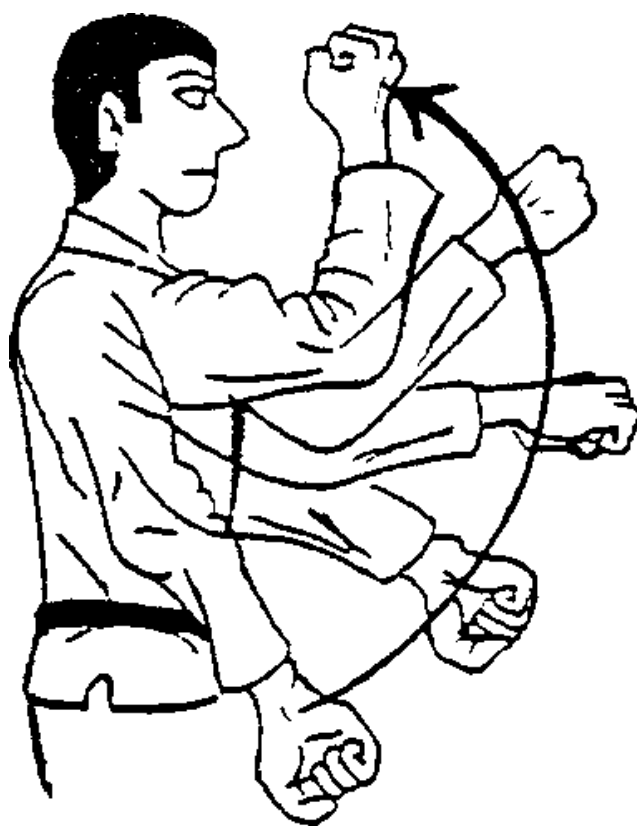
De son début à la contre-attaque par URAKEN, le mouvement du bras n'est ni interrompu ni même ralenti ; il s'effectue d'un trait. Au moment du dégagement du bras adverse, on peut aussi déséquilibrer légèrement l'adversaire, et profiter de sa réaction pour se précipiter sur lui.

De même si après CHUDAN KOTE UKE, vous voulez utiliser le bras du balayage pour la contre-attaque, il faut vous dégager du bras adverse ; dans ce cas, utilisez la technique décrite ci-dessus dans le paragraphe consacré à JODAN KOTE UKE.



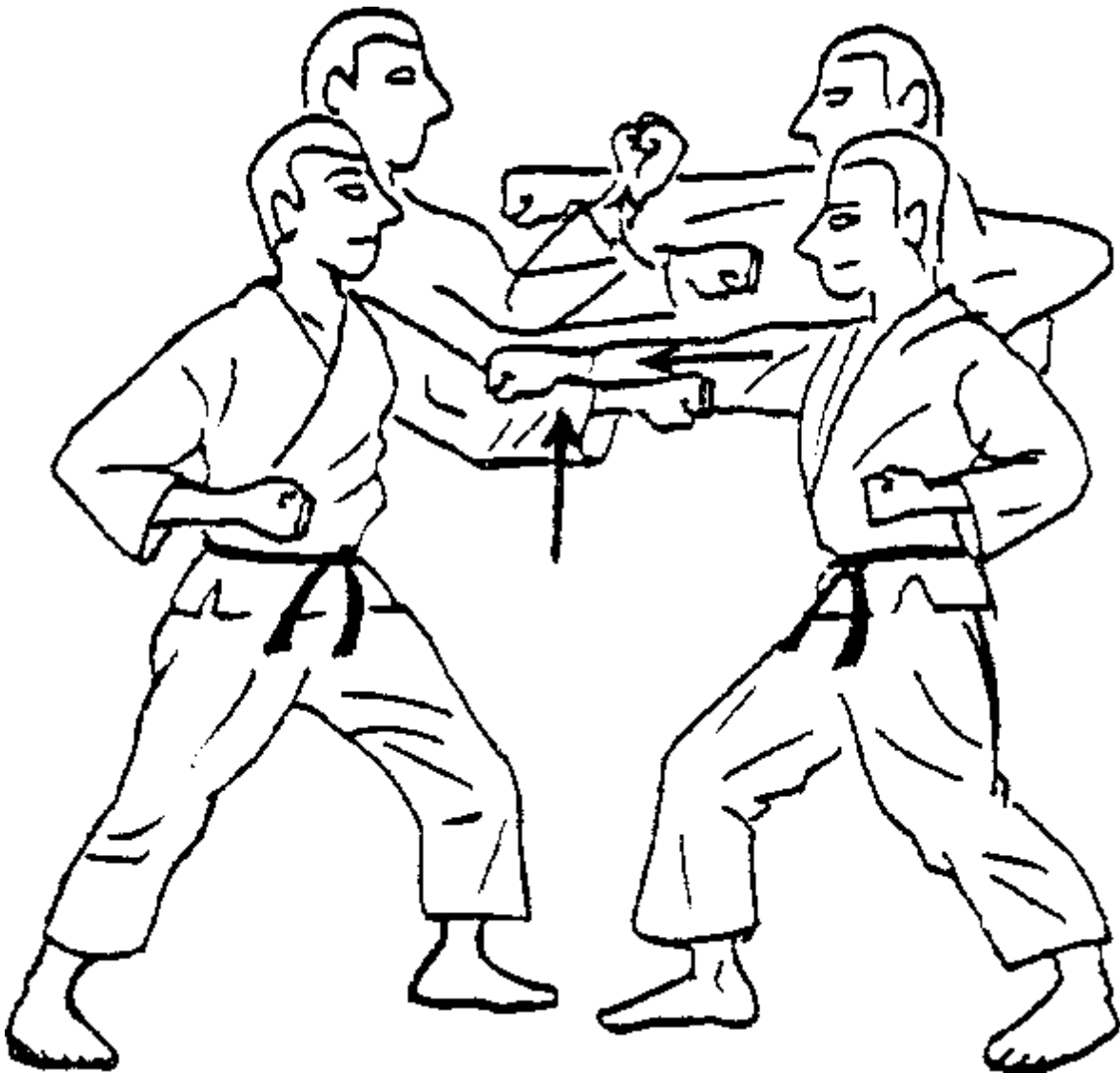
Dessins, questionnements et remarques

**KOTE UKE**



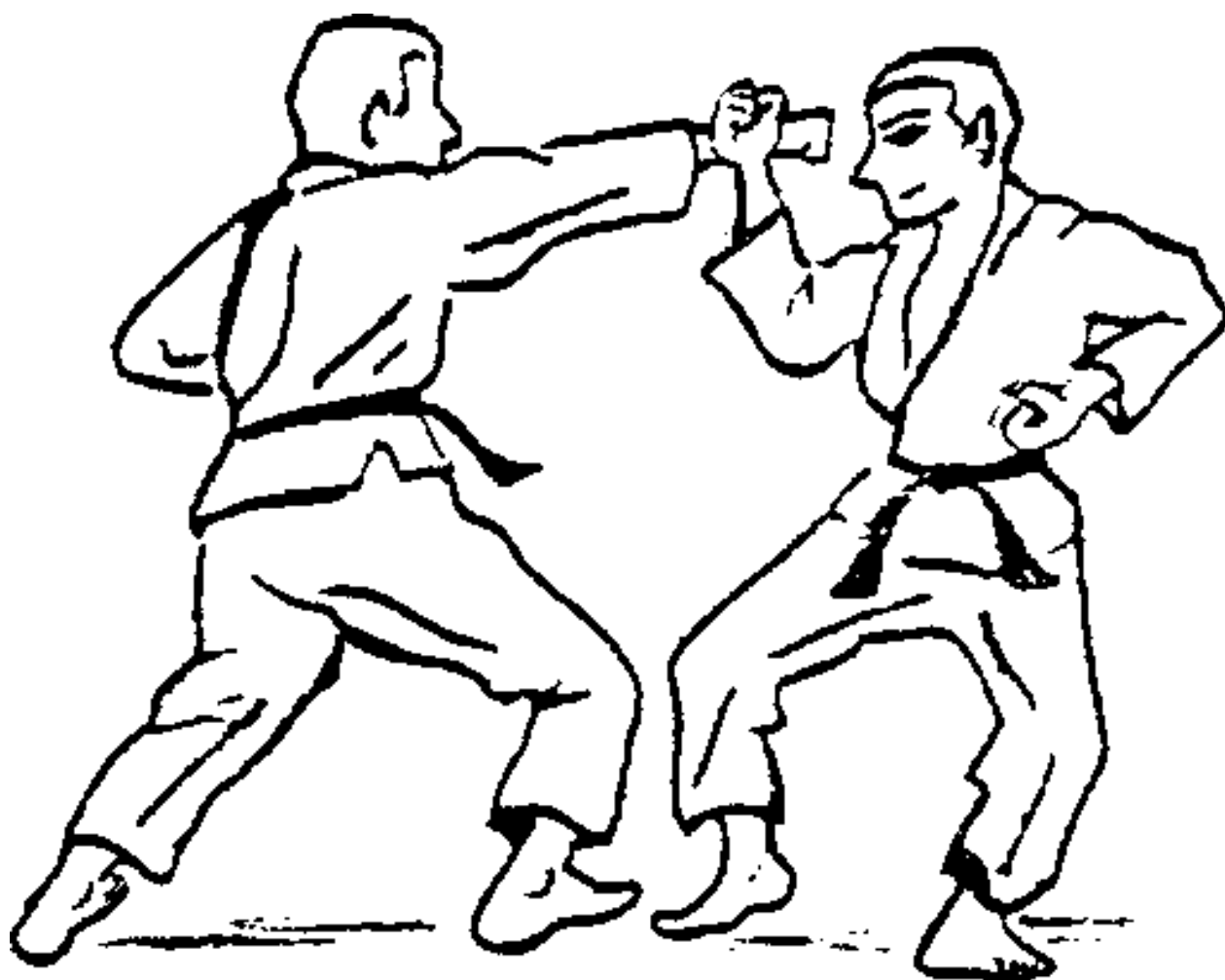
*Mouvement principal*





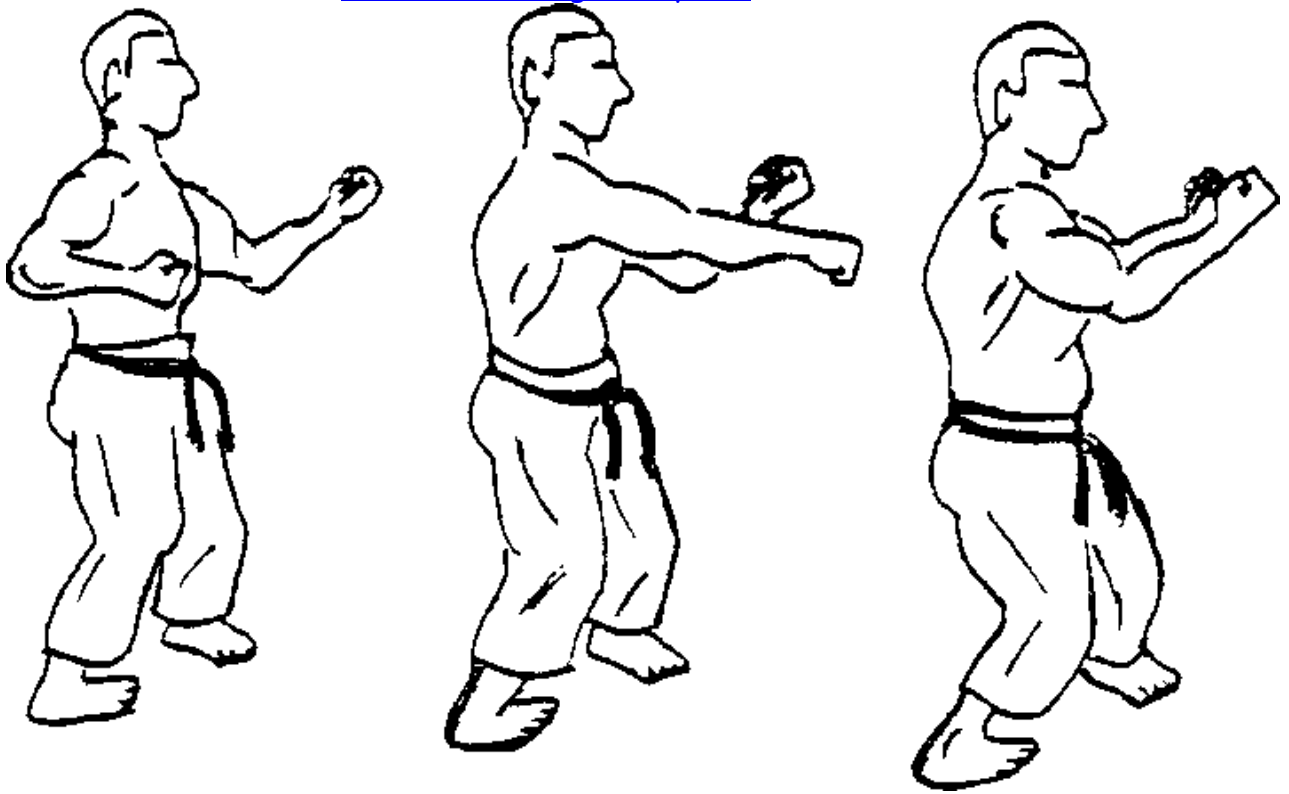
- *Parez le coup du partenaire sans qu'il ne ressente de douleur.  
Pourquoi ?*
- *Quelle en est la condition classique ?*





• Expliquez la différence  
entre **JODAN KOTE UKE** et **CHUDAN KOTE UKE**  
appliqués aux combats réglés.





• **KOTE UKE** au KATA "SANCHIN".



• **Application avec esquive, KAISHIN.**

## XI. SHUTO UKE

Cette technique sert à balayer le coup adverse par SHUTO. Ce mouvement est horizontal vers l'extérieur.

C'est la seule technique de défense du KIHON qui soit pratiquée les mains ouvertes.

**Les mouvements à mains ouvertes ont les caractéristiques suivantes :**

- 1.** Les mouvements des bras y sont plus rapides que dans les techniques effectuées avec le poing fermé.
- 2.** Elles permettent la saisie du poignet adverse lors du balayage.
- 3.** Cette technique se prête à de nombreuses variations et à des applications plus fines parce qu'elle permet de fléchir le poignet dans des directions différentes suivant les circonstances.
- 4.** Leur défaut est de manquer souvent de puissance.
- 5.** Autre défaut : si l'on décide de contre-attaquer avec le bras qui balaie, il s'écoule, entre défense et riposte, un court délai nécessaire pour serrer le poing, surtout chez les débutants.
- 6.** Troisième défaut : les techniques à mains ouvertes exposent aux fractures ou aux luxations des doigts plus facilement que les techniques de poing.

Mais pour les experts, confiants en leurs mouvements (en esquive surtout), les qualités de ces techniques compensent largement leurs défauts.

Les experts ont tendance à remplacer le poing par la main ouverte dans toutes les techniques de défense, et utilisent non seulement le sabre de main mais aussi toutes les autres parties du bras.

Cependant SHUTO UKE est une technique suffisamment sûre et pratique pour pouvoir être utilisée même par les débutants. C'est la raison pour laquelle il faut s'attacher à apprendre cette technique avec courage.

### Le mouvement

1. Suivant l'idée de base du Wadô Ryû, il est indispensable d'accompagner SHUTO UKE d'un mouvement d'esquive car les techniques à mains ouvertes manquent souvent de la puissance nécessaire malgré leur promptitude. Par mesure de précaution, on travaille cette technique en position de NEKO ASHI (le corps le plus souvent de profil : MAHANMI NO NEKO ASHI).

2. Amenez d'abord la "paume de la main avant" près de l'oreille du côté opposé, en la tournant vers le visage. L'avant-bras est vertical et le bras proprement dit horizontal.

A partir de cette position, balayez horizontalement vers l'extérieur avec l'avant-bras tout entier ... en pivotant le poignet (la paume s'oriente ainsi vers l'adversaire).

Par le Kime, le bras s'arrête au niveau de l'épaule, la paume est tournée vers l'avant.

3. Comme point de contact avec le bras adverse, n'utilisez pas seulement la tranche de la main (SHUTO), mais tout le bord de l'avant-bras du côté du petit doigt.

A l'entraînement aux techniques de base, placez le centre d'application de votre force à la partie de l'avant-bras située près du coude.

4. Pendant le balayage du bras avant, on met le bras arrière à peu près horizontalement sur la poitrine.

Le SHUTO du bras arrière touche légèrement l'estomac de sorte que l'on peut l'utiliser pour la riposte ou le mouvement suivant.

Pour cette technique, les pratiquants du Wadô Ryû n'utilisent pas le bras arrière ; on ne tire pas ce bras vers l'arrière pour obtenir le Kime du bras avant ; ceci a pour but de mettre l'accent sur le rôle des hanches dans le Kime du bras avant, sur la stabilité de l'attitude et la vitesse du mouvement.

En balayant du bras avant, évitez de vous frapper la poitrine du bras arrière pour faire du bruit ; c'est une gaminerie destinée à épater les spectateurs, et un des buts du Karaté est de se débarrasser de ce genre de vanité.

5. Lors des répétitions de SHUTO UKE en avançant et en reculant en NEKO ASHI, on peut ajouter un MAE GERI de la jambe avant pour vérifier la stabilité de cette attitude et la qualité de la forme du mouvement ; dans ce cas, il ne faut en rien modifier l'attitude du corps après le balayage en SHUTO.

Ne changez surtout pas la position du centre de gravité : c'est elle que vous devez vérifier par ce coup de pied ; on donne directement le coup de pied et celui-ci doit être stable et tout à fait naturel.



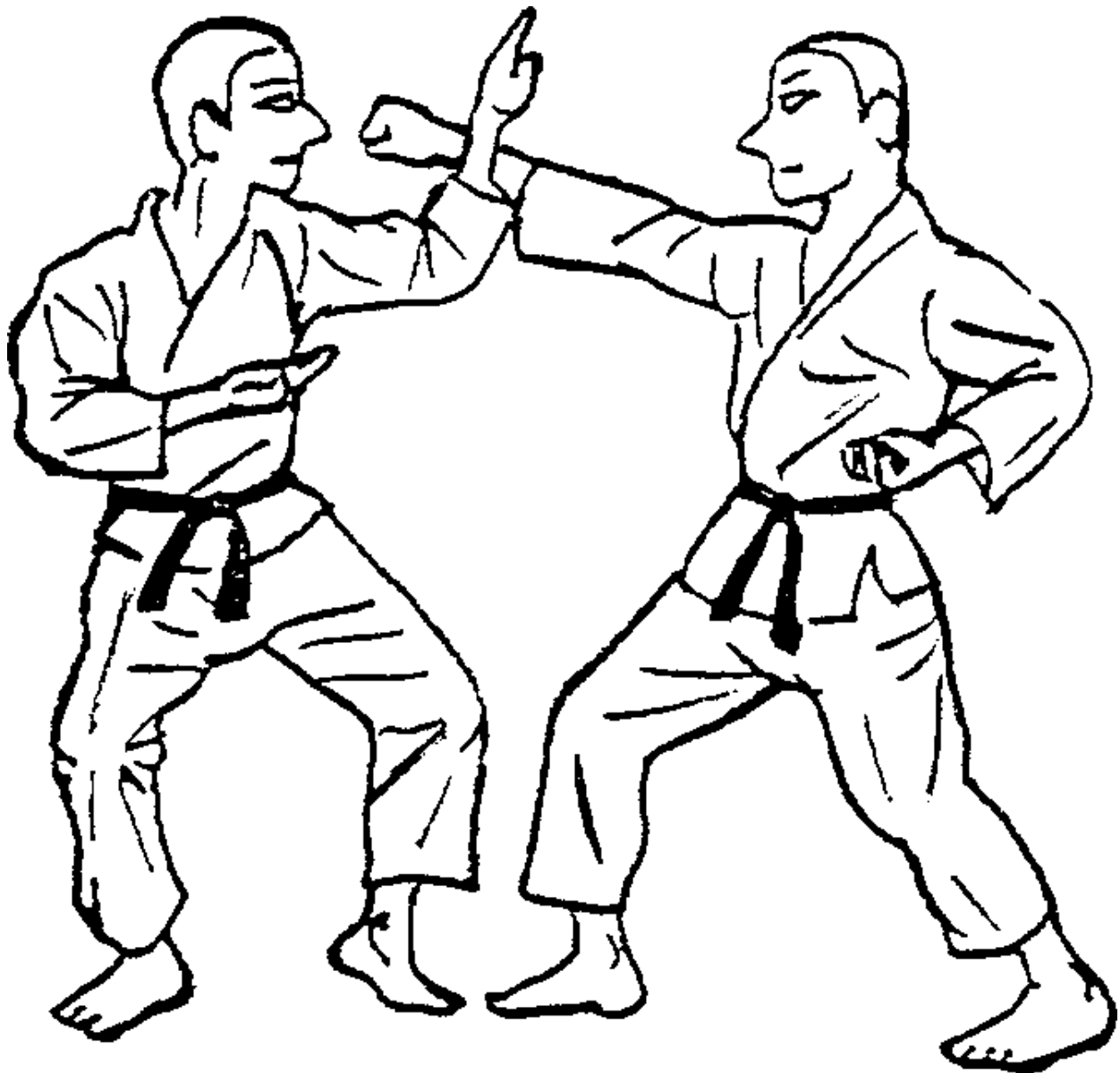


Dessins, questionnements et remarques

**SHUTO UKE**



- Expliquez les points essentiels de la défense par la main ouverte (ses qualités, ses défauts).
- Expliquez la position de la main de balayage au début de ce mouvement.
- Position du bras de SHUTO UKE à la fin de la technique.



- Pourquoi adopte-t-on le plus souvent la position de NEKO ASHI DACHI ?
- Le poignet n'est pas utilisé en KIHON. La raison ?
- Pourquoi ne pratique-t-on pas Hikite de l'autre main ?



## XII. UCHI UKE

Contre un JODAN ZUKI adverse, tournez le tronc sur place, sur la jambe avant ou ... en reculant la jambe avant, tournez le tronc sur la jambe arrière, de sorte que vous soyez parfaitement de profil par rapport à l'adversaire. Tout en esquivant de cette manière, balayez en un mouvement horizontal de l'extérieur vers l'intérieur, avec l'avant-bras qui se trouve le plus près de l'adversaire ; gardez l'avant-bras vertical pendant tout le mouvement.

Dans l'école Wadô Ryû, ce balayage ne heurte pas le bras adverse mais le guide et l'accompagne sans en modifier beaucoup la direction, en une position où il est parallèle à la poitrine de celui qui se défend.

A l'entraînement du KIHON ou dans les YAKU SOKU KUMITE les plus simples, on pratique cette parade en tournant le poignet vers l'intérieur comme pour accélérer le mouvement du bras adverse et s'en dégager tout à la fois.

Mais, dans les YAKU SOKU KUMITE plus compliqués ou dans les combats libres, on ne tourne pas le poignet du bras qui balaie ; on le glisse simplement entre le bras adverse et son propre corps comme un coin à fendre le bois, simplement pour assister le mouvement d'esquive.

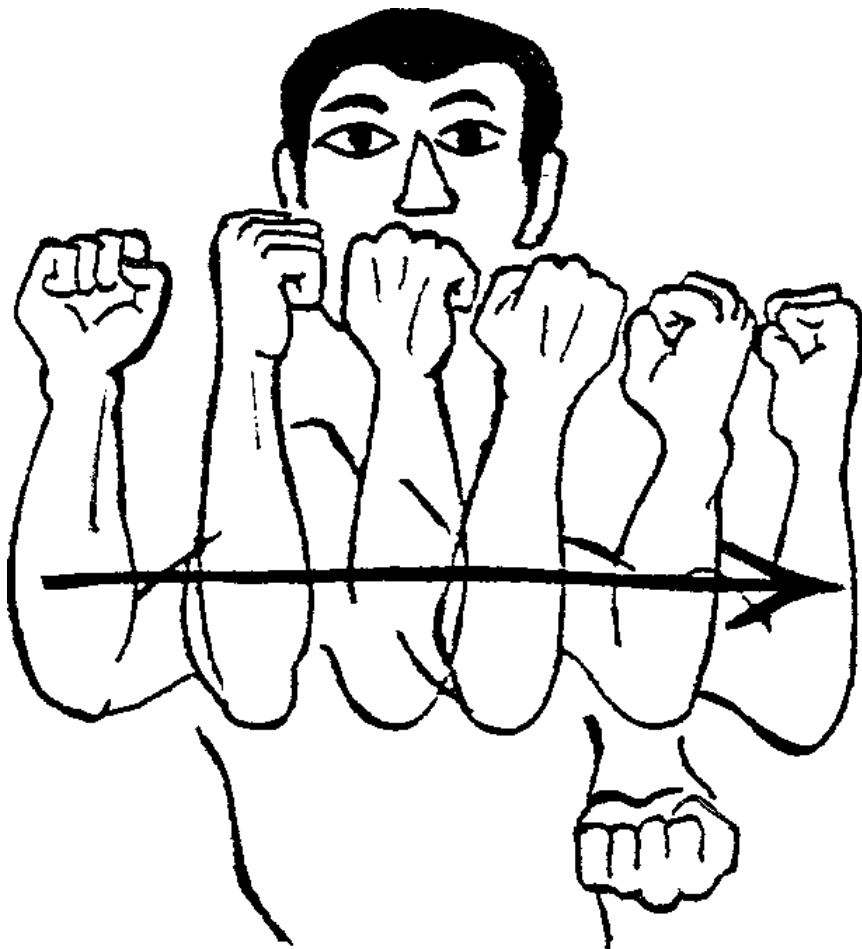
Quand on pratique UCHI UKE de cette manière, sans rotation du poing, on peut effectuer d'un trait parade et contre-attaque en URAKEN (revoir volume 5, n° 13-1, 1-2 et 8-2). Cet URAKEN est un coup provisoire, il sert à gagner le temps nécessaire à préparer le coup décisif, GYAKU ZUKI par exemple.

Pour ce qui concerne l'attitude de la moitié inférieure du corps, on adopte souvent NAIHANCHI DACHI en KIHON et en YAKU SOKU KUMITE, et SANCHIN DACHI en combat libre.

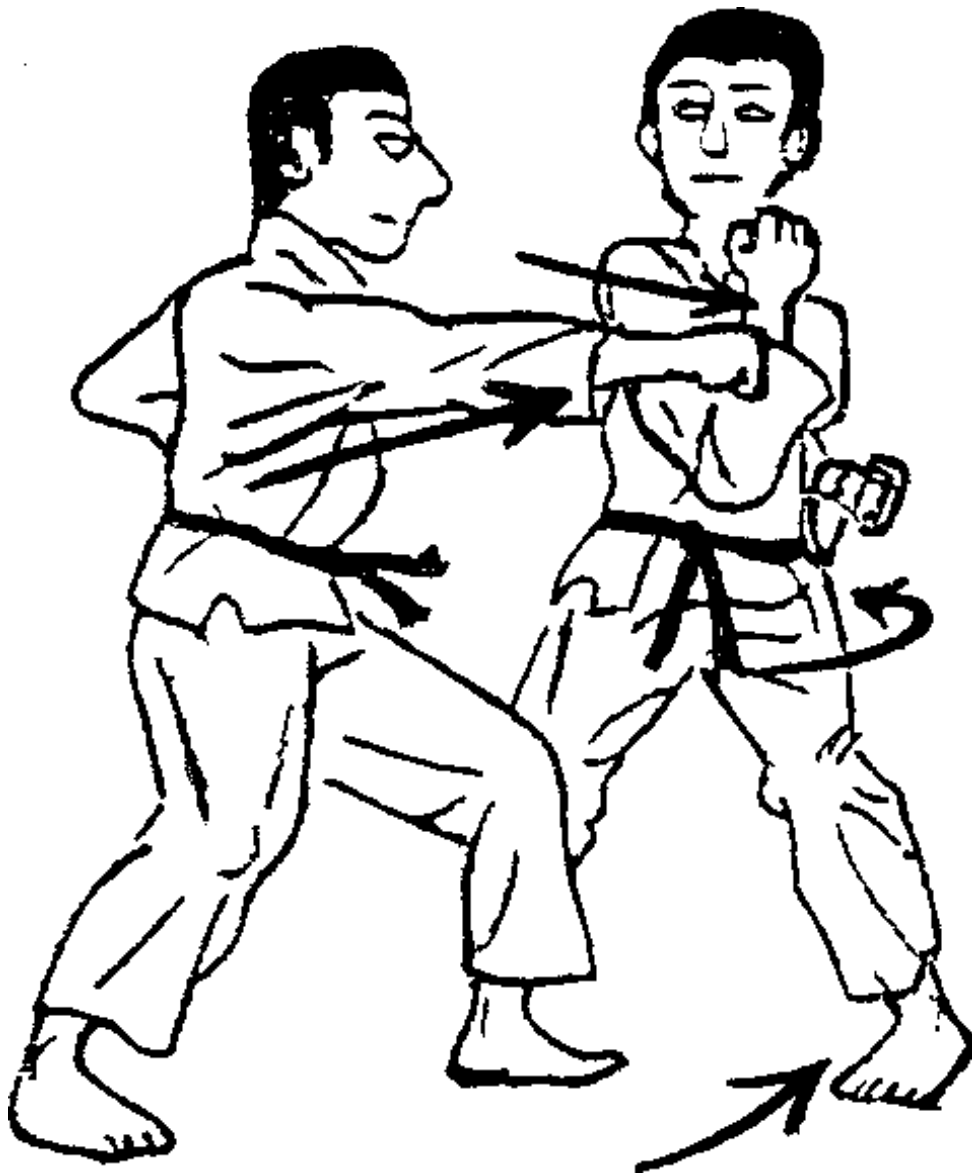
De toute façon UCHI HACHIJI DACHI, YOKO SEISHAN DACHI, NAIHANCHI DACHI font souvent l'affaire parce qu'elles permettent de réagir à une pression éventuelle de l'adversaire de l'avant vers l'arrière. SHIKO DACHI est dans ce cas peu efficace.

Dessins, questionnements et remarques

**UCHI UKE**



*Principe*



*Application.*

- *Différenciez le mouvement fondamental de celui d'application.*
- *Lors des applications, la rotation du poing est évitée ? Pourquoi ?*
  - *Pourquoi aime-t-on la position "de pied en dedans" (UCHI HACHIJI DACHI) ?*



### XIII. TAI SABAKI

Les arts martiaux (sans armes notamment) dont les mouvements d'esquive sont simples vont aboutir un jour ou l'autre à une impasse.

Cette catégorie d'arts martiaux demande aux pratiquants uniquement des entraînements qui sont exercés par la force musculaire et le réflexe sans regarder à la dépense de leur jeunesse.

La compétition de Karaté se pratique encore pour la plupart à ce niveau de technique aujourd'hui. Les entraînements de Karaté qui se pratiquent dans le but seul de participer à la compétition n'ont pas de sommets très hauts. On peut arriver à son zénith en quelques années. Il n'y a rien de plus misérable qu'un ex-champion qui a cessé d'évoluer.

Il y a, d'un côté, des techniques qu'on peut apprendre en deux ou trois ans ... mais, de l'autre côté, il y en a qui sont si difficiles qu'il faut travailler pendant dix ou vingt ans pour les posséder parfaitement. L'important est de ne pas épincer les bourgeons gorgés de possibilités d'avenir ... tout en travaillant pour les techniques qui sont simples et immédiatement efficaces. Bien qu'il soit pénible d'apprendre des choses inutiles pour le moment, elles porteront un jour de brillantes fleurs !

Si on peut travailler, ou non, en comptant sur son futur dépend de la confiance que l'on place en son Maître et du respect pour son école.

Maître OTSUKA dit que pour la plupart des TAI SABAKI du Wadô Ryû, on peut les connaître tant bien que mal vers la quarantaine ... et ce en commençant dès l'enfance.

Au Budô, certains concepts s'étudient par l'attitude calme, sans énerver ; ainsi fait-on pour les TAI SABAKI. Leurs mouvements sont des techniques supérieures.

Je me borne, ici, à mentionner une partie réduite de ce sujet en espérant d'en réserver des détails pour une autre occasion.

Comme KIHON, vous en étudiez les formes typiques et, pas à pas, à mesure que votre niveau s'élève, vous pouvez étudier ses variations ou applications ; ceci en mélangeant selon quelque proportion les éléments de ce KIHON avec des combinaisons de plusieurs mouvements.



## 1. SOKUSHIN

Il s'exerce à l'entraînement à partir de HANMI GAMAE.

C'est un mouvement de droite à gauche ou de gauche à droite tout à fait latéralement. La position et la direction (la ligne qui joint les épaules par exemple) de la moitié supérieure du corps ne se modifient guère.

Ce mouvement débute par le déplacement horizontal des hanches vers la gauche (ou la droite) et de suite la jambe avant suit spontanément et glisse dans la même direction comme pour empêcher le corps de tomber.

Le pied arrière reste sur place ou suit le pied avant selon le cas.

La tête et le buste penchent légèrement dans la direction du mouvement pour montrer la souplesse du corps et pour aider l'esquive contre le coup adverse.

Aux combats réglés (YAKU SOKU KUMITE), la paume touche et pousse très légèrement le bras adverse au coude. On prend l'attitude et l'esprit où l'on pourrait pousser très fort ce bras si c'est nécessaire, mais c'est un entraînement d'esquive et non de balayage.

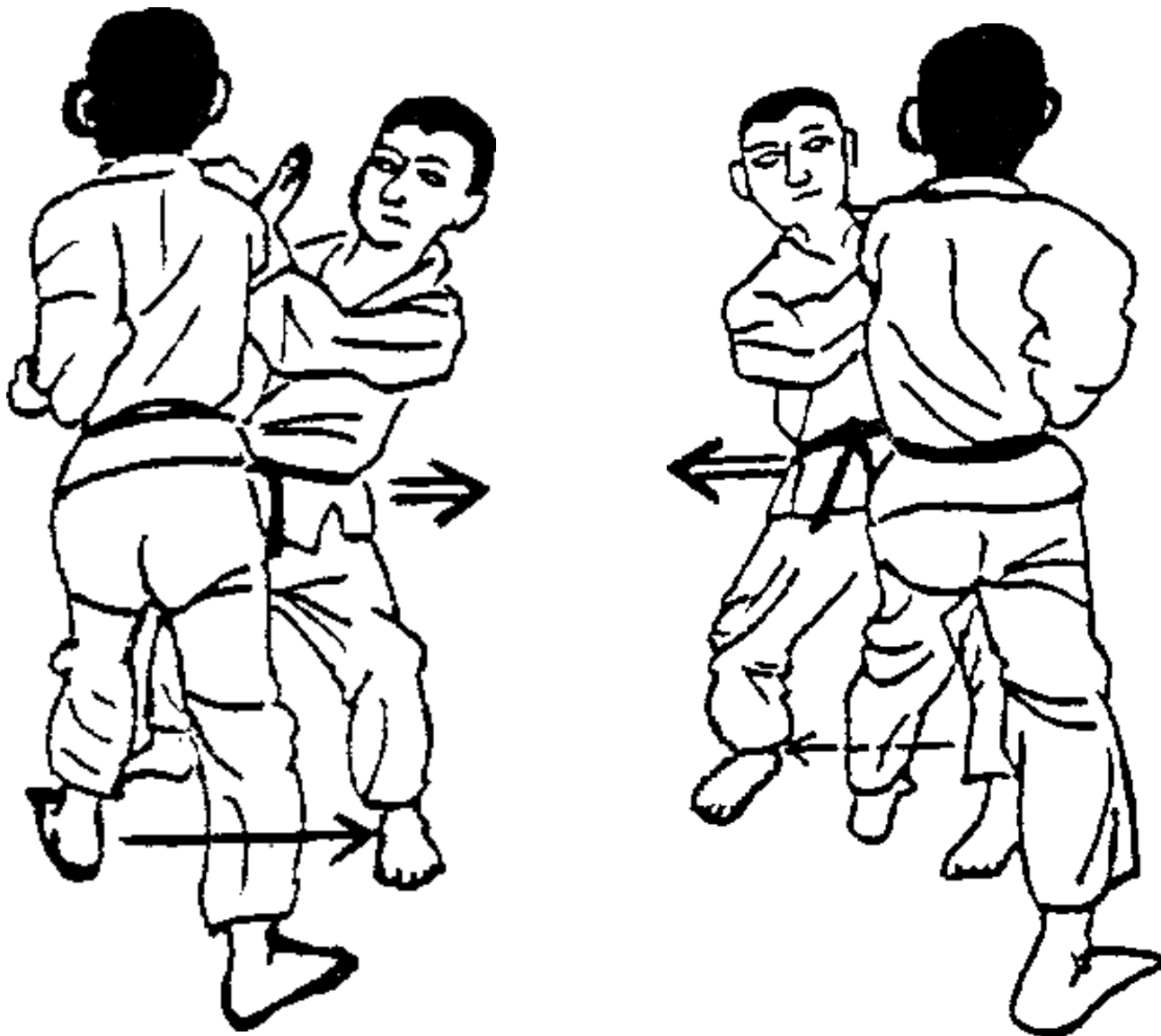
La trace de déplacement du centre de gravité du corps est une ligne droite latérale et horizontale (ou légèrement en pente vers le bas).





Dessins, questionnements et remarques

**SOKUSHIN**



- *Le Karatéka se trouvera-t-il un jour dans une impasse s'il ne travaille que des mouvements d'esquive simples et primitifs ?*
  - *Comment comprenez-vous : ne pas étouffer les bourgeons de l'avenir, étudier sans hâte ?*
  - *Pourquoi ne pas modifier la direction du buste ?*
    - *Représentez la trace du centre de gravité.*
- *Pourquoi ne pas exercer de poussée latérale avec la main ?*

## 2. HIKIMI

Tous les mouvements de TAI SABAKI sont classés ici selon la trace de mouvements du buste et des hanches.

HIKIMI est un mouvement contre le coup adverse où l'on tire le corps un arrière en attribuant le premier rôle aux hanches. On prend normalement la position de NEKO ASHI en déplaçant le poids entier du corps sur la jambe arrière.

### Dessins, questionnements et remarques

#### HIKIMI



- La position NEKO ASHI DACHI se choisit le plus souvent.
  - La raison ?
  - Quelle est la trace du centre de gravité ?

### 3. SORIMI

C'est un mouvement d'esquive (concernant la moitié supérieure du corps) contre un coup au niveau JODAN (visage).

On se penche à la renverse ; plutôt, il faut toujours conserver la possibilité de restauration de la forme originale en profitant de la résistance visqueuse de la moitié inférieure du corps.

Il est aussi important pour cet équilibre de tirer le menton vers vous.

Le poids du corps se déplace entièrement sur la jambe arrière mais les hanches demeurent sur place.

#### Dessins, questionnements et remarques

#### **SORIMI**



- **Que représente la résistance souple et persévérante de la moitié inférieure du corps ?**
  - **Pourquoi rétracter le menton ?**
- **Qui décide de la limite du fléchissement arrière du buste ?**

## 4. CHINSHIN

La trajectoire de déplacement du centre de gravité est verticale. Le sens littéral de ce mot japonais est de se laisser immerger vers le profond de l'eau. Le corps souple et notamment les jambes détendues, on se laisse tomber en s'abandonnant à la fonction de l'attraction terrestre jusqu'au niveau suffisant pour éviter le coup adverse.

Ce mouvement de chute s'accélère en enfonçant le cou entre les épaules et en contractant le corps.

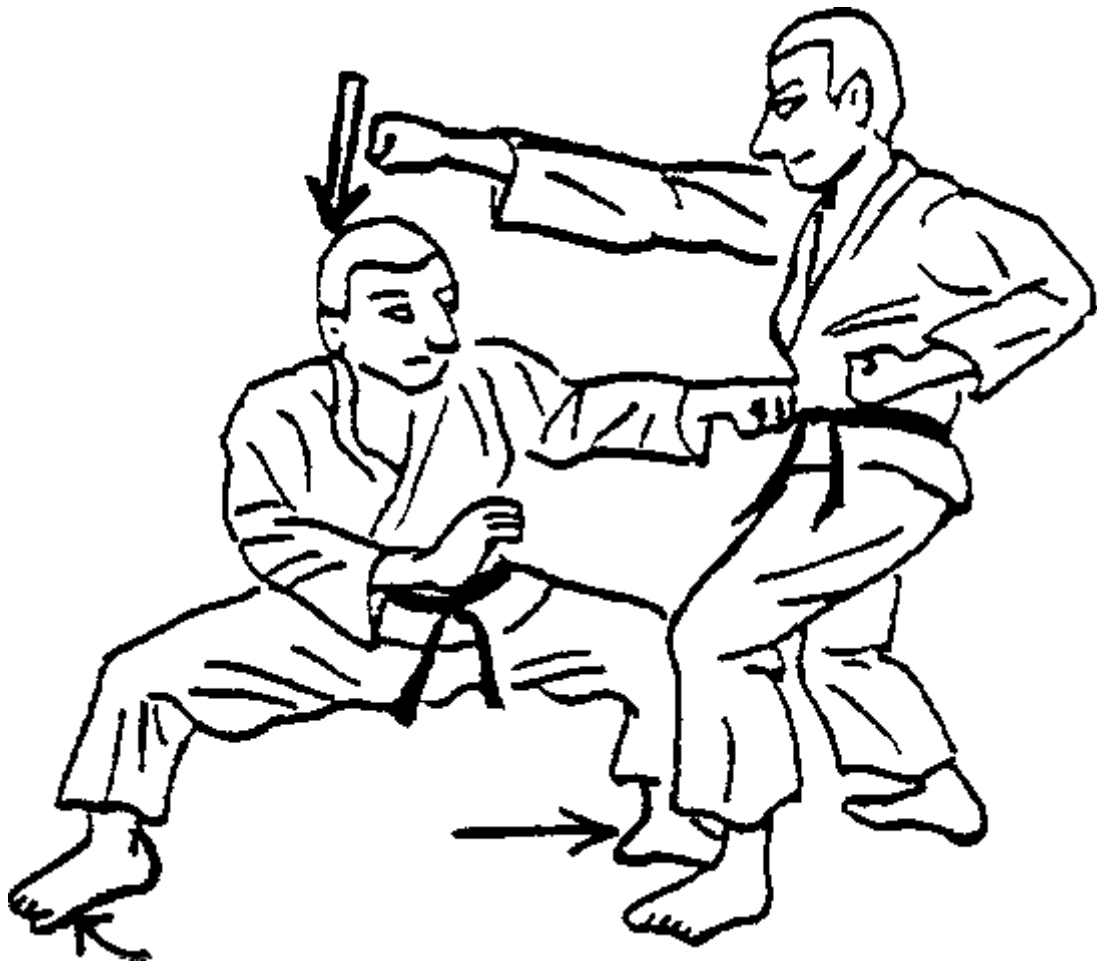
On prend fréquemment la position de SHIKO DACHI, le corps penché légèrement vers l'avant. Pour arriver à l'écartement final des pieds, on tire la jambe arrière en arrière ou la jambe avant en avant.

Il est important d'être à même d'utiliser la réaction de chute pour le Tsuki de contre-attaque.



Dessins, questionnements et remarques

CHINSHIN



- *Quelles sont les principaux critères pour bénéficier au maximum de la pesanteur ?*
- *Quel est la trace du centre de gravité ?*
  - *Comment relier au mieux le mouvement d'esquive à la contre-attaque ?*



## 5. KAISHIN

Le sens littéral est "ouvrir le corps". C'est peut-être un des mouvements les plus supérieurs aux arts martiaux.

Comme mouvement, imaginez une porte tournante d'un bureau de banque. Le corps entier pivote sur l'axe du corps contre l'attaque de l'adversaire. Comme le mouvement typique, on ne change pas beaucoup la position du centre de gravité.

A partir de la position de HIDARI HANMI GAMAÉ, le corps pivote vers la gauche (en sens inverse des aiguilles d'une montre) et se place en position de YOKO SEISHAN DACHI (ou SANCHIN DACHI) ; la jambe droite est alors vers l'avant. Le mouvement répliqué se fait à partir de MIGI HANMI GAMAÉ.

Essentiellement, tout en pivotant le corps, on se situe de façon telle que la poitrine ou le ventre est parallèle à la trajectoire du coup adverse. Dans ce cas, l'angle de rotation des hanches est d'environ 135°.

Cette rotation des hanches est un trait de mouvement avec accélération très subite. Le début du mouvement commence à cette rotation des hanches et les jambes suivent les hanches par le déplacement du pied arrière (droit) d'abord et du pied avant (gauche) ensuite (ceci à partir de HIDARI HANMI GAMAÉ).

Le rôle des hanches peut se comparer à celui d'un engrenage, une sorte de roue pesante qui sert à uniformiser le mouvement de l'arbre (sens mécanique) sur lequel elle est fixée et qui sert aussi à conserver l'énergie d'une forme de force d'inertie. Tout en esquivant, on peut contre-attaquer l'adversaire en profitant en même temps de cette rotation pour URAZUKI par exemple (cfr dessin).

Il y a des gens qui essaient la rotation des hanches par un petit saut en déplaçant les deux pieds simultanément ; au contraire, il faut descendre le corps un tout petit peu pour profiter, au début de ce mouvement, de la pesanteur (c'est-à-dire de l'énergie potentielle de position).

Le corps humain est un corps vivant et on ne peut pas expliquer correctement ses mouvements par un modèle en matière solide (ni souple non plus). Mais il faut savoir que ceux qui ont les muscles contractés ne peuvent absolument pas imiter cette sorte de mouvement. On a tendance à contracter le corps à l'encontre d'une attaque ennemie ; une grande quantité d'exercices seule peut vous rendre capable de restituer ce mouvement en cas de danger.



Dessins, questionnements et remarques

**KAISHIN**



- *Quel est l'axe de ce mouvement ?*
- *Imagez le mouvement des hanches.*
- *Expliquez l'utilisation de l'énergie potentielle de la position dans KAISHIN.*





## 6. SENSHIN (KUGURI)

Le sens littéral de ce mot est de passer en s'abaissant. Ce mouvement se montre rarement au combat entre des Karatékas, tandis que lors de matchs de boxe, il est très usuel comme esquive contre le coup de crochet ("hook") de l'adversaire.

Le coup de poing par main nue est trop rapide pour cette esquive par comparaison à celui de la main gantée du boxeur où il y a un peu de freinage et l'effet d'inertie des gants ; ceci est une explication partielle.

Pourtant, ce mouvement d'esquive est toujours efficace contre les attaques des gens qui ne connaissent pas les arts martiaux. Chez eux, on peut prévoir aisément les mouvements d'attaque ; cela est valable aussi contre les coups des hommes armés de bâton, sabre, canne etc ...

Le début de ce mouvement ressemble quelque peu à celui de CHINSHIN. Détendre les jambes pour s'abaissier, mais, en même temps, rentrez le menton ; tournez le sommet du crâne vers l'adversaire (il est important à cet instant de faire l'effort d'observer l'adversaire en dirigeant le regard vers le haut) et commencez, par un mouvement du corps entier, à effectuer une sorte de spirale s'élargissant de plus en plus. Une fois descendu, on se hisse vers le côté de l'adversaire en passant sous le bras (presque en rasant son côté près de l'aisselle).

En profitant de ce mouvement de retour, on contre-attaque comme sur le dessin par exemple.



Dessins, questionnements et remarques

**SENSHIN**



- *Particularité de la trace du centre de gravité.*
- *Ce mouvement se pratique peu en combat entre Karatékas ; pourquoi ?*
- *Expliquez le petit mouvement du cou.*





**Yoshikazu Kamigaito Sensei  
( 1937-2014 )**

Plus de renseignements, livres,  
photos, vidéos sur Kamigaito  
Yoshikazu Sensei:

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

Vous pouvez utiliser toutes les photos, les articles, les publications, les vidéos de ce livre et du site [www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be) sous 2 conditions:

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

**FIN**

