

Manuel de Karaté Wado-Ryu pour moniteur

KATA - Pin-an Shodan



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

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

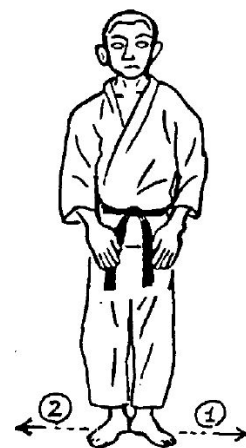
PINAN SHODAN

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)

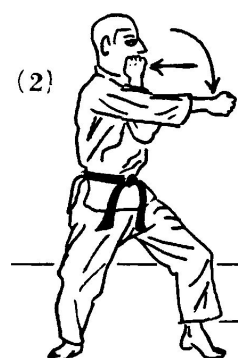
1. Déplacer le pied gauche vers la gauche et passer en **MAHANMI NO NEKO ASHI** en levant les deux bras simultanément; le bras gauche bloque d'avant en arrière tandis que le bras droit se place en garde devant le front. Voyez le temps (1) de **PINAN NIDAN** sur la position de **MAHANMI-NO-NEKOASHI** ;

2. Tout en conservant la posture des jambes, ramenez le poing gauche, l'avant-bras vertical devant la joue droite (dos du poing à l'extérieur) tandis que vous frappez de haut en bas avec la base



(Dessin 2)

(1)



du poing droit, du côté du petit doigt (TETTSUI).

N.B. : les mouvements des deux bras se font simultanément, mais le but de chacun est différent. Le bras gauche exécute UCHI UKE, le bras droit frappe verticalement (soit en défense soit en attaque).

Le premier but du temps 2 est de conserver la posture des jambes en MAHANMI-NO-NEKOASHI malgré la torsion du buste.

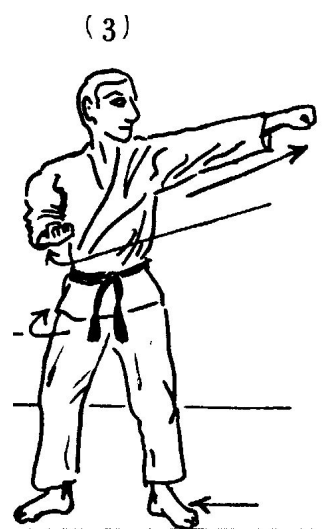
Le deuxième est de faire travailler en même temps les bras dans des directions différentes et les utiliser dans des buts différents.

Le temps (1) doit donc être compris comme une préparation au temps (2) ; ne le pensez donc pas comme une défense contre l'attaque de l'adversaire qui se situe à votre gauche. On peut appliquer la remarque sur le temps (1) de PIN-AN NIDAN à la relation entre la position et le coup de TETSUI ;

3. En tournant rapidement le buste, passez de nouveau en position YOI; en même temps, frappez avec TETTSUI à gauche à la hauteur de la tempe, en profitant de la rotation des hanches. Tirez le poing droit énergiquement en arrière.

Il faut plutôt tirer vigoureusement le bras droit vers l'arrière pour retourner le buste que de lancer le coup de poing gauche.

Le poing gauche et le pied gauche se mettent automatiquement à leur place par l'influence de ce mouvement rapide du buste.

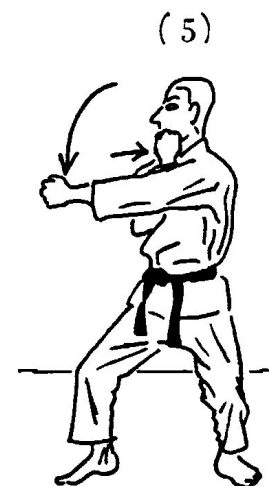


4. Mouvement en miroir du temps (1).

N.B. : n'abaissez pas trop les poings pour exécuter le mouvement des bras ; amenez le poing gauche à peu près directement devant le front. Quant au poing droit, descendez-le un peu vers l'aîne gauche.



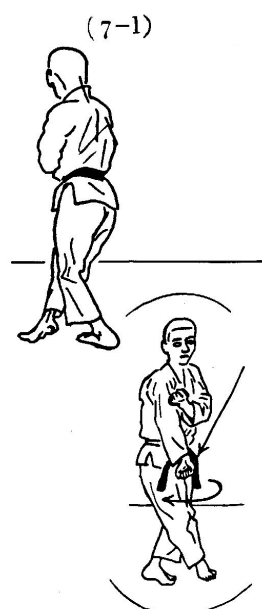
5. Mouvement en miroir du temps (2).



6. Mouvement en miroir du temps (3).

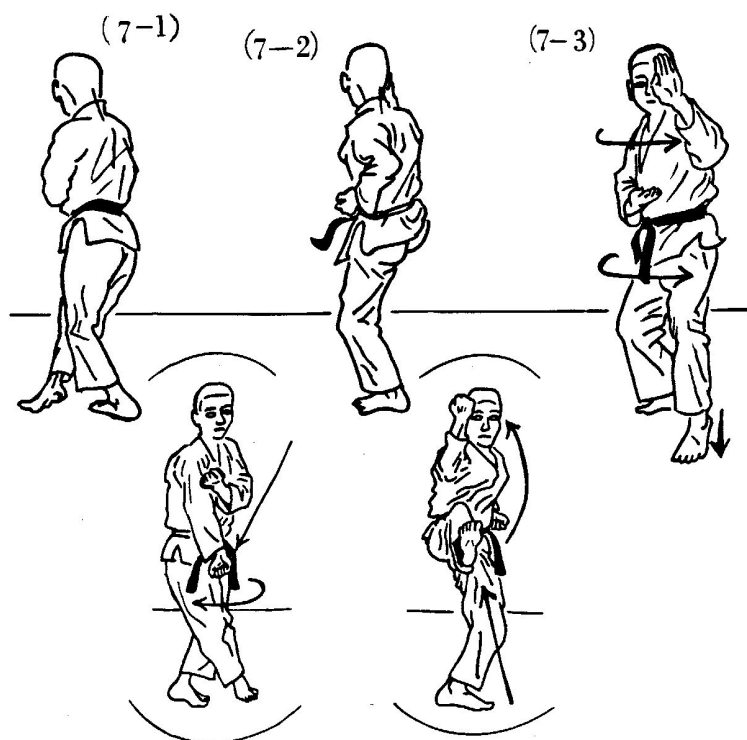


7. Sur place, tournez le corps à droite, en regardant en arrière et bloquez au niveau du visage avec l'avant-bras droit (avec JODAN KOTE UKE) et, en même temps, donnez un coup de pied droit à la hauteur de l'estomac. Puis, descendez le pied avec lequel vous venez de frapper tout



près du talon du pied gauche et tournez le corps vers la direction du début du Kata ; avancez à nouveau le pied gauche et passez dans la posture de MAHANMI-NO-NEKOASHI.

Exécutez SHUTO-UKE gauche après avoir placé la main gauche à côté de la joue droite (paume face à la joue). Pour ce mouvement de balayage, il faut profiter de la rotation du corps.



N.B. : le but de ce temps est d'exécuter un coup de pied latéral (YOKO-GERI) tout en changeant l'orientation du corps. Les débutants feront mieux de séparer le mouvement du bras droit (KOTE-UKE) et celui de la jambe droite (YOKO-GERI) et de les exécuter l'un après l'autre parce qu'ils risquent de négliger le mouvement du bras pour donner le coup de pied avec force.

Ce souci doit rester présent même à l'esprit des experts. Ce n'est pas nécessaire de les pratiquer toujours simultanément. En général, au moment de préparer le balayage du bras droit, on met le poing, en le tournant vers l'intérieur, près de la fesse droite de façon que le dos de ce poing la touche légèrement.

Le bras gauche ne bouge pas de la ceinture.

Ce dessin montre un moyen provisoire pour ceux qui ne

peuvent pas donner assez de puissance à deux coups simultanément.

En ce qui concerne les mouvements de SHUTO-UKE, voyez le VOL2.XI.

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

(8)



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

(9)



10. En avançant le pied droit, mais cette fois en posture de JUN ZUKI, attaquez au niveau du plexus de la pointe des doigts (NUKITE) de la main droite qui reste verticale.

Tirez le poing gauche en arrière de la ceinture. Poussez le KIAI.

(10)



N.B.: ne pas tirer la main droite en arrière avant de frapper NUKITE mais lancez-la directement de l'endroit où elle se trouvait.

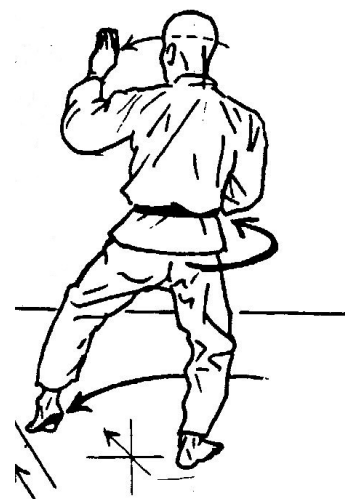
11. Pivotez de 225° sur le pied droit vers l'arrière gauche pour passer en HANMI-NO-NEKOASHI; exécutez SHUTO-UKE gauche.

N.B.: Les temps (11) à (14) ne doivent pas être expliqués comme un cas où des ennemis vous attaqueraient de ces directions. C'est un des entraînements pour apprendre des managements du corps à la fois rapides et corrects, tout en changeant de direction avec une harmonie entre les mouvements des membres et ceux du corps.

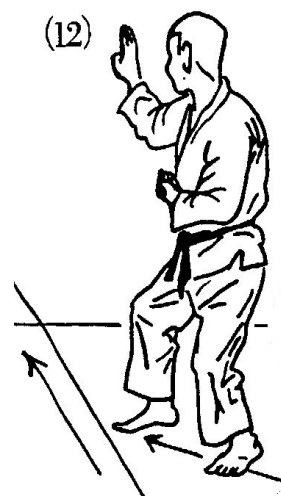
12. En avançant le pied droit en HANMI-NO-NEKOASHI, exécutez SHUTO-UKE droit.

13. Pivotez de 90° sur le pied gauche vers votre droite en exécutant SHUTO-UKE droit dans la posture HANMI-NO-NEKOASHI.

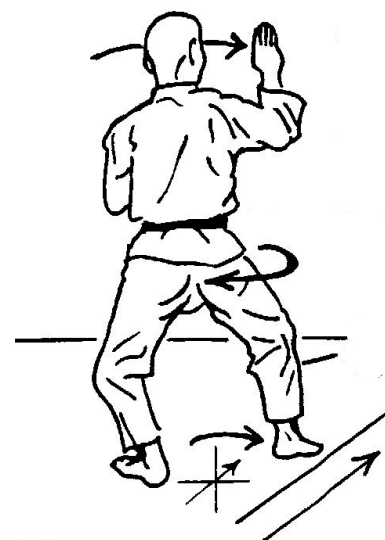
(11)



(12)



(13)



14. En avançant le pied gauche en HANMI-NO-NEKOASHI effectuez SHUTO-UKE gauche.

(14)

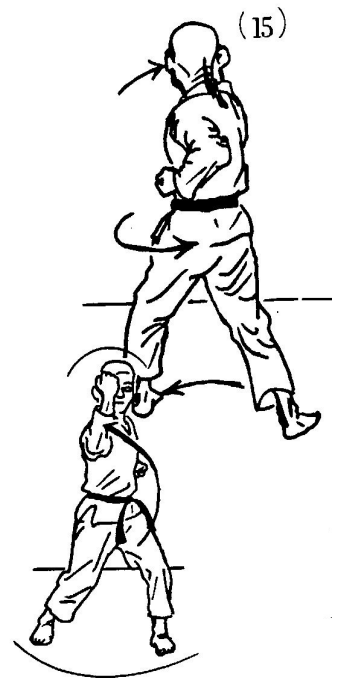


15. Pivotez de 45° sur le pied droit vers votre gauche, pour passer dans la position de GYAKUZUKI : effectuez JODAN-KOTE-UKE droit. Gardez le poing gauche à la ceinture.

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

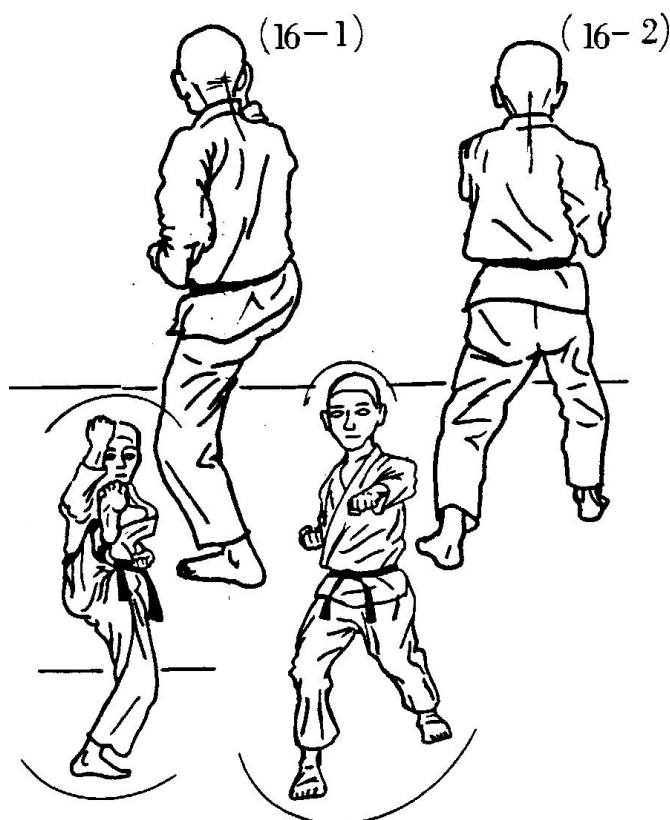
Mouvement du bras droit : descendez d'abord le poing jusque devant l'aine gauche en le tournant vers l'intérieur, puis de là, montez-le, en le tournant, pour bloquer devant le visage (les avancés effectuent ce blocage de façon moins ample, mais plus rapide, et descendent le poing droit moins bas, un peu en dessous du coude gauche).

A l'instant de KIME, tournez un peu le buste vers la gauche pour faire passer le coup de l'adversaire.



- Les temps (15) et (16) ainsi que (17) et (18) sont psychologiquement et souvent pratiquement, une suite de mouvements.

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

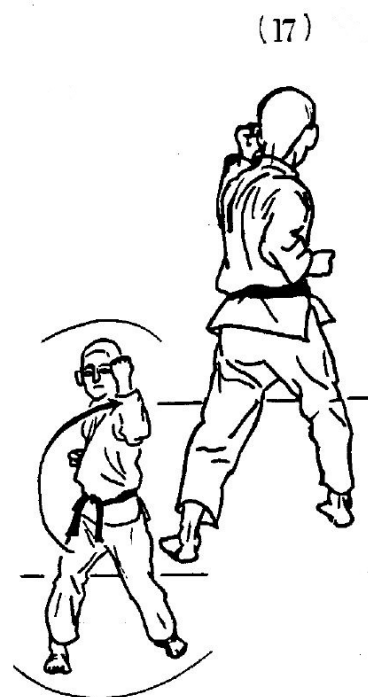


17. Exécutez KOTE-UKE gauche sur place.

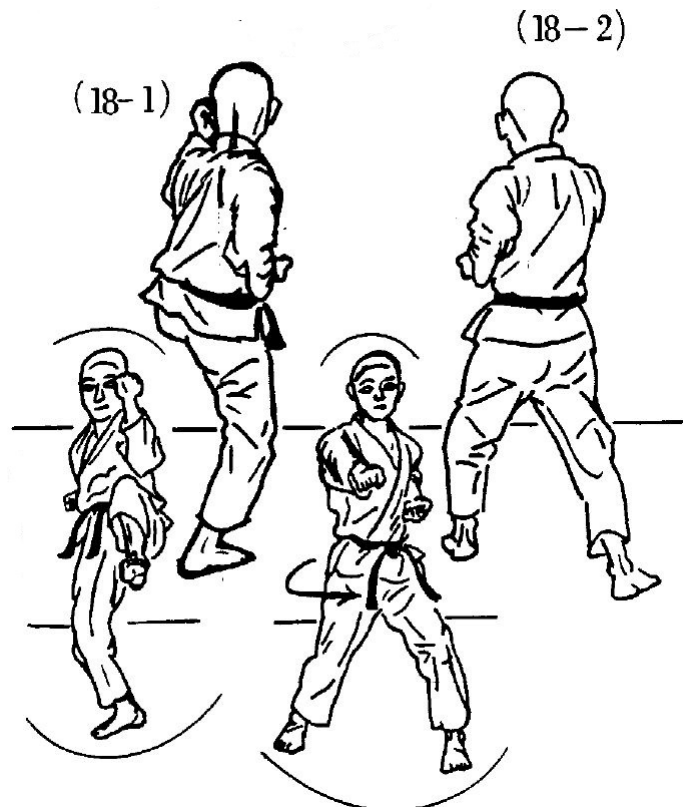
N.B. : comme le temps (15), descendez d'abord le poing gauche près de l'aîne droite en le tournant à l'intérieur. Ne bougez pas le poing droit.

Avec l'expérience, on partage ce mouvement de la façon suivante :

- on descend d'abord le poing gauche jusqu'à proximité de la côte flottante du côté droit, tout en le tournant à l'intérieur ;
- Puis on retourne ce poing en KOTE-UKE au profit d'un couple de forces que la brusque rotation du buste provoque grâce au retrait de l'épaule droite vers l'arrière.



18. Coup du pied gauche, puis GYAKUZUKI droit. Mouvement en miroir du temps (16).



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

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

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

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

Avancez en descendant avec souplesse le bras droit vers le



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

20. Pivotez de 225° sur le pied droit vers la gauche et exécutez GEDAN-BARAI gauche passant en ZENKUTSU-DACHI (la position de JUNZUKI).

N.B. : les deux poings se déplacent directement à partir de la position où ils étaient ; coordonnez ces mouvements de balayage à la rotation des hanches.



21. Avancez le pied droit, en ZENKUTSU-DACHI, exécutez JODAN-AGE-UKE droit.



22. Pivotez de 90° sur le pied gauche vers la droite en ZENKUTSU-DACHI et exécutez GEDAN-BARAI droit.

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



23. Avancez le pied gauche, en ZENKUTSU-DACHI, exécutez JODAN-AGE-UKE gauche.

(23)

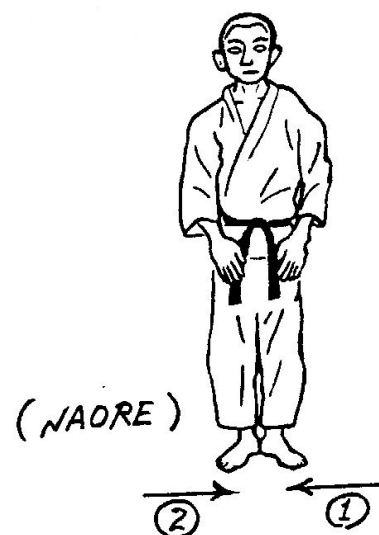


YAME : retournez à la position YOI.

yame



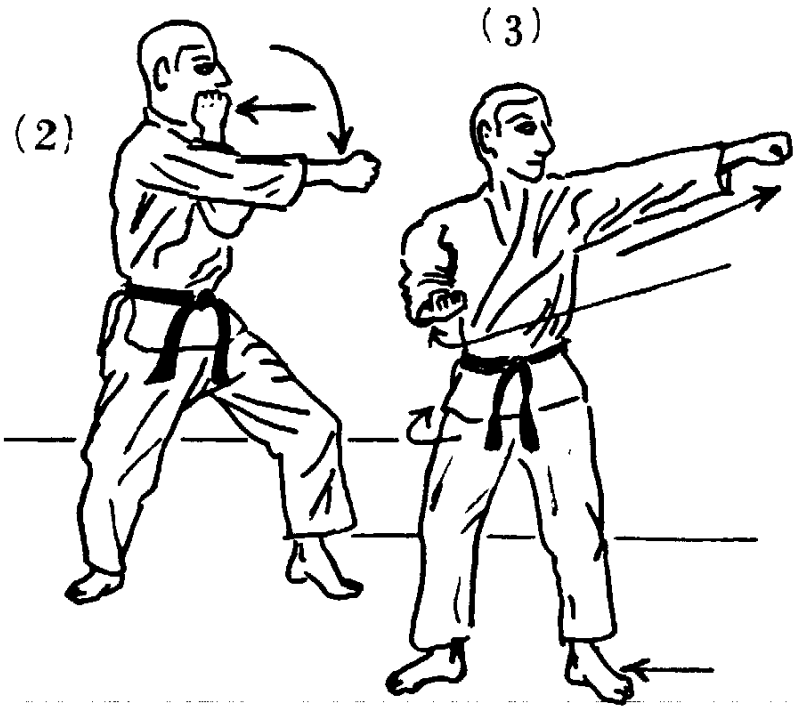
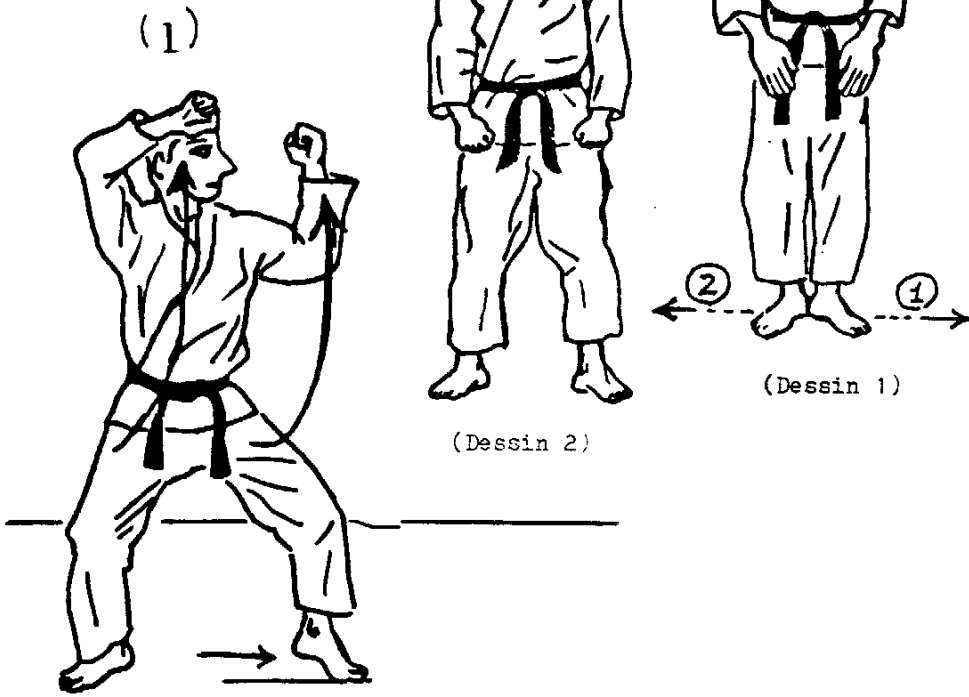
NAORE : retournez à la position de KIOTSUKE.

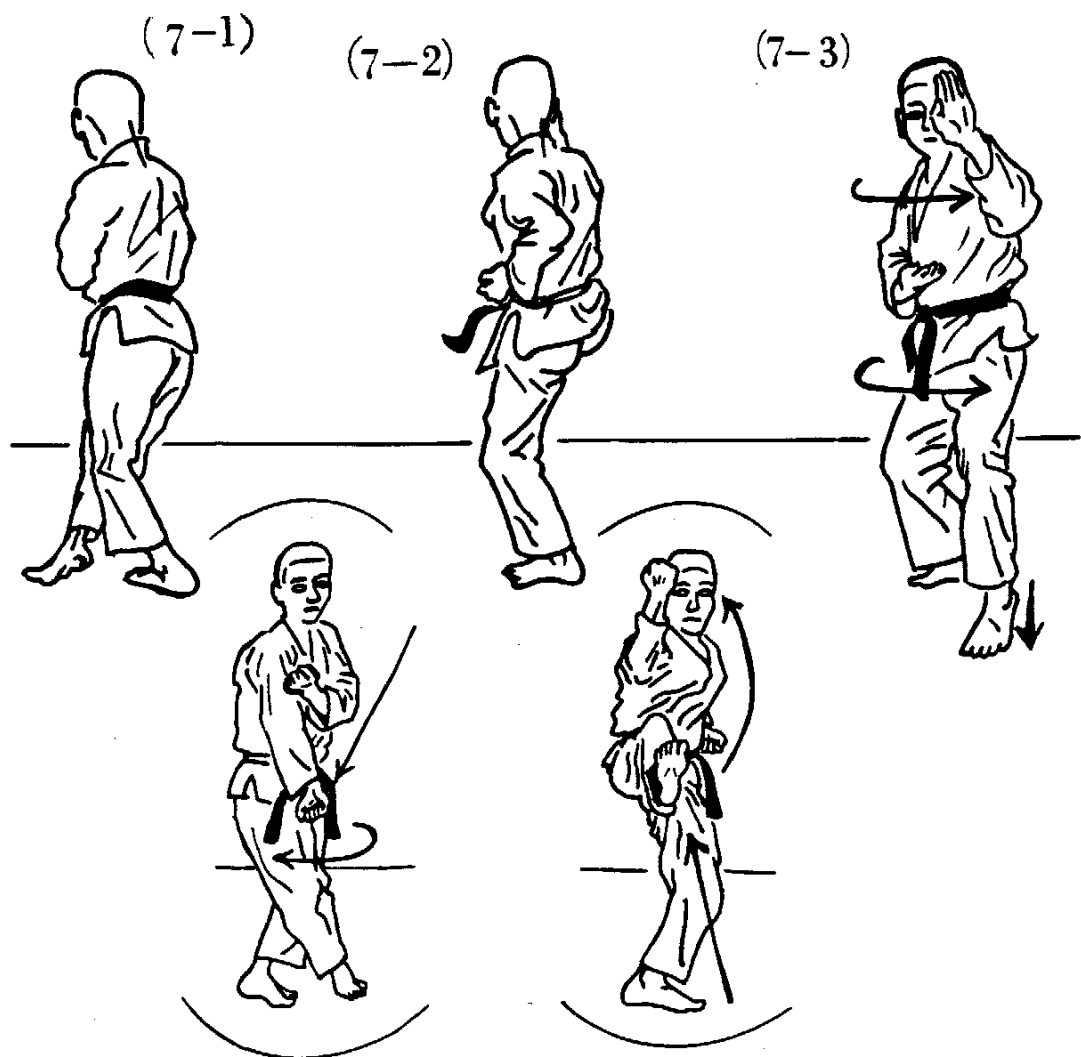
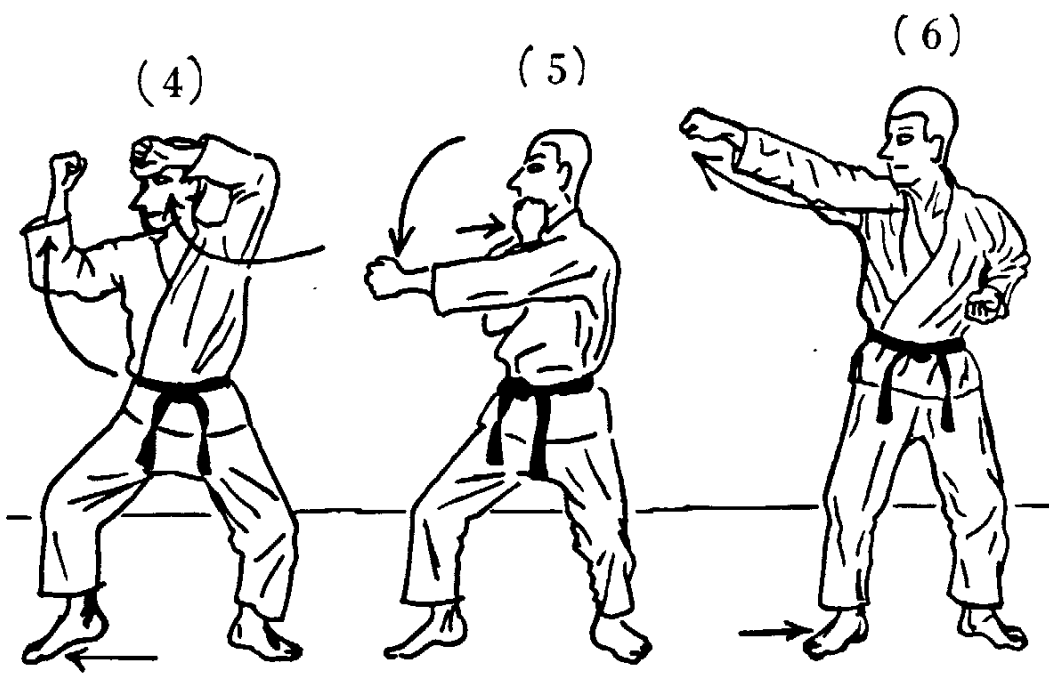


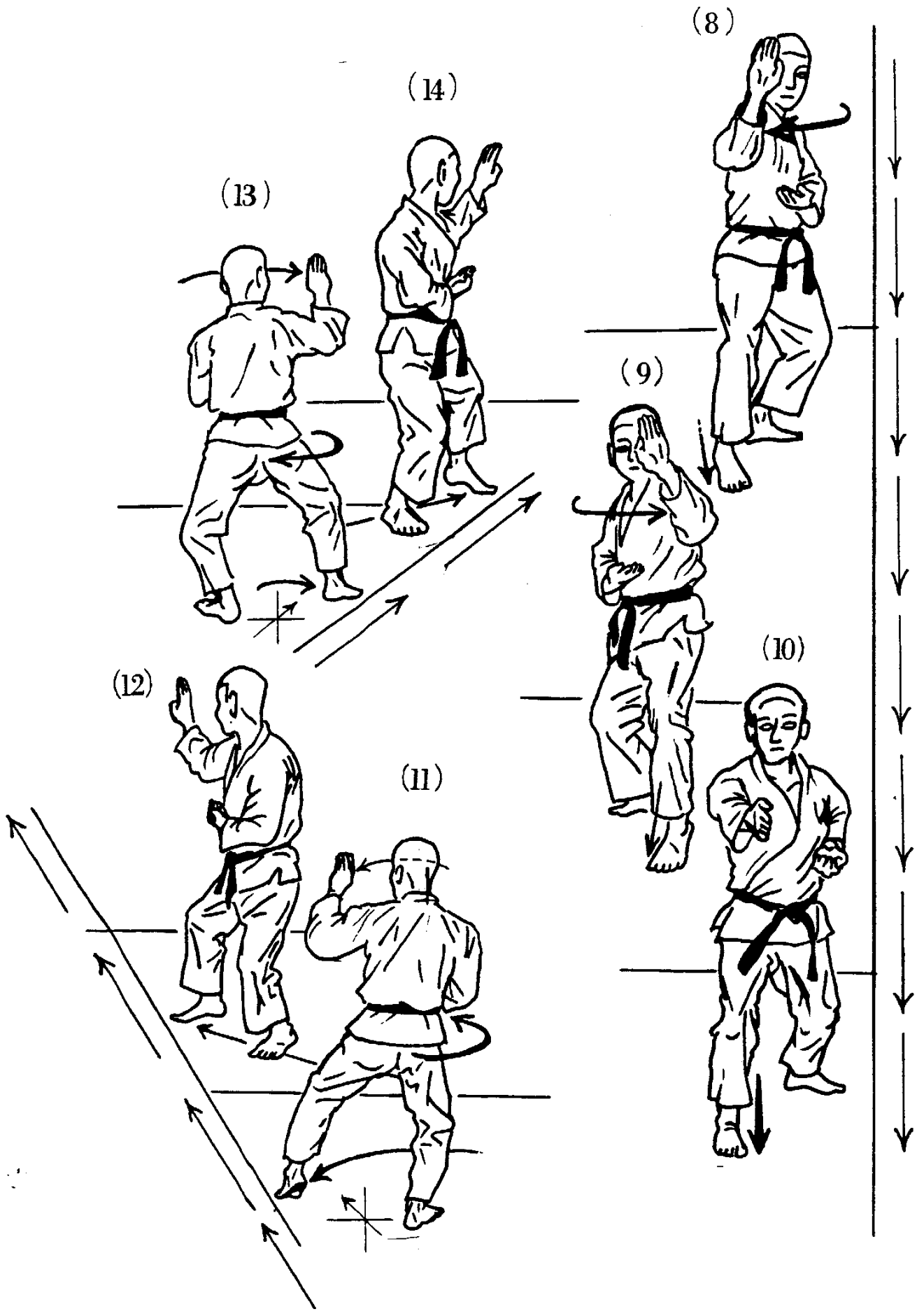
PIN-AN
SHODAN

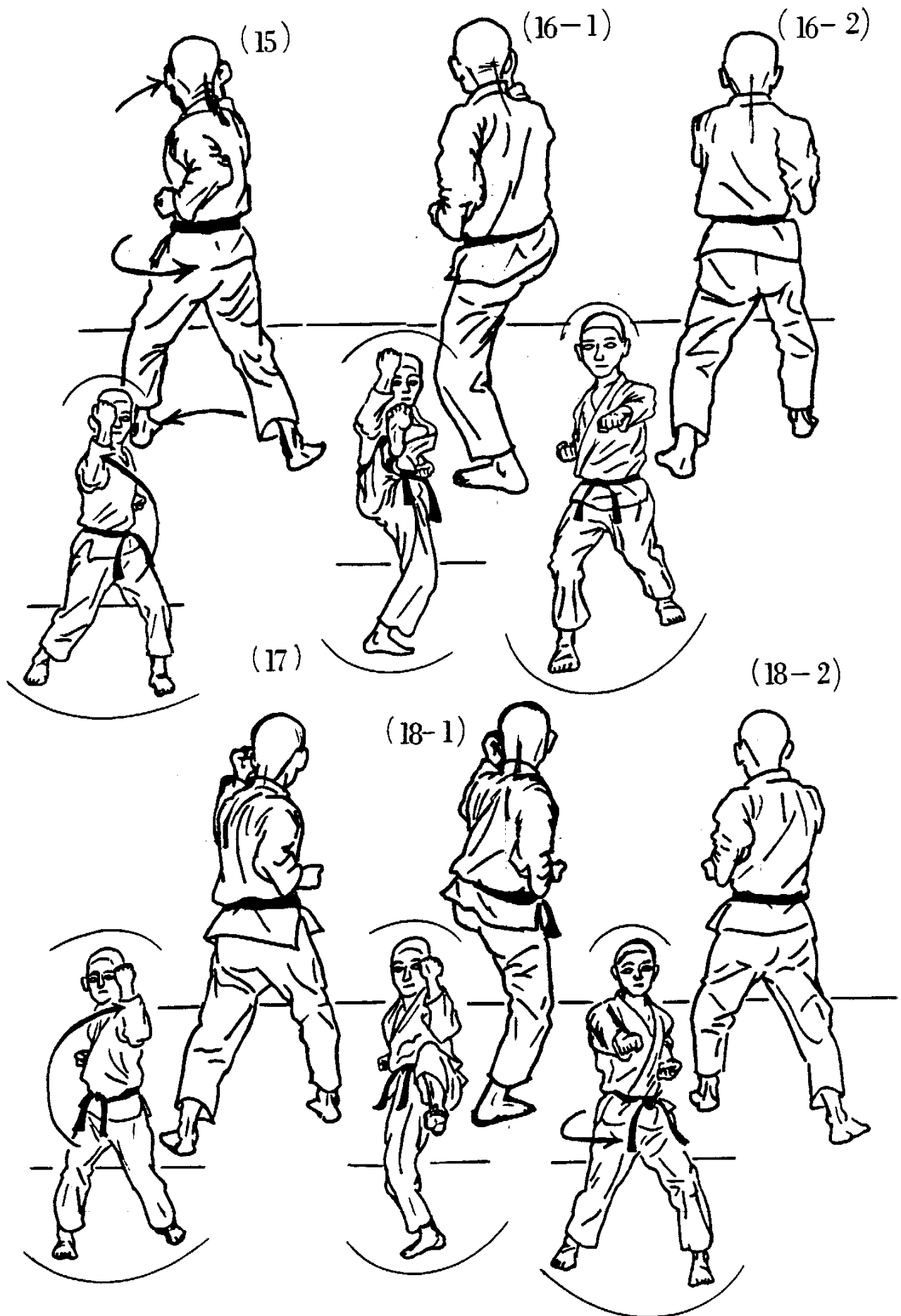
yoi

kiotsuke

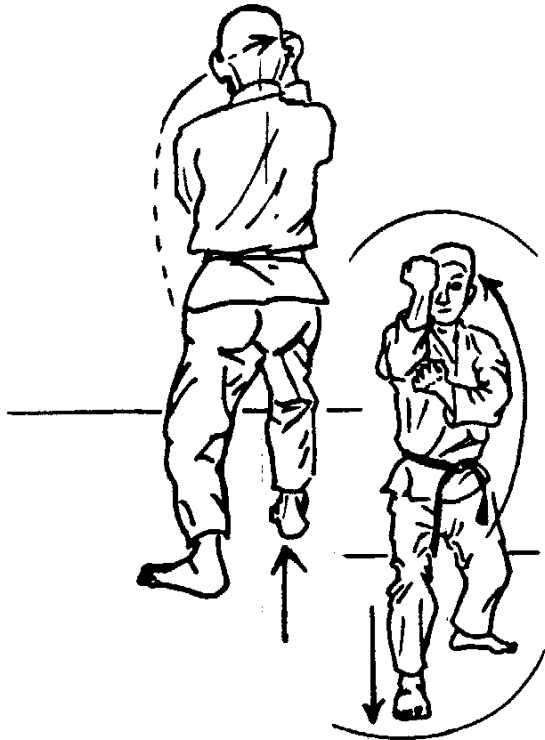








(19)



(20)

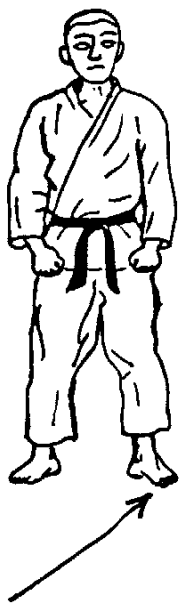


(21)



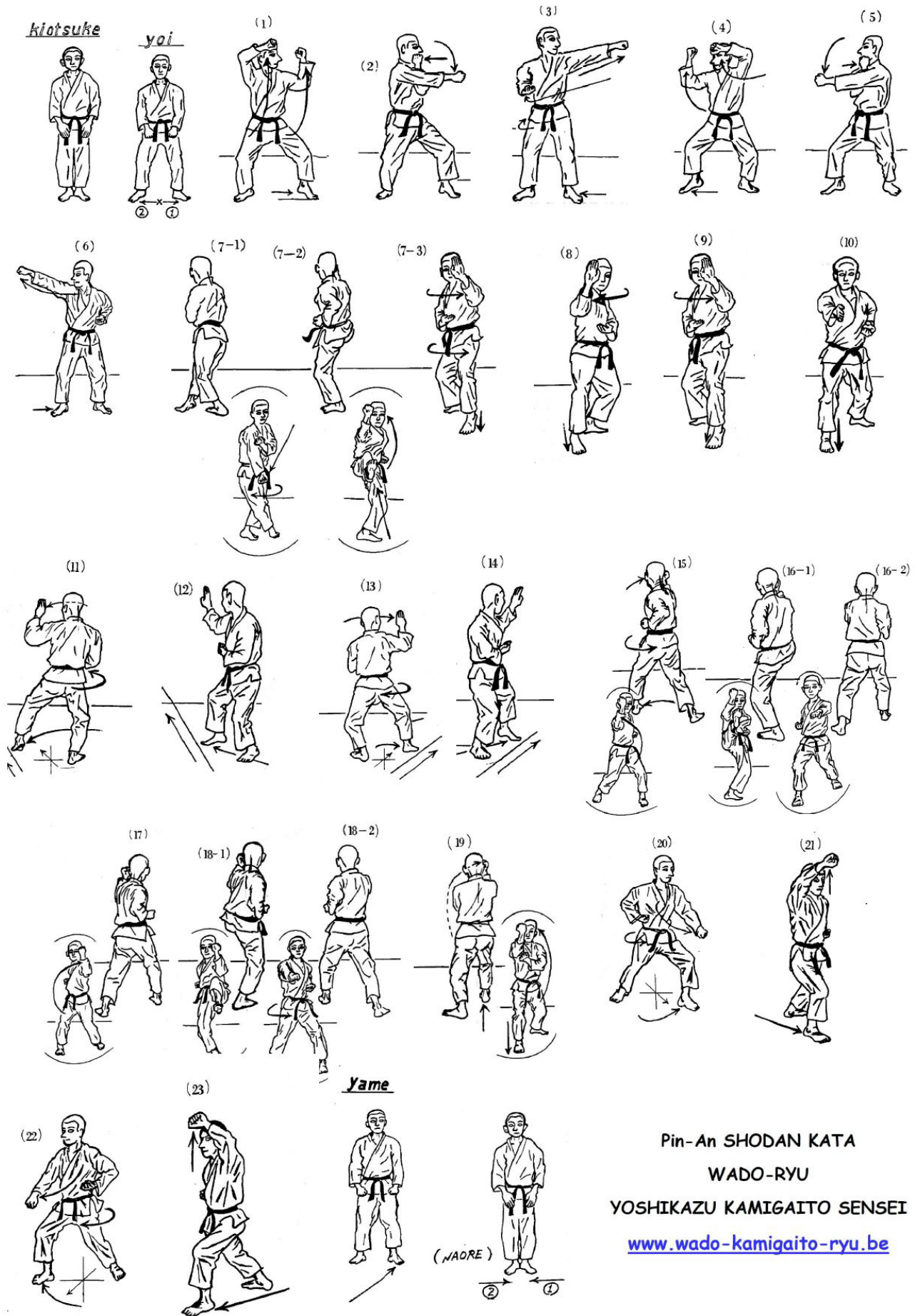
Yame

(23)

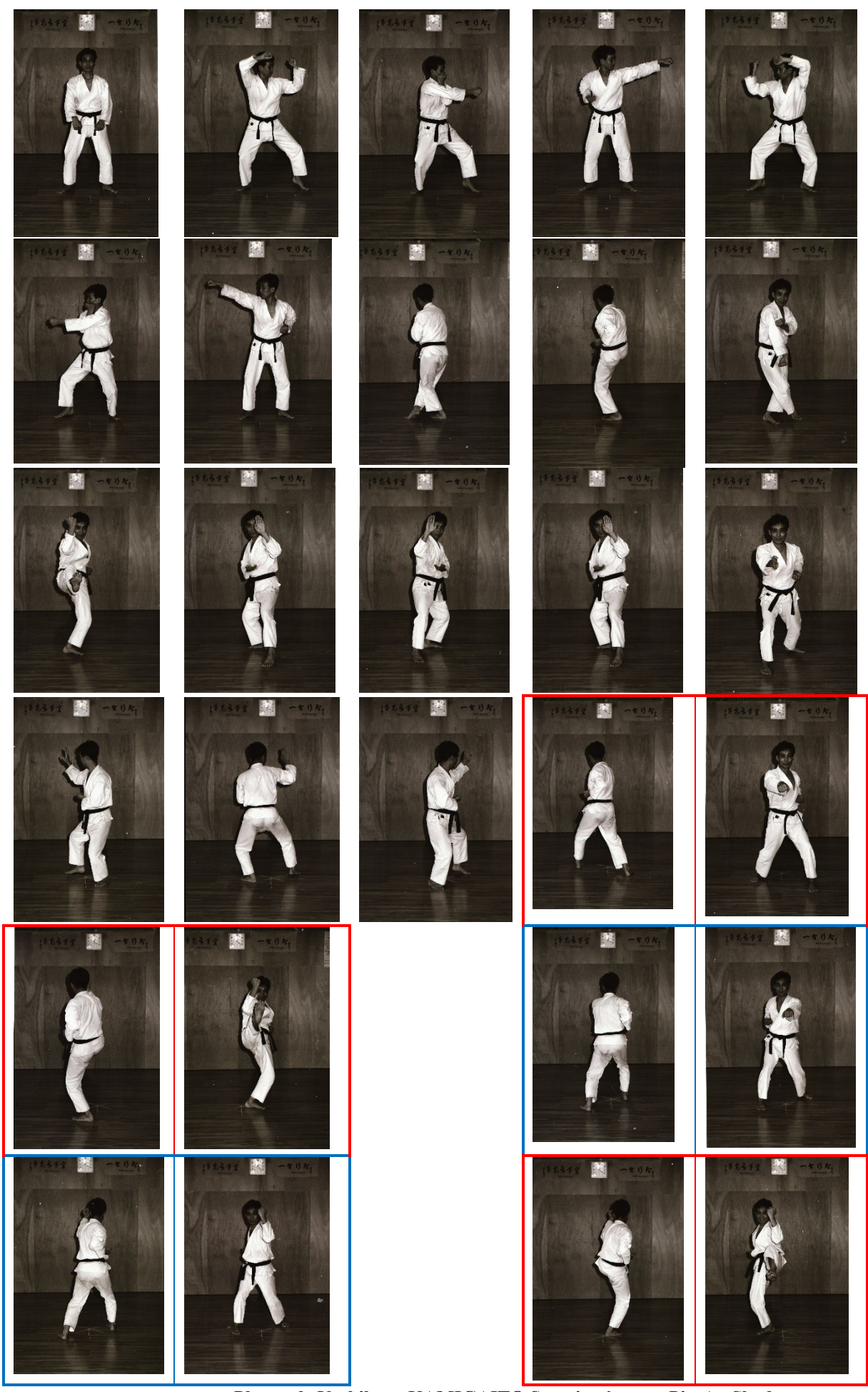


(22)

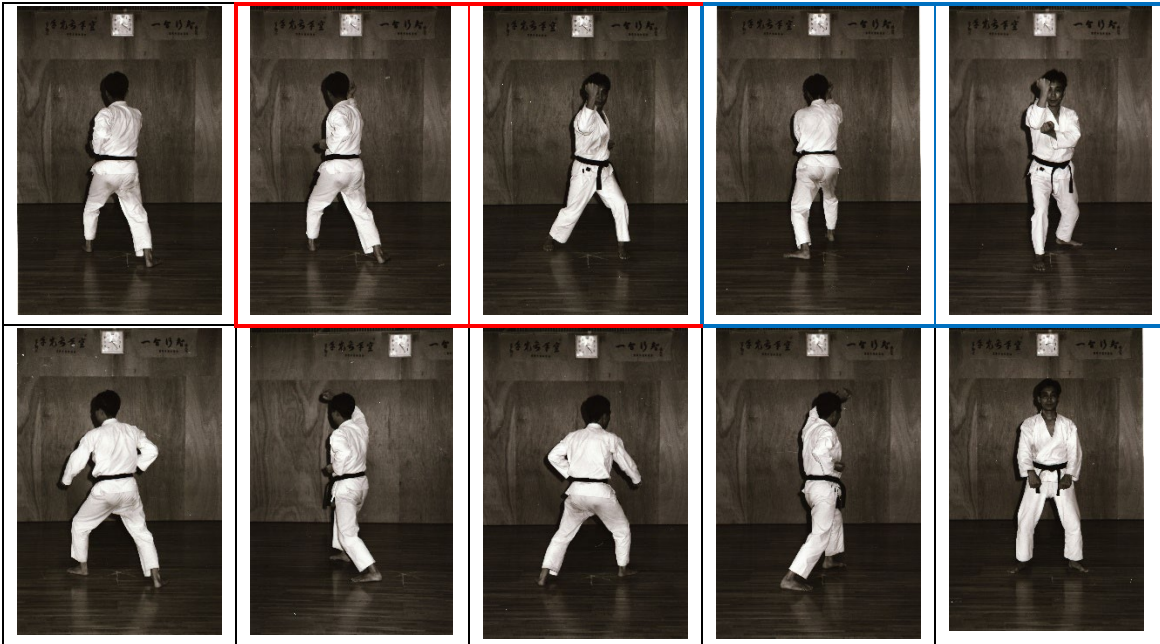




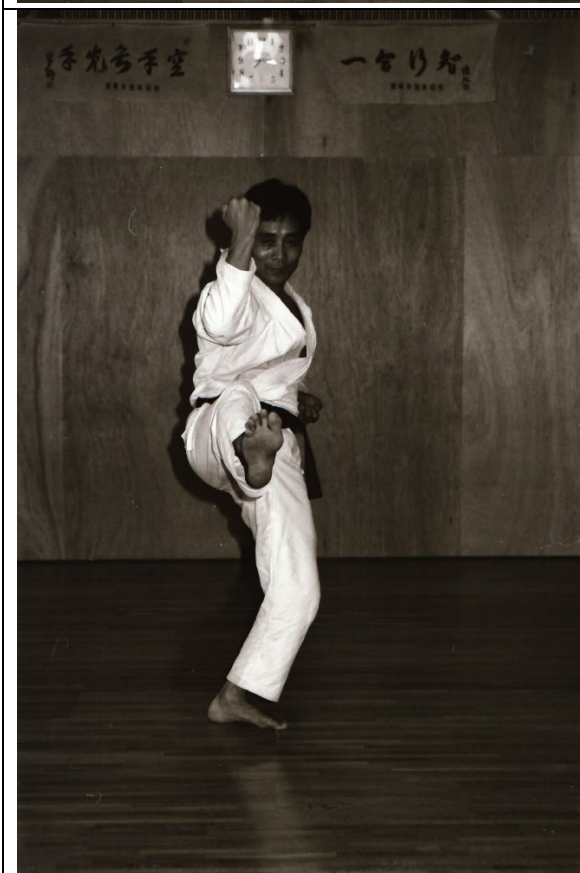
Pin-An SHODAN KATA
 WADO-RYU
 YOSHIKAZU KAMIGAITO SENSEI
www.wado-kamigaito-ryu.be



Photos de Yoshikazu KAMIGAITO Sensei exécutant Pin-An Shodan



Photos de Yoshikazu KAMIGAITO Sensei exécutant Pin-An Shodan
www.wado-kamigaito-ryu.be



Photos de Yoshikazu KAMIGAITO Sensei exécutant Pin-An Shodan
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.

