

AVANT-PROPOS

Lors du stage du 13 janvier 2024, nous nous sommes efforcés de comprendre et de pratiquer le **Kime**.

Pour rappel, le **Kime** est le 4^{ème} point de ma note du 24 mai 2018 sur l'approfondissement du WADO-RYU

Le **Kime** est un résultat et non une technique. Ce résultat dépend de la façon dont vous utiliserez votre corps et esprit dans une technique d'attaque, de défense...C'est pourquoi votre **Kime** évoluera avec votre carrière de karatéka.

Seule la pratique régulière et consciencieuse du karaté fera évoluer votre Kime. Ne cherchez pas à améliorer votre **Kime**. Cherchez plutôt à améliorer votre Karaté et votre **Kime** s'améliorera de facto.

Pourtant il vous faut savoir quels sont les éléments qui mis ensemble aboutiront à un **Kime**. Lorsque vous pratiquez le Karaté, travaillez sans cesse sur ces éléments avec détermination, volonté, focus, résolution.

Quels sont ces éléments ? Plutôt que d'établir une définition avec une liste de mots (les mots sont trop simples, trop vite supposé compris et finalement sans vie), j'ai constaté que le Maître Kamigaito avait repris plus d'une centaine de fois le mot **Kime** dans ses écrits de ses 6 volumes sur le Karaté Wado-Ryu.

Ce sont ces phrases que j'ai reprises ici après, volume par volume, pour vous faire partager avec vous la richesse du **Kime**. A vous d'en reprendre les éléments qui vous motivent à un moment donné de votre carrière de Karateka.

A vous de construire votre Kime.

Par extension, chaque apprentissage d'une technique, d'un Kata...en Karaté doit se faire avec **Kime** aussi : décision d'écouter attentivement avec précision, concentration d'esprit, puissance d'assimilation, focus sur chaque détail, volonté d'apprendre et de s'entraîner à exécuter ce qui est appris, vouloir exécuter soi-même...

Appliquez cela minutieusement aussi à votre vie de tous les jours et vous serez fiers des résultats obtenus...

Bonne lecture mais surtout bon et interminable travail...

Xavier Wispenninckx, 24-01-2024

Les écrits de Yoshikazu KAMIGAITO Sensei sur le Kime

Volume 1 Wado (17 fois le mot Kime)

Je dois entrer dans un stade où l'on abandonne "le coup massif avec **Kime**" pour apprendre "le poing de coton" (Menken).

Dès que quelqu'un aura appris à fond le coup contenant un véritable **Kime**, je tenterai de me métamorphoser en Karatéka au poing de coton.

Si vous lancez vos coups avec force, ils diffèrent à maints égards des leurs ; leurs coups semblent très lourds ; ils partent et glissent suivant une ligne droite ; ils ne tremblent pas au moment de concentrer leur force (**Kime**) comme le font les vôtres. Mais, chose curieuse, vos aînés ne frappent pas avec une force excessive. Bien qu'ils gardent toujours une certaine souplesse dans les jambes, le tronc, les épaules et même les bras, leurs coups sont tellement massifs que vous pensez sentir un petit choc dans le plancher chaque fois qu'ils frappent.

La véritable concentration de la force au moment du coup (le **Kime**) naît de la contraction instantanée de tous les muscles du corps, détendus l'instant précédent et relâchés aussi vite que possible après la contraction. L'instant de la contraction dure littéralement le temps d'un clin d'oeil. Pour s'exercer à cette détente, on peut de temps en temps ajouter au coup de poing un retrait rapide du bras qui suit la contraction comme un réflexe. On peut observer la relation entre concentration et détente en frappant une mince feuille de papier suspendue par un fil au plafond. Les mouvements du papier donnent, dit-on, une bonne idée de la qualité du coup. Si à la suite du coup, le papier recule comme s'il était collé au poing, le coup est de bonne qualité.

Dans les Yaku Soku Kumites, vous ne manquez absolument pas d'accompagner vos techniques de défense de mouvements actifs d'esquive ; Noru (monter), Inasu (laisser passer), Sabaku (manier, manoeuvrer, démêler ...) etc. Vos balayages souples qu'accompagne un mouvement du corps, ne se bornent plus à parer simplement le coup adverse mais ils amènent l'adversaire dans une situation défavorable. Le mouvement de votre bras ne frappe pas le bras de l'adversaire pour le balayer ; votre poignet glisse vers celui de l'adversaire et y colle comme la limaille de fer est attirée par l'aimant et s'y colle sans bruit. Dès que votre poignet touche celui de votre adversaire, votre bras s'emplit d'une force visqueuse. Votre adversaire ne peut plus maintenir son poing dans une position stable au moment du **Kime** et il a la sensation d'être enveloppé dans du coton. Vos mouvements de parade tout entiers sont en apparence très légers et sont faits sans efforts ; si souples que l'on ne peut apercevoir aucune contraction des muscles. Lorsque vient le moment de frapper, vos coups sont étrangement massifs, si massifs et pénétrants qu'il faut à votre adversaire toute sa force pour les parer malgré que vous les portiez sans difficulté, avec une légèreté et une souplesse remarquable.

On a décrit au cours du chapitre précédent la peine que se donne un jeune Karatéka pour acquérir un vrai **Kime**. En Karaté mais aussi dans tous les autres arts martiaux, des choses en apparence insignifiantes sont très importantes, par exemple la direction de la pointe du pied, la souplesse des genoux, la direction du regard, etc ... Taizukuri ("fabriquer un corps" : la formation du corps), Hôhô (manière de marcher), Ganpô (façon de regarder), Shugi (techniques de main), Sokugi (techniques de pied), etc..., sont si étroitement, et pour ainsi dire organiquement, liés par les extrémités de leurs ramifications qu'un progrès dans un détail fait aussi avancer les autres éléments. Les moyens d'évaluer les résultats du travail d'un Budôka sont donc divers. Quand un expert regarde un Budôka marcher dans la rue, il peut se faire une idée de son niveau en voyant ses gestes : sa façon de marcher, sa manière de regarder alentours ..., et ceci ne vaut pas seulement pour les Karatékas. Ce que s'efforce de faire un Karatéka à ses débuts, c'est d'appivoiser parfaitement ses membres. C'est pourquoi il est essentiel d'acquérir le véritable **Kime** – la concentration de force physique et mentale – dans les coups de poing et les coups de pied ; on pourrait aussi bien dire que, si vous pouvez donner vos coups avec un vrai **Kime**, 90 % du travail est déjà accompli. Il va sans dire qu'il ne s'agit pas de coups que l'on donne sur place sans être capable de

se déplacer ; nous parlons de coups que l'on peut donner librement, quand c'est nécessaire, tout en bougeant dans toutes les directions. Ce sont des coups massifs, qui partent si rapidement que l'on ne peut pas les apercevoir et qui s'arrêtent nettement, sans le moindre tremblement, à l'endroit décidé.

Dans cet exercice, les manches du Keikogi en toile épaisse jouent le rôle d'un compteur au moyen duquel on peut inconsciemment évaluer la vitesse, la trajectoire, la concentration de force, etc ..., d'un coup. Dans le même ordre d'idée, on peut aussi parler du rôle de la ceinture du Keikogi ; serrée sur le bas-ventre, elle peut vous aider à y concentrer votre conscience car la respiration abdominale a un effet important sur le **Kime** ; cette respiration concentre dans les muscles abdominaux la force qui générerait la vitesse des coups et laisse ainsi aux muscles des membres toute leur souplesse jusqu'au dernier moment.

Mettre au point ce type de coup en gardant à l'esprit les réflexions qui suivent, c'est la tâche inévitable qui s'impose pour un Karatéka de ce stade. (1^{er} stade)

a) Forger les muscles, les os et enfin le corps du Karatéka (1er stade)

Se forger le corps tant qu'on est jeune et que l'on peut supporter des efforts démesurés, c'est jeter les fondements et poser les bases des progrès futurs. Le corps se développe différemment suivant le genre de Budô que l'on pratique. Chez les Jûdôkas, ce sont les muscles de l'intérieur du corps (pectoraux, biceps, abdominaux ...) qui ont tendance à se développer, parce qu'ils tirent le plus souvent leur adversaire à eux. Beaucoup d'anciens Jûdôkas professionnels ont ainsi les jambes arquées et le dos voûté.

Comparés à eux, les Kendôkas se tiennent particulièrement droits. Chez eux les muscles de l'extérieur du corps (grand dorsal, triceps, rhomboïde ...) sont souvent plus développés parce que leur mouvement principal est de tendre les bras en poussant le sabre vers l'avant.

Les Kyûdôkas tendent le bras gauche en avant et tirent le bras droit vers l'arrière, de sorte que le développement de leurs muscles est très particulier.

Les Karatékas utilisent tous leurs muscles de manière égale, ceux de l'extérieur et ceux de l'intérieur du corps, si bien que leur corps ne se développe pas d'une façon très particulière, du moins en apparence. La morphologie des Jûdôkas est parfois du type Hercule, c'est à dire que leur silhouette a la forme d'un triangle sur pointe, tandis que celle des Karatékas est plutôt du type Hermès qui est quelque peu féminin.

Au point de vue du Karaté, il n'est donc pas souhaitable d'entraîner outre mesure avec des poids et haltères les muscles de la moitié supérieure du corps. **Ce que doit faire le Karatéka, c'est aguerrir la moitié inférieure de son corps par la course, le saut, les positions où les jambes sont à demi-fléchies comme Neko Ashi ... ! Le Karatéka doit s'astreindre à des exercices durs et assidus. Le corps du Karatéka doit avant tout être souple comme celui des félins (lion, tigre, panthère, ...), et puis, dans cette souplesse, il veillera à mettre l'élasticité de l'acier ; ses muscles doivent pouvoir en un instant prendre la dureté du fer.**

En suivant cette idée et en s'astreignant à ces exercices, on peut acquérir ce coup qui paradoxalement est à la fois lourd et rapide. La majeure partie de l'entraînement de Karaté est constituée d'exercices de frappe dans le vide, sans résistance. En un instant on concentre toute la force du corps dans ce coup et, de suite, on glisse à une rapide détente de tous les muscles. Pendant cette subite transition de la concentration à la détente, les bons Karatékas sentent un choc violent à travers tout le corps ; meilleur est le coup, plus violent est le choc. Ce choc est assez dangereux pour les muscles comme pour les articulations ; les Karatékas de haut niveau sont donc toujours menacés de blessures aux coudes et aux genoux du fait de leur propre force. Ce danger disparaît si l'on s'entraîne au sac de sable ou au Makiwara. Il n'existe pas non plus si on pratique la boxe chinoise ou thaïlandaise où le **Kime** de Karaté n'existe pas. Cependant, quelle que soit votre inquiétude, vous ne devez pas travailler en contractant les muscles pour protéger vos articulations ; en particulier, vous ne devez pas freiner le coup à l'instant du **Kime** pour alléger le choc dont il a été plus haut question.

Le principal est de pratiquer régulièrement cet exercice, de vous échauffer suffisamment au début de chaque entraînement et de ne pas donner, sans préparation, des coups violents (pour vous échauffer, vous pouvez faire des mouvements de Karaté un peu comme des mouvements de gymnastique). Quand vous avez interrompu votre travail pendant plus d'un mois, vous devez recommencer avec l'esprit d'un débutant, sans trop chercher la

concentration de la force au cours de la première semaine, par mesure de précaution pour la faiblesse de vos muscles et de vos articulations.

En Karaté il ne faut pas s'entraîner en vue d'un résultat à court terme. La meilleure attitude est de le pratiquer régulièrement en y consacrant une partie de la vie quotidienne, en un effort de très longue haleine.

"Muscles et os seront formés dans trois ans, mais il faut dix ans pour parfaire l'état des intestins" : formule des anciens qu'il faut goûter profondément.

b) Des parades souples, des balayages visqueux (2ème stade)

Dans ce stade, les mouvements du corps deviennent plus souples et plus ronds ; ils tournent sur les hanches ; il en résulte que les mouvements des bras lors des blocages épousent ceux des hanches et deviennent plus souples et plus ronds. Pendant les actions sur les coups adverses, on agit pour moitié en les poussant de côté et pour moitié en les esquivant simultanément.

En conséquence, les mouvements des bras se font plus petits et plus légers que dans le stade précédent. Lors de l'étude des Yaku Soku Kunités, c'est toujours une erreur de causer la moindre douleur à l'adversaire en balayant son bras ou sa jambe. Votre poignet s'enroule autour du sien avec le contact ouaté du fil de soie et en fait dévier la direction avec l'élasticité d'une mince lamelle de bambou.

Pour y arriver, il faut remplir les conditions suivantes :

1° Au moment de l'attaque adverse, votre poignet (votre paume, le dos de votre main, la tranche de votre main, ...) touche et s'accroche d'abord au poignet (à la cheville) de l'adversaire avec légèreté et souplesse.

2° Dès le moment du contact, votre bras s'emplit très rapidement de force et pousse le coup de côté (ou vers le haut ou vers le bas) de façon à ce que vous ne receviez pas le coup au corps. Cette action des muscles se fait d'elle-même, sans aucune participation de la volonté. Votre poignet fait un mouvement circulaire en pivotant et en s'appuyant sur le coude fléchi. Pendant le Kihon, on tourne le poing pour obtenir une certaine vitesse angulaire qui augmente la résistance au coup adverse au moment du contact (Gedan Barai, Kote Uke, Shuto Uke, ...).

3° Si vous voulez utiliser immédiatement en contre-attaque le bras qui vient de parer ou si, pour une autre raison, vous devez le dégager rapidement du contact de l'adversaire, vous pouvez le repousser par un petit mouvement de "snap" ... (cfr. Vol. 5, pp. 21 8-I rem. A et 22 9-I rem. A et etc...) ; à ce moment vos hanches et votre bas-ventre jouent un rôle discret mais important : il s'agit de faire un petit mouvement saccadé, avec un à-coup des hanches (Koshi no Kiri) et de contracter vivement les muscles abdominaux.

4° Au cours de ce mouvement, vos bras et vos épaules doivent rester souples et dépourvus de toute force apparente. Pour y arriver, accumulez instantanément toute votre force dans le bas-ventre et transmettez-la par une expiration vers la main ou l'avant-bras comme une sorte d'énergie mentale (Ki).

c) Un coup rapide, souple et massif (2ème stade)

Au cours de ce stade, vos mouvements d'attaque tendent à devenir plus petits et plus rapides, de sorte que vous puissiez profiter rapidement du moindre défaut ou de la moindre fissure dans l'esprit de l'adversaire. Pour conserver un effet identique dans les coups, il vous faut accélérer vos coups et y accroître la concentration de votre force proportionnellement au raccourcissement de la trajectoire du coup ou de votre corps.

Vous utiliserez pour ce faire des mouvements de hanches plus vifs (Koshi no Kiri) et en même temps vous essaierez de profiter de tout déplacement (soit horizontal, soit vertical) du centre de gravité que cause votre changement de position pour accélérer votre coup.

Ce genre de Tsuki ou de Keri n'est, pour les spectateurs, qu'un simple coup très léger et très rapide, si du moins on ne prête pas attention aux vibrations de l'air causées par le **Kime** ; mais en réalité, c'est un coup très massif et l'on s'en rend bien compte quand on doit le balayer dans les exercices de combat réglé par exemple.

Pour l'explication de ce coup, on peut se reporter au paragraphe ci-dessus, sans y apporter de modification. Le **Kime** ne se fait ressentir qu'au moment du contact avec le bras adverse comme si ce contact déclenchait un réflexe conditionné. Les muscles du bras de l'attaquant durcissent en une fraction de seconde pour concentrer leur force et ainsi résistent au choc et engendrent une énergie de pénétration. Les muscles abdominaux et la respiration abdominale jouent un rôle important dans le développement de cette puissance de frappe. C'est par l'entraînement au Makiwara que l'on découvrira la façon de la produire.

Le poteau de frappe doit être planté profondément en pleine terre ; le coussin de protection fixé en haut du poteau doit être en paille de riz (en effet ce matériau n'est ni dur, ni mou, ni trop élastique).

On étudie en principe les Tsuki en position de Gyaku Zuki. N'utilisez pas votre poids mais frappez surtout en vous servant de la rotation des hanches et du travail de la jambe arrière ; il est essentiel de ne pas vous détendre tout de suite après le **Kime** mais au contraire de résister de tout votre corps au rebond du poteau (qui doit posséder puissance et élasticité).

Les avantages du travail au Makiwara sont nombreux ; il n'est pas exagéré de dire qu'il souffle de la vie dans vos poings.

1° On acquiert la façon correcte de concentrer sa force en un moment précis en résistant au rebond du poteau ; c'est d'ailleurs pour provoquer ce rebond que l'on frappe le Makiwara.

2° On entraîne les muscles et les articulations à supporter le choc en retour que donnent les coups réels.

3° On affine son appréciation de la distance qui vous sépare de l'adversaire au moment du contact, ce qui est très important pour éviter les accidents en compétition.

d) Un changement d'attitude vis-à-vis du Kihon et des Katas (2ème stade)

2° Lors de l'étude des Katas au contraire, vous adoptez une attitude un peu plus haute et des mouvements plus petits ; mais vos mouvements de hanches sont plus vifs, plus secs, et ceux de votre corps plus rapides et légers. Comme dans le Kihon, vous profitez de la force d'inertie, de la force centrifuge et de la force de réaction qui résultent du moindre déplacement du centre de gravité. Il faut notamment veiller ici à bien faire passer dans les bras l'énergie cinétique qui naît des mouvements verticaux du corps (cfr. Vol. 4 : Katas supérieurs – article sur Kû Shan Kû). Dans les grands mouvements du corps (les sauts, par exemple), l'instant du rétablissement de la position du corps au sol correspond au moment du **Kime**.

(5) Menken ou Kaken (poing de coton) le 4ème stade

Le coup de poing perd de son caractère massif et devient très léger comme une boule de ouate. Et tant que le poing ne touche pas le corps de l'adversaire, il reste toujours aussi léger. Mais dès qu'il le touche, il se remplit très rapidement de force comme par un réflexe conditionné et devient très dur, destructif et extrêmement pénétrant. Ce phénomène s'appelle en chinois Hakkei ; c'est le dernier stade de **Kime** que l'on cultive au cours des années. Il possède un certain rapport avec la respiration abdominale.

En d'autres mots : la compétition peut, au regard du Karaté réel, présenter des avantages que ne possèdent pas les autres modes d'entraînement.

Néanmoins, une fois la jeunesse passée, on doit reprendre l'étude du Karaté proprement dit et revenir au vieux sentier, même si on a derrière soi une carrière de champion du monde.

Finalement, on ne peut pas confondre sport et Budô.

Mais si on a décidé de tirer parti des avantages de la compétition, on doit y respecter les éléments des mouvements de Karaté : vitesse, forme, timing, **Kime** ... Si un seul de ces éléments fait défaut dans l'exécution d'une technique, les arbitres ne la retiendront pas comme efficace.

Xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Volume 2 KIHON (31 fois le mot Kime)

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 ?

Sono ba zuki

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**.

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.

TATE SEISHAN DACHI – ZUKI

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.**

Junzuki – Le mouvement

1. Au cours des entraînements en groupe, sur l'ordre de HIDARI GAMAÉ, 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.

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 ce qui concerne le mouvement des poings, on se reportera à SONO BA ZUKI dans l'attitude de NAIHANCHI.

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).

Questions sur Junzuki :

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.

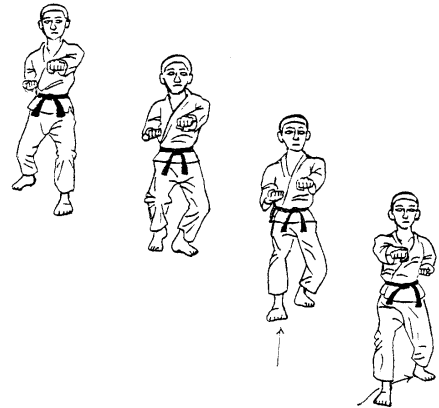
1. Quelle partie du corps se déplace la première ?
2. Quel est le déplacement du genou et de la jambe ?
3. Quel est le déplacement du poids du corps ?

- Qu'est-ce que SURI ASHI ?

à la fin du déplacement ?

- Et à quoi faut-il faire attention ?

- Expliquez la relation entre le **Kime** et l'état du plancher.



Gyaku zuki

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.

TOBIKOMI ZUKI

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.

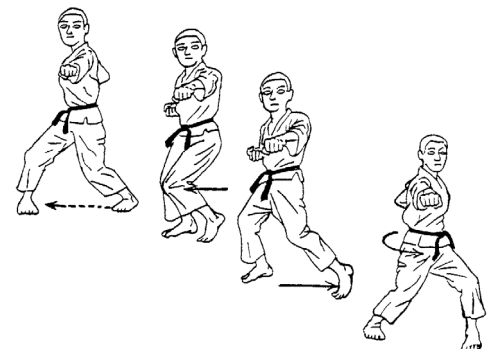
Dans cette technique, il n'y a pas de rotation du buste ; ne modifiez donc pas l'orientation de la surface de la poitrine.

GYAKU ZUKI NO TSUKKOMI

Questions sur GYAKU ZUKI NO TSUKKOMI :

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 ?



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).

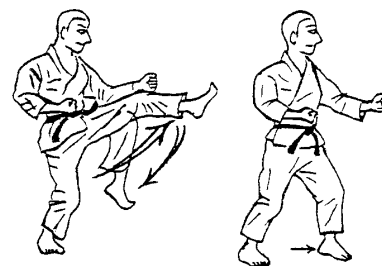
3. Lors du déplacement du tronc, reportez naturellement tout le poids du corps sur la jambe droite. Elevez le genou gauche et dès que la cuisse arrive à l'horizontale, donnez un coup de pied au niveau Chûdan (ou Jôdan), comme un ressort qui se détend.

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.

Questions sur SURIKOMI MAE GERI :

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 - Remarques

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 JUNZUKI.

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.

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.

Frappez 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.

2. SOKUTO NO KEHANASHI

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.

IX. GEDAN BARAI

Forme et mouvement

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.

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.

X. KOTE UKE

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.

XI. SHUTO UKE

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.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Volume 3 KATAS PIN-AN (8 fois le mot Kime)

II. PINAN NIDAN

1 .Mouvement du bras gauche : d'abord, élevez le bras gauche, surtout le coude, amenez le poing près du front puis frappez en traçant un arc assez ample. On commence ce mouvement avec les poings mous et, au dernier moment, on contracte vivement les poings et tous les muscles ... si bien que l'on ressent un choc agréable dans tout le corps. **C'est le modèle le plus primitif et le plus typique de l'idée de " Kime " (concentration instantanée de la force et de l'esprit).** Le poing s'arrête de lui-même.

Mouvement du bras droit : Levez d'abord le bras entier vers le haut sans modifier beaucoup la position relative du poing jusqu'en face de l'estomac, puis tirez-le en arrière en HIKITE. Ce mouvement se pratique à peu près horizontalement. Il faut harmoniser parfaitement les mouvements des deux bras.

Kime : cette concentration des muscles doit apparaître en un clin d'oeil et disparaître à l'instant suivant.



III. PINAN SHODAN

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

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

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

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

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

N.B.: en premier lieu tournez les hanches à gauche et coordonnez le mouvement descendant du poing droit (comme dans les temps (15) et (17)) avec celui du talon gauche qui tourne à l'intérieur.

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

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

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



IV. PINAN SANDAN

15. Comme au temps 13, avancez pied droit, mais, cette fois-ci, sans tirer le poing après le coup de TETTSUI, arrêtez-le dans la position où l'on donne le **Kime**.

N.B. : il s'agit de vérifier la position du poing et l'efficacité du coup lorsque l'on ne pense pas à tirer le poing.

V. PINAN YODAN

6. Frappez avec TETTSUI à gauche à la hauteur de l'estomac et, en même temps, donnez le coup de pied gauche latéralement dans la même direction que le balayage de poing. Puis, placez le pied gauche en position de GYAKU ZUKI (dans une position un peu plus haute que dans le KIHON) et tournez le buste à gauche et, en même temps, lancez le coude droit horizontalement contre la paume gauche qui se situe à la hauteur de la poitrine.

N.B. : pour l'exercice de coup de coude (EMPI), on utilise la paume de la main de l'autre côté parce qu'il est difficile de saisir l'instant et l'endroit où donner le **Kime** du coup de coude. Concentrez toute votre force à l'instant du coup.

10. Donnez un coup de pied droit et sans interruption lancez-vous en avant et frappez avec URAKEN droit. Appuyez-vous sur la jambe droite légèrement fléchie et mettez la pointe du pied gauche près du talon du pied droit.

En avançant, balayez le coup de l'adversaire de haut en bas avec l'avant-bras gauche (du côté de l'auriculaire) tout en fermant le poing et en le tournant vers l'intérieur, puis à la hauteur de l'estomac, tirez-le vers votre ceinture.

10-1. Avant de vous lancer en avant, après le coup de pied, placez le corps de face en vous tournant, de façon que le genou et la pointe du pied de la jambe gauche s'orientent vers l'avant à cause de la rotation vers l'arrière des hanches.

10-2. Le balayage du bras gauche se pratique comme suit : descendez-le verticalement en le conservant horizontal. Le poing tourne vers l'intérieur, de façon que le dos du poing tourne successivement vers le haut, vers la face, et enfin vers le bas.

10-3. Il faut faire concorder l'instant de l'arrêt du corps, le **Kime** du coup de poing droit (URAKEN) et le retrait du poing gauche en HIKITE.

VI. PINAN GODAN

20. Tournez le corps vers la gauche sur place, en changeant la direction du regard de 180°, et tournez le pied gauche dans cette direction, le genou gauche tendu comme au temps (17) (en position de KOKUTSU-DACHI).

Exécutez JODAN-KOTE-UKE droit et GEDAN-BARAI gauche simultanément.

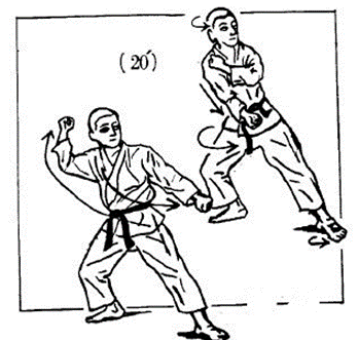
Penchez-vous un peu en arrière.

N.B. : d'abord, descendez la paume droite en dessous du coude gauche en tournant le buste (le bras gauche reste sur place).

Puis écartez les poings chacun dans sa direction avec force comme pour tendre un arc.

Après **Kime**, il ne faut pas laisser de force superflue aux bras. Soyez prêt à l'utiliser à n'importe quel moment et pour n'importe quel but.

La ligne du corps incliné et l'avant-bras droit sont parallèles.



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Volume 4 KATAS SUPERIEURS (14 fois le mot Kime)

II. Kushanku

4. Sur place, balayez du bras gauche au niveau CHUDAN (à la hauteur du flanc ou de l'estomac).

5. Sur place donnez un coup de poing droit au niveau CHUDAN.

N.B. : Si vous vous entraînez tout seul, exécutez les mouvements 4 et 5 en chaîne mais chacun avec son **Kime**.
Idem 6-7, 8-9, 15-16, 19-20, 31-32, 33-34, 40-41-42, 43-44, 47-48.

6. JODAN KOTE-UKE droit avec esquive sur la gauche. La position est maintenant celle de GYAKUZUKI-NO-TSUKOMI (mais les pieds se placent sur la même ligne latérale).

N.B. : Quant au mouvement d'esquive, déplacez les hanches comme pour vous jeter à gauche, en même temps redressez l'avant bras droit sur le coude qui sert de pivot. Pour la défense du bras, montez le poing droit tout en le retournant à l'extérieur après l'avoir tourné à l'intérieur devant les fausses côtes à gauche dans la préparation de la défense. La stabilisation des jambes est simultanée avec le **Kime** de KOTE-UKE. Le buste est tourné à gauche au maximum. Ne bougez pas le poing gauche.

7. Tout en retournant les hanches à droite, relevez vivement le corps à la position du temps

31. En tirant le pied gauche en arrière (puis le droit pour ajuster l'écartement correct de la position), reculez comme un sursaut et faites JODAN KOTE UKE en position de JUN ZUKI. Voyez la remarque du temps 41.

N. B. : profitez du déplacement saccadé en arrière pour le mouvement du bras droit. La stabilisation de la position et la perfection de KOTE UKE sont simultanées.

32. Sur place, exécutez CHUDAN TSUKI gauche puis droit. N. B. : frappez sur un seul point aussi vite que possible mais chaque coup avec son **Kime**.

48. Sautez aussi haut que possible et, en l'air, donnez un coup de pied droit. Frappez URAKEN à l'instant du contact au sol (en position de JUN ZUKI).

N.B. : pour décoller du sol, élevez d'abord le genou gauche assez haut, de façon à aider votre élan, puis rejetez vivement cette même jambe en arrière pour donner le coup de pied droit, comme une réaction. Courbez le buste un peu en avant pour garder l'équilibre. Cet exercice vise le développement de votre agilité. Le **Kime** de URAKEN est simultané avec le contact au sol.

III. NAIHANCHI

1. Elevez les avant-bras comme pour raser la poitrine des paumes tout en abaissant le centre de gravité ; en même temps, passez la jambe gauche devant la droite et croisez les genoux (le pied gauche se place sur le tranchant et supporte une moitié de votre poids). De suite, déplacez la jambe droite à droite et passez en position de NAIHANCHI DACHI ; en même temps, tendez le bras droit dans la même direction et frappez avec SHUTO.

N.B. : élevez d'abord les avant-bras, écartant les coudes, jusqu'à la hauteur des seins (les avant-bras se placent horizontalement). Quant au déplacement, poussez les hanches à droite (un peu comme un déséquilibre provoqué) et laissez se placer les pieds pour vous stabiliser.

Cette manière de marcher s'appelle KOSHI DE ARUKU (marcher avec les hanches). Cette série de mouvements s'exerce d'une façon unie, régulière, sans ondulation ni saccade, pour ainsi dire comme patiner sur la glace. Ce déplacement n'est pas très rapide, mais la stabilisation en NAIHANCHI DACHI est simultanée avec le **Kime** du coup de SHUTO. Pour le coup de SHUTO, fléchissez le poignet droit vers le haut autant que possible et frappez directement comme un coup de poing.

IV. Seishan

11. Détendez un moment tout le corps et déplacez le pied droit vers votre avant gauche en le croisant devant le pied gauche et de suite, pivotez de 180° à gauche ; vous passez de nouveau en position de SEISHAN DACHI. En même temps, exécutez simultanément CHUDAN KOTE UKE droit et GEDAN BARAI gauche avec les SHUTO. Fléchissez le poignet de la main droite sur le dos de façon que la paume soit face au ciel horizontalement et tournez la main un peu à l'extérieur pour y accrocher le poignet adverse.

N.B. : pour exécuter les mouvements des bras, tournez-les d'abord à l'intérieur comme au temps 1 (mais avec les mains ouvertes, les mouvements en miroir), puis retournez-les dans les directions opposées l'une contre l'autre en utilisant les coudes comme points d'appui de la rotation. Les premiers mouvements des bras sont simultanés avec le déplacement du pied droit, et les derniers avec la rotation du corps. La stabilisation du corps et les **Kime** des bras s'exécutent en même temps.

12. Sur place, tout en tirant le bras droit en arrière, retournez la main droite de façon que la paume s'incline vers le sol. La main droite est tirée jusqu'au flanc droit.

N.B. : après avoir bloqué le coup de poing de l'adversaire avec votre poignet (au temps précédent), de suite vous saisissez son poignet et vous le tirez. Après l'avoir accroché avec le côté du pouce de votre poignet, vous déplacez le point de contact (d'abord le côté du poignet, puis le dos de la main, puis le tranchant de main et finalement la paume) tout en glissant et tout en tournant votre main sur le poignet de l'adversaire. La distance du déplacement de votre bras est identique au trajet du point de contact. Attrapez le poignet adverse de cette manière avec l'annulaire (l'auriculaire et le majeur l'assistent) comme si un fouet en cuir s'enroule autour de lui. Tout en serrant votre aisselle, tirez-le juste en arrière (l'avant-bras se glisse sur le flanc) avec tout le corps et non avec le bras uniquement. Cet exercice sert aux techniques de projection et de luxation.

17. Regardez vivement à droite, et de suite glissez-vous dans cette direction en position de TATE SEISHAN DACHI, en même temps effectuez JODAN KOTE UKE droit.

N.B. : à partir de ce temps, tous les mouvements s'exécutent avec vitesse et avec **Kime**.

Déplacement de YORI ASHI à droite : voyez les temps 37 et 41 de KUSHANKU. TATE SEISHAN DACHI : une variété de position de SEISHAN DACHI. Les pieds sont tournés à peu près de 45° de l'axe de l'action (le pied avant à l'intérieur, le pied arrière à l'extérieur) et se placent parallèles (très légèrement en dedans). Le bord intérieur du gros orteil du pied avant et le bord intérieur du talon du pied arrière se placent sur cet axe (une ligne).

23. Montez la jambe gauche en préparation d'un coup de pied (mais ne l'exécutez pas), en même temps frappez le nez adverse de bas en haut avec URAKEN gauche. De suite, frappez directement avec le même URAKEN de haut en bas le visage de l'adversaire placé derrière vous en pivotant de 90° vers la gauche sur le pied droit. Le **Kime** de URAKEN et la stabilisation en SHIKO DACHI sont simultanés.

N.B. : le premier mouvement de la jambe gauche est à la fois une esquive contre le coup de SOKUTO (KEKOMI) qu'un adversaire placé derrière vous donne vers votre jambe arrière, et une feinte contre un autre adversaire placé en face de vous. Après avoir frappé l'adversaire de face, vous frappez l'autre comme ci-dessus, mais, ... en même temps, vous exécutez FUMIKOMI (coup écrasant) avec le pied gauche sur sa jambe avec laquelle il a tenté de vous attaquer. Quant au premier coup de URAKEN (montant), vous le détendez dès le **Kime**. Le poing gauche se déplace automatiquement à la bonne position au-dessus de votre tête pour le deuxième coup (descendant).

V. CHINTO

5. Pivotez de 270° (en fait les hanches tournent à peu près de 360°) sur le pied gauche vers la gauche et exécutez GEDAN BARAI droit en position de SHIKO DACHI.

N.B. : ce mouvement ressemble au temps 13 de PINAN GODAN. Revoyez-le ! Vous tirez vivement votre jambe arrière pour éviter qu'un adversaire venu par derrière frappe votre jambe par SOKUTO NO KEKOMI. Au profit de ce mouvement, vous virevoltez d'un tour complet, retournez à la position originale et balayez le deuxième coup de cet adversaire, soit un coup de poing soit un coup de pied. La stabilisation en SHIKO DACHI est simultanée avec le **Kime** de GEDAN BARAI.

12. Avancez le pied droit dans la même direction, effectuez un double JODAN SHUTO UKE en position de JUN ZUKI.

N.B. : croisez d'abord les bras devant le visage en mettant le bras droit derrière le bras gauche (le bras droit est plus proche du corps que le gauche) ; les paumes font face au corps. Puis, tout en les tournant, balayez vers l'extérieur. L'écartement des mains est égal à la largeur des épaules. Réalisez ce temps avec la vitesse et avec **Kime** comme un SHUTO UKE ordinaire.

25. En regardant vivement à gauche, tirez le pied gauche vers l'arrière du genou droit et en même temps, exécutez GEDAN BARAI gauche et JODAN KOTE UKE droit.

N.B. : le sens du mouvement du pied gauche est d'éviter qu'un adversaire n'attaque votre jambe avec un bâton. Touchez légèrement le creux du genou droit avec le dos du pied gauche. Ne l'y appuyez pas pour garder l'équilibre. Tirez-le donc en guettant une occasion de contre-attaque avec Keri.

Quant aux mouvements des bras, pour les experts comme le Maître OTSUKA, ils n'ont pas pour but une défense mais plutôt une mise en position de garde. Ils se pratiquent finalement sans **Kime** ; cependant, pratiquons-les de temps en temps avec **Kime** et comme des balayages contre les coups de l'adversaire ... afin de maîtriser le corps et les quatre membres. Cette remarque est utile aux temps 20 & 21 de PINAN GODAN ; de même dans KUSHANKU, le bras gauche du temps 43 et le bras droit du temps 44 sont en garde malgré leur apparence de JODAN KOTE UKE.

Placez immédiatement les poings au flanc droit comme au temps 5 de PINAN YODAN, puis exécutez simultanément GEDAN BARAI gauche (niveau CHUDAN) et YOKO GERI gauche comme au temps 6 de PINAN YODAN. De suite, avancez le pied droit et frappez JUN ZUKI droit.

31. Tirez vivement le pied gauche vers l'arrière du genou droit comme au temps 25, ... en même temps, frappez le nez de l'adversaire de bas en haut avec URAKEN (la main gauche en SHUTO se place près du coude droit), ... de suite, pivotez de 180° sur le pied droit et amenez les poings au flanc droit en garde comme au temps 25. Les mouvements suivants (GEDAN BARAI gauche, YOKO GERI gauche puis JUN ZUKI droit) sont similaires à ceux du temps (25).

N.B. : après le **Kime** de URAKEN droit, détendez le corps un instant ; vous pouvez profiter de l'inertie de ce mouvement pour continuer votre rotation sur l'arrière.



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Volume 5 YAKUSOKU KUMITE (10 fois le mot Kime)

Généralités sur la technique des Yaku Soku Kumites

On prend toujours pour commencer l'attitude de HIDARI HANMI GAMAE :

- c'est une position neutre ;
- elle n'est faite ni pour l'attaque, ni pour la défense ;
- bien que le côté gauche y soit plus avancé que le droit, elle permet d'utiliser les deux jambes et les deux bras ;
- elle laisse toute latitude de se déplacer dans toutes les directions.

Ceci implique un placement correct du centre de gravité.

Lors de la première attaque, il faut éviter d'annoncer le départ du coup, par exemple par une rotation du pied ; dans la seconde attaque, on évitera d'ouvrir l'attitude en glissant de côté le pied avant. Les articulations doivent pour cela jouer librement et soupagement.

Chaque attaque doit être faite avec **Kime** suivi d'un relâchement instantané ; on enchaînera ensuite aussi vite que possible par la technique suivante ; chaque technique doit cependant être effectuée pour elle-même : la seconde attaque ne doit pas être faite de parti pris, automatiquement, comme si elle était inévitable

1. JODAN AGE UKE (OMOTE)

Kumite 1-2

L'avant-bras gauche de (B) fait un rapide aller-et-retour en passant de la parade à l'attaque ; comme il s'agit d'une riposte provisoire, le **Kime** n'est pas nécessaire ; il s'agit de gagner du temps. La dernière riposte est effectuée sans précipitation, avec un **Kime** massif, en utilisant le temps gagné par URAKEN.

3. JODAN KOSA UKE

Kumite 3-1

Remarques :

- Lors de KOSA UKE, on laisse brusquement tomber le centre de gravité ... tout en ayant la sensation de frapper le ciel des deux poings.
- On fait URAKEN gauche avec **Kime** en utilisant la force du Hikite.
- Le GYAKU ZUKI final est effectué sans hâte, ni précipitation.

4. JODAN SHUTO UKE (OMOTE)

Kumite 4-1

Remarques :

- Il faut utiliser l'énergie de déplacement acquise lors du passage de NEKO ASHI à ZEN KUTSU DACHI pour appuyer l'attaque ; en effet, il est très difficile de porter avec **Kime** une attaque avec les mains ouvertes. On peut aussi frapper le sol du talon gauche pour augmenter la force du coup.
- On peut aussi éclairer cette sensation du contact du contact avec l'adversaire en combat réel en la comparant à l'impression que donne le fait d'enfoncer une porte à coups d'épaule ou de bousculer quelqu'un : là également, on emploie tout le poids du corps. Le contre-attaquant (B) doit cependant rester stable malgré son élan.

Kumite 4-4

Remarques :

- Dans le style Wadô-Ryû, on insiste sur l'emploi de la main la plus proche de l'adversaire pour la riposte.
- Comme le mouvement de la main gauche est très bref, son énergie cinétique est faible et il est d'autant plus difficile de frapper avec **Kime**. On peut pallier ce défaut en recourant aux moyens cités dans les remarques au sujet de 4-1.

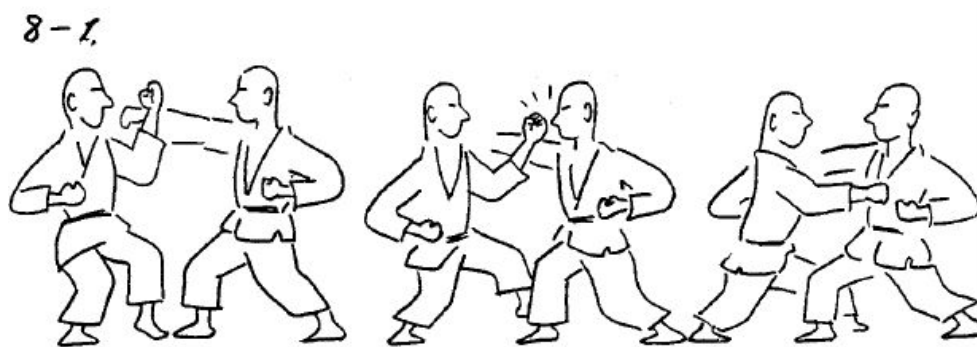


8. JODAN KOTE UKE (OMOTE)

Kumite 8-1

Remarques :

- A l'instant du contact de KOTE UKE sur le bras adverse, on met un bref **Kime** qui chasse le bras et on met à profit le rebond ainsi créé pour enchaîner en URAKEN.
- Lors de URAKEN, on entame le déplacement vers l'avant en engageant la hanche gauche ; le déplacement ne s'achève en ZEN KUTSU DACHI qu'au moment de GYAKU ZUKI.
- URAKEN se donne sans véritable **Kime** mais avec un mouvement de fouet du poignet (ce qu'en anglais on appelle « snap »)



9. JODAN KOTE UKE (URA)

Kumite 9-1

Remarques :

- KOTE UKE est effectué comme en 8-1, avec un petit **Kime** ("snap") qui sert à rompre le contact avec le bras adverse.
On utilise le rebond ainsi créé pour regrouper les deux poings devant le tronc, paumes tournées l'une vers l'autre, ce qui permet de protéger les aisselles.
- Le ZEN KUTSU du temps 2 ressemble souvent à l'attitude de JUN ZUKI NO TSUKKOMI.

c) MOROTE ZUKI vise deux cibles : le poing droit frappe le flanc un peu sous l'omoplate tandis que le poing gauche frappe au défaut de la taille, entre les côtes et la hanche.

15. GEDAN BARAI (OMOTE)

Kumite 15-3

Remarques :

a) Le KERI du temps 3 est lancé sans **Kime** ; il s'agit ici aussi d'occuper l'adversaire pour mieux placer GYAKU ZUKI. On porte ce coup de pied au dos du pied, au genou ou aux testicules.

b) En période de préparation des Shiaï, on amplifie les mouvements de parade ; on les exécute avec le dos de la main ouverte pour augmenter sa vitesse ; on fignera moins les parades pour s'attacher à la vitesse et à la puissance des contre-attaques (SOKUTO au niveau CHUDAN).

15-3.



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Volume 6 SHIAI (24 fois le mot Kime)

2) Sensation du réel

C. Pouvoir exercer le KIAI de tout coeur

La société moderne répugne aux cris retentissants, considérés comme impolis.

En karaté cependant, il est indispensable d'exercer le KI-AI au moment du **Kime**, et la compétition autorise jusqu'à satiété la jouissance de ces cris vigoureux.

3. Les trois éléments de ZANSHIN de compétition

La notion de ZANSHIN imprègne tous les arts martiaux japonais (Budô), et se retrouve également dans les YAKUSOKU KUMITE et JIYU-KUMITE de karaté.

En compétition toutefois, la conception en diffère quelque peu : mouvements et formes y sont comme fixés par une règle et cela apporte une touche quelque peu artificielle au point de vue du Budô.

Par conséquent, il ne faut pas utiliser le ZANSHIN de compétition lors des techniques de YAKUSOKU KUMITE et de JIYU-KUMITE.

Quoi qu'il en soit, le ZANSHIN de compétition se compose principalement des trois éléments suivants : - le retrait : le retour instantané en un mouvement réflexe du poing ou du pied après le **Kime** (HIKI = retrait) ;

- "le ramènement" : le retour à la position initiale de l'épaule, du buste et de la hanche après le **Kime**

- la stabilité de la forme.



- 8-1 -



- 8-2 -

C. Mouvement du YO-YO (Dessin 6)

Nous discuterons maintenant de l'application de ces mouvements en compétition.

Tout d'abord, le mouvement du poing du combattant doit s'assimiler à la technique du YO-YO.

Le poing est lancé à grande vitesse, mais s'arrête nettement, juste avant de toucher le corps de l'adversaire, et rebondit ensuite vers sa position première, en s'appuyant sur le ressort puissant des hanches.

La qualité de ce coup se caractérise par ce que la trajectoire et la destination du coup sont déjà prédestinées avant le départ.

Il est aussi important de remarquer que cette sorte de va-et-vient d'un poing n'est praticable qu'à la condition que la contraction et la détente des muscles soient littéralement instantanées.

Il en résulte que ce coup ne pourrait pas provoquer d'accident très grave si par hasard il touchait. En effet, si le choc se réalise avant ou après la concentration de force (**Kime**), **le coup est presque inoffensif à cause du relâchement musculaire.**

Si malgré tout, ce coup touche juste à l'instant du **Kime**, il n'est toujours pas destructif, car **il lui manque la durée et la distance de pénétration qui pourraient conduire à des dégâts.**

Quand on compare cette sorte de coup au travail au MAKIWARA on peut comprendre facilement ... comment ce premier est "non nuisible à l'homme et aux animaux domestiques".

Grâce à ce coup, les combats de compétition peuvent se dérouler en toute sécurité, même lorsque les combattants y vont de tout leur coeur en frappant avec force.

On peut dire en principe la même chose du coup de pied que du coup de poing. Cependant, il y a quelque difficulté ..., dans la pratique, pour appliquer ce principe aux coups de pied, sauf au MAWASHI GERI.

On utilise, en réalité, partiellement le principe B en plus de C pour donner MAE GERI au tronc, c'est à dire qu'on touche légèrement le corps adverse pour retirer ensuite la jambe en ZANSHIN, en profitant de la réaction de ce contact.

Le **Kime** de ce coup de pied, aussi bien que celui du poing, se pratique juste avant le contact, mais il est toujours obligatoire de relâcher les muscles juste avant le choc.

On ne peut profiter de l'inertie de mouvement que pour le début de ZANSHIN.

On doit toujours ... admettre l'efficacité de ZANSHIN, en cas de coup de pied ou de poing parce que, quand on frappe réellement, une détente subite de force est néanmoins nécessaire, ainsi qu'un rebond prédestiné, pour exécuter ZANSHIN.

Il est dangereux de laisser une force superflue dans le coup de pied au moment du toucher.

Ce coup peut faire l'objet de jugements sévères des arbitres.

Un coup de pied qui possède encore une force superflue au moment du contact est très visible pour les arbitres ([voir dessin 31](#)).



- 31 -

B. Raccourcissement du Kime

Si on recherche la rapidité dans cet enchaînement de mouvements, l'instant de la concentration de force se raccourcit ... inévitablement.

Les mouvements de retrait du bras et d'autres parties du corps après le coup sont, en un sens, superflus ; dans un combat qui exige à chaque instant une grande vitesse, l'obligation de faire ces mouvements superflus incite les combattants à raccourcir la durée de chaque partie du mouvement, notamment ... celle du moment d'arrêt, c'est-à-dire du **Kime**.

A. La concentration de force physique et mentale (Kime) (dessin 22)

Un coup suffisamment destructeur est celui qui manifeste son énergie dans un très court instant, comme une explosion de poudre. Pour donner cette sorte de coup, il est indispensable de l'accompagner simultanément d'une forte concentration de conscience. Comme chacun sait, le corps humain peut souvent déployer des facultés incroyablement démesurées ... s'il s'aide d'une forte concentration d'esprit. Cette action s'appelle **Kime**, et pour ce but, un KIAI (cri) est indispensable. Une attaque, non accompagnée d'un KIAI est considérée comme insuffisante.

Si on trouve quelque force superflue avant et après le **Kime**, ce



L
E
K
I
M
E

- 22 -

Kime doit être jugé imparfait. Comme nous l'écrivons plus haut, la condition de la détente musculaire se vérifie aisément par le résultat de ZANSHIN.

B. La forme

La forme, au moment du **Kime**, revêt la plus grande importance : il va sans dire qu'il est ici question de la suite de mouvements depuis le début jusqu'à ZANSHIN. Les éléments nécessaires de la forme au moment du **Kime** sont les suivants :

- un centre de gravité bas pour la stabilité ;
- la position des épaules ;
- la rotation juste (ni trop ni trop peu) des hanches et du buste ;
- l'état du genou de la jambe avant qui se fléchit avec souplesse en se chargeant du poids du corps
- l'état de l'autre genou tendant la jambe vers l'arrière,
- etc ...

En un mot, tous les éléments du KIHON doivent se manifester dans ce mouvement et dans cette forme. La direction du visage et du regard est importante : dans le cas où le visage est dirigé vers le côté ou vers le bas, on juge que la concentration d'esprit n'est pas suffisante. Les défauts de la forme des hanches et du buste se manifestent dans le mouvement défectueux de ZANSHIN. (Dessin 23. La forme.)

C. La distance (MAAI)

C'est la distance entre vous et votre adversaire au moment du **Kime**.

MAAI ... pour un TSUKI ; il est nécessaire de vous mettre contre l'adversaire, à la distance où votre bras se tend et s'arrête en touchant presque la surface du corps adverse, sans placer une épaule en avant, ni incliner le buste vers l'avant.

Si vous vous mettez trop près de l'adversaire, vous devez fléchir le coude, et au contraire, si vous êtes trop loin de lui, la forme peut être gâchée en tombant vers l'avant, par exemple.

Vous ne pouvez donc pas exécuter ZANSHIN.

2. Les coups inefficaces

Dans le but de faciliter aux arbitres la conformité d'avis et de donner conseil aux combattants pour leur attitude d'exercice, plusieurs exemples pouvant susciter une mauvaise entente au moment de la décision, sont montrés ci-dessous.

Un point commun entre eux est qu'on y retrouve quelque condition empêchant l'attaquant de concentrer son énergie physique et mentale au **moment du Kime**.

3) Manque de l'effet d'explosion de force (dessin 31)

Il y a là un défaut concernant la détente des muscles avant et après le **Kime** ... et il n'est possible, de cette manière, que de donner un coup "mal cuit".

Un coup qui fait stagner la force superflue peut être la cause d'un accident grave ; il faut donc donner un avertissement sévère à ceux qui combattent de cette manière.



- 31 -

5) Coups donnés par l'attaquant subissant une pression de la force adverse (dessin 37)

La force partagée entre la résistance contre la force adverse et son propre coup, ne peut pas être concentrée.

Pour la même raison, les coups donnés à l'adversaire en saisissant son habit (dessin 94) ou une partie de son corps, sont inefficaces ; dans ce cas, les deux subissent réciproquement la force adverse, et il peut y avoir des défauts dans leur effort de contrôle, ce qui provoque des accidents.

Cependant si, après une saisie instantanée, on relâche l'adversaire au moment du **Kime**, l'attaque doit être prise en considération, ... et éventuellement, après discussion, comptabilisée par les arbitres.

E. SEN-NO-SEN : l'initiative ... sur initiative.

Cette attitude appartient également ... à la catégorie B ... vu qu'on attend que l'adversaire commence ; on devine l'intention de l'adversaire, et on le frappe avant son action (dessin 40).

Pour peu que son attaque présente quelque défaut, il est possible de l'atteindre plus tôt en partant plus tard que lui.

Au vrai combat, cette attitude ... est la meilleure, mais à la compétition, elle comporte un peu de danger, étant donné la difficulté de contrôler ; en outre, il ne faut pas conserver cette attitude en permanence, jusqu'à ce qu'on puisse placer la contre-attaque.

Cependant, il n'est pas inconvenant de se conduire inconsciemment de la sorte quand on a trouvé, dans le déroulement du combat, un défaut majeur dans les mouvements de l'adversaire.

Si les arbitres trouvent dans ce mouvement ... un bon timing, un **Kime** puissant et un bon ZANSHIN, ce coup peut être considéré comme un point (dessin 40).

Cette technique requiert l'utilisation suffisante du ressort du buste, et il ne faut pas frapper, en tout cas, d'un simple coup du bras (dessin 41).

A. CHUDAN ZUKI : coup de poing au niveau moyen

A. CHUDAN GYAKU ZUKI

Depuis l'origine de la compétition de karaté, presque tous les combattants jouissant d'une grande renommée excellaient à effectuer CHUDAN GYAKU ZUKI.

À la compétition, CHUDAN GYAKU ZUKI est très difficile à exécuter et exige une grande quantité d'exercice. Cependant, après avoir exercé cette technique à fond, on peut espérer le résultat le plus constant de sa carrière comme combattant.

Nous en montrons la forme idéale sur le dessin 23.

Une des difficultés de CHUDAN ZUKI provient du fait que l'attaquant doit, de son propre gré, amener son visage, une des parties les plus vulnérables, à la portée d'une attaque ou contre-attaque adverse.

S'il y a ... un coup fourré à ce moment, ... les dégâts sont plus importants chez celui qui a tenté de frapper l'estomac adverse ... et a reçu le coup au visage. Comme mesure préventive à cette difficulté, en dehors d'un bon timing, il est utile d'exécuter un mouvement d'esquive latéral accompagné d'un déplacement du bras antérieur (voir dessin 47-1 et 47-2).

Pour le mouvement de la main en question, voyez le dessin 48, et veillez à ne pas exécuter un balayage avec cette main : elle passe juste devant votre visage, en sens inverse du mouvement de ce dernier et elle peut, tout au plus, effleurer un bref instant le bras adverse.

Elle doit se retirer en HIKITE vers la taille, à l'instant du **Kime**. Le rôle de cette main est d'abord une assurance au cas où l'esquive ne suffirait pas.

De plus cette main joue aussi le rôle d'un cran de mire en se dressant au début du mouvement avant que vous vous élançiez vers l'adversaire.

Vous devez vous écarter dans la direction du dos de la main, à l'extérieur de la ligne de mire qui passe entre cette main et le poing adverse qui vous vise.

N.B. : si vous et votre adversaire visez tout deux le niveau CHUDAN, ne pratiquez pas ce type d'esquive : jetez-vous vers lui en avançant ... les deux mains simultanément, et, en cours de progression, transformez une main en coup de poing et l'autre en HIKITE (voir dessin 50 et 51).

1 .B. CHUDAN JUN ZUKI

Dans cette technique, plus que dans la précédente, il est difficile d'effectuer une ample rotation des hanches ainsi qu'un bon ZANSHIN ; le déplacement vers l'avant y est toutefois plus facile.

Chacune a donc son bon et son mauvais côté, et il faut savoir utiliser les avantages de chacune en en comblant le côté désavantageux ; de cette manière seulement, une quantité de mouvement suffisamment destructrice pourra être obtenue.

En JUN ZUKI, on peut prendre la position de SHIKO DACHI (voir dessin 52) aussi bien que ZEN KUTSU DACHI ; la raison en est que cette posture de profil permet d'éviter un coup fourré.

L'important est ... de pénétrer profondément au sein de son adversaire.

Après le **Kime**, le poids du corps doit se déplacer sur la jambe arrière, un peu comme en position de NEKO-ASHI, pour effectuer ZANSHIN.

2.B. JODAN ZUKI : coup de poing au visage au niveau haut

Un des plus grands désavantages ... de JODAN ZUKI pour l'attaquant réside dans l'impossibilité d'utiliser suffisamment l'énergie potentielle du corps.

À moins qu'il ne soit beaucoup plus grand que son adversaire, il est obligé, en général, de partir d'une position avec un centre de gravité déjà assez haut.

La concentration de la force à l'instant du **Kime** sera donc difficile.

De même il est difficile d'obtenir, après le **Kime**, un bon ZANSHIN, bien contrôlé par les hanches, car les genoux sont plus ou moins tendus dans cette position.

On aura tendance, là, à limiter le ZANSHIN au seul retrait de l'épaule.

B. Blocage

Il ne faut pas confondre ces techniques de blocage de compétition avec celles de YAKUSOKU KUMITE.

Le but de ces dernières est l'étude de mouvements plus raffinés ; il n'y a là ni HIKI, ni ZANSHIN de compétition, mais l'on y cherche (en YAKUSOKU KUMITE) le **Kime** pénétrant et une plus grande précision de la visée vers un point vital (voir dessin 81).

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Epilogue

1. Par Maître Masatoshi NAKAYAMA

Vous trouverez ci-après un extrait du livre « Best Karaté – Fondamentaux » (Edition Vigot, 1999) écrit par le Maître Masatoshi NAKAYAMA de l'école Shotokan et qui fut le professeur principal de la **Japan Karate Association (JKA)** de 1955 jusqu'à sa mort en 1987.

Maître Hironori OHTSUKA et Maître Masatoshi NAKAYAMA se sont entraînés tous deux dans les années 1930 dans le dojo de Maître Gichin FUNAKOSHI avant de suivre chacun sa propre voie mais les fondamentaux restent les fondamentaux en Karate.

Je ne peux que conseiller fortement la lecture de ce livre à tout Karateka, débutant ou avancé.

« « Le karaté-do est un exercice à travers lequel le karatéka contrôle tous les mouvements corporels, comme les fléchissements, les sauts et la stabilisation, en apprenant à bouger les membres et le corps en arrière et en avant, à gauche et à droite, en haut et en bas, librement et uniformément.

Les techniques du karaté-do sont contrôlées par la volonté du karatéka et dirigées sur la cible avec précision et spontanéité.

L'essence des techniques du karaté est le **Kime**, attaque très rapide contre une cible en utilisant la bonne technique et le maximum de puissance en un minimum de temps. (Il y a longtemps, l'expression *ikken-hissatsu* signifiait « tuer d'un coup », mais il est dangereux et incorrect d'en déduire que le meurtre représente l'objectif. Il faut se souvenir que les karatékas de jadis étaient capables de pratiquer le **Kime** quotidiennement et avec le plus grand sérieux en utilisant le Makiwara)

On peut accomplir un **Kime** en donnant un coup fouetté, un coup de poing ou de pied, mais aussi en bloquant. Il est impossible de considérer comme du véritable karaté une technique qui manque de **Kime**, même si elle ressemble beaucoup au karaté. Les combats ne font pas exception; cependant, le contact n'est pas permis en raison du danger en jeu.

Sun-dome signifie arrêter une technique juste avant d'entrer en contact avec la cible : un *sun* (*pouce*) équivaut à environ trois centimètres).

Mais ne pas exécuter une technique jusqu'au **Kime** n'étant pas du vrai karaté, la question est donc de savoir concilier la contradiction entre **Kime** et *Sun-dome*. La réponse consiste à déterminer la cible juste devant le point vital de l'adversaire. On peut ensuite la frapper d'une façon contrôlée et avec un maximum de force, sans toucher son partenaire.

L'entraînement transforme différentes parties du corps en armes à utiliser librement et efficacement. La maîtrise de soi est la qualité nécessaire pour y parvenir. Pour vaincre, il faut d'abord se dominer. » »

2. Par Maître Yoshikazu KAMIGAITO

III. Des attitudes incorrectes dans l'étude du Karaté

I. TROP DE THÉORIE

a) Se laisser arrêter par ce qu'on a sous le nez

Lorsqu'on ne fonde son étude que sur son intelligence, on cherche souvent une efficacité directe mais partielle ; on oublie la totalité.

Cette tendance est générale mais on la rencontre surtout chez les débutants, qui ne regardent que ce qu'ils ont sous les yeux, comme des myopes. Dans le Kihon par exemple, ils ont tendance à négliger les mouvements de la moitié inférieure du corps ou le retrait de l'autre bras vers l'arrière (Hikite), tant ils sont absorbés par l'intention de frapper fort.

Pour aller loin et s'élever haut, il faut accorder de l'importance à tous les éléments : forme, mouvement, concentration et détente, accélération et ralentissement ...

Des choses en apparence insignifiantes comme une légère déviation de la direction de la pointe du pied, du tibia, du genou par exemple ne sont pas à négliger. Il faut garder de l'harmonie en ne négligeant rien.

Cependant le moniteur ne doit pas intimider ses élèves en corrigeant implacablement tous ces défauts. Chacun doit les corriger de son propre chef et travailler de toutes ses forces à harmoniser tous les éléments de ses mouvements. Le rôle du moniteur est d'aider ses élèves et de les assister de ses conseils.

Pour rappel :

Texte et illustration de Maître Yoshikazu KAMIGAITO



Yoshikazu Kamigaito Sensei (1937-2014)

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

www.wado-kamigaito-ryu.be

Vous pouvez utiliser toutes les photos, les articles, les publications, les vidéos de ces livres et du site www.wado-kamigaito-ryu.be sous 2 conditions:

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