



## KATAS SUPERIEURS

### KUSHANKU



Yoshikazu KAMIGAITO

## TABLE DES MATIERES

I. AVANT-PROPOS	4
II. KUSHANKU	9

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

PREMIERE EDITION (000126)

Cette première édition a été tirée à 200 exemplaires numérotés de 1 à 200.

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 Imprimé à Leuven en avril 1979.

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

Cette édition d'avril 2024 ne contient que le Kata KUSHANKU avec les dessins redisposés : chaque dessin est en vis-à-vis de son commentaire ce qui permettra une étude plus aisée, plus compréhensible mais surtout plus précise de chaque position. De plus le lien entre les positions adjacentes est plus évident aussi.

L'avant-propos du Volume 4 Katas Supérieurs est gardée ici vu son intérêt également pour le Kata KUSHANKU.

## I. AVANT PROPOS

On vous présente ici le deuxième tome du commentaire sur les Katas.

Avec les cinq PIN-AN, ces neuf Katas représentent officiellement l'ensemble des Katas de notre école Wadô-Ryû. Mais je voudrais, au moment favorable, en présenter certains autres appartenant à différentes écoles. En effet, un concept largement répandu en Europe tend à faire croire que ceux qui connaissent le plus de techniques sont des "experts" ; je ne pourrai donc pas y tenir tête tout d'un coup. D'autre part, Maître OHTSUKA, le fondateur, est lui-même passé par une époque où il essayait une quinzaine de Katas dont entre autres BASSAI, WANSHU ...

Nous allons suivre pour ainsi dire une sorte d'évolution des espèces pour accomplir l'évolution individuelle similaire à un embryon.

Mais de toute façon, le monde des neuf Katas est ... pour le moment et ainsi que vous pourriez le lire dans la préface du tome précédent ... un monde dont les éléments sont étroitement liés ; autrement dit, c'est un monde fermé.

Des Katas tels que BASSAI, WANSHU ... que les disciples du Wadô-Ryû avaient jadis étudiés, ne peuvent se trouver une place à l'intérieur de ce monde. J'espère cependant que l'on puisse étudier d'autres Katas en les comparant avec ceux du Wadô-Ryû afin de saisir le vrai sens du Wadô-Ryû.

Le caractère éminent des Katas Wadô-Ryû par comparaison à ceux des autres écoles peut notamment se reconnaître aux deux points suivants :

**Premièrement**, au Wadô-Ryû, les Katas existent à priori indépendamment de tous les sens et des buts comme une danse. C'est finalement vous qui devez donner un but à chaque temps et en conséquence y apporter une modification légère suivant ce but.

Je me borne à souligner un avis du fondateur quoiqu'il n'insiste pas toujours sur cette opinion. Il m'est arrivé de me tromper dans un détail d'un Kata. Le Maître m'a demandé l'explication de mon mouvement et j'y ai répondu. Il m'a alors légèrement corrigé selon ma réponse et fort différemment du Kata normal.

A l'entraînement individuel notamment, beaucoup de techniques peuvent se travailler avec plus de liberté, avec sa propre initiative. Notre école est encore jeune et vivante.

**Deuxièmement**, il faut une sorte de dialectique pour comprendre les évolutions tout au long des neuf Katas.

KUSHANKU représente l'application ou l'évolution des cinq PIN-AN ; SEISHAN celle de NAIHANCHI. Mais ces deux catégories de Katas ne reposent pas sur la même base.

Dans le monde des PIN-AN et de KUSHANKU, le déplacement du corps (et le changement de l'orientation des mouvements) se couple directement avec les activités de défense ou d'attaque. D'autre part, le concept de NAIHANCHI et de la première moitié de SEISHAN implique de ne pas utiliser les énergies telles que la force d'inertie et la force centrifuge.

Autrement dit, ces deux derniers Katas contiennent beaucoup de mouvements exécutés uniquement avec les bras ou avec la moitié supérieure du corps.

Cette dernière attitude constitue en quelque sorte un défi pour les pratiquants des PIN-AN et de KUSHANKU et on doit trouver un moyen de fondre ces deux tendances pour atteindre le niveau de CHINTO. Mais pour cela, il ne faut ... ni mélanger facilement ces deux mondes qui sont contradictoires ... ni faire de compromis en essayant d'accommoder l'un à l'autre.

Il faut ici un progrès qui est, sur la qualité, très différent de l'augmentation de la force musculaire ou de la vitesse des mouvements.

Cette phase pourrait se comparer au phénomène de la métamorphose des insectes. Ou plutôt, il y a là quelques tranquillités, tel le jus de raisin qui fermente en vin dans la cuve. De toute façon, ceux qui ne maîtrisent pas encore suffisamment les mouvements fondamentaux des cinq PIN-AN ne doivent pas se hâter vers les actions plus légères et plus promptes de KUSHANKU ; à plus forte raison, ils ne doivent pas mettre les pieds dans le domaine de NAIHANCHI - SEISHAN (ce qui pourrait gâcher leurs PIN-AN et KUSHANKU).

Mais CHINTO n'est pas non plus une fin en soi ; CHINTO est également une étape de la voie de votre Karaté car les combats et les KIHON de ceux qui ont étudié CHINTO doivent différer des combats et des KIHON de ceux qui ont étudié seulement les PIN-AN.

Il faut donc de nouveau recommencer en remontant au KIHON comme un débutant parce qu'il faut trouver

l'harmonie entre tous les mouvements ou toutes les techniques.

Ce cycle est infini et une fois entré dans ce monde de l'évolution dialectique, on ne pourra plus se tirer aisément d'une telle spirale. On est comme enfermé dans un tourbillon et on doit y travailler jusqu'à son dernier jour comme un vrai Budôka.

Il faut toujours rechercher l'harmonie entre les divers aspects du Karaté.

Ainsi par exemple, il y en a qui cassent leur harmonie en progressant trop dans un seul domaine telle la compétition ou le combat libre ou les Katas ou quelque fois les vrais combats.

Au plus grand est le progrès dans une seule direction, au plus grand en est le décousu qui en résulte.

De toute façon, le Karaté d'une personne doit évoluer sans cesse à la mesure de son expérience, de son âge ou ... de la tendance de l'époque.

Selon une tradition orientale, un serpent qui habite dans la mare pendant mille ans, monte un jour au ciel avec une trombe et sous la forme d'un dragon. Le dragon est un animal sacré et représente le symbole de la métamorphose en Extrême-Orient.

Nous n'avons aucun besoin de ceux qui n'osent pas se transformer même au monde des Katas de Karaté.

A la fin de ces phrases, j'exprime sincèrement mes remerciements à Messieurs ...

DE RIJK André  
(Tshintō Karate Klub Leuven),

KEIJERS Peter  
(Tshintō Karate Klub Leuven) et

WISPENNINCKX Xavier  
(Karaté 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 1979.





## I. KUSHANKU

Remarques préalables :

Ce Kata se pratique comme une application de PIN-AN mais avec plus d'agilité en voltant aux quatre vents et accompagné des mouvements des membres bien harmonisés.

Ce Kata exige plus de vitesse et de "timing" en outre de la puissance et de la précision des cinq PIN-AN. Vous pouvez exécuter ce Kata sur une position légèrement plus haute et avec des mouvements de moindres amplitudes qu'aux PIN-AN. Voilà la raison pour laquelle vous devez utiliser des rotations du corps (notamment celles des hanches) plus aiguës qu'avant.

### **KIOTSUKE - MUSUBI DACHI.**

Les mains sont sur les cuisses.

KIOTSUKE



**YOI.** Ecartez d'abord le pied gauche à gauche, puis le droit à droite pour prendre la posture de YOI comme aux PIN-AN (avec un peu plus d'écartement des pieds), en mettant la main gauche sur la main droite devant les testicules.

N.B. : Pour être prêt à se défendre ou attaquer, les bras se placent sans aucune contraction ; les mains se touchent légèrement aux phalanges.

YOI



**(I)** Sans modifier la position des mains, élevez-les doucement au-dessus et un peu en avant de la tête. Les avant-bras sont donc penchés légèrement en avant.

N.B. : Durant tout le mouvement, les yeux regardent l'horizon.



**(II)** Ecartez les mains et tout en traçant, dans le plan latéral, un ample cercle avec les SHUTO, ramenez-les doucement jusqu'à leur position originale. Les paumes sont tournées vers l'avant, les annulaires se touchent par leur bord externe et les auriculaires se croisent (le droit sur le gauche).



N.B. : Ce mouvement doit être lent, ample et tranquille en signe de paix. On peut se calmer et se concentrer avant d'entamer les parties capitales de ce Kata.

1. En regardant à gauche, passez en MAHANMI-NO-NEKOASHI, en même temps exécutez JODAN KOTE-UKE avec le dos de la main gauche (comme le temps 1 de PIN-AN YODAN). La main droite cependant vient se placer devant l'estomac, la paume vers le haut.



N.B. : Ne frappez pas la poitrine avec la main droite pour faire du bruit ; c'est une sorte de vanité dans l'intention d'impressionner les spectateurs (les Karatékas sérieux doivent surtout éviter une telle attitude d'esprit). Concentrez toute votre force dans la défense avec le bras gauche.

2. En regardant à droite, ramenez le pied gauche à sa place initiale, glissez le pied droit à son tour vers la droite et exécutez le mouvement en miroir du temps précédent.



N.B. : Ici, il n'y a aucun mouvement ni changement du tronc en rapport soit à sa position soit à son orientation. Voyez les temps 1 et 2 de PIN-AN YODAN.

3. En ramenant le pied droit à sa place initiale, les genoux détendus, passez de nouveau en position YOI (avec les pieds un peu plus écartés qu'aux PIN-AN - JIGOTAI).



Les bras se placent comme au temps 5 de PIN-AN YODAN, mais le poing gauche sur le poing droit au flanc droit.

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. *4 et 5 en chaîne*

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.



*4 et 5 en chaîne*

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.



*6 et 7 en chaîne*

7. Tout en retournant les hanches à droite, relevez vivement le corps à la position du temps 3, en même temps frappez du poing gauche au niveau CHUDAN.



6 et 7 en chaîne

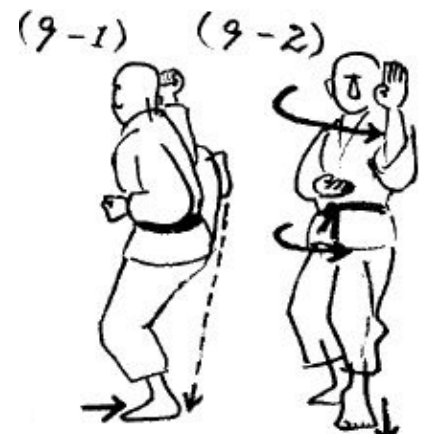


8. JODAN KOTE-UKE gauche avec esquivé sur la droite. Mouvement en miroir du temps 6.



8 et 9 en chaîne

9. Tout en approchant le pied gauche du pied droit, tournez le corps en arrière, exécutez JODAN KOTE-UKE en même temps que YOKO-GERI droit ... et puis, à nouveau vers la direction initiale, SHUTO-UKE gauche en MAHANMI-NO-NEKOASHI comme au temps 7 de PIN-AN SHODAN.



8 et 9 en chaîne

N.B. : Amenez d'abord le pied gauche à la position la plus favorable à exécuter YOKO-GERI droit (normalement elle se situe au centre de l'écartement initial des pieds).

N'abaissez pas le poing droit en vous préparant au mouvement de défense.

10. Avancez du pied droit en HANMI-NO-NEKOASHI, en exécutant SHUTO-UKE droit.



11. Effectuez SHUTO-UKE gauche de la même manière.



12. En avançant le pied droit en posture de JUNZUKI, attaquez au niveau CHUDAN avec NUKITE vertical.

N.B. : Les temps 9, 10, 11 et 12 correspondent aux temps 7, 8, 9 et 10 de PIN-AN SHODAN.



13. Pivotez de 180° sur le pied droit vers la gauche et exécutez un balayage avec la paume droite (JITTE-UKE) en position de *GYAKUZUKI-NO-TSUKKOMI*, comme au temps 9 de *PIN-AN YODAN*.

La main gauche se place devant le front dans le même temps.

N.B. : Pour les détails, référez-vous à *PIN-AN YODAN*.



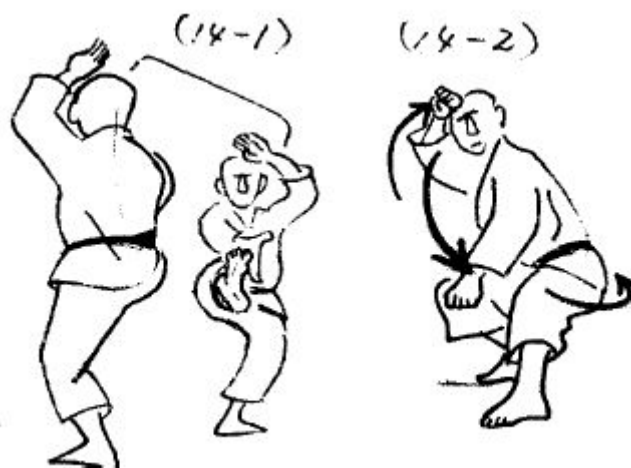
14. Sans bouger les mains, donnez un coup de pied droit au niveau *CHUDAN*.

Sans résistance, tombez en avant tout en tournant le corps à gauche de 90°. Appuyez-vous sur la jambe droite, le genou fortement fléchi, le talon décollé du sol, et passez en

position très basse, penchée à droite et un peu en avant. En même temps, exécutez *GEDAN-BARAI* gauche et gardez le poing droit devant le front comme dans *PIN-AN SHODAN* au temps 1.

N.B. : Supposons qu'un adversaire, placé derrière vous, vous frappe avec un bâton à la tête. Pour éviter ce coup, de suite après votre coup de pied, tombez vers l'avant comme un arbre sec dans une rafale.

Les mouvements des poings ne sont pas spécialement pour se défendre. Vous prenez une nouvelle posture en garde contre un adversaire placé à votre gauche. L'esquive est donc



primordiale. Tournez les talons un peu à l'extérieur et décollez le tranchant externe du pied gauche (et le talon droit) du sol.

**15.** Sur place, sans modifier la position du corps et des jambes, frappez avec TETTSUI droit, le coude tendu, le pied en KERI d'un adversaire devant votre bas-ventre et amenez le poing gauche en le tournant à l'intérieur sur le haut du bras droit.

N. B. : ne regardez pas vos mains mais à l'horizon.



*15 et 16 en chaîne*

**16.** En tirant le pied gauche, vous vous élevez en position de JIGOTAI (petit SHIKO DACHI), simultanément exécutez TSUKI gauche au niveau GEDAN (à la hauteur du bas-ventre).

N. B. : on peut exercer ce mouvement comme suit : on saisit la cheville de l'adversaire après l'avoir frappée avec TETTSUI droit et en la tirant, on pousse l'adversaire au bas-ventre avec le poing gauche pour provoquer son déséquilibre.



*15 et 16 en chaîne*

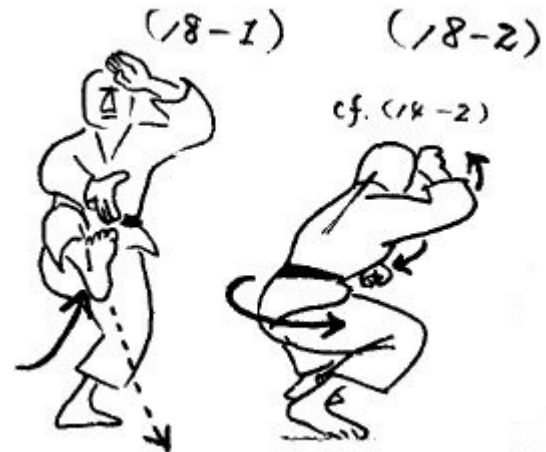
Tirez donc votre poing droit vigoureusement au flanc droit. Profitez de l'élévation du corps pour frapper GEDAN TSUKI gauche.



17. En pivotant à gauche de 90° sur le pied droit, exécutez le mouvement du temps 13.



18. Idem temps 14.



19. Idem temps 15.



19 et 20 en chaîne

20. Idem temps 16.

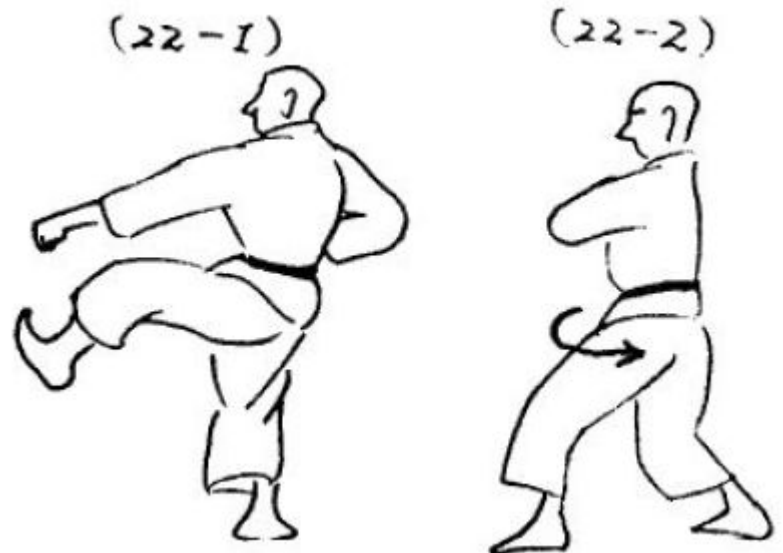


19 et 20 en chaîne

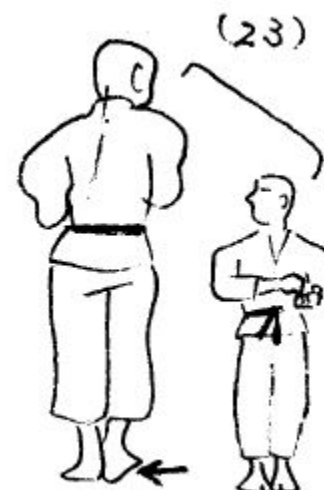
21. En tirant le pied gauche vers le droit, pivotez de 90° à gauche et passez en position de HEISOKU DACHI ; le poing gauche se place sur le droit à la hanche droite (ce mouvement correspond au temps 5 de PINAN YODAN).



22. Défendez par GEDAN BARAI gauche et frappez YOKO GERI gauche puis EMPI droit, comme au temps 6 de PINAN YODAN.

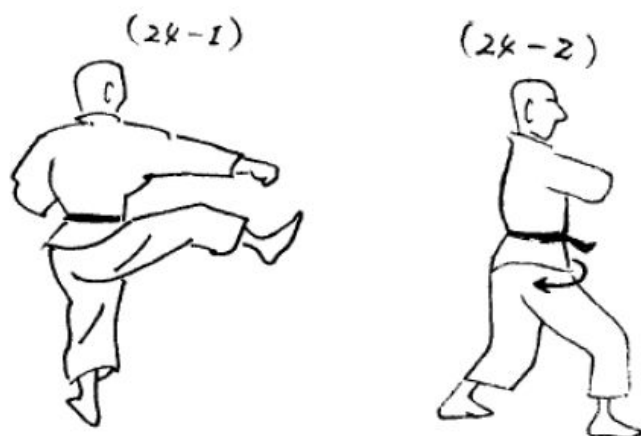


23. Réplique en miroir du temps 21.



24. Réplique en miroir du temps 22.

N. B. : 21-24 : voir PINAN YODAN 6-8.



25. Pivotez de 180° sur le pied droit vers l'arrière et exécutez SHUTO UKE gauche en HANMI NO NEKO ASHI.



26. En avançant le pied droit à 45° à droite, défendez par SHUTO UKE droit.



27. Pivotez de 135° sur le pied gauche vers votre droite en exécutant SHUTO UKE droit.



28. En avançant le pied gauche à 45° à gauche, effectuez SHUTO UKE gauche.

N. B. : les temps 25-28 correspondent aux temps 11-14 de PINAN SHODAN, la direction des déplacements étant différente.

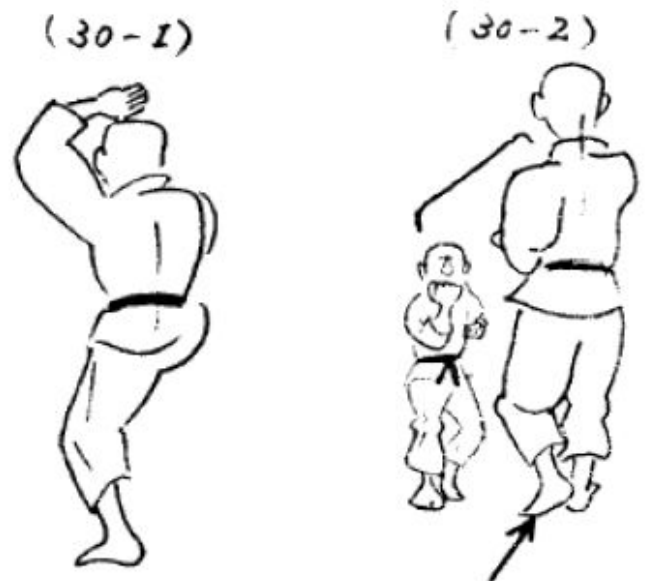


29. En pivotant de 45° sur le pied droit vers la gauche, exécutez le mouvement du temps 13.



30. Donnez un coup de pied droit, lancez-vous en avant et frappez avec URAKEN droit, comme au temps 10 de PINAN YODAN.

N. B. : pour les détails, référez-vous à PINAN YODAN.



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

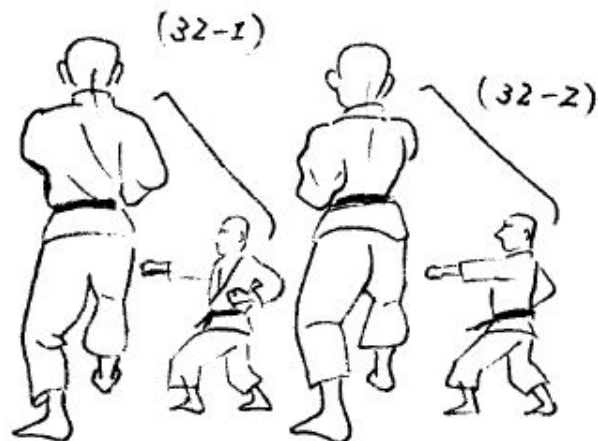
N. B. : profitez du déplacement saccadé en arrière pour le mouvement du bras droit. La stabilisation de la position et la perfection de KOTE UKE sont simultanées.



31 et 32 en chaîne

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.



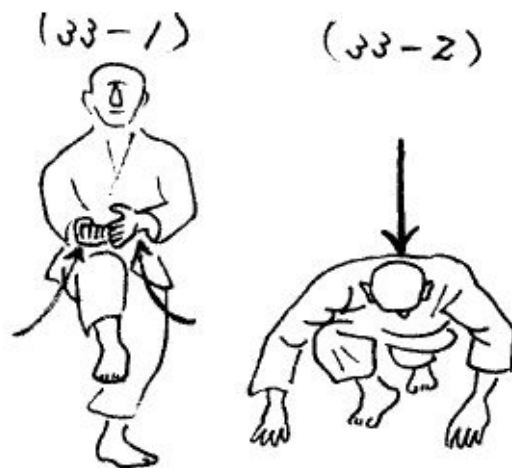
31 et 32 en chaîne

33. Pivotez de 180° sur le pied droit vers la gauche, de suite montez la jambe droite pour donner un coup de pied (mais qui ne s'exécute pas), presque en même temps levez les mains, la gauche ouverte, la droite "poing fermé", pour les rejoindre au-dessus du genou droit.

En les élevant, tapez le côté intérieur du genou avec la paume gauche pour faire un léger bruit. Puis brusquement, tombez en avant et appuyez-vous à quatre pattes comme sur le dessin. Les mains s'appuient sur les pointes des doigts.

N. B. : le sens du premier mouvement est de faire une feinte. On peut distraire l'attention de l'adversaire par une tape sur la cuisse (en réalité, on peut donner un coup de pied à cet instant mais cette technique était secrète ; on s'est borné à suggérer vaguement la suite).

Le sens du dernier mouvement est une esquive contre un



33 et 34 en chaîne

coup de bâton de l'adversaire placé derrière vous.

On se trouve sur la pointe des pieds, jambe gauche étendue en arrière, jambe droite fortement fléchie, cuisse contre la poitrine.

Dans cette position, le corps s'appuie sur les jambes et non sur les mains. Les doigts touchent légèrement le sol ; les mains sont légèrement tournées vers l'intérieur. Ceci permet d'éviter une luxation des coudes si par hasard la chute est amortie par les bras et non par les jambes.

La façon de tomber a été décrite au temps 14.

**34.** En vous redressant vivement, pivotez de 180° sur le pied droit vers la gauche pour passer en HANMI NO NEKO ASHI, exécutez SHUTO UKE gauche.

N. B. : relevez-vous par tout le corps, n'abusez pas des bras ni de la jambe droite.



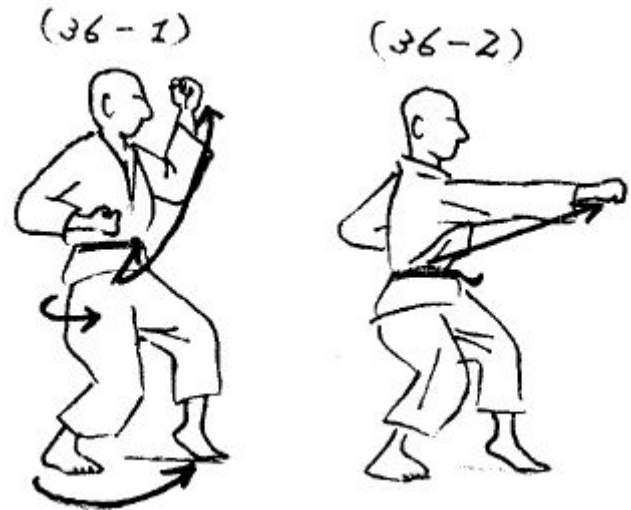
*33 et 34 en chaîne*

**35.** En avançant le pied droit en HANMI NO NEKO ASHI, exécutez SHUTO UKE droit.

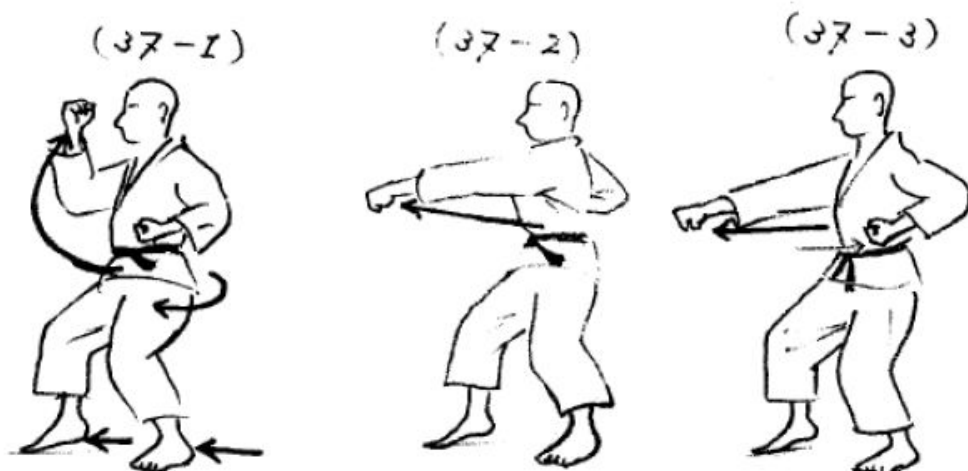


36. Pivotez de 270° à gauche sur le pied droit ; exécutez JODAN KOTE UKE gauche en SHOMEN NO NEKO ASHI et immédiatement CHUDAN TSUKI droit sans modifier la position du corps.

N.B. : excepté l'amplitude de la rotation, ce mouvement correspond aux temps 1 et 2 de PINAN GODAN.



37. Tout en pivotant de 180° vers la droite (glissez un peu en avant dans la direction finale), exécutez JODAN KOTE UKE droit en



SHOMEN NO NEKO ASHI et immédiatement CHUDAN TSUKI gauche puis droit, le tout en une seule haleine.

N.B. : c'est un exercice de KOTE UKE accompagné du déplacement YORI ASHI (ou TSUGI ASHI).

Etendez d'abord la jambe droite loin derrière vous, puis effectuez votre rotation.

Durant la rotation, le corps est tiré vers l'avant et le pied droit glisse naturellement pour se placer à bonne distance.

Ne bougez pas le poing gauche.



**38.** Sur place, regardez à 90° à droite et de suite exécutez simultanément JODAN KOTE UKE droit et YOKO KERI droit vers votre droite (ne bougez pas le poing gauche).

Ensuite regardez à nouveau à 180° à gauche et exécutez SHUTO UKE gauche en MAHANMI NO NEKO ASHI comme au temps 9.

N.B. : pendant ce temps, il ne doit pas y avoir de mouvement visible du tronc.



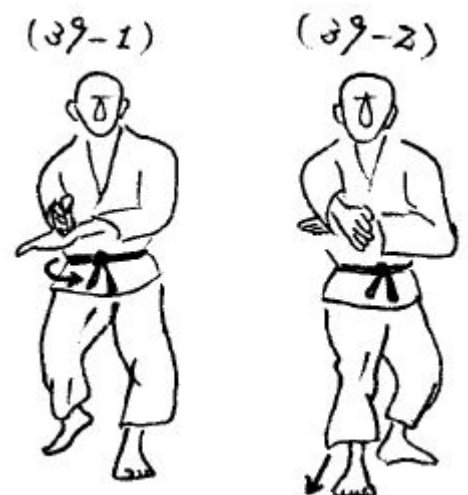
**39.** En avançant, abaissez l'avant-bras gauche à l'horizontale, la paume vers le bas, et exécutez le coup de NUKITE (vertical) droit en position de JUN ZUKI.

L'avant-bras droit passe sur le poignet gauche.

N.B. : à l'instant même où vous posez le talon gauche, bloquez le CHUDAN

TSUKI de l'adversaire avec la partie de l'avant-bras gauche proche du coude et dirigez la pointe de la main droite vers lui, de suite attaquez-le à l'estomac.

Lors d'exercice en groupe, on peut passer ici par la position de SHOMEN NO NEKOASHI avec une pause au lieu du dessin 39-1.



40. Tout en tournant la main droite à l'extérieur, approchez-en la tête (abaissez donc l'épaule droite) et pivotez souplement de 270° sur le pied droit vers la gauche.

Frappez CHUDAN TETTSUI gauche et en même temps, tirez vigoureusement le poing droit au flanc en HIKITE.

(40-1)



(40-2)



40, 41 et 42 en chaîne

N.B. : en fait, par ces mouvements, vous vous dégagez d'une torsion de votre poignet droit par l'adversaire. Vous ne résistez pas au début à son intention mais plutôt cédez de votre propre volonté et approchez-vous de lui pour frapper son flanc ou son bras par le coup de GEDAN BARAI en SHIKO DACHI.

41. En glissant sur la gauche, frappez avec URAKEN le visage de l'adversaire.

N.B. : ce déplacement s'appelle aussi YORI ASHI, voyez le temps

37. On déplace un pied avec un écartement trop large pour la position donnée, puis on l'ajuste de l'autre pied en le tirant dans la même direction (soit pour avancer soit pour reculer).

(41)



40, 41 et 42 en chaîne

**42.** Frappez avec EMPI droit au niveau CHUDAN en position de JUN ZUKI en utilisant la rotation des hanches sur la gauche.

N.B. : le pied gauche se déplace un peu à gauche par suite de la rotation des hanches.

Réalisez nettement le changement de direction du corps (de 90°) pour l'exercice efficace du temps suivant.



40, 41 et 42 en chaîne

**43.** Par une rotation brusque des hanches (de 90° à droite), frappez avec TETTSUI droit au niveau CHUDAN, en même temps amenez le bras gauche en garde au-dessus de l'épaule comme JODAN KOTE UKE. Regardez à droite.

N.B. : mouvement de défense contre une attaque visant votre dos. Par cette rotation, la jambe droite se déplace automatiquement en position de JIGOTAI (petit SHIKO DACHI).



43 et 44 en chaîne

**44.** Pivotez de 180° à droite sur le pied droit et tout en abaissant le centre de gravité, passez en SHIKO DACHI.

Cette stabilisation et les mouvements des bras (GEDAN UCHI UKE gauche et JODAN KOTE UKE) sont simultanés.

N.B. : le mouvement du bras gauche est un balayage (de l'extérieur à l'intérieur) contre un coup de pied, celui du bras droit est en garde pour le mouvement suivant.



43 et 44 en chaîne

**45.** Sur place, GEDAN UCHI UKE droit comme au temps précédent et en dessous du bras gauche (les bras se croisent).



**46.** Toujours sur place, exécutez un double AGE UKE avec les SHUTO.

N.B. : référez-vous aux temps 9 de PINAN GODAN pour les détails.



**47.** Pivotez à droite de 270° sur le pied droit pour arriver en position de JUN ZUKI.

Puis mouvement de défense contre CHUDAN TSUKI de l'adversaire ; supprimez horizontalement son coup avec le côté de l'auriculaire de l'avant-bras.

Ce mouvement s'effectue simultanément avec les deux bras qui se placent alors indépendamment l'un contre l'autre.

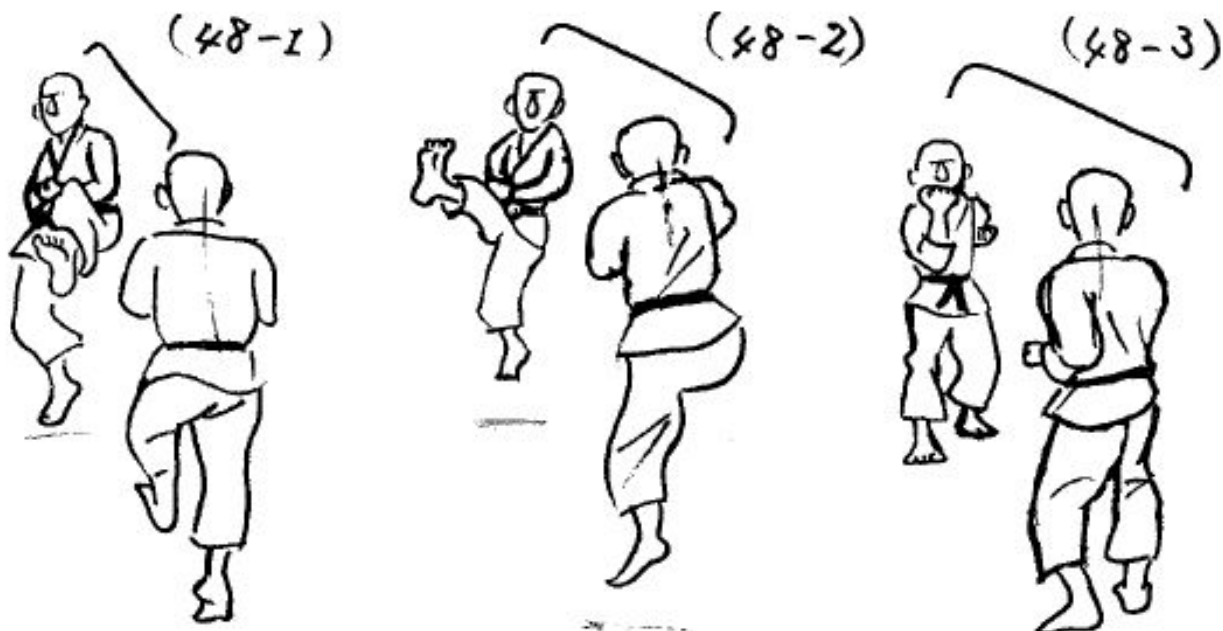
N.B. : avant de commencer à pivoter, regardez un instant à gauche pour constater la situation d'un autre adversaire.



*47 et 48 en chaîne*

**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).



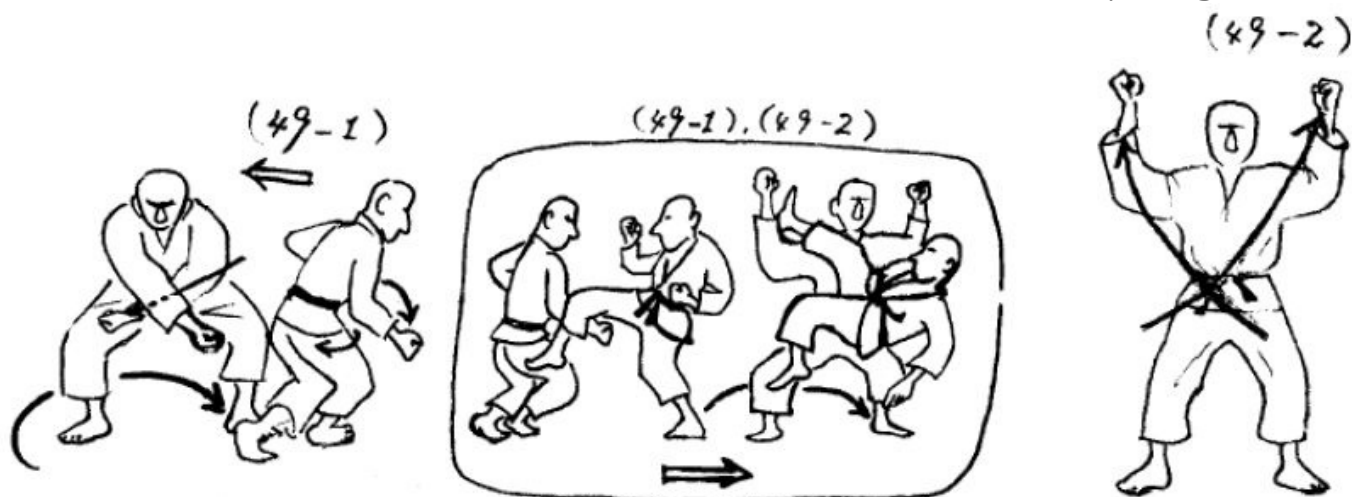
*47 et 48 en chaîne*

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 simultanément avec le contact au sol.

49. En abaissant le bras droit sans rotation du poing, le



coude fléchi, pivotez de 180° à droite sur la jambe droite ; pendant ce temps insérez le bras gauche au-dessous du droit. Vous passez en position de SHIKO DACHI ... et de suite en vous levant en position de JIGOTAI, exécutez un double JODAN KOTE UKE.

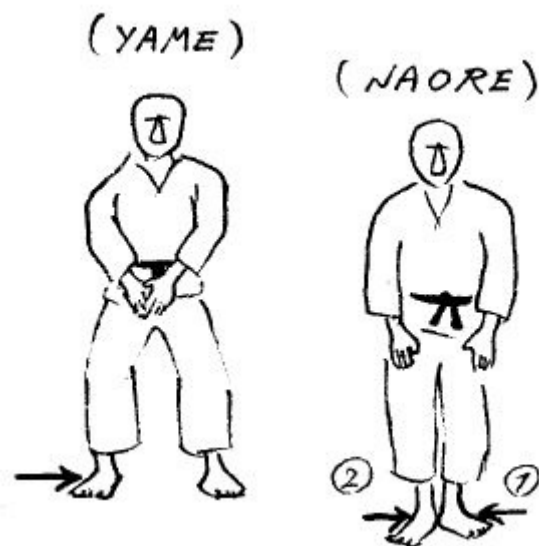
N.B. : en pivotant, abaissez le centre de gravité et penchez-vous un peu en avant.

Les avant-bras se croisent au centre de l'écartement des genoux à l'instant de la stabilisation en SHIKO DACHI. En vous levant, écartez vigoureusement les deux bras des deux côtés.

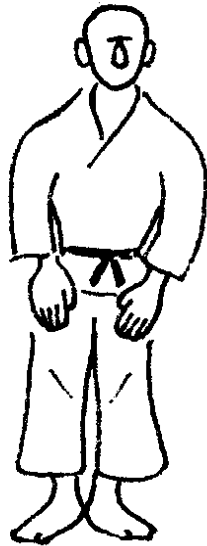
Pour le sens de ce temps, voyez les dessins.

**YAME.** Position de YOI

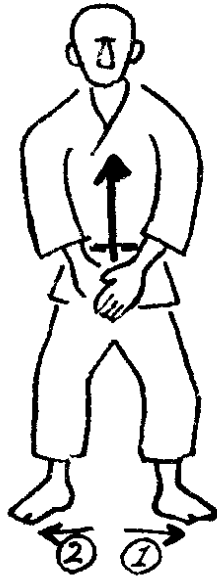
**NAORE.** Position de KIOTSUKE.



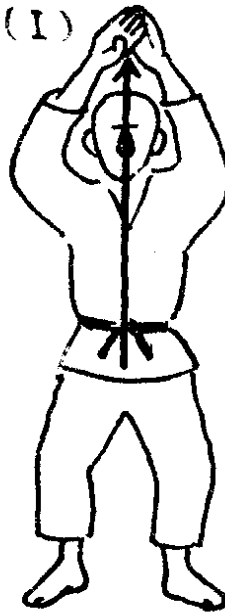
KIOTSUKE



YOI



(I)

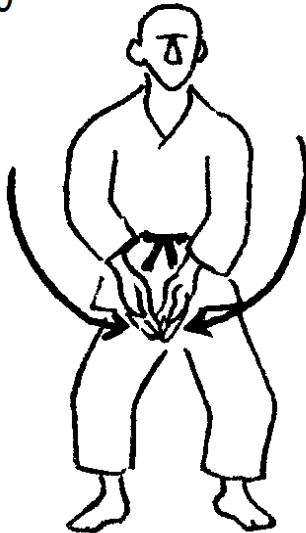


(II-1)



KUSHANKU

(II-2)



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



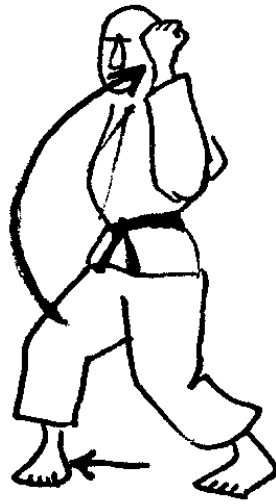
(7)



(6) → (7)



(8)



(9-1)



(9-2)



(10)



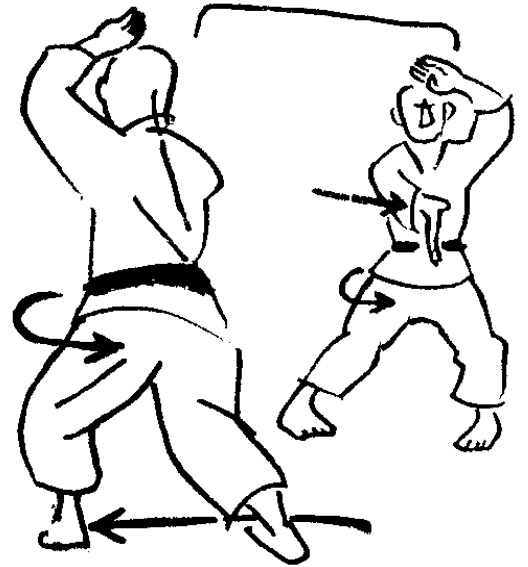
(11)



(12)



(13)



(14-1)



(14-2)



(15)



(16)





(17)



(18-1)



(18-2)

cf. (18-2)



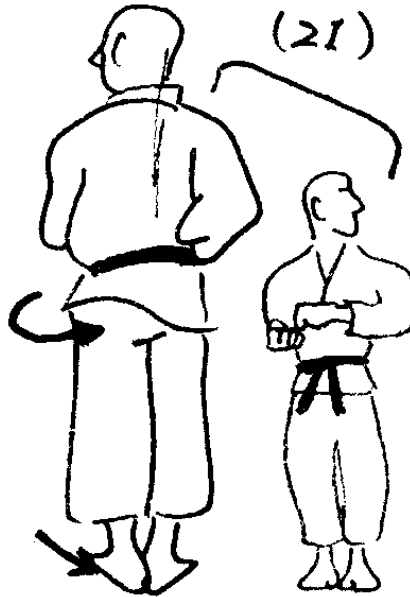
(19)



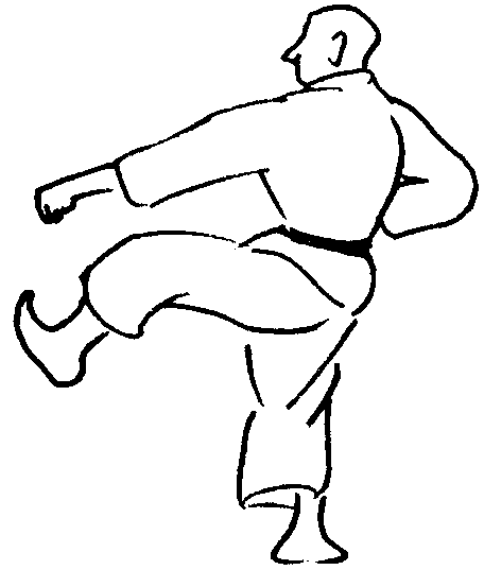
(20)



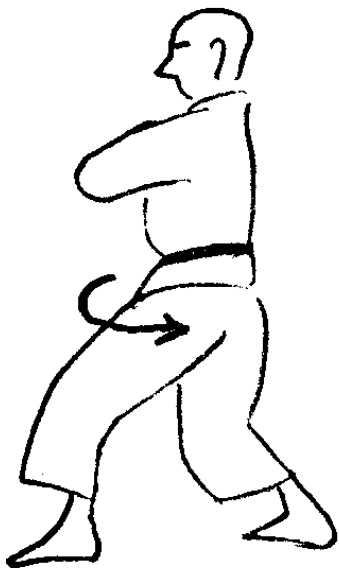
(21)



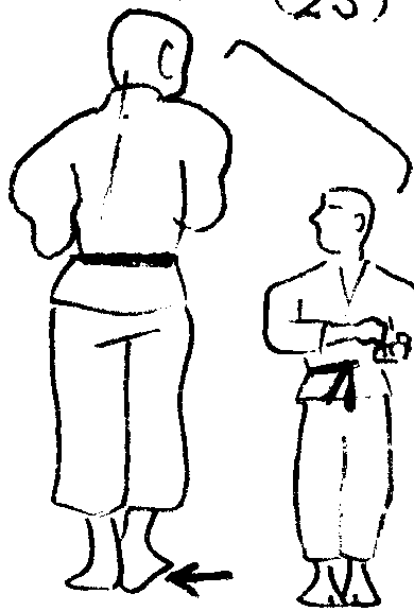
(22-1)



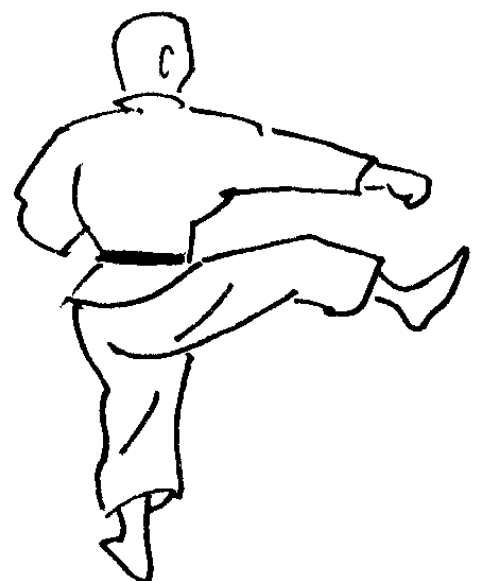
(22-2)

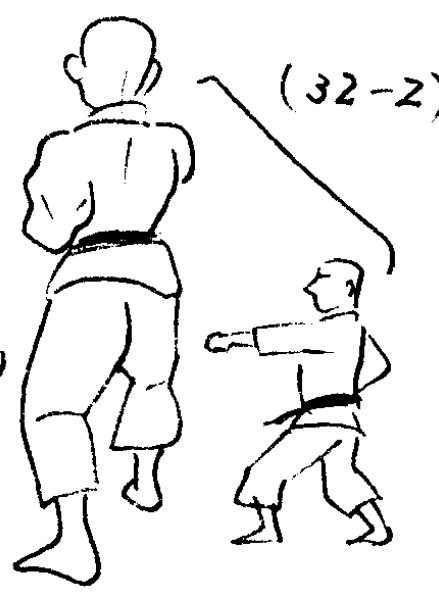
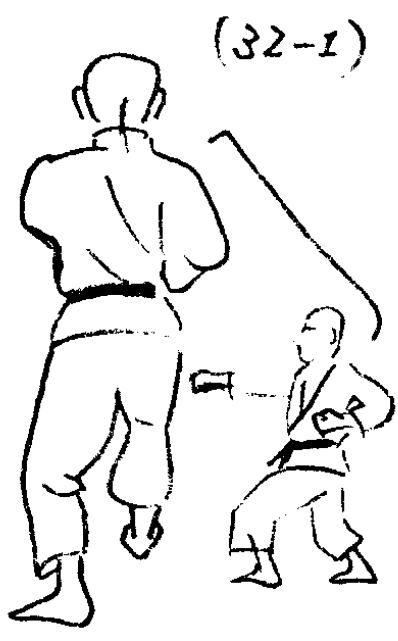
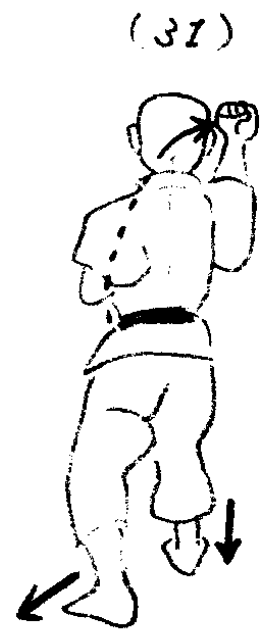
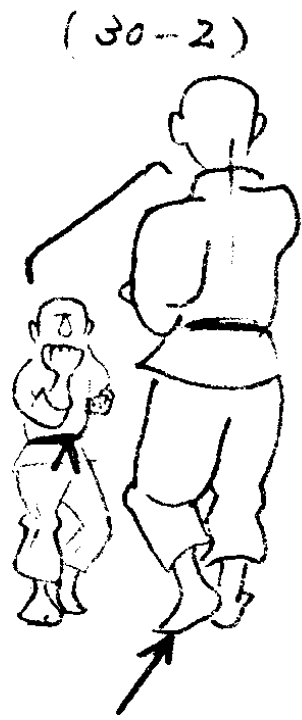
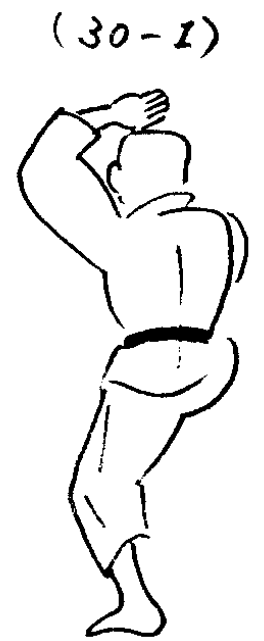
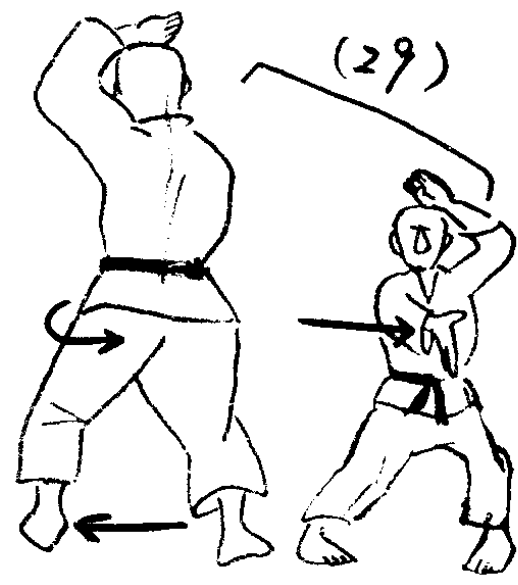
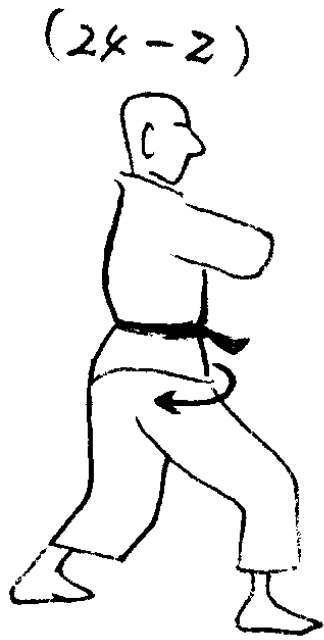


(23)



(24-1)

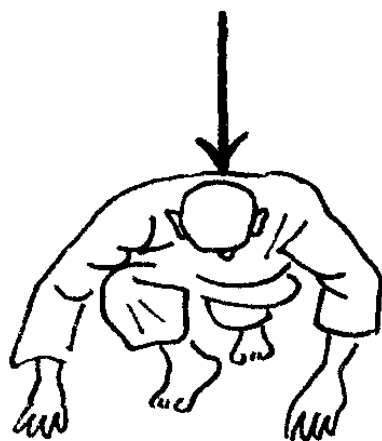




(33-1)



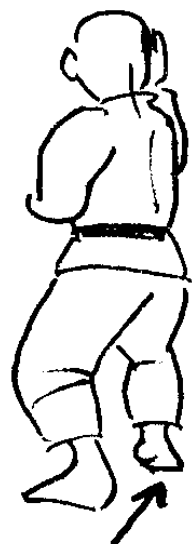
(33-2)



(34)



(35)



(36-1)



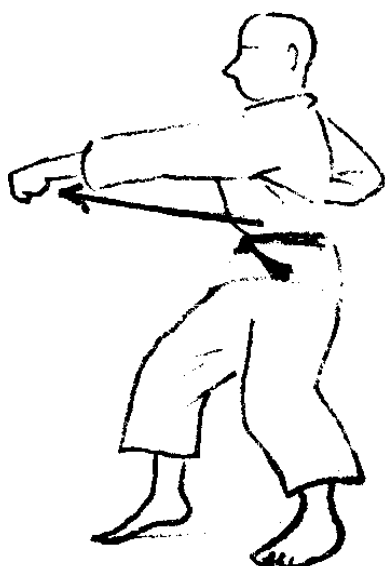
(36-2)



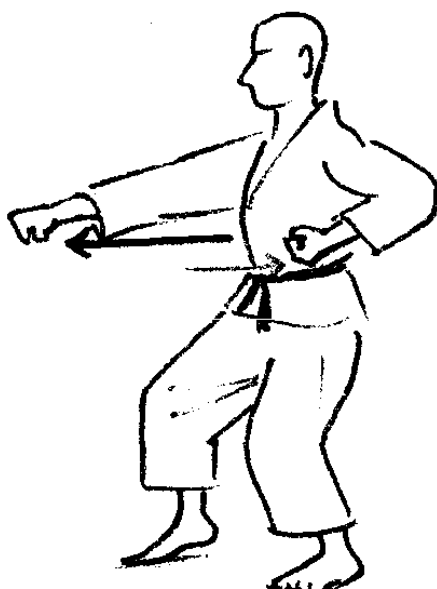
(37-1)



(37-2)



(37-3)



(38-1)



(38-2)



(39-1)



(39-2)



(40-1)



(40-2)



(41)



(42)



(43)



(44)



(45)



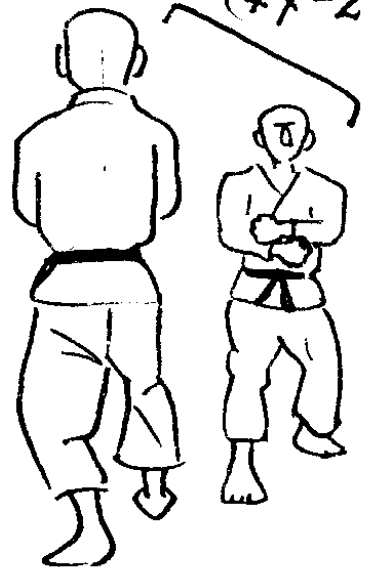
(46)

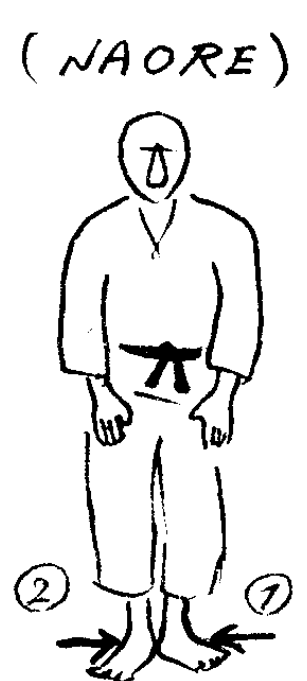
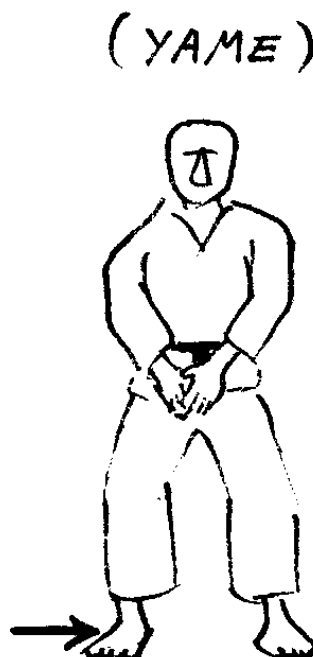
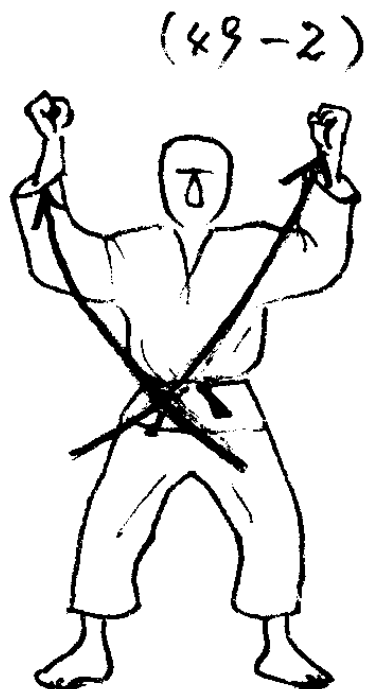
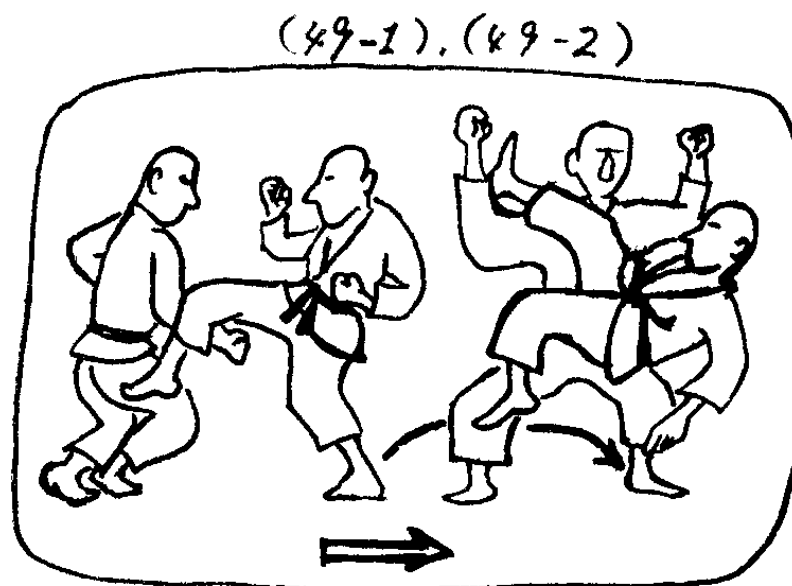
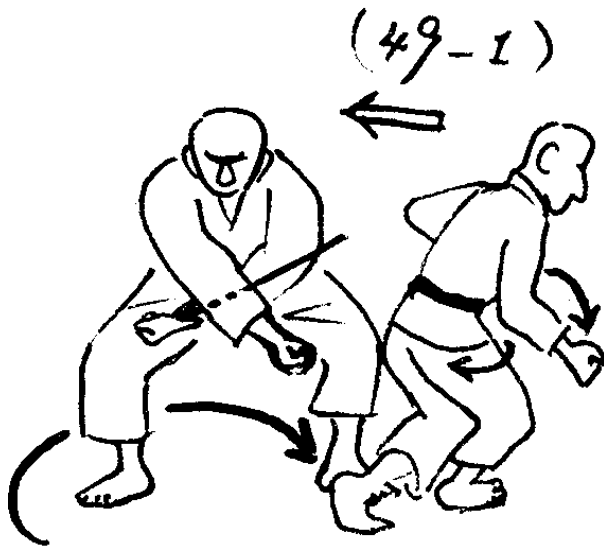


(47-1)



(47-2)







Kamigaito Yoshikazu 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 fascicule 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**

