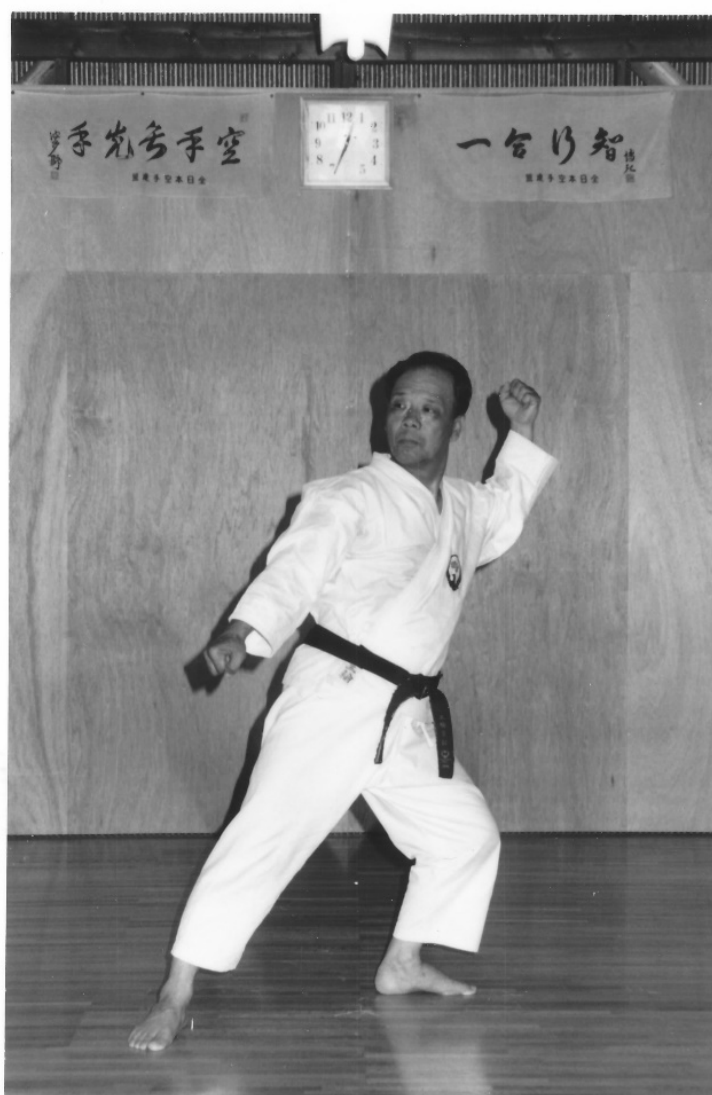


Manuel de Karaté Wado-Ryu pour moniteur

KATA - Pin-an Godan

Photo de Minekazu MIWA Sensei



Yoshikazu KAMIGAITO

か た
形

空手道

和道会公認技術指導者

上垣内克一

上垣内

Ceci est un extrait de la TROISIEME EDITION des 5 Katas Pin-An

PREMIERE EDITION : janvier 1979

DEUXIEME EDITION : juin 1981

TROISIEME EDITION : janvier 1987

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

Droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous les pays y compris l'URSS.

Texte et illustration de Maître Yoshikazu KAMIGAITO.

Editeur responsable :

Association sans but lucratif

ASBL WADO-RYU KAMIGAITO BELGIUM VZW

Moniteur Belge du 1er novembre 1979

Numéro d'identification 11299-79

Imprimé à LEUVEN, janvier 1987.

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

Juillet 2024 - Nouvelle mise en forme en plaçant chaque dessin en vis-à-vis des explications et en éditant un poster par Xavier Wispenninckx.

Plus d'informations sur:

www.wado-kamigaito-ryu.be

www.wado-kamigaito-ryu.be

Préface : à propos des Katas (par Maître HIRONORI OTSUKA)

Les pages suivantes sont tout d'abord consacrées à l'explication des Katas "PIN-AN".

L'origine des noms des Katas et même leur orthographe sont assez souvent confuses. Le manque de données générales sur le Karaté traditionnel me semble provenir d'une tendance exagérée à la dissimulation chez les anciens Okinawais.

Au reste les arts martiaux proprement japonais étaient aussi tenus très secrets dans le passé et faisaient l'objet d'une transmission orale, ceci afin d'éviter que les adversaires au fait des techniques d'une école n'y cherchent une parade.

A l'époque ⁽¹⁾ où l'île d'Okinawa fut attribuée au clan féodal de SATSUMA ⁽²⁾, il fut interdit aux autochtones de posséder des armes de quelque type que ce soit et la population fut soumise à une stricte surveillance de la police.

La leçon de Karaté (qui se pratique pourtant sans armes) était donc donnée à un élève souvent seul dans le plus grand secret. Ceci explique que des documents écrits sur le Karaté font défaut et qu'il faille se contenter des imprécisions de la tradition orale pour en reconstituer l'évolution.

Revenons aux Katas "PIN-AN" ; ils sont au nombre de cinq.

Leur créateur est, dit-on, un certain Maître ITOSU ⁽³⁾. Mais aux dires d'un grand karatéka fort connu à Okinawa, ces Katas ressembleraient fort à des Katas de jadis appelés "CHAN-NAN".

A Okinawa chaque KATA diffère suivant les experts. J'en ai adopté la version la plus admissible à mon avis. Je me suis permis de modifier le sens de certains passages sur la base de mes recherches.

On commence par l'étude de PINAN NIDAN (deuxième PINAN) parce qu'il possède la structure la plus simple des cinq PINAN.

Quelqu'un d'autre a appelé ces Katas "HEI-AN" au lieu de "PIN-AN" et a permuté le Kata NIDAN avec le Kata SHODAN. J'ai pourtant conservé l'ancienne dénomination et la séquence originale. Peu importe, c'est un problème de détail à mes yeux ; l'un vaut l'autre.

Après les PINAN, on entame l'étude de KU SHAN KU.

Il paraît que ce nom provient du nom de l'officier chinois qui a enseigné ce Kata aux habitants d'Okinawa, il y a 220 ans. Ce Kata contient à peu près tous les éléments importants des PINAN (au point de vue chronologique, les PIN-AN dérivent de KU SHAN KU). Ce Kata se pratique avec rapidité et légèreté en changeant de position et de situation dans l'hypothèse d'attaques venant des quatre points cardinaux.

Vient ensuite NAIHANCHI.

Ici, il s'agit d'étudier des mouvements exécutés à partir d'une attitude propre au karaté et qu'on ne retrouve pas dans les arts martiaux japonais traditionnels ⁽⁴⁾. La version la plus répandue de ce Kata est celle du style du Maître ITOSU ; cependant, on le pratique actuellement d'une manière tout à fait déformée suivant l'attitude SHIKO DACHI propre au SUMO. Ce n'était pourtant pas le cas à l'origine ; malgré les extravagances du Maître ITOSU, ce Kata se pratiquait dans l'attitude propre au karaté dont j'ai parlé plus haut.

Les mouvements de FUMIKOMI ⁽⁵⁾ étaient moins fréquemment exécutés et ne l'étaient qu'au moment des déplacements latéraux. Il paraît que Maître ITOSU a adopté cette version en raison de sa morphologie. C'était en effet un homme de

haute taille, très puissant et possédant une force musculaire hors du commun.

Si l'on néglige la posture propre à NAIHANCHI pour adopter celle de SHIKO DACHI, ce Kata perd son but essentiel et n'apporte aucun effet.

Pour s'entraîner à exécuter FUMIKOMI à partir de SHIKO DACHI, autant pratiquer le FUMIKOMI du SUMO ⁽⁶⁾. Chaque Kata a ses particularités techniques et il faut s'attacher à les étudier en toute sincérité.

J'adopte le NAIHANCHI d'un expert nommé MATSUMURA, originaire de TOMARI (une région d'Okinawa). On dit que ce Kata est si difficile que personne ne peut le connaître parfaitement, même en s'y consacrant jusqu'à la mort. Ce Kata devient de plus en plus difficile à mesure qu'on l'approfondit mais il a une saveur exquise dont on peut jouir sans fin. Il contient aussi quelques mouvements de base indispensables à l'apprentissage de certaines techniques et de leurs applications.

Il paraît que certains karatékas de l'aristocratie de SHURI (autre région d'Okinawa) méprisaient ce Kata et le considéraient comme un Kata de la plèbe ou de la paysannerie. Même si c'est le cas, je suis d'avis que ce qui est bon reste bon et je lui ai donné ma préférence.

Dans ce genre, il y a trois Katas ... à savoir :

NAIHANCHI SHODAN (premier), NIDAN (deuxième) et SANDAN (troisième) comme dans le style du Maître ITOSU ... mais seul le premier est nécessaire parce que le but essentiel de NAIHANCHI est de faire garder la position propre à ce Kata en utilisant le "KOSHI NO KIRI" (expression dérivée de KOSHI O KIRU : tourner les hanches de façon saccadée), ce

qui n'est guère d'application dans le deuxième et le troisième NAIHANCHI.

Ensuite on entre dans l'étude de SEISHAN.

Dans ce Kata, on passe à l'application de la posture de NAIHANCHI pour se déplacer dans les quatre directions avec souplesse et légèreté.

Enfin, on applique les résultats de l'étude de KU SHAN KU et SEISHAN à l'étude de CHINTO.

On pourrait dire qu'il suffit de posséder parfaitement CHINTO, les autres Katas pouvant être considérés comme des moyens pour arriver à CHINTO.

J'adopte exclusivement ces Neuf Katas.

Il y a des gens qui demandent à apprendre de nombreux Katas et qui s'imaginent que c'est un progrès d'en avoir appris beaucoup. C'est là une erreur.

On dit qu'autrefois on ne connaissait que deux ou trois Katas, étant donné que les techniques étaient gardées secrètes. Par ailleurs, il est fort difficile de faire valoir suffisamment même un seul Kata. Avant de mémoriser nombre de Katas, il faut s'entraîner en visant à pratiquer des Katas vivants qui puissent répondre à toutes les exigences d'application.

La préface de cet ouvrage est une traduction d'un texte tiré du livre du Maître Hironori OTSUKA, fondateur de l'Ecole Wadô Ryû. (Référence : "Karaté-do" Vol. I., P.61 ; H. OTSUKA).

NOTES DU TRADUCTEUR

(1) 17ème siècle.



(2) Ile de Kyushu, la plus méridionale du Japon.



(3) C'était le maître de Monsieur FUNAKOSHI. Le style de ce dernier (style SHOTOKAN) conserve la tendance de Maître ITOSU.



(4) Ici, Maître OTSUKA distingue les arts martiaux japonais traditionnels d'avec ceux d'Okinawa qui subissaient directement l'influence de la Chine.



(5) Une sorte de technique de pied : coup écrasant au sol porté avec la semelle du talon ou avec le sabre de pied (SOKUTO).



(6) Allusion à l'entraînement et au rituel du SUMO dont une des phases est appelée SHIKO O FUMU (« écraser le SHIKO ») ; c'est le geste connu par lequel le SUMOTORI abat sa jambe de tout son poids sur le sol au début de l'assaut.



REMARQUE : la transcription des mots japonais.

J'ai adopté le système HEPBURN de transcription qui est le plus utilisé dans la presse en langues étrangères.

Ci-dessous, les approximations en orthographe française.

e	...	é
ei	...	ei
ai	...	ai
u	...	ou
ô	...	oo
gi	...	gui
ge	...	gué
shi	...	chi
chi	...	tchi
fu	...	fou
yu	...	iou
tsu	...	ts comme dans "tsouan»
h	...	toujours aspiré
n finale	...	nasale indépendante de la voyelle précédente

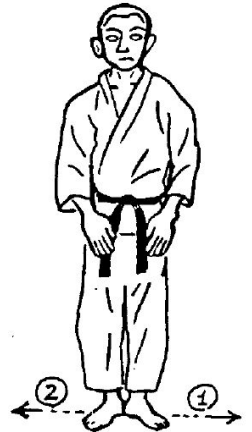
PINAN GODAN

POSITION DE **KIOTSUKE** (littéralement : garde à vous),

Dessin 1 : Les talons sont joints, les gros orteils écartés, les mains pendent en face des cuisses.

Tirez le menton, mais la nuque doit être verticale et souple. La direction du regard est horizontale et sans but particulier (comme si on regardait des montagnes lointaines). En tout cas on doit être mentalement et physiquement calme et naturel.

kiotsuke



(Dessin 1)

POSITION DE **YOI**,

Dessin 2 : A partir de la position de KIOTSUKE, écartez d'abord le pied gauche vers la gauche, puis le pied droit vers la droite. L'écartement des pieds mesuré du bord extérieur des talons est à peu près égal à la largeur des hanches.

On ferme les poings sur place, sans trop les serrer. (Voyez le VOL.2 I A)

Yoi

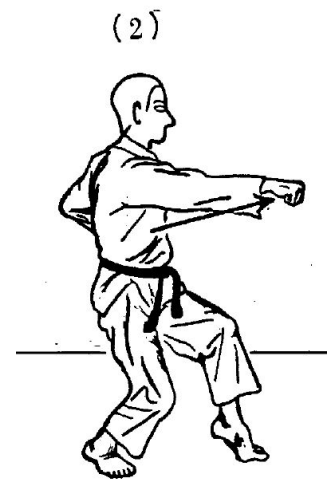


(Dessin 2)

1. Même mouvement que PIN-AN SANDAN : SHOMEN-NO-NEKOASHI à gauche et JODAN-KOTE-UKE gauche.

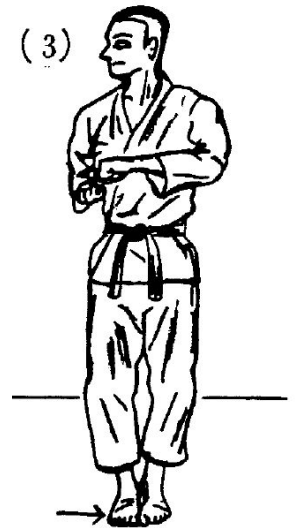


2. De la même position des jambes, frappez du poing droit à hauteur du plexus.



3. Tout en tournant le corps de face, ramenez le pied droit en HEISOKU-DACHI, le regard vers la droite.

Le poing droit est tiré sur le côté à la ceinture, l'avant-bras gauche est replié horizontalement vers le plexus solaire. Laissez une distance d'un poing entre la poitrine et l'avant-bras gauche. Respectez la même distance entre les poings placés l'un au-dessus de l'autre.



N.B. : ce mouvement se fait lentement, sans force car il prépare la réplique des temps (1) et (2)

L'auteur a adopté ici la position de HEISOKU-DACHI come le fondateur le faisait à sa première époque.

Il a cependant recommandé, à ses dernières années, la position de MUSUBI-DACHI pour la raison qu'il ne trouvait pas ici une nécessité de HEISOKU-DACHI comme c'est le cas au temps (2) de PIN-AN SANDAN ou au temps (5) de PIN-AN YODAN.

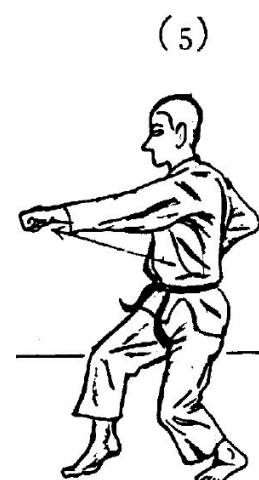
MUSUBI-DACHI est certes plus stable que l'autre, mais l'auteur éprouve quelques inquiétudes au sujet de la protection des testicules à un moment transitoire très court où on prend cette position, et a décidé de garder l'ancien style pour attacher plus d'importance à ce mouvement de transition qu'à la forme statique.

Tout reste encore à rechercher.

4. Réplique du temps (1), inversez les mouvements.



5. Réplique du temps (2), inversez les mouvements.



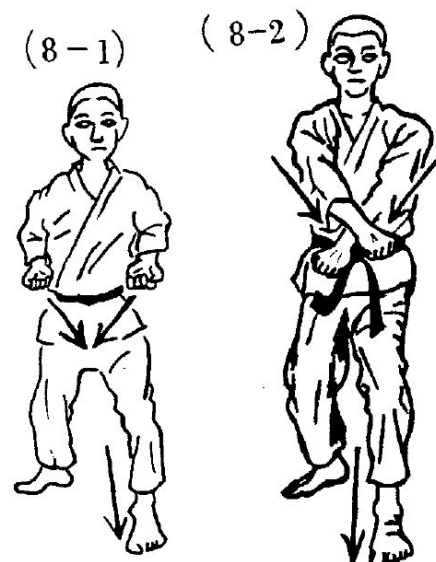
6. Réplique du temps (3), mais le regard reste de face.



7. Comme le temps (4) de PIN-AN YODAN, MAHANMI-NO-NEKOASHI à droite, JODAN-KOTE-UKE droit, l'avant-bras gauche est contre l'estomac.



8. Comme lors du temps (3) de PIN-AN YODAN, avancez le pied gauche en position de JUNZUKI, les poings croisés, paumes vers le bas.



9. Tournez les mains, paumes vers le haut. Sur place, faites un double JODAN AGE-UKE, mais en SHUTO.

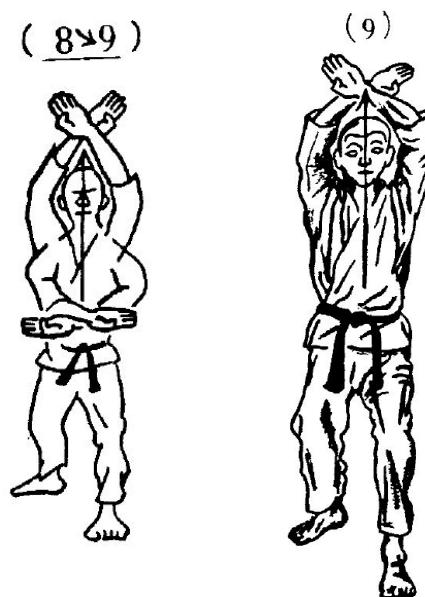
N.B. : cet exercice ne s'utilise que dans les Katas car l'emploi simultané des mains de cette façon n'est pas une bonne technique de défense.

Dans les applications, il vaut mieux réaliser chaque JODAN AGE-UKE indépendamment l'un de l'autre (cfr PIN-AN YODAN (3)).

Traditionnellement ce mouvement se pratique contre une attaque de bâton.

En faisant pivoter la main gauche de 180°, on arrivait ainsi à saisir le bâton de l'adversaire.

Dans les YAKUSOKU KUMITE (combats réglés d'application), le bras de l'adversaire remplace le bâton.



10. Parez de haut en bas le coup de l'adversaire avec le dos du poignet droit et la paume de la main gauche. Le bras gauche passe au-dessus du bras droit.

N.B. : les deux mains se situent à hauteur de l'estomac, écartées de la poitrine d'environ 15cm. Les coudes touchent légèrement les flancs. Chaque bras effectue des mouvements indépendants comme au temps (9).

Utilisez le milieu de chaque avant-bras. Les bras ne se pressent pas l'un contre l'autre, ils ne se touchent que légèrement.

11. Sur place, CHUDAN-ZUKI du poing gauche (à la hauteur de l'estomac).

N.B.: tirez le poing droit vigoureusement en arrière pour profiter de sa réaction.

12. Avancez le pied droit, exécutez JUNZUKI droit.



(9) → (10)

(10)



(11)



(12)



13. Pivotez de 180° (en fait les hanches tournent de 270°) sur le pied gauche vers la gauche et exécutez un GEDAN-BARAI droit dans la position de SHIKO-DACHI.

N.B. : d'abord, mettez le poing droit (côté de l'auriculaire) contre l'oreille droite (la paume regarde donc en arrière), puis, lors de la rotation du corps, retournez le poing avec force pour balayer un coup à hauteur du flanc.

C'est une idée commune à tous les mouvements de Katas, mais elle est plus marquée dans un grand mouvement comme celui-ci ; le bassin entraîne le corps et les pieds suivent le mouvement du corps.



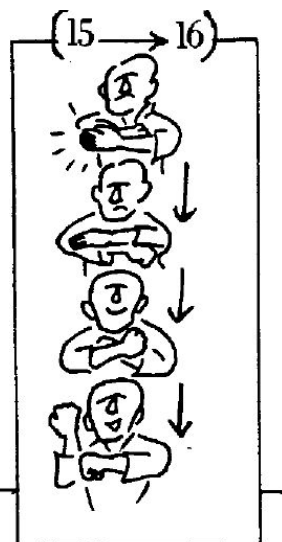
14. Rapprochez le pied gauche du pied droit ; passez en position de YOI et exécutez un balayage avec TETTSUI à la hauteur du flanc tout en utilisant la réaction au retrait du pied et le HIKITE.

N.B. : balayez directement avec le poing gauche de la position où il était, alors que le poing droit peut s'étendre horizontalement en face, avant que vous le tiriez avec force pour profiter de cette réaction.



15. Avancez le pied droit vers la gauche et en tournant le corps, frappez du coup de coude droit sur votre paume gauche qui se situe en face de vous (elle représente le plexus de l'adversaire) en tournant le corps.

N.B. : référez-vous au temps (6) de PIN-AN YODAN.



(15)



16. Ramenez vivement le pied gauche à côté du talon droit comme le temps (10) de PIN-AN YODAN et exécutez KOTE-UKE avec le bras droit, sans changer la position du bras gauche mais en fermant seulement le poing.

N.B. : passez l'avant-bras droit sous l'avant-bras gauche et balayez de l'extérieur de ce dernier. Le sens du mouvement du pied arrière est d'éviter qu'un adversaire venu par derrière ne balaie votre jambe avec un bâton.

(16)



17. Le pied droit reste sur place. Regardez vers l'arrière en tournant le buste vers la gauche, passez à la position de KOKUTSU-DACHI en étendant la jambe gauche et en penchant un peu le buste en arrière ; en même temps, lancez le poing droit tel quel vers l'arrière et le haut comme pour frapper le menton d'un adversaire situé derrière vous.



(17)



Gardez l'avant-bras gauche sur l'estomac en serrant l'aisselle gauche.

N.B. : imaginez l'adversaire venu par derrière qui vous frappe avec son bâton. Vous vous penchez en arrière pour faire échouer cette attaque et, en même temps, vous attaquez l'autre adversaire. Ce dernier était en face de vous et, du fait de votre rotation, se trouve maintenant derrière vous. Les pratiquants plus avancés peuvent lancer le coup du poing droit directement sans le tirer, tout en profitant des mouvements du buste car il faut veiller au timing lors de l'exécution des mouvements.

18. Sautez aussi haut que possible tout en pivotant en l'air de 180° vers la gauche. Retombez sur la pointe des pieds, le pied droit en avant, la pointe du pied gauche à côté et un peu en arrière du talon droit. Fléchissez les genoux.

En même temps, faites GEDAN-BARAI des deux bras en les utilisant simultanément comme lors d'une parade en croix (JUJI-UKE). Le poing gauche est en dessous.

(18)



{ 18 ← 17 }

N.B. : sautez comme pour esquiver un coup de bâton donné dans les jambes. Dressez votre buste verticalement et gardez horizontale la direction du regard. Gardez les mains à la ceinture et tout en sautant dans cette position, croisez énergiquement les poignets à l'instant du contact au sol.

Si vous marquez une pause dans cette attitude, descendez les hanches à mi-hauteur pour affermir les jambes.

Si vous passez sans transition au temps suivant, il vaut alors mieux de fléchir au maximum les jambes pour augmenter la quantité de mouvement.

19. Pivotez de 90° sur le pied gauche vers la droite en avançant le pied droit et passez en position de JUNZUKI. Pratiquez JODAN-KOTE-UKE droit et gardez l'avant-bras gauche sur l'estomac comme au temps (19) de PIN-AN SHODAN.

N.B. : profitez du mouvement de rotation du corps pour exécuter JODAN-KOTE-UKE.

Dans le but de préparer le temps suivant, il faut que le corps se tourne parfaitement ici.

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.

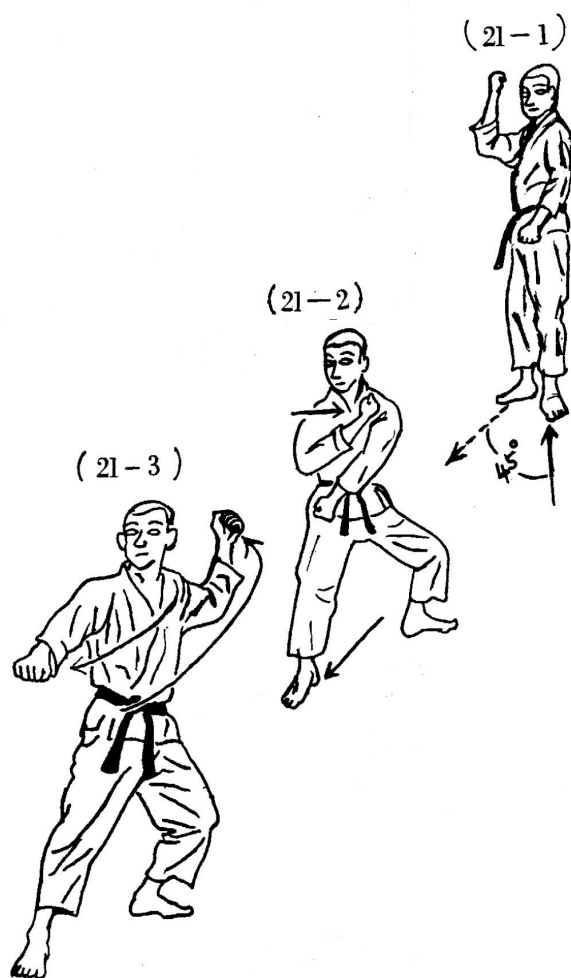
Après KIME, il ne faut pas laisser de force superflue aux bras. Soyez

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.

21. Sans changer la direction ni l'attitude du corps, amenez le talon gauche contre le droit. Ce mouvement se pratique sans hâte et sans force. Puis de cette position, sans arrêt, avancez du pied droit sur une ligne faisant un angle de 45° avec la direction de la jambe gauche. Passez en position de KOKUTSU-DACHI et faites le mouvement des bras en miroir du temps (20).

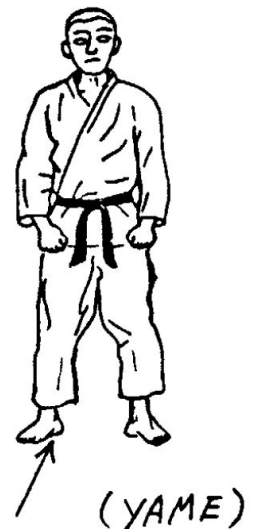
N.B. : d'abord, amenez simultanément le poing droit à hauteur de l'épaule gauche et le gauche près de l'aîne droite en les tournant à l'intérieur ; puis, faites les mouvements de parade. Les pratiquants avancés peuvent exécuter ce mouvement des



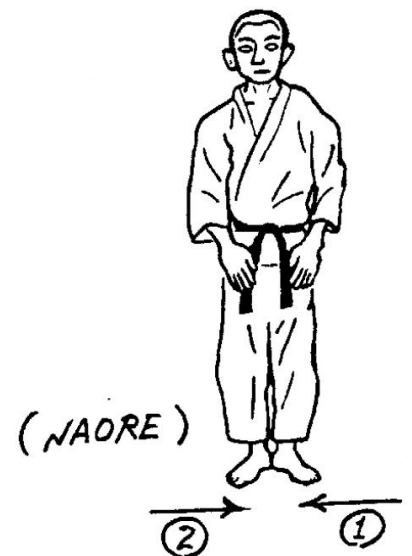
bras tout en passant en position debout ; puis exécuter sans arrêt et tout d'un coup, exécuter les blocages avec force en tendant le genou droit.

Pour un exercice de l'inclinaison du corps en arrière, il faut se tenir bien verticalement.

YAME : retirez le pied droit et passez en position de YOI.



NAORE : retournez à la position de KIOTSUKE.



PIN-AN GOBAN

(1)



(2)



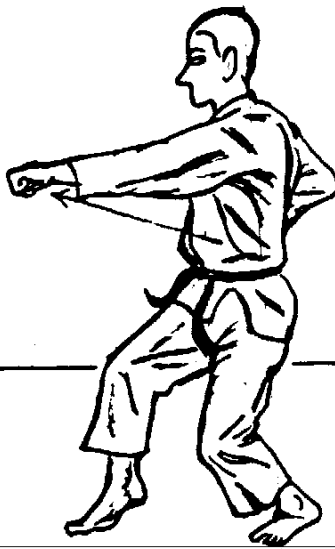
(3)



(4)



(5)

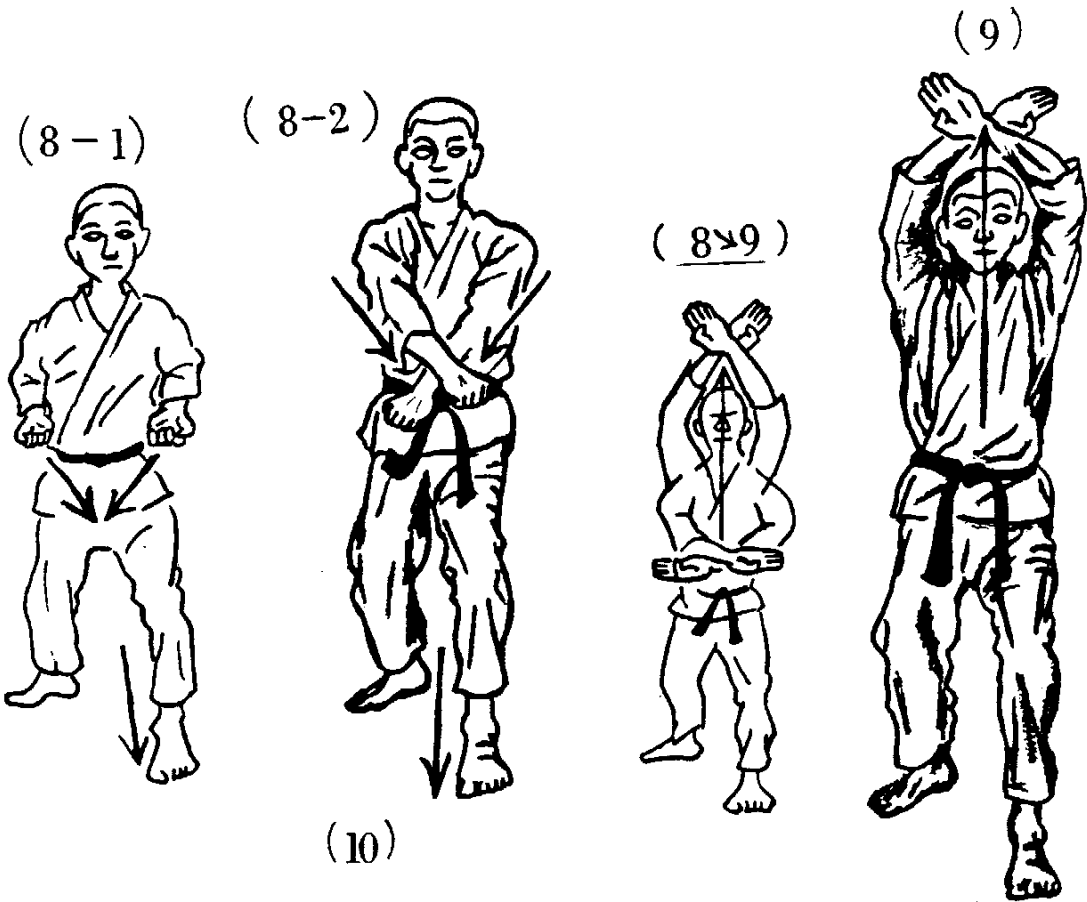


(6)



(7)

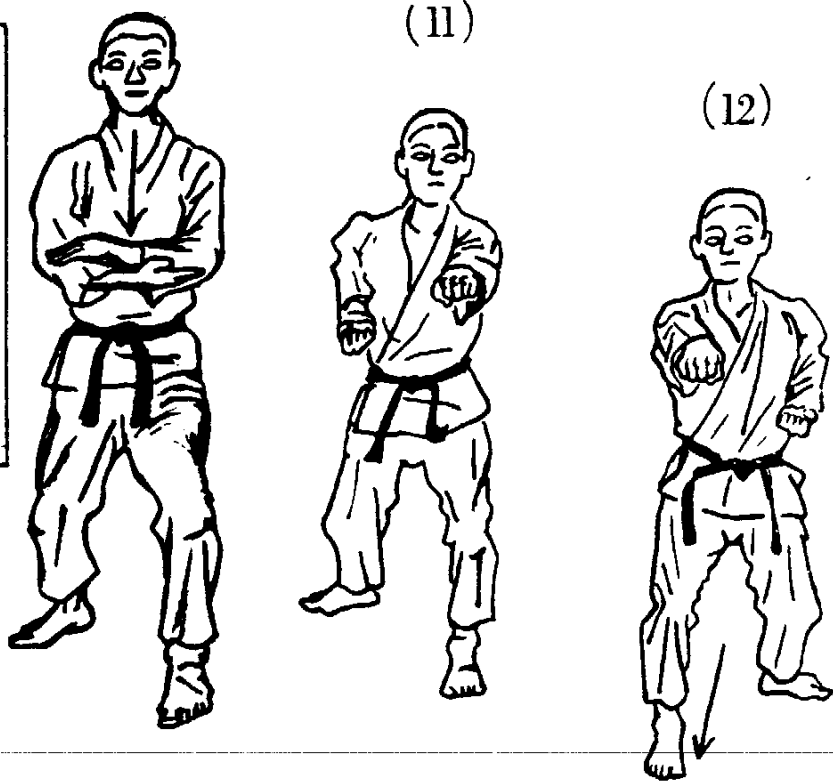


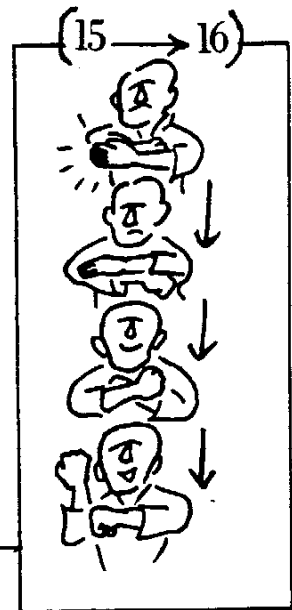


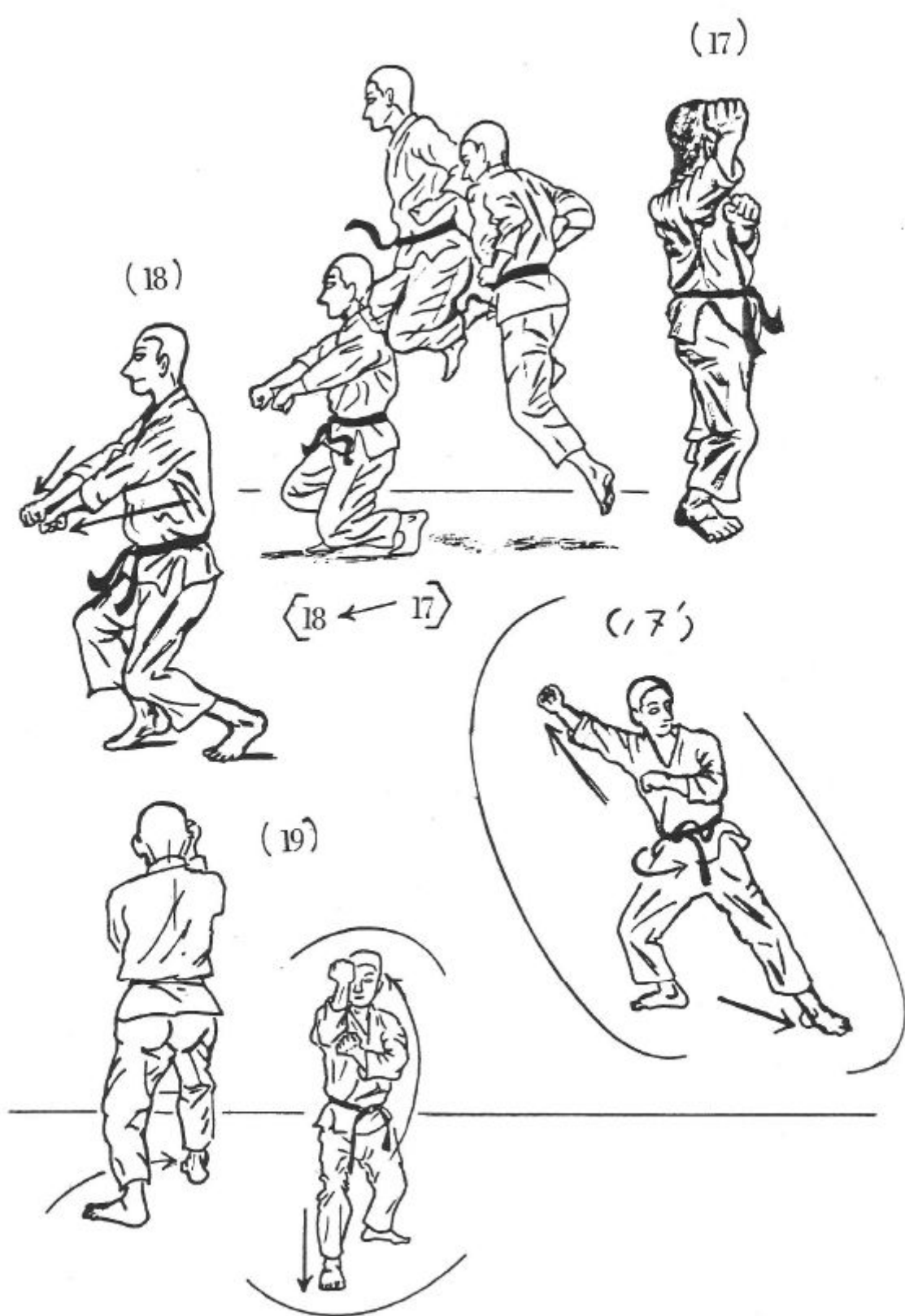
(10)

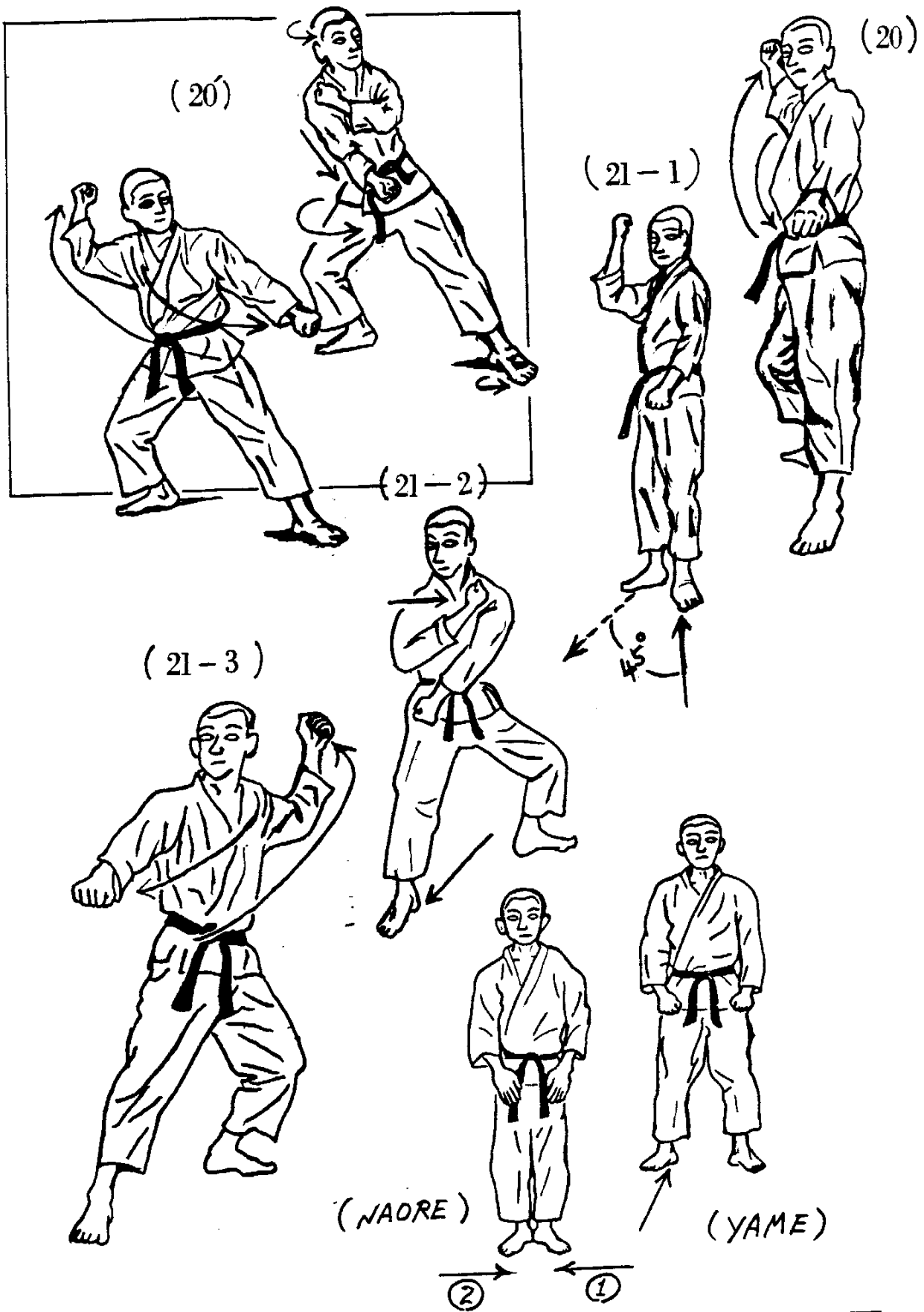


(9) → (10)









kiotsuke

Yoi



(Dessin 1)



(Dessin 2)



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8-1)



(8-2)



(9)



(10)



(11)



(12)



(13)



(14)



(15)



(16)



(17)



(18)



(19)



(20)



(21-3)



(21-2)



(21-1)



(YAME)



(NAORE)

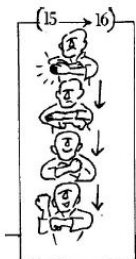
(2) (4)



(9)→(10)



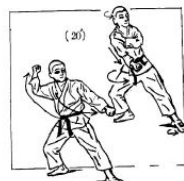
(35)



(15)→(16)



(37)



(20)

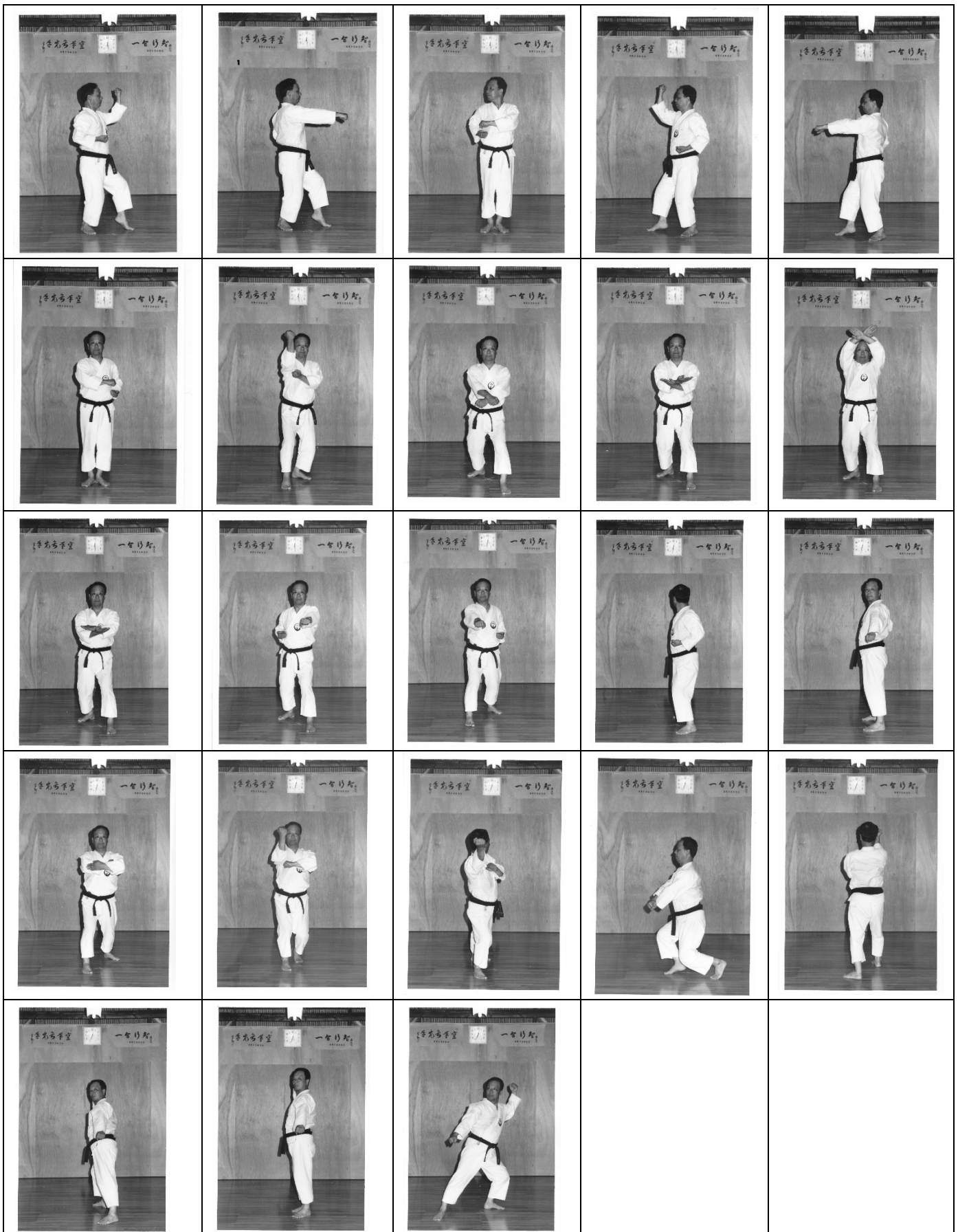
Pin-An GODAN KATA
WADO-RYU

YOSHIKAZU KAMIGAITO SENSEI

www.wado-kamigaito-ryu.be

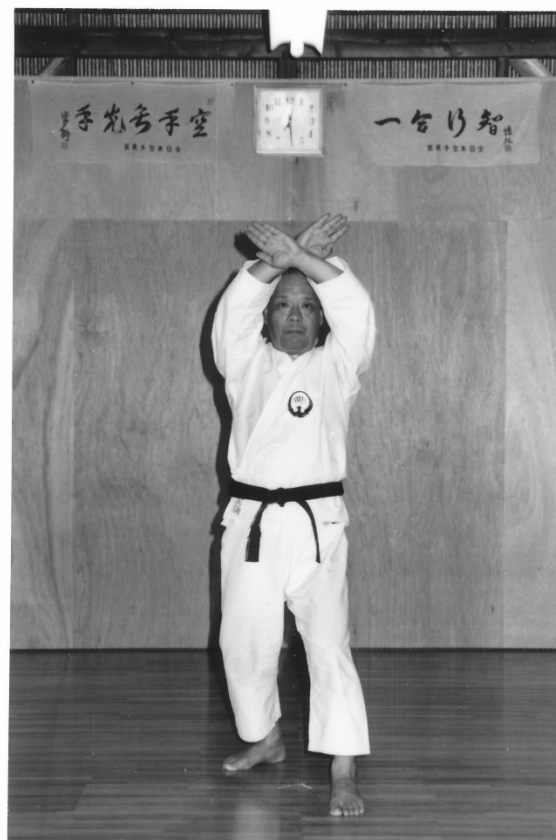
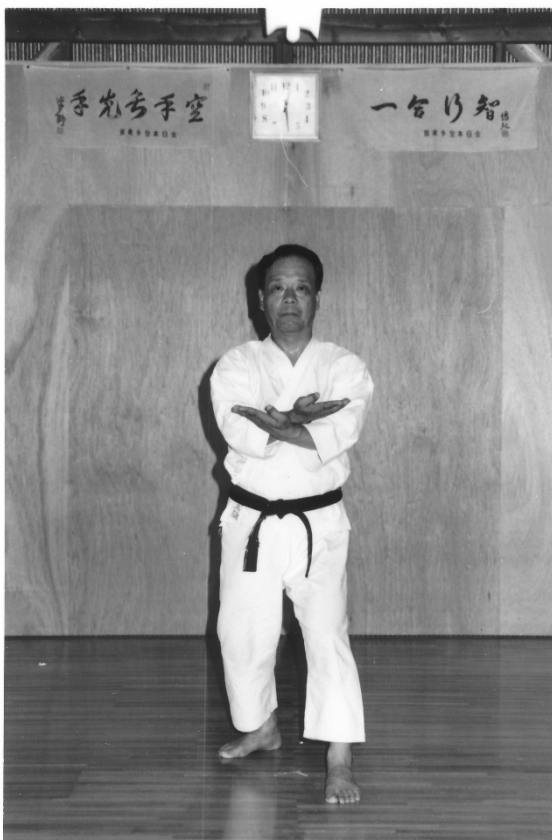
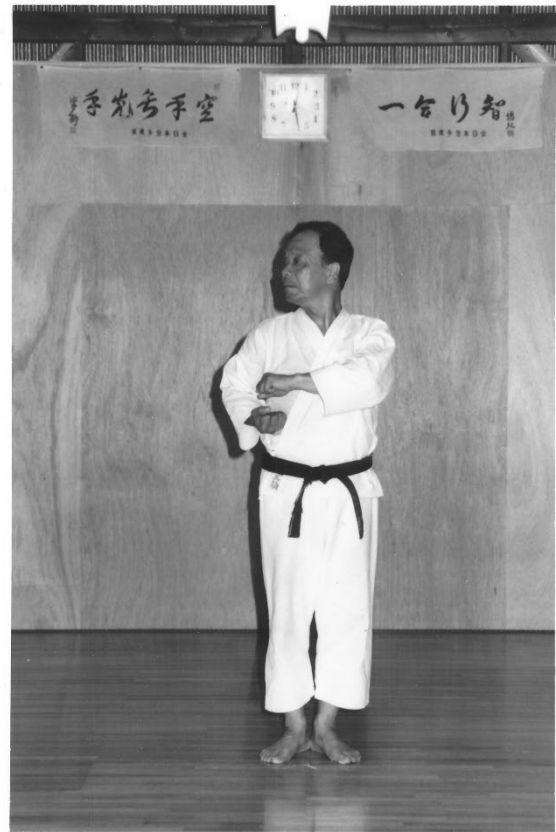
Le Kata PIN-AN GODAN
est illustré par des photos du Maître
Minekazu MIWA (7^{ème} Dan).
Le Maître MIWA était le professeur du Maître
Yoshikazu KAMIGAITO à Nagoya au Japon.

Nous remercions le Maître MIWA pour
l'autorisation de la publication exclusive
de ces photographies.



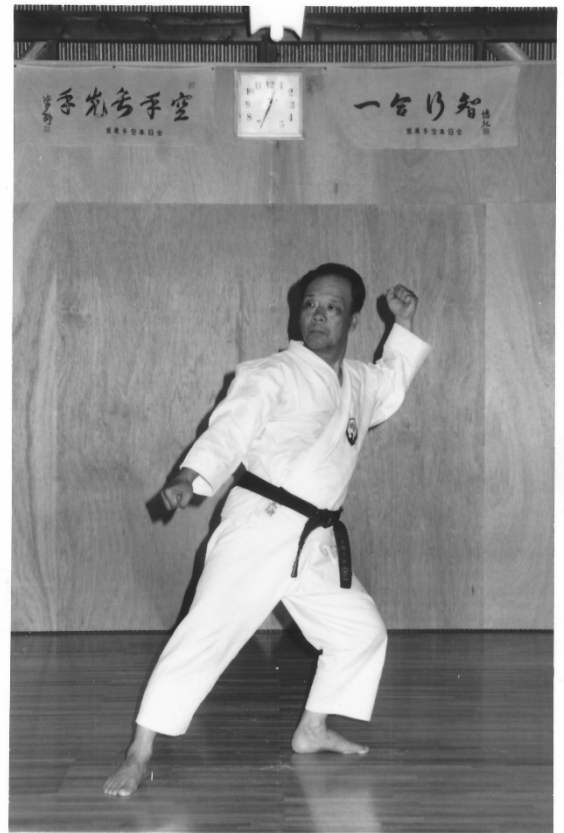
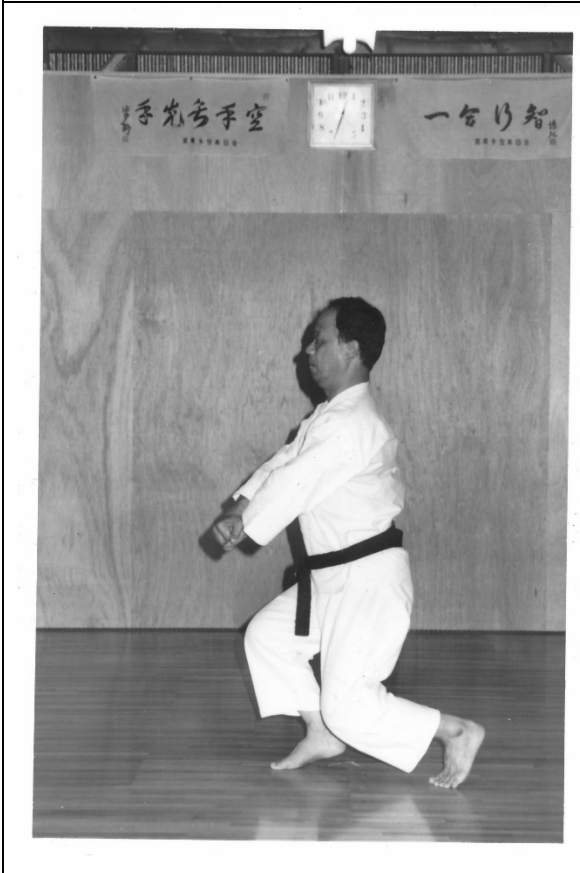
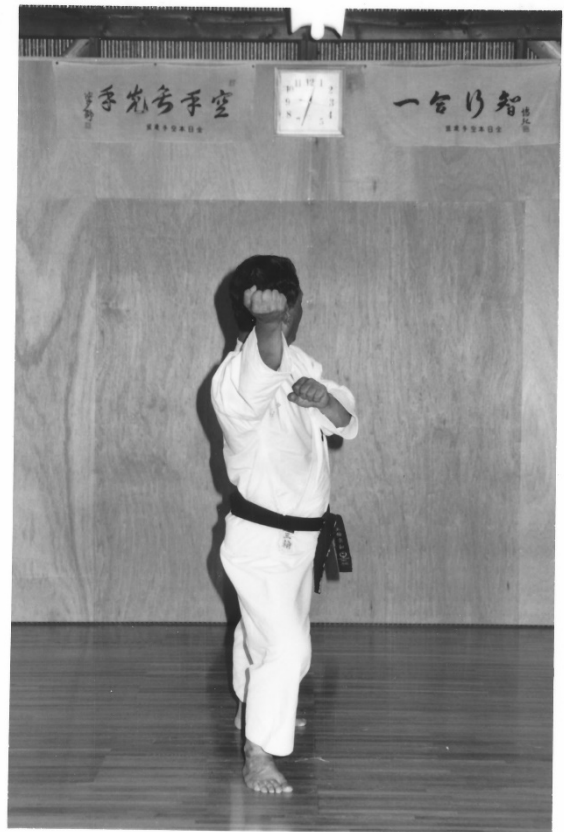
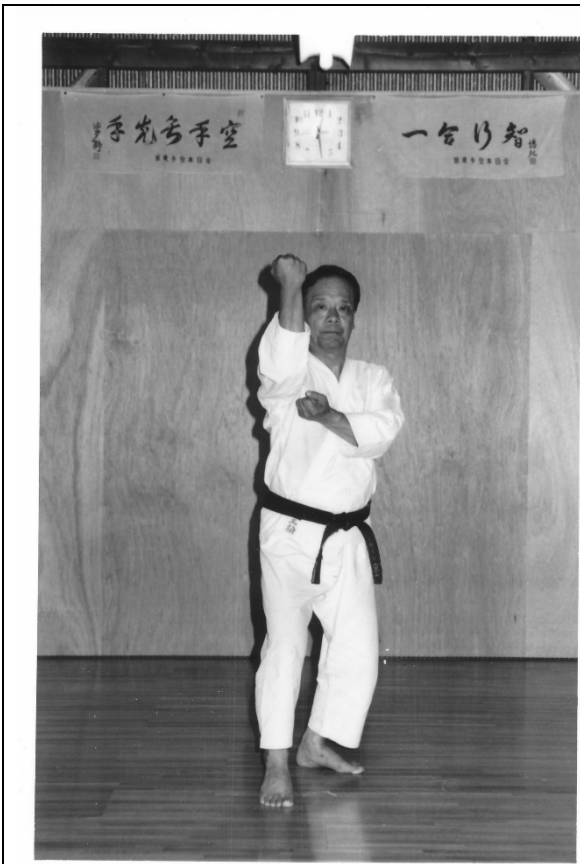
Photos de Minekazu MIWA Sensei exécutant Pin-An Godan

www.wado-kamigaito-ryu.be



Photos de Minekazu MIWA Sensei exécutant Pin-An Godan

www.wado-kamigaito-ryu.be



Photos de Minekazu MIWA Sensei exécutant Pin-An Godan

www.wado-kamigaito-ryu.be



L'auteur : **Yoshikazu KAMIGAITO Sensei**
(1937 - 2014)

Plus d'informations, livres, photos, vidéos
sur Kamigaito Yoshikazu Sensei:

www.wado-kamigaito-ryu.be

Vous pouvez utiliser toutes les photos, les articles, les publications,
les videos de ce 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.

