

# Manuel de Karaté Wado-Ryu pour moniteur

## KATA - Pin-an Nidan



**Yoshikazu KAMIGAITO**

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

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

TROISEME 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](http://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 <sup>(1)</sup> où l'île d'Okinawa fut attribuée au clan féodal de SATSUMA <sup>(2)</sup>, 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 <sup>(3)</sup>. 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 <sup>(4)</sup>. 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 <sup>(5)</sup> 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 <sup>(6)</sup>. 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	...	aï
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 NIDAN

MAHANMI-NO-NEKOASHI. Dessin 3 :

Cette position est incontestablement typique au Wado-Ryu. Elle permet à notre style de pratiquer de nombreux mouvements d'attaque et de défense qui exigent de la moitié inférieure du corps de violents travaux de support, de glissement, de pivot, etc...

Beaucoup de mouvements d'esquive ou de coup de pied se réalisent instantanément plus ou moins sur cette position quand ils atteignent leurs limites de capacité.

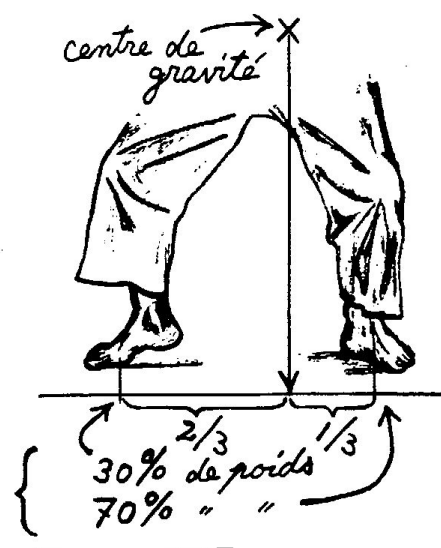
La forme de la jambe d'appui de MAWASHI-GERI et de SOKUTO, par exemple, s'approche en un instant de cette position quand on travaille à l'entraînement de technique de base.

Cette position peut souvent être expliquée comme une variété de celle de SHIKO-DASHI, qui est plus facile à étudier pour les débutants, bien qu'il n'y ait rien de commun entre ces deux positions par leur nature. (MAHANMI-NO-NEKOASHI doit être la recherche de dynamisme, tandis que l'autre répond à la demande de stabilité immobile).

De la position de SHIKO-DACHI, tournez la tête à droite (ou à gauche) et cette direction devient le devant. Votre corps se montre parfaitement de profil vis-à-vis de ceux qui se trouvent dans cette direction.

Tournez le pied avant vers cette direction et écartez légèrement le talon de ce pied du sol, tandis que vous déplacez

(Dessin 3)



le centre de gravité en arrière, de façon que la jambe arrière se charge d'environ 70% de poids, tandis que le reste demeure sur la pointe du pied de la jambe avant, c'est-à-dire que la perpendiculaire abaissée du centre de gravité partage la distance entre les deux pieds à raison d'un tiers vers le pied arrière et de deux tiers vers le pied avant.

**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



**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.

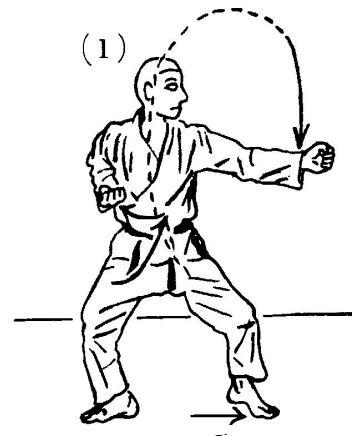
On ferme les poings sur place, sans trop les serrer .

(Voyez le VOL.2 I A)

yoi



1. Tournez la pointe de pied gauche vers la gauche, passez en MAHANMI-NO-NEKOASHI, et frappez de haut en bas jusqu'à hauteur de l'estomac avec TETTSUI du poing gauche. En même temps, amenez le point droit à droite de la ceinture et tirez-le tout à fait en arrière.



N.B. : En général, ce mouvement est le premier mouvement des Katas Wado-Ryu ; il permet d'apprendre la position de MAHANMI-NO-NEKOASHI. Etudier cette position des jambes est le but principal du mouvement et TETTSUI est plutôt un test de correction de posture. On doit conserver la position des jambes, notamment la position du centre de gravité, tout en résistant au mouvement vertical du poing gauche que l'on exécute de toutes ses forces.

Il faut abaisser légèrement le centre de gravité lors du mouvement de bras.

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.

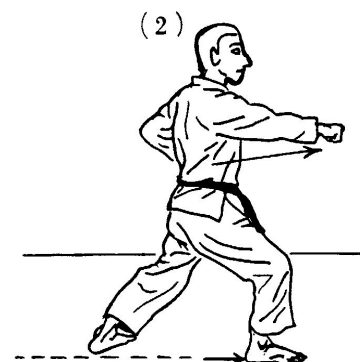
On commence ce mouvement avec les poings mous et, au dernier moment, on contracte vivement les poings et tous les muscles ... si bien que l'on ressent un choc agréable dans tout le corps. C'est le modèle le plus primitif et le plus typique de l'idée de "KIME" (concentration instantanée de la force et 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'œil et disparaître à l'instant suivant.

2. Avancez le pied droit vers la gauche et exécutez JUNZUKI droit.



3. Pivotez de 180° sur le pied gauche vers la droite et faites GEDAN-BARAI.

N.B. : Ce n'est pas un mouvement de défense contre une attaque d'un adversaire venant derrière vous, mais un exercice de déplacement du corps coordonné avec le mouvement des bras.

On utilise donc au maximum le mouvement du corps (notamment la rotation des hanches) pour le balayage de bras (GEDAN-BARAI). Le bras gauche est immobile durant la rotation.

Sur tous les mouvements de GEDAN-BARAI, voyez le VOL 2.IX.



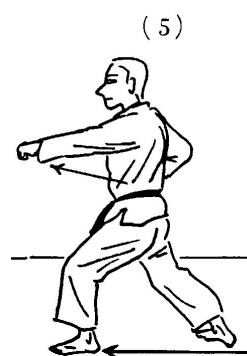
4. Retirez le corps et le pied droit pour être debout et frappez à la hauteur de l'estomac avec TETTSUI droit.

Tendez légèrement les articulations des genoux et répartissez également votre poids sur les deux jambes.



N.B. : Le but de ce mouvement est d'apprendre le retrait du corps et de profiter du relèvement du centre de gravité pour exécuter TETTSUI en attaque ou en défense.

5. Avancez le pied gauche et exécutez JUNZUKI gauche.



6. Pivotez de 90° sur le pied droit vers la gauche et faites GEDAN-BARAI gauche.

N.B. : Ne bougez pas le poing droit.



7. Avancez et exécutez JODAN-AGE UKE droit.  
Sur AGE-UKE, voyez le VOL2.VIII ;



8. Avancez et exécutez JODAN-AGE-UKE gauche.



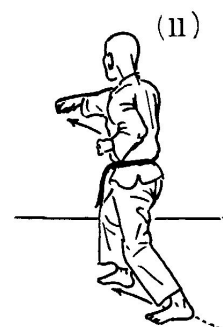
9. Avancez et exécutez JODAN-AGE UKE droit.



10. Pivotez de 225° sur le pied droit vers la gauche et faites GEDAN-BARAI gauche.



11. Avancez du pied droit dans la même direction et exécutez JUNZUKI droit.



12. Pivotez de 90° sur le pied gauche vers la droite et faites GEDAN-BARAI droit.

N.B. : Ne bougez pas le poing gauche.



13. Avancez le pied gauche, effectuez JUNZUKI gauche.



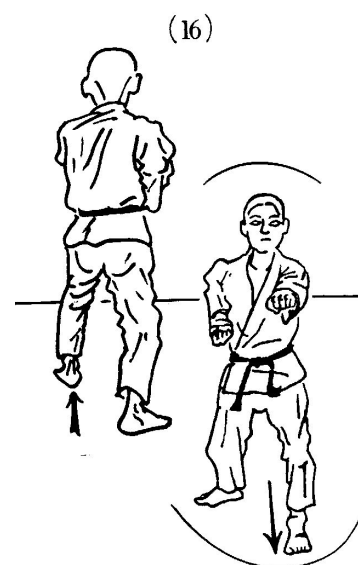
14. Pivotez de 45° sur le pied droit vers la gauche et faites GEDAN-BARAI gauche.



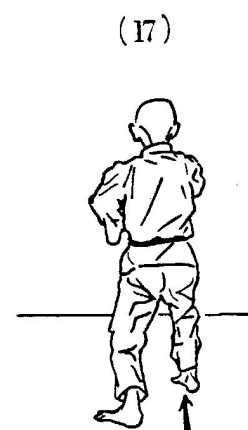
15. Avancez et exécutez JUNZUKI droit.



16. Avancez et exécutez JUNZUKI gauche.



17. Avancez et exécutez JUNZUKI droit.





18. Pivotez de 225° sur le pied droit vers la gauche. Passez en SHIKO-DACHI et piquez avec NUKITE gauche à la hauteur des reins en gardant la main droite sur l'estomac.

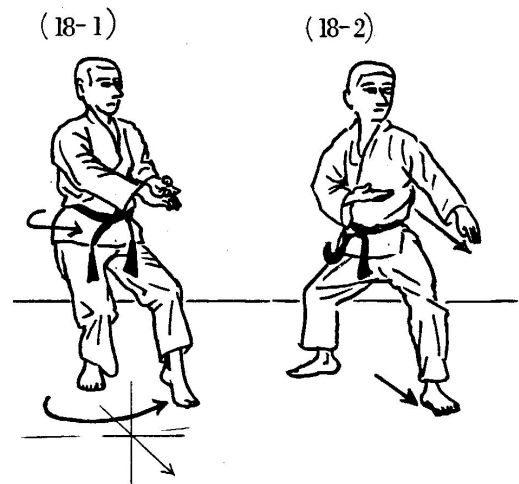
N.B. : Le but de ce mouvement est de coordonner la rotation des hanches et le mouvement rectiligne du bras.

En conséquence, pour augmenter l'amplitude du mouvement des hanches, prenez la position de SHOMEN-NO-NEKOASHI et mettez-vous de face par rapport à la direction de l'attaque. La

jambe gauche est en avant ; Pointez les deux mains en les plaçant dos à dos (la main gauche se situe au-dessus de la droite) dans la même direction que le corps. Puis, tout en avançant, tournez les hanches, passez en SHIKO-DACHI et piquez avec NUKITE gauche en tournant vivement et tirez la main droite sur l'estomac. On arrête le bras droit sur la poitrine pour ne pas exagérer son mouvement et pour synchroniser le mouvement du bras gauche avec celui du corps. En application de ce temps, on peut imaginer attaquer l'adversaire avec le poing au lieu de NUKITE, tout en esquivant son coup de poing.

Pour mémoriser le mouvement de ce temps et approfondir sa recherche, on imagine souvent une scène comme le dessin N°4.

Mais ce n'est que pour la commodité ; la véritable signification des Katas WADO-RYU consiste toujours à apprendre les mouvements généraux de Karaté, c'est-à-dire qu'on doit étudier ici un des TAISABAKI (littéralement : maniement du corps) par rapport aux mouvements des membres.



(Dessin 4)

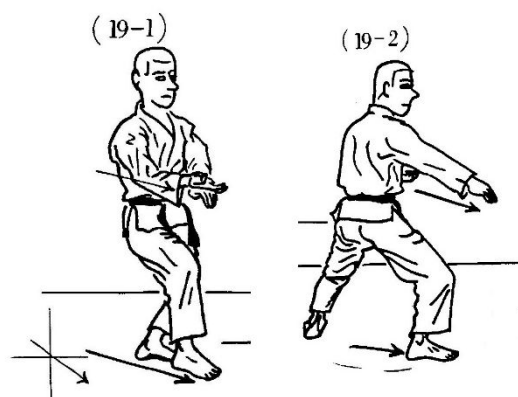
On ne tire pas le bras droit, c'est plutôt le corps qui s'approche de la main qui, elle reste immobile.

Faites attention de ne pas abaisser le regard vers le but (dans la direction de NUKITE).

Durant les temps (18) à (21), il faut que le centre de gravité se déplace dans un plan horizontal, notamment au moment de prendre la position de NEKO-ASHI.

**19.** Avancez dans la même direction et effectuez le mouvement en miroir du temps 18.

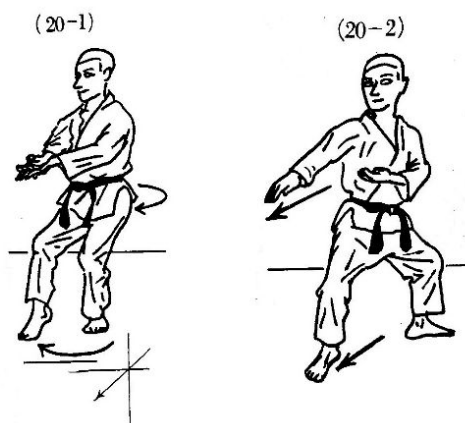
N.B. : Déplacement du corps : amenez directement la main droite sur la main gauche (dos à dos) en passant un instant par la position de SHOMEN-NO-NEKOASHI, puis frappez avec NUKITE droit, en tournant les hanches, dans la posture de SHIKO-DACHI.



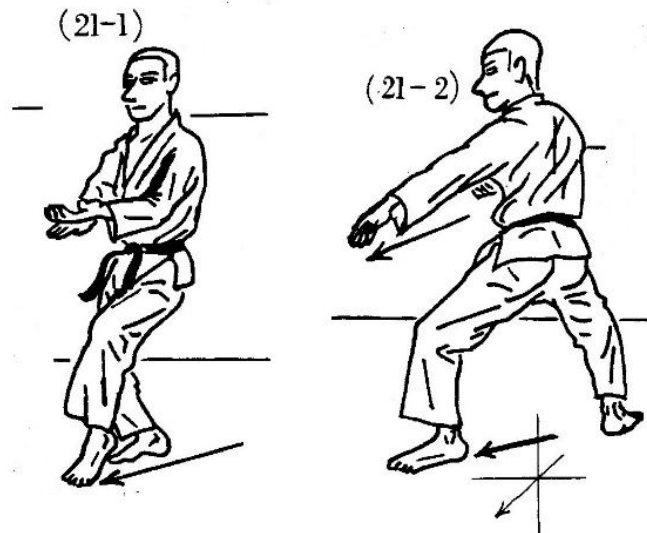
Avec de l'expérience on peut pratiquer ce mouvement d'un trait, sans arrêt dans la posture de NEKOASHI.

**20.** Pivotez de 90° sur le pied gauche vers la droite, effectuez le même mouvement qu'au temps (19).

N.B. : Vous devez perfectionner les mouvements préparatoires des deux bras de manière qu'ils soient les plus petits possibles. En général, dans les mouvements de transition il faut économiser ses mouvements autant que possible.

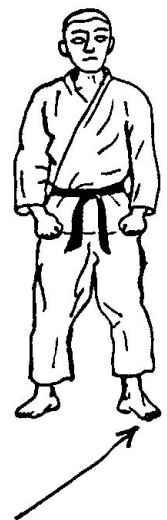


21. Dans la même direction, même mouvement qu'en 18.



**yame**

**YAME** : retournez à la position YOI.



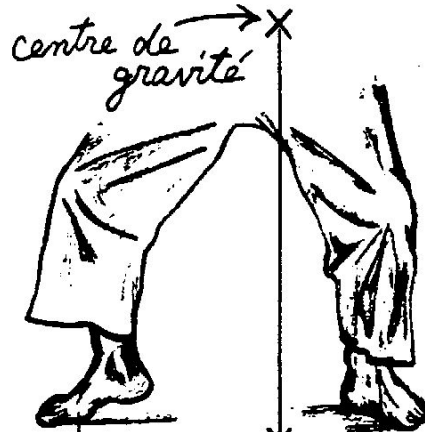
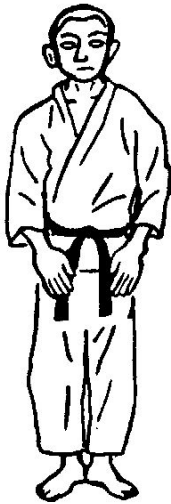
**NAORE** : retournez à la position de KIOTSUKE.



# PIN-AN NIDAN

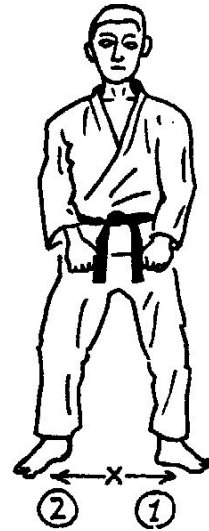
(Dessin 3)

kiotsuke

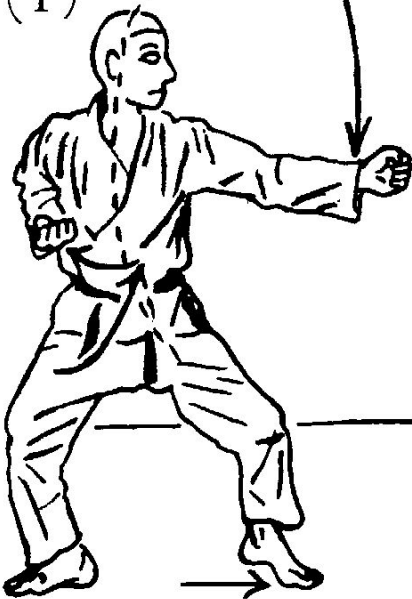


30%  $\frac{2}{3}$  de poids  
70% " "  $\frac{1}{3}$

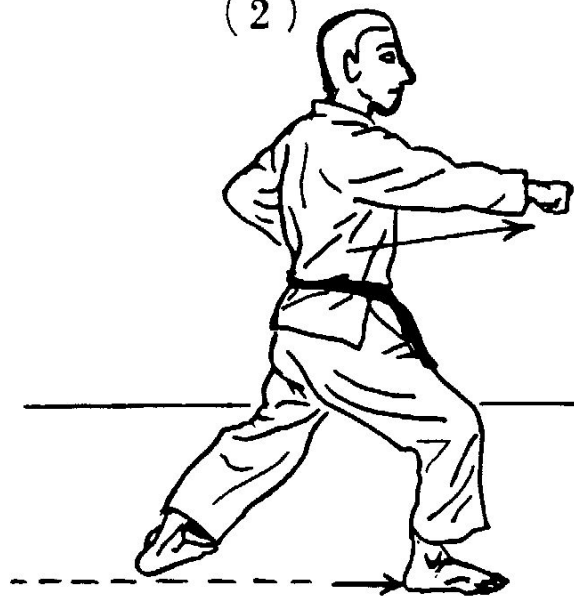
yoi

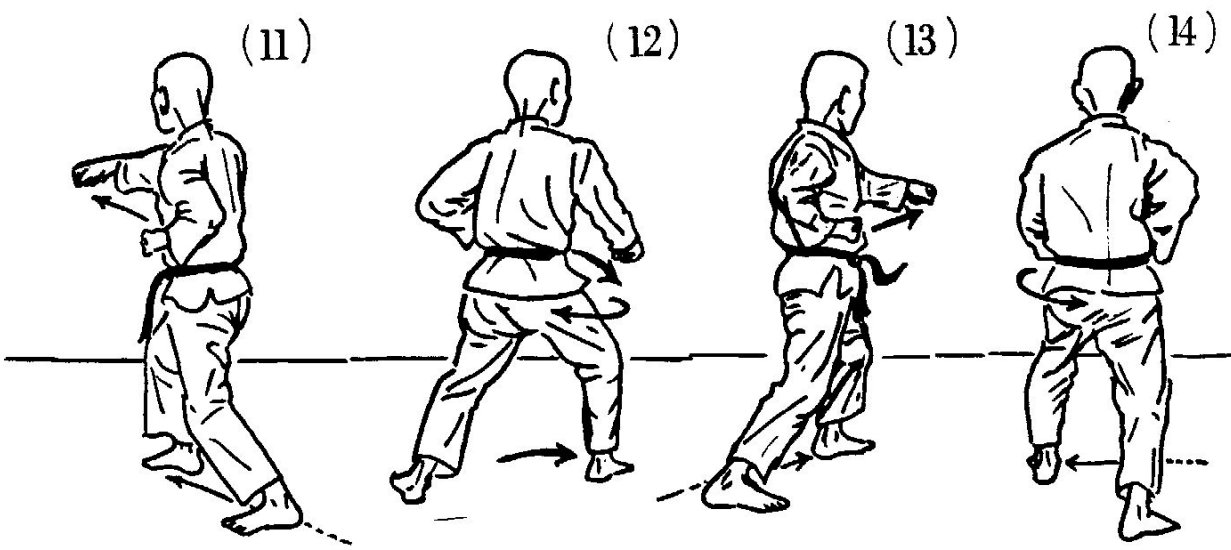
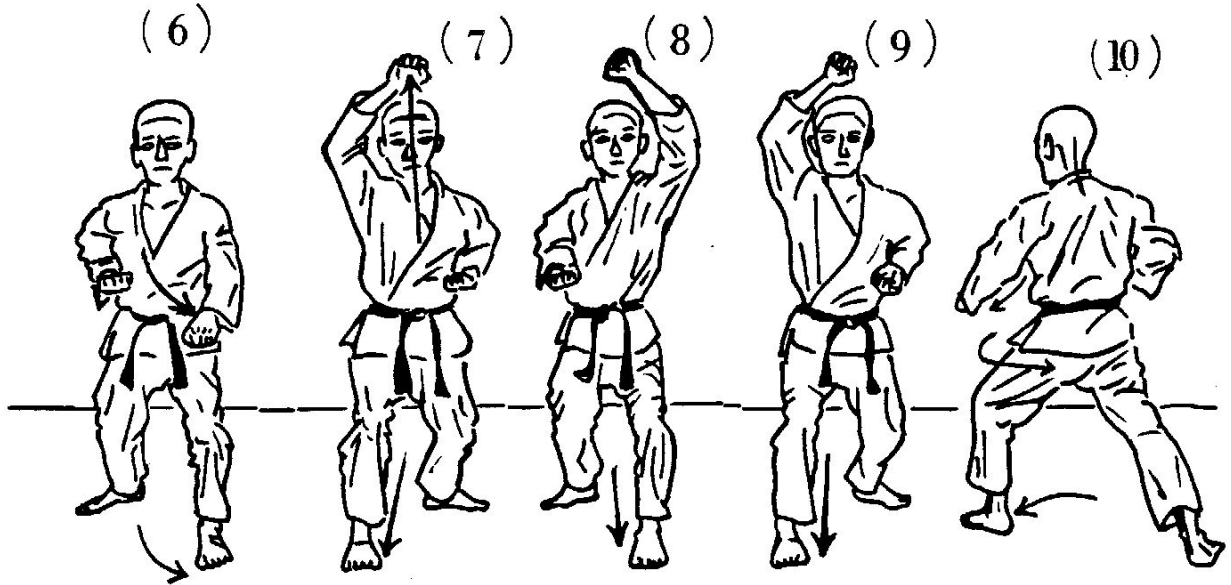
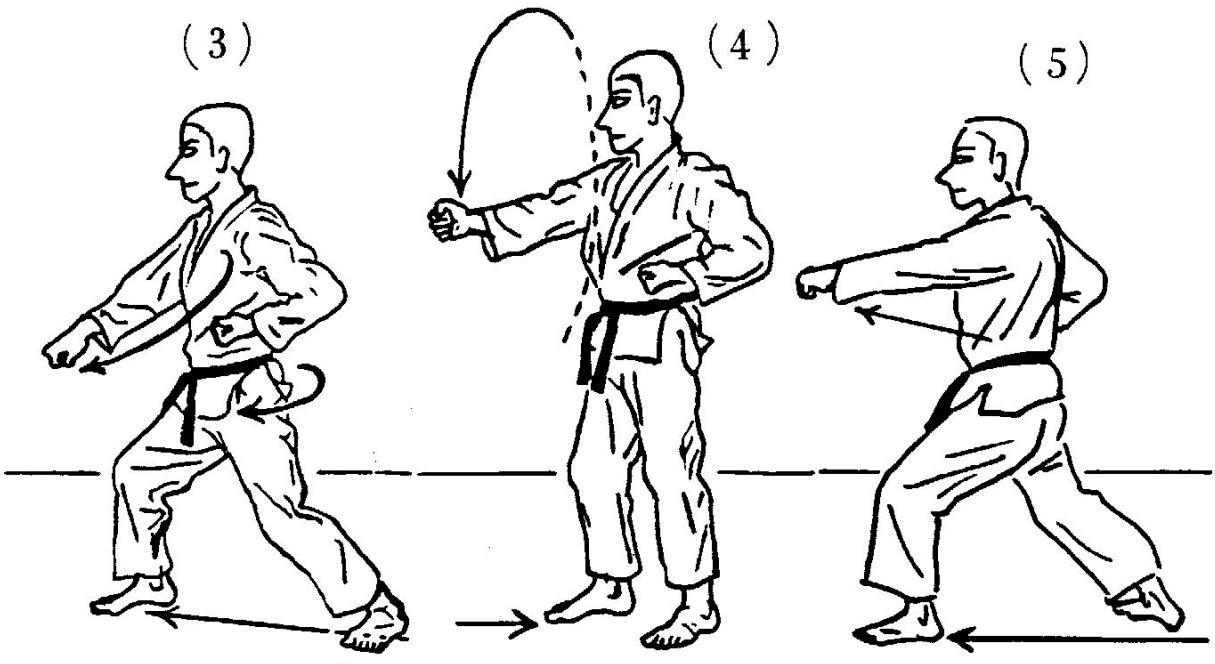


(1)



(2)

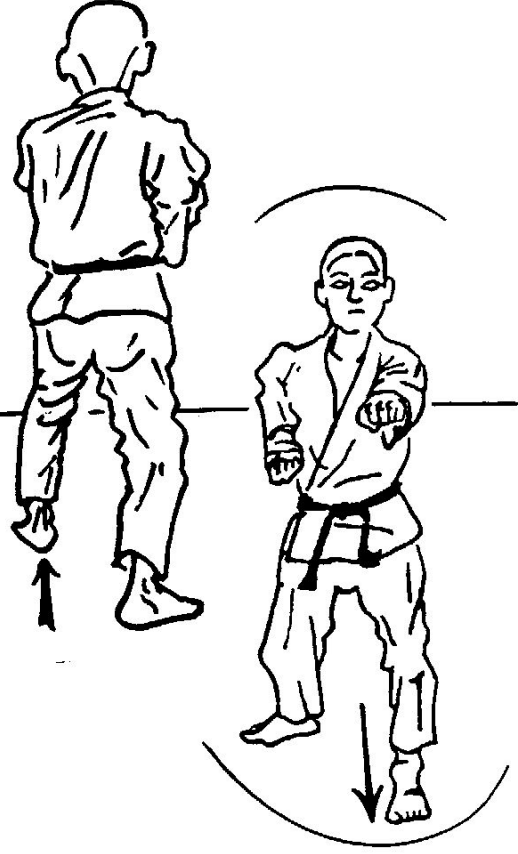




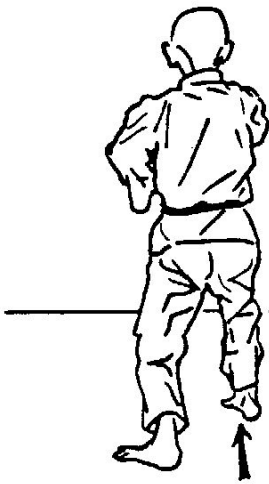
(15)



(16)



(17)

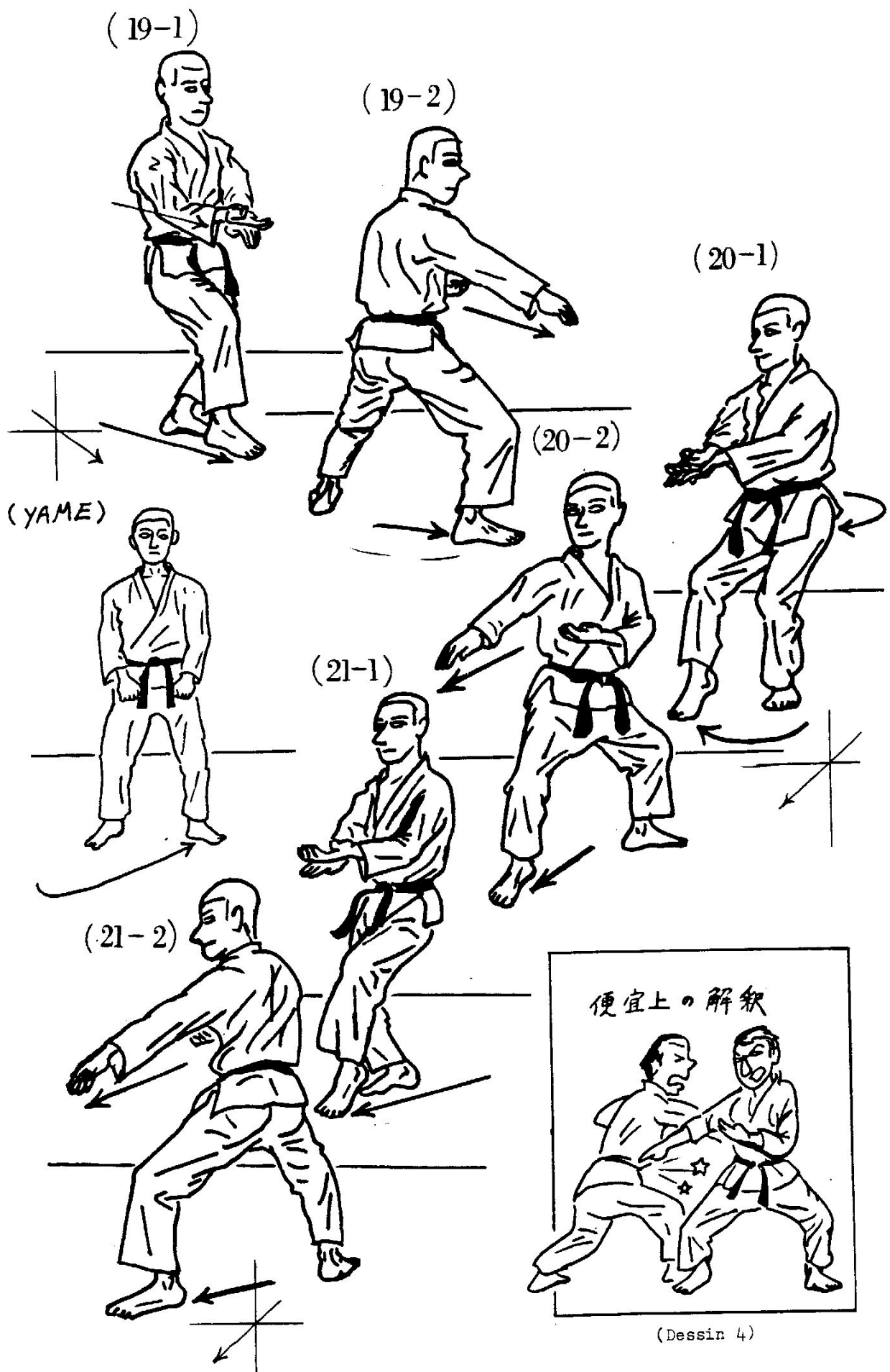


(18-1)



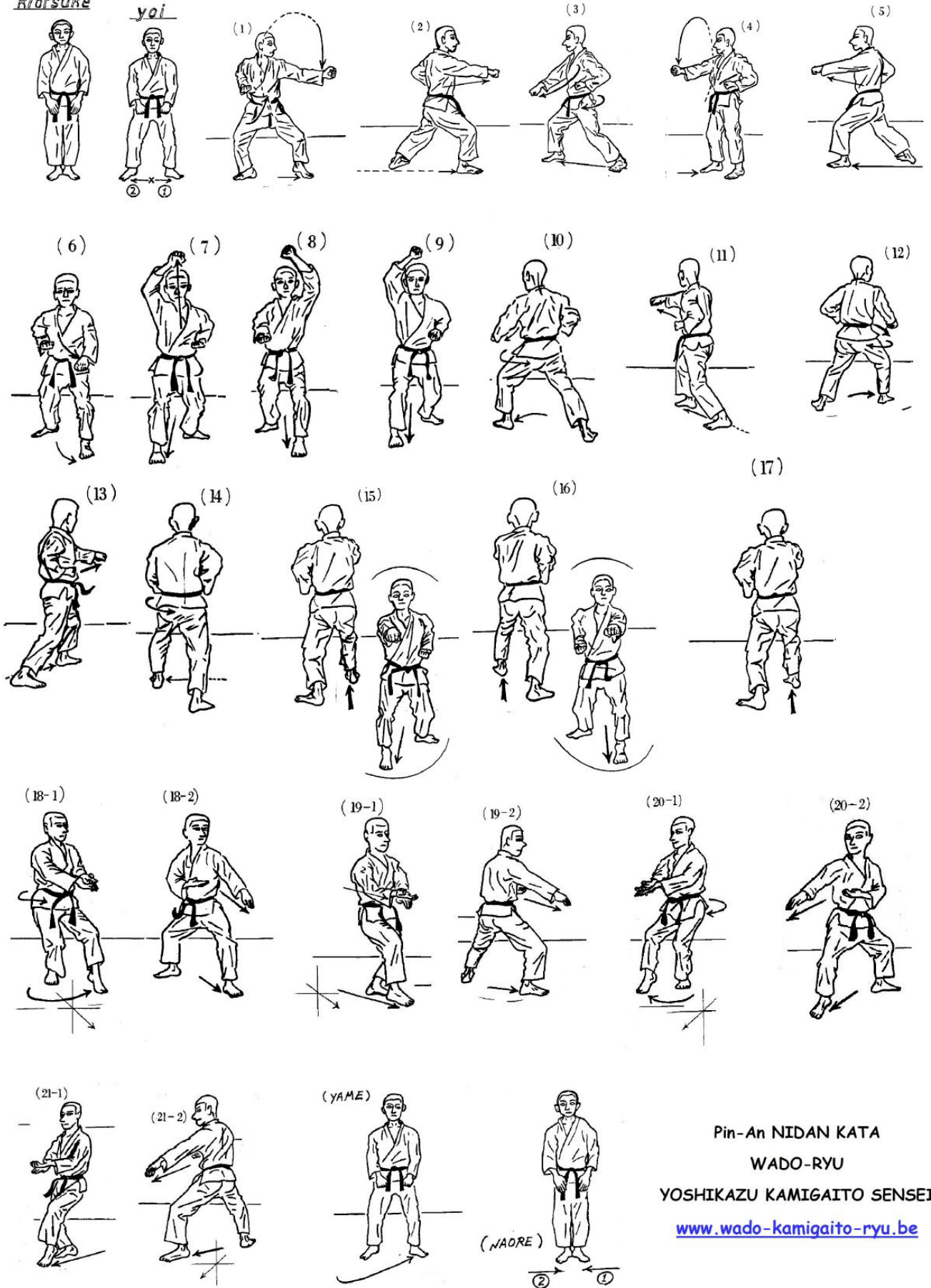
(18-2)





*kiotsuke*

*yoi*



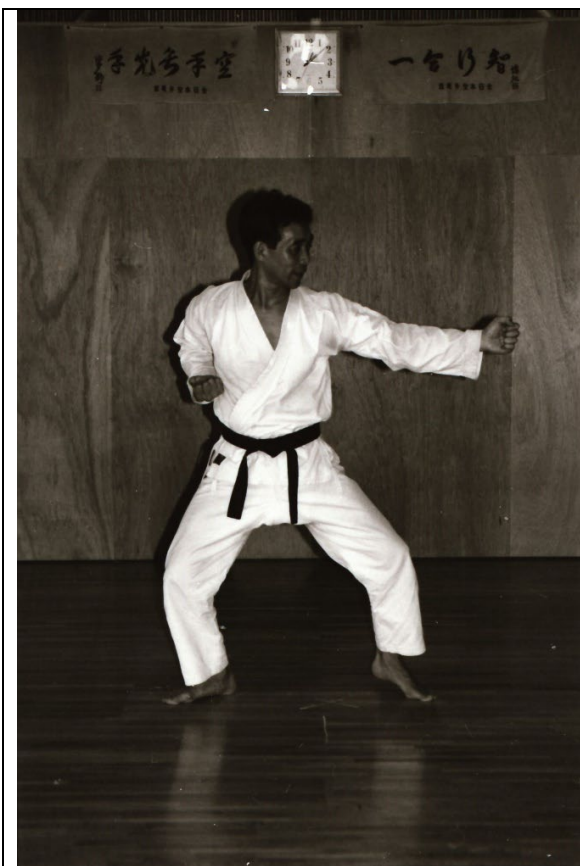
Pin-An NIDAN KATA  
 WADO-RYU  
 YOSHIKAZU KAMIGAITO SENSEI  
[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)





Photos de Yoshikazu KAMIGAITO Sensei exécutant Pin-An Nidan

<http://www.wado-kamigaito-ryu.be>



Photos de Yoshikazu KAMIGAITO Sensei exécutant Pin-An Nidan

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

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

