

Manuel de Karaté Wado-Ryu pour moniteur

KATA - Pin-an Sandan



Yoshikazu KAMIGAITO

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

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

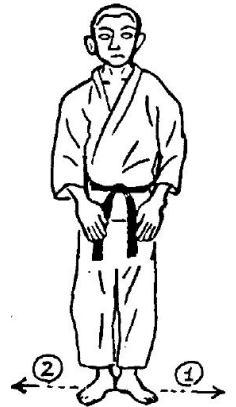
PINAN SANDAN

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)

Yoi

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)



(Dessin 2)

1. Pivotez de 90° sur le pied droit vers la gauche, et exécutez KOTE-UKE gauche dans la position de SHOMEN-NO-NEKOASHI. Le poing droit est tiré à la ceinture.

N.B. : le but de ce temps est l'étude de changements de direction du corps et, par conséquent, l'orientation des hanches doit changer exactement de 90°.

Montez directement le poing gauche de la position où il était, tandis que vous tirez le bras droit avec force horizontalement



(1)

en arrière après l'avoir glissé, paume vers le haut, devant l'estomac (les deux bras se croisent donc légèrement).

2. Mettez-vous debout en ramenant le pied droit à côté du pied gauche (les bords internes sont joints, des talons aux orteils, position HEISOKU-DACHI). En même temps, exécutez KOTE-UKE avec l'avant-bras droit (de l'extérieur du coude) et, de l'avant-bras gauche, balayez comme en GEDAN-BARAI.

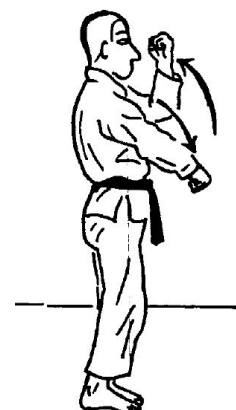
(2)



N.B. : on prend la posture de HEISOKU-DACHI pour vérifier la direction du pied gauche ; la pointe de pied doit être tournée exactement vers l'avant.

3. Sur place, de la même posture, faites KOTE UKE avec le bras gauche et GEDAN BARAI avec le bras droit. Le poing droit passe à l'intérieur du coude gauche.

(3)



4. Pivotez de 180° sur le pied gauche vers la droite, exécutez KOTE UKE droit, en SHOMEN-NO-NEKOASHI en tirant le poing gauche à la ceinture.

(4)



N.B. : profitez de la rotation du corps pour lancer le mouvement de défense.

5. Réplique en miroir du temps (2).

(5)



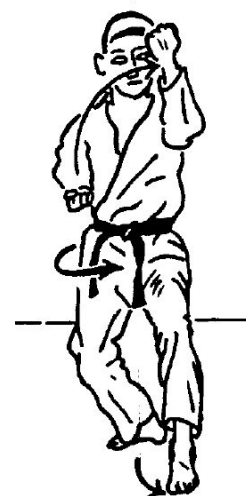
6. Réplique en miroir du temps (3).

(6)



(7)

7. Pivotez de 90° sur le pied droit vers la gauche. Exécutez KOTE-UKE gauche en SHOMEN-NO-NEKOASHI.



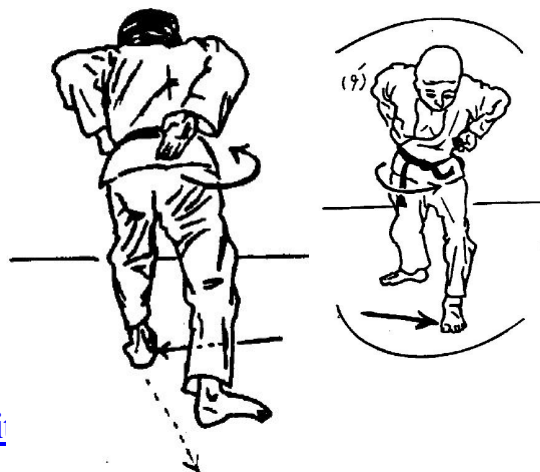
8. Avancez le pied droit et exécutez TATE-NUKITE droit (la main verticale comme au temps (10) de PIN-AN SHODAN).

(8)



(9)

9. Pivotez de 180° sur le pied droit vers la gauche, penchez-vous en avant tout en tirant le bras droit vers votre dos. Tournez la main à l'intérieur pour



que la paume soit face au ciel et touche le dos au niveau du coccyx.

N.B. : imaginez-vous que votre adversaire a saisi votre poignet droit et essaie de le tordre. Vous ne résistez pas à ce mouvement, mais pour en réduire la force, vous vous penchez en avant pour tirer l'adversaire et le déséquilibrer. Tirez l'adversaire, non seulement avec le bras et le buste, mais avec le corps entier surtout avec les hanches. Par voie de conséquence, le pied gauche glisse de lui-même dans la position correcte (c'est un résultat et non une condition de la rotation du corps).

C'est un non-sens de faire du bruit en claquant le dos de la main droite sur la fesse.

10. Pivotez de 90° sur le pied droit vers la gauche, exécutez GEDAN-BARAI gauche en SHIKO-DACHI. Tirez énergiquement le poing droit à la ceinture.

N.B. : faites comme si vous profitez de la force de l'adversaire qui veut vous attirer vers lui et frappez son bras ou son flanc, pour ainsi dire, tout en le repoussant alors que vous tirez violemment le bras droit à la ceinture comme si vous l'arrachiez des mains de l'adversaire.

(9) et (10) : Les bras doivent être souples jusqu'au moment de GEDAN-BARAI, alors que vous vous déplacez en tirant, d'abord, l'adversaire puis en le repoussant par le corps avec souplesse. Tous les mouvements doivent être exercés par le corps entier.

(10)



11. Avancez le pied droit et exécutez JUNZUKI droit.

N.B. : imaginez que vous attaquez en poursuivant l'adversaire qui recule. Pour les avancés, les temps (9), (10) et (11) sont des mouvements liés mais il faut les parfaire séparément.

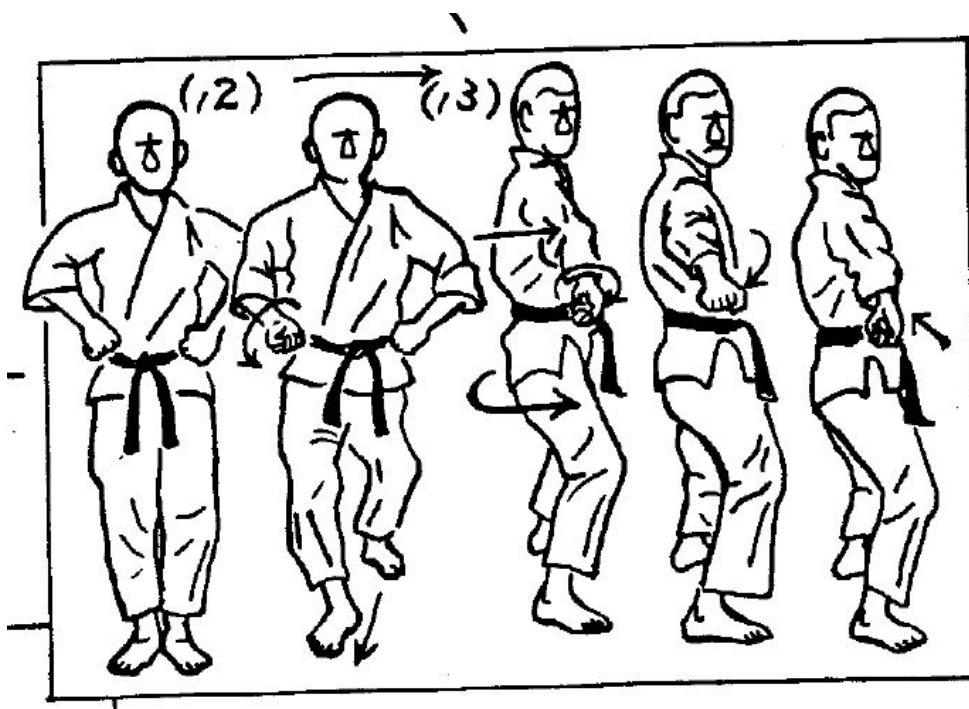
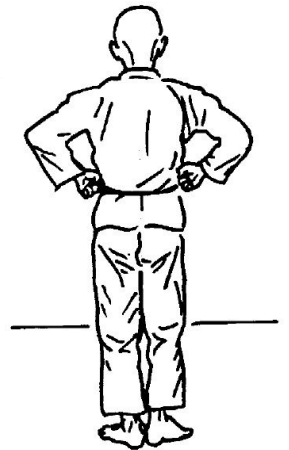
(11)



(12)

12. Pivotez de 180° sur le pied droit vers la gauche, mettez-vous en position de MUSUBI-DACHI (les talons joints, les gros orteils écartés = position de KIOTSUKE) avec les poings à la ceinture, paumes vers l'arrière; les coudes sont écartés du corps.

La surface extérieure des deux bras et celle de la poitrine sont situées sur la même surface plane. Ne mettez pas de force aux épaules. Les poings ne touchent à la ceinture que très légèrement. Ils ne reposent surtout pas sur les hanches.



13. Avancez le pied droit, passez en SHIKO-DACHI, et balayez le coup de poing de l'adversaire avec le coude droit de l'extérieur vers l'intérieur, puis tout de suite, frappez son flanc avec TETTSUI du même bras, et ramenez rapidement ce bras à la ceinture dans sa position initiale.

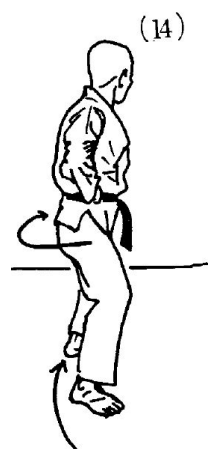
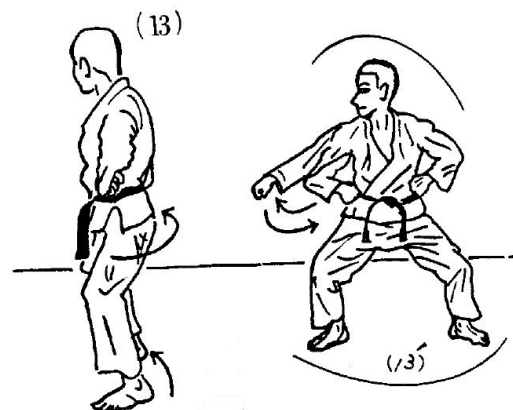
N.B. : exécutez ce balayage du coude de la façon suivante : d'abord, tirez le coude droit en arrière comme pour un Tsuki (coup de poing), puis tout en tournant le poing, écartez le coude du corps.

Synchronisez la rotation des hanches et le mouvement du coude. Mettez une partie de votre poids dans le coup de TETTSUI pour ne pas laisser monter le poing.

14. Avancez du pied gauche, exécutez le mouvement en miroir du temps (13).

15. Comme au temps (13), mais, cette fois-ci, sans tirer le poing après le coup de TETTSUI, arrêtez-le dans la position où l'on donne le KIME.

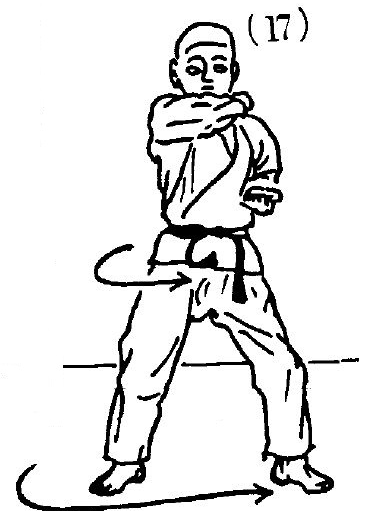
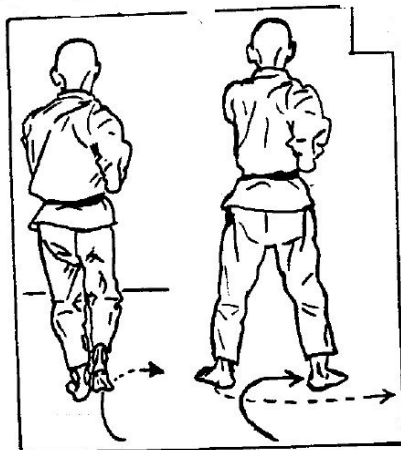
N.B. : il s'agit de vérifier la position du poing et l'efficacité du coup lorsque l'on ne pense pas à tirer le poing.



16. Avancez le pied gauche, JUNZUKI à gauche.



17. D'abord, amenez le pied droit à côté du pied gauche (en les écartant un peu plus que dans la position de YOI et en



abaissant le centre de gravité) puis, pivotez de 180° sur le pied droit vers la gauche en position de JIGOTAI (petit SHIKO-DACHI), tordez un peu le buste à gauche, tirez le coude gauche en arrière comme pour un coup de coude, et frappez en arrière votre poing droit par-dessus l'épaule gauche.

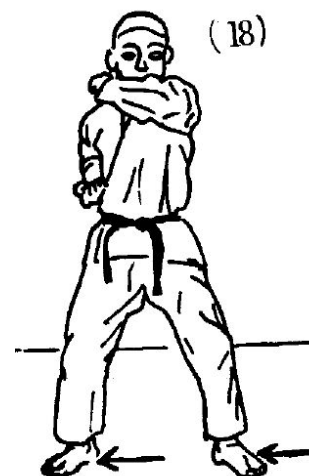
N.B. : traditionnellement, on dit qu'il s'agit d'un double dégagement contre une saisie arrière.

Mais le fondateur du WADO-RYU ne retient pas cette explication. Le vrai but de ce mouvement est de profiter du changement de direction du corps pour effectuer le

mouvement des bras. On doit le faire avec le buste seulement en conservant la position des jambes.

Ce mouvement présente la difficulté suivante : il faut éviter de relever le centre de gravité et de déformer la position de la moitié inférieure du corps alors que les bras se déplacent au-dessus des hanches qui sont le centre du mouvement.

18. Glissez vers la droite, exécutez le mouvement en miroir du temps (17).

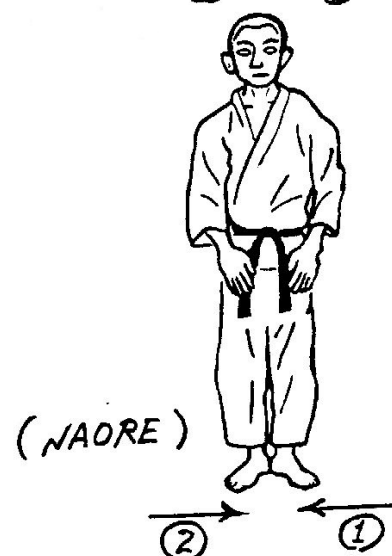


YAME : ramenez le pied droit d'un demi pas et remettez-vous dans la posture de YOI.

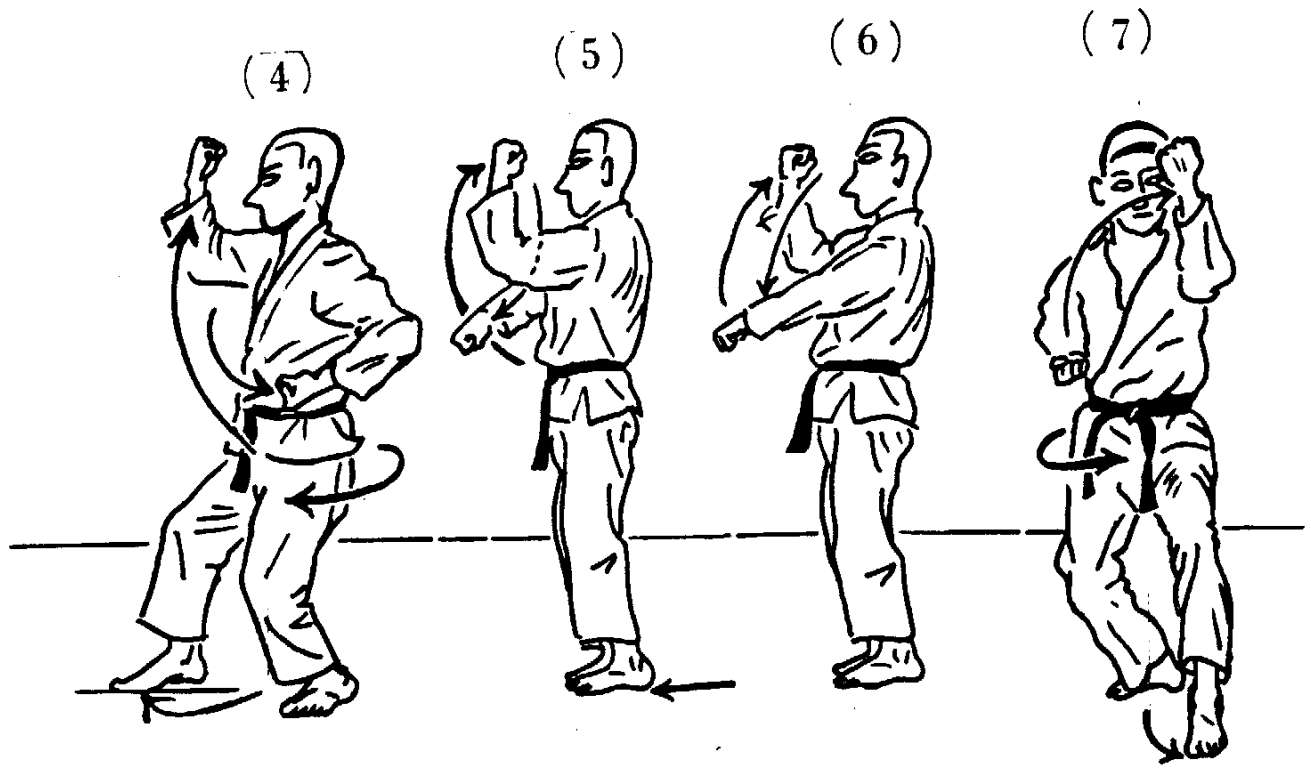
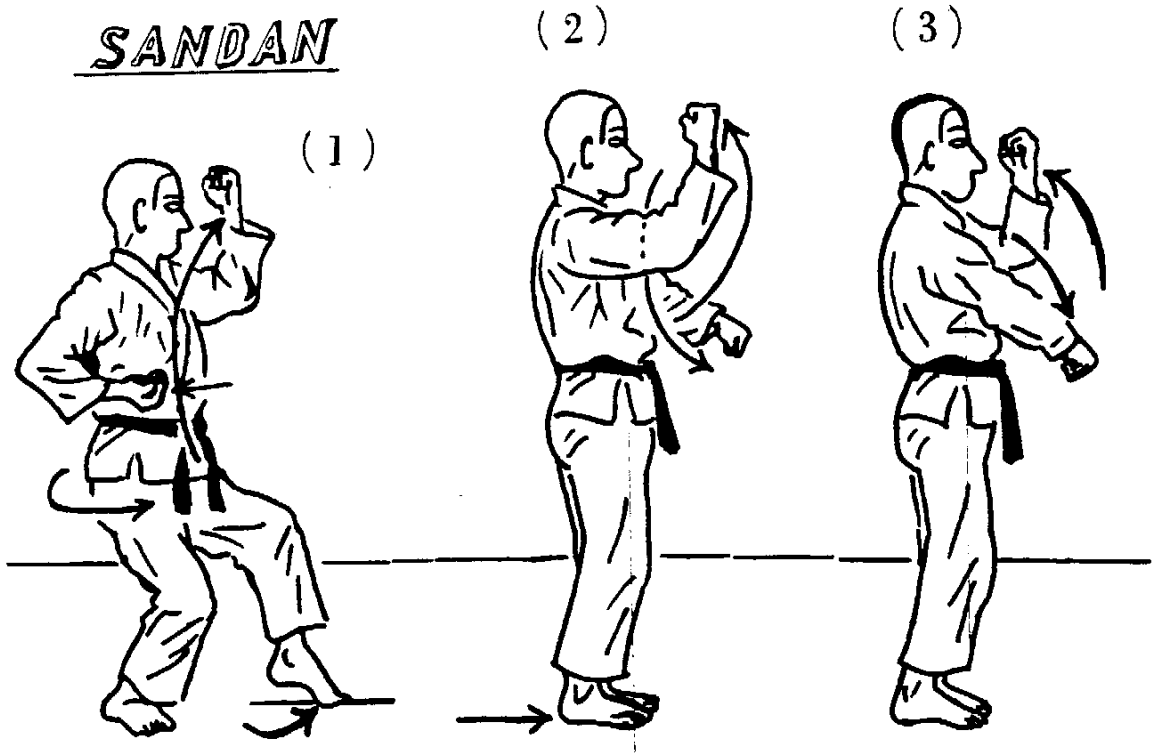
Yame

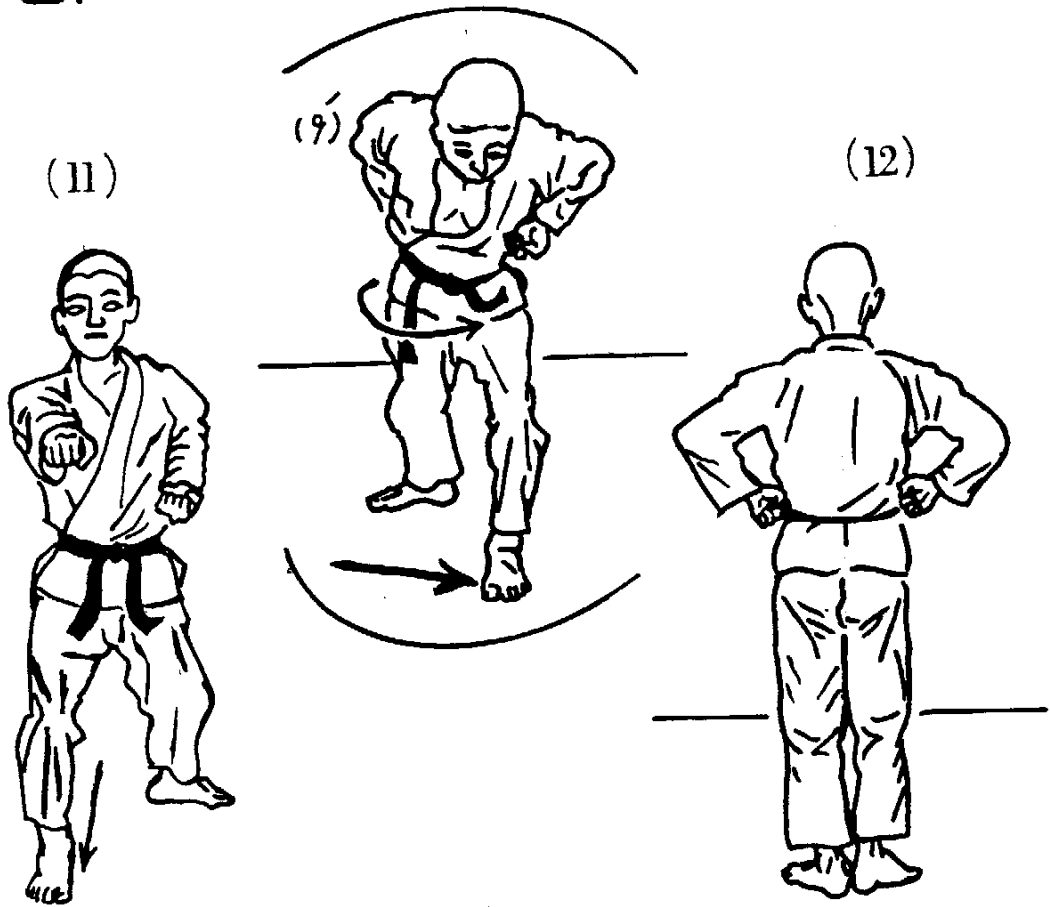
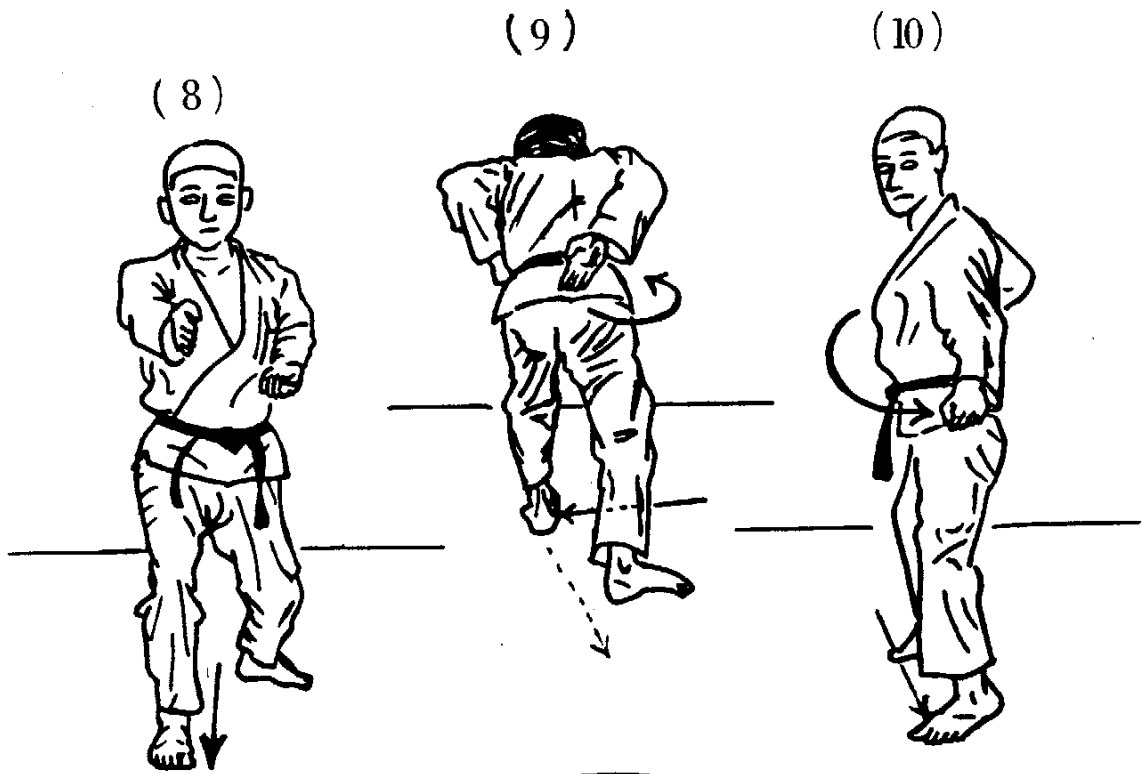


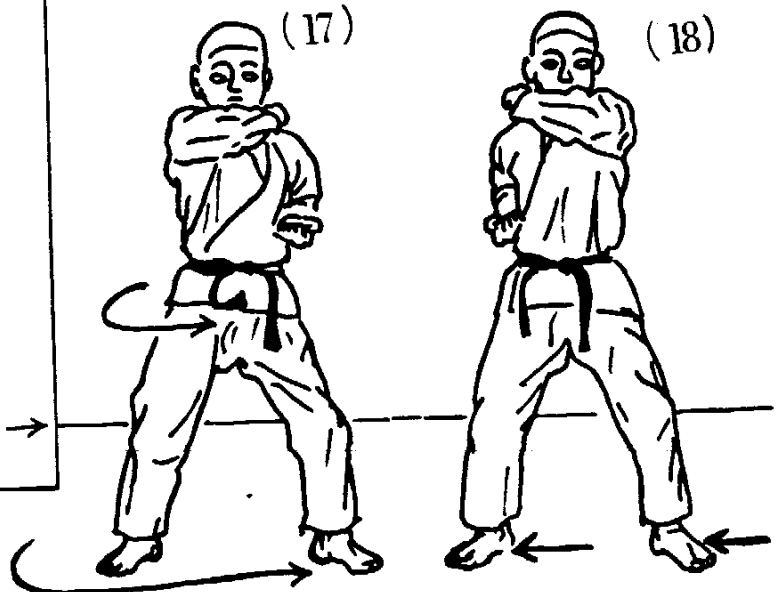
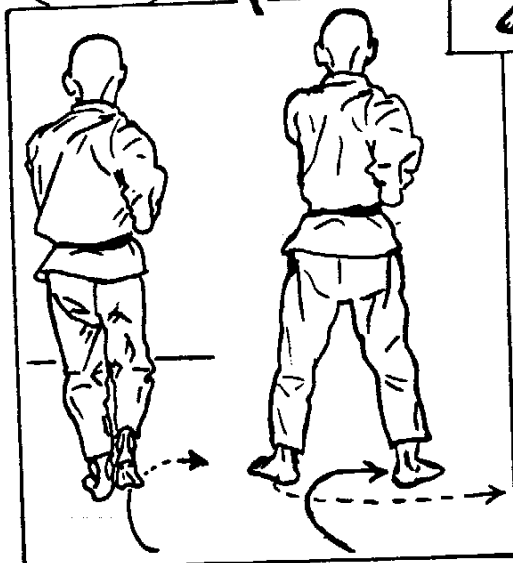
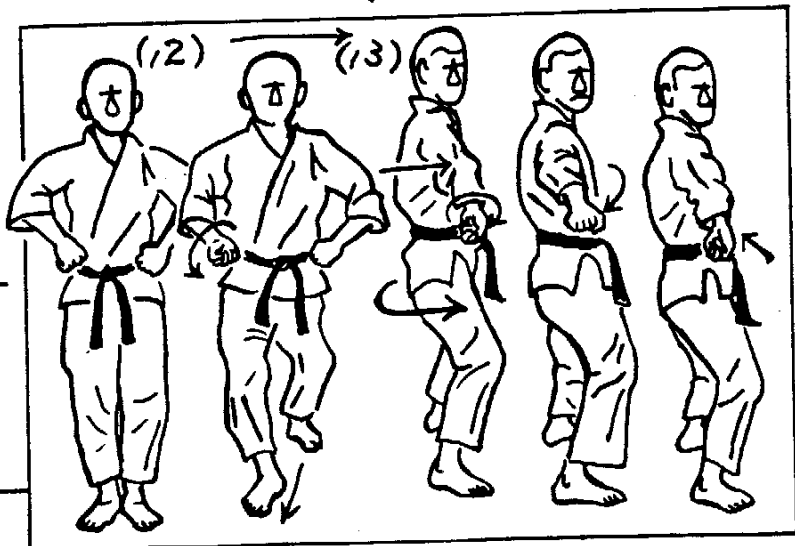
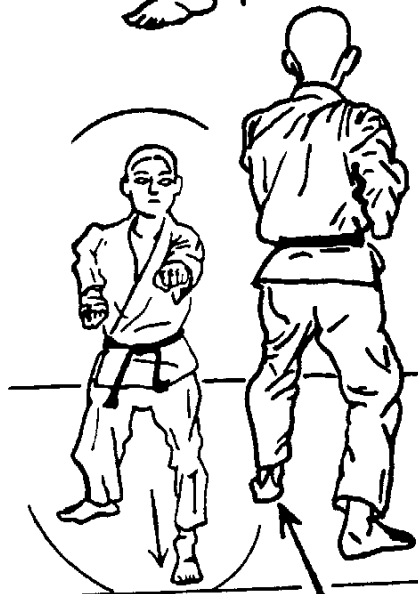
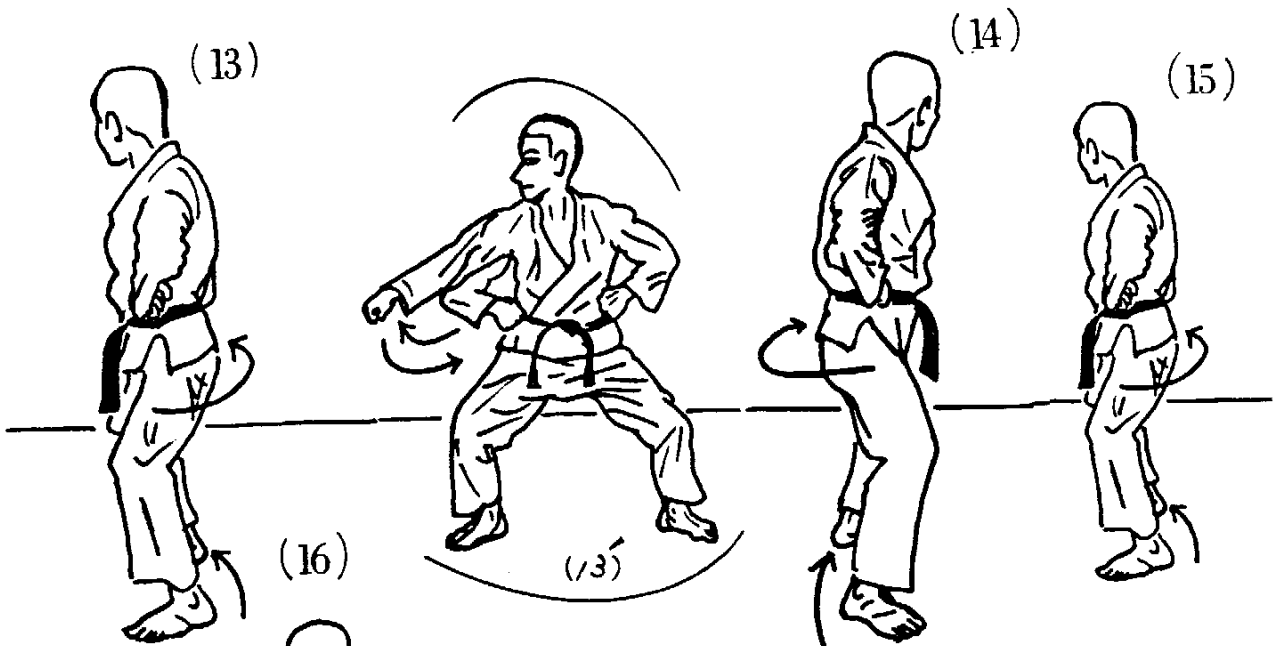
NAORE : retournez à la position de KIOTSUKE.



PIN-AN
SANDAN







kiotsuke

Yoi



(Dessin 1)



(Dessin 2)



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)



(9)



(10)



(11)



(12)



(13)



(13)



(14)



(15)



(16)



(17)



(18)

Yame

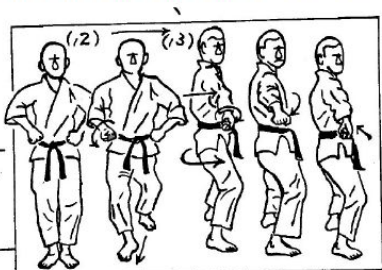


(NAORE)

(2)

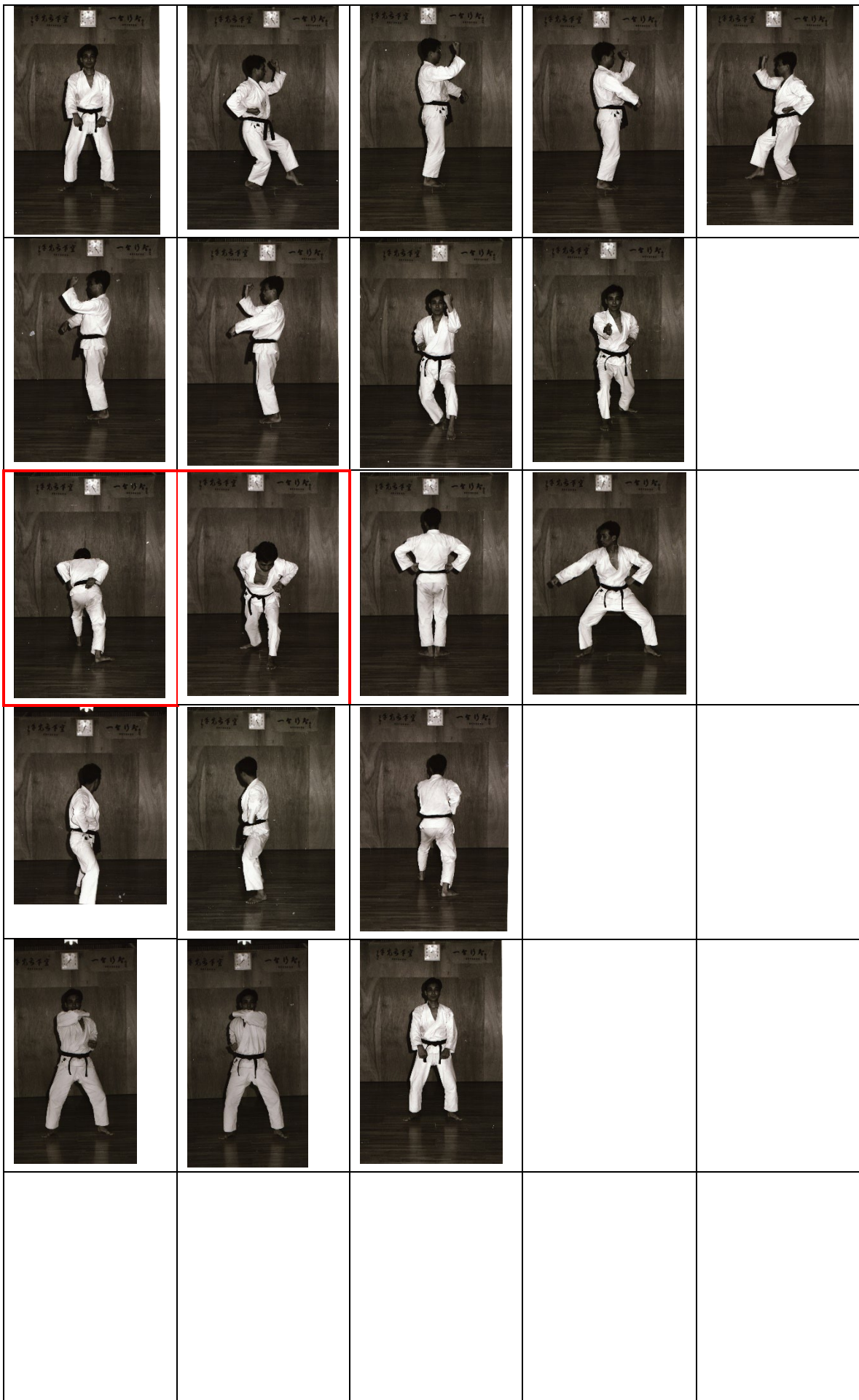


(1)



(6) → (7)

Pin-An SANDAN KATA
WADO-RYU
YOSHIKAZU KAMIGAITO SENSEI
www.wado-kamigaito-ryu.be



Photos de Yoshikazu KAMIGAITO Sensei exécutant Pin-An Sandan

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

www.wado-kamigaito-ryu.be



Photos de Yoshikazu KAMIGAITO Sensei exécutant Pin-An Sandan

www.wado-kamigaito-ryu.be

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 vidéos 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.

