

Manuel de karaté Wado-Ryu pour moniteur

Annexe au volume 5 (Yakusoku Kumite)

RENZOKU KUMITE ou "KUMITE CONTINUEL"



Yoshikazu KAMIGAITO

Photos de la couverture:

Yoshikazu Kamigaito Sensei et Marcel Smeets, moniteur du Wado-Ryu Club RCAE
à l'Université de Liège, dans les années 1970-1980

Ces photos sont extraites de la vidéo visible sur Youtube :

<https://www.youtube.com/watch?v=Pm7ZXTc9uDE>

De nombreuses autres vidéos sur Yoshikazu kamigaito sensei et ses élèves sont disponibles sur :

https://www.youtube.com/channel/UCJIr3-_aUIhV-ALVb3IYA+Q/videos



Jean-Maurice Huart, successeur de Yoshikazu Kamigaito, et Peter Keijers, moniteur du Tshintō Karate Club Leuven, dans les années 1980

Ces photos sont extraites de la vidéo visible sur Youtube :

https://www.youtube.com/watch?v=6CElo6_Dg1A

De nombreuses autres vidéos sur Yoshikazu kamigaito sensei et ses élèves sont disponibles sur :

https://www.youtube.com/channel/UCJIr3-_aUIhV-ALVb3IYA+Q/videos

基本 約束組手

上垣内 克 一 

Table des matières

<u>Vue générale</u>	7
<u>Préface</u>	9
<u>Kamae</u>	11
<u>Technique 1</u>	13
<u>Technique 2</u>	14
<u>Technique 3</u>	16
<u>Technique 4</u>	18
<u>Technique 5</u>	19
<u>Technique 6</u>	21
<u>Technique 7</u>	23
<u>Technique 8</u>	25
<u>Technique 9</u>	27
<u>Technique 10</u>	29

Dessins originaux du Maître Yoshikazu KAMIGAITO

Les Renzoku Kumite - (Kumite continuuel) - sont une suite de mouvements attaque-défense ininterrompus avec partenaire.



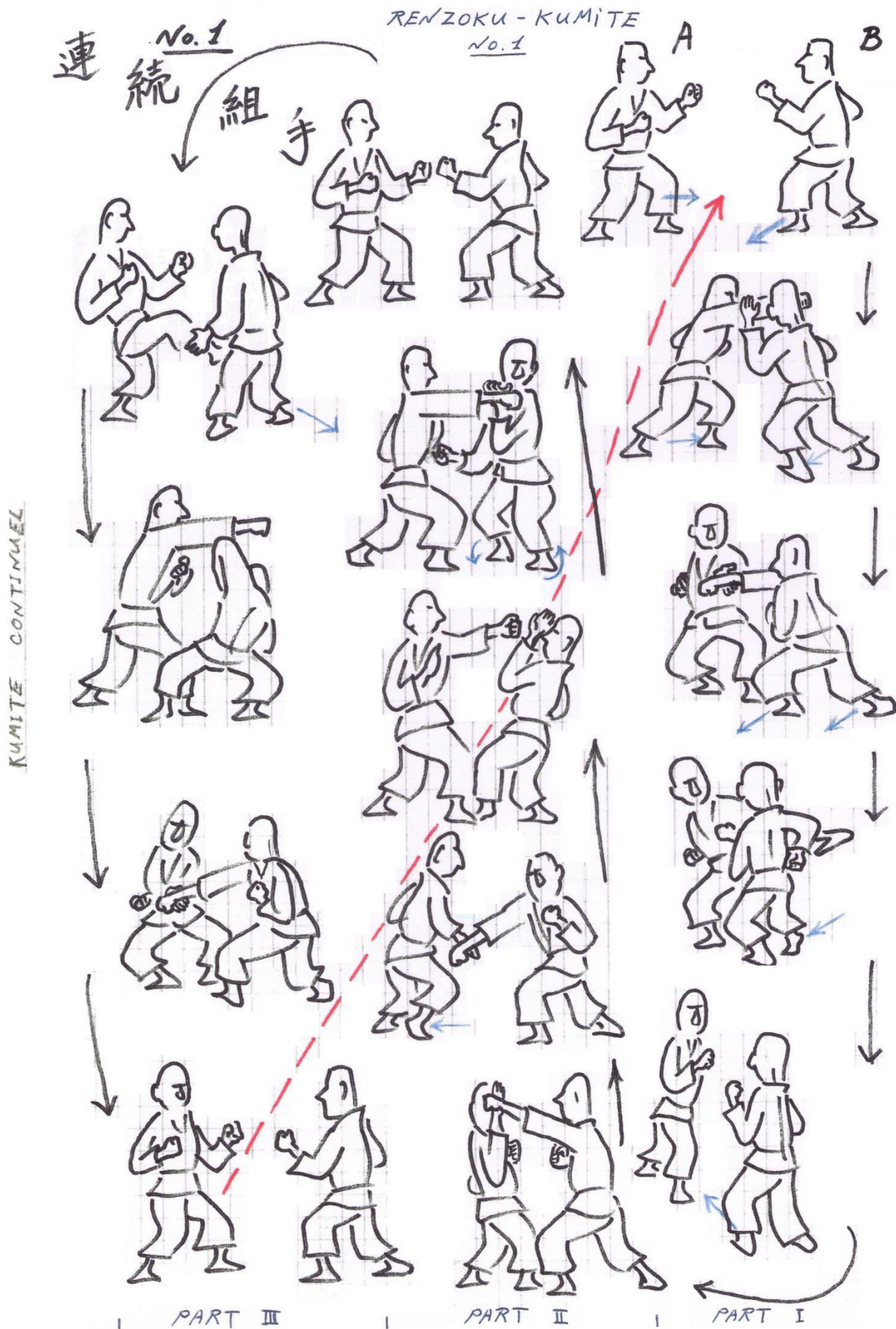
Texte de Xavier WISPENNINCKX, préface de Peter KEIJERS Boutersem
le 16 avril 2016

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 2018 dans les Carnets de P-gaz](#)

Nouvelle édition digitale de mai 2026
(créée par Xavier Wispenninckx)

Vue générale



Préface

Les Renzoku Kumite ont été développés par le Sensei Kamigaito lors de son séjour en Belgique ... pendant les années 70 du siècle passé.

Il était surpris par la manière rigide avec laquelle les Européens pratiquaient le Karaté.

Les mouvements des hanches, propres au "Budo", étaient très faiblement présents. Le concept "souple" était confondu avec le concept "agile".

Il était dès lors convaincu que les karatékas en Belgique, avec une telle approche, ne pourraient pas saisir les mouvements subtils du Wado-Ryu tels que ceux enseignés dans les Kihon Kumite.

Il chercha un moyen de les mettre sur la voie de cette tradition japonaise. C'est pourquoi il développa deux séries d'exercices.

Pour arriver à faire déplacer les Européens de façon plus souple, il introduisit des exercices de [Nippon Kempo](#) (*).

A côté de cela, Sensei Kamigaito développa une trentaine d'exercices avec partenaire qu'il appela les Yakusoku Kumite comme exercices préparatoires aux Kihon Kumite.

Dans ces exercices, l'étude des Tai Sabaki est progressivement développée. Ces exercices ont été décrits et illustrés en détails par Sensei Kamigaito dans une édition de l'ASBL WADO KAMIGAITO BELGIUM VZW :

[Manuel de Karaté Wado-Ryu pour Moniteur - Volume 5](#)
[YAKUSOKU KUMITE FONDAMENTAUX](#) en l'an 1980.

Simultanément, il développa les Renzoku Kumite (Kumite continu) comme une suite de mouvements ininterrompus avec partenaire se basant sur les techniques des Yakusoku Kumite.

Les Renzoku Kumite sont construits de façon dynamique et cette suite d'échanges entre partenaires est également conçue de façon à simuler un vrai combat.



Pour finir, ceci encore :

pour plus d'explications sur les techniques d'esquive en Tai Sabaki comme Sokushin, Hikimi, Sorimi, Chinshin, Kaishin et Senshin, nous renvoyons au [Manuel de Karaté Wado-Ryu pour Moniteur - Volume 2 - KIHON - de Yoshikazu KAMIGAITO](#) édité par l'ASBL WADO KAMIGAITO BELGIUM VZW en 1980.

(*) Ces mouvements, principalement initiés par les hanches, ont été décrits "en détails" par Jean-Maurice HUARD dans une édition de l'ASBL WADO KAMIGAITO BELGIUM VZW en l'an 2001 : "[NIPPON KEMPO](#)".

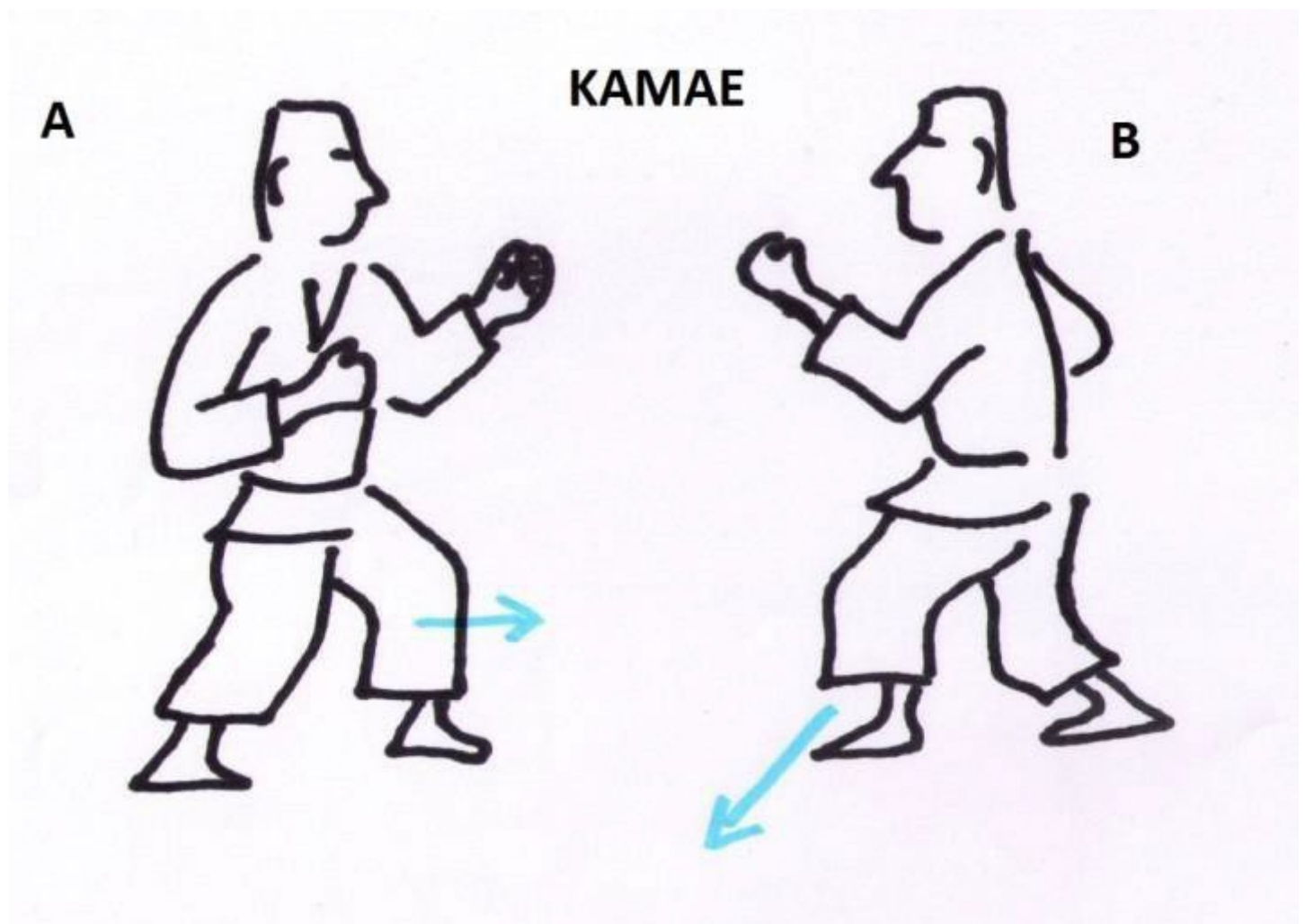
Cette première série de Renzoku Kumite est construite en trois parties, chacune comprenant trois techniques d'attaque-défense, avec changement d'initiative entre A et B.

Le Sensei Kamigaito les a aussi nommés "Kumite continu" et c'est bien dans ce sens qu'il vous faut les exercer : de façon continue du début à la fin, pour recommencer au début ... et ainsi de suite ... !

Cette vidéo du Maître Otsuka explicitant cinq Kihon Kumite éclaire magistralement certains de ces mouvements délicats mis en œuvre en Renzoku Kumite.

Yoi

Les combattants se font face, chacun ... en position "Yoi" ... (non illustré). La distance est telle que ni A ni B ne peut toucher l'autre par une attaque d'un pas.



A avance volontairement d'un "demi pas" le pied gauche vers B et se place en Hidari Hanmi Gamae. A a déjà décidé de prendre rapidement l'initiative dès son déplacement vers B.

Toutefois A doit savoir que B pourrait attaquer si l'occasion trop évidente se présentait !

B, en miroir de A (en harmonie avec), recule d'un "demi pas" le pied droit et se place en Hidari Hanmi Gamae.

B doit déjà sentir la pression de A et est prêt à se défendre (ou à attaquer si l'occasion trop évidente se présentait).

A se rapproche de B pour l'attaquer. B se prépare à la défense (mais pourrait aussi attaquer si l'occasion se présente) !

C'est pourquoi la distance entre A et B est très importante ... et, en vrai combat, décidera qui, de A ou de B, prendra l'initiative. Mais ici les rôles sont définis au départ entre A et B.

La distance ... "Maai" ... est assez rapprochée et permet à A de porter une attaque avec un "demi pas" en avant (indicatif) (d'autres explications sur "Maai" dans le [Manuel 6 "Shiai" p. 63](#)).

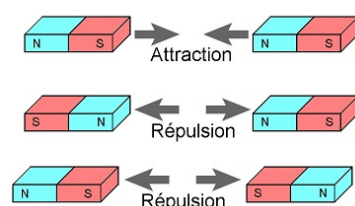
Pendant chaque technique, A et B sont en permanence attentifs aux mouvements du partenaire et en harmonie avec lui.

Les deux combattants s'observent attentivement.

Kamigaito Sensei évoquait souvent cette idée que les deux combattants devaient bouger comme les deux **pôles identiques** d'un aimant

Pendant l'entièreté de l'échange, A et B restent sur leur qui-vive, légère contraction des abdominaux, les hanches bien présentes, sentir le "Maai" respectif de A et B.

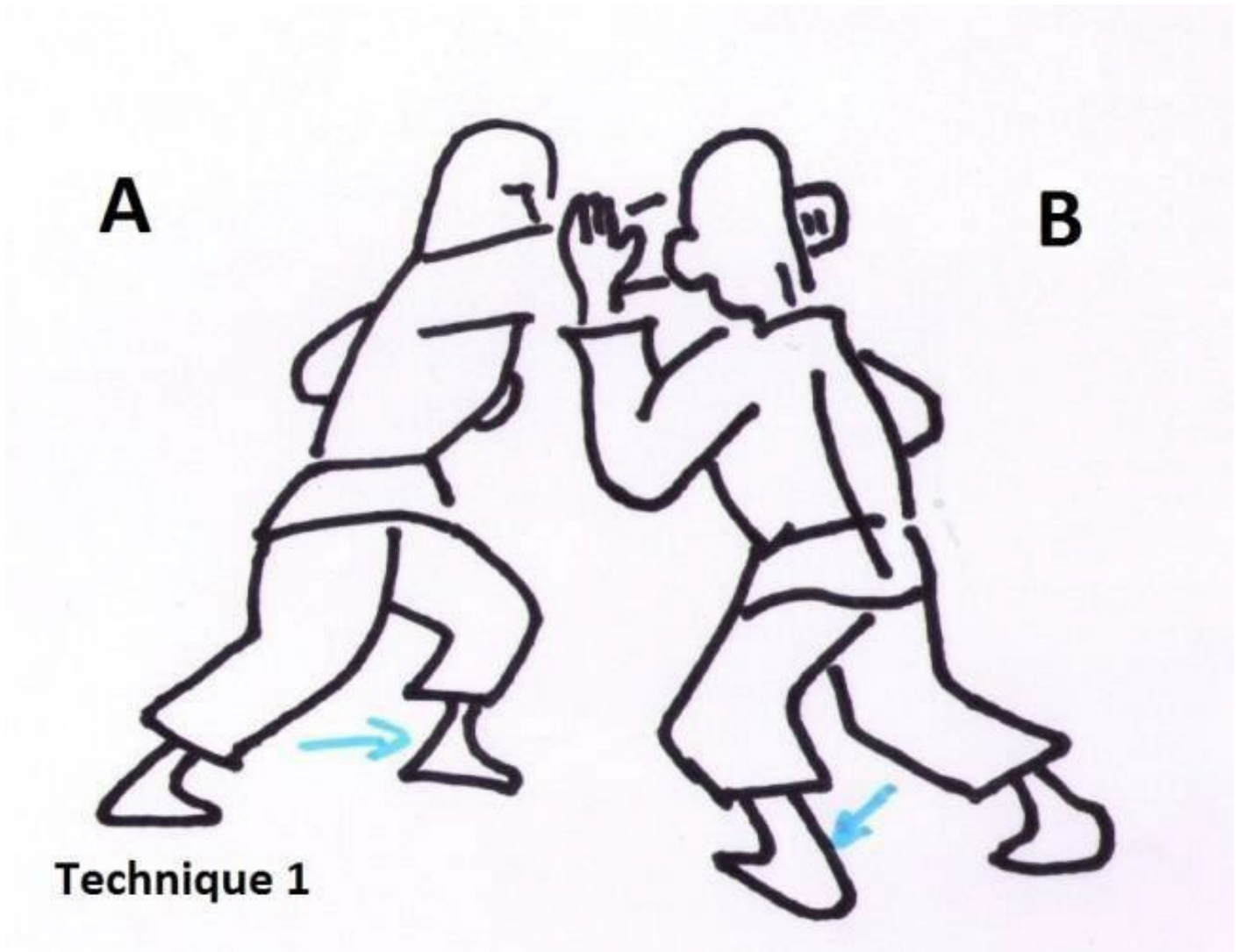
Il faut observer (sentir) ... l'ensemble des mouvements (attaques, défenses, déplacements) mais aussi les hésitations, distractions, respirations du partenaire. Il faut aussi observer (sentir) d'autres partenaires éventuels.



Répulsion pour Nord-Nord ou Sud-Sud

Technique 1

A, en avançant un "demi pas", frappe B par Gyaku Zuki Jodan droit. A garde le poing gauche en garde au buste.



B esquive sur la gauche par Sokushin. Pour l'esquive, B commence le mouvement vers la gauche par les hanches, le pied gauche se déplace dès lors aussi sur la gauche.

Pour se protéger au mieux lors de l'esquive, B s'aide de la paume gauche (légère poussée) pour contrôler le Gyaku Zuki.

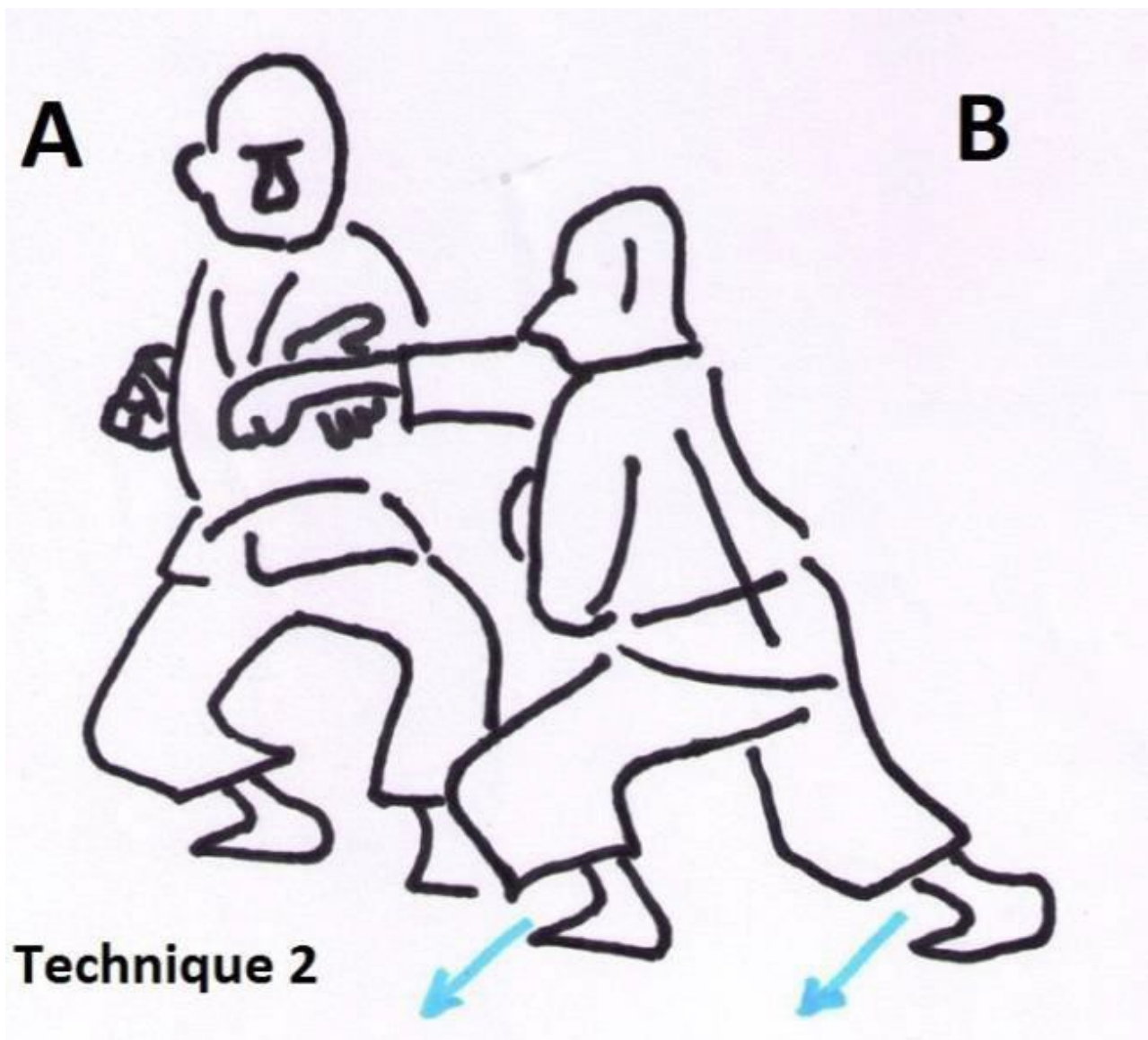
La tête et le buste de B penchent légèrement vers la gauche.



Technique 2

B, ayant esquivé la 1^{ère} attaque de A, et étant resté proche de A, frappe aussitôt une contre-attaque en Gyaku Zuki Chudan¹. L'attaque de B est portée avec un déplacement Yori Ashi vers A dans le but de toucher.

Pour effectuer cette contre-attaque, avec un bon timing, B, lors de son esquivé, doit être dans un esprit de défense-attaque. Autrement dit une défense seule (même efficace) n'est pas le propos ici ... mais, à chaque fois, il faut reprendre de suite l'initiative perdue.



A se défend par un balayage de la paume de la main gauche.

L'essentiel dans cette défense est ici aussi l'esquive "Tai Sabaki" du corps par le retrait des hanches vers l'arrière.

La hanche droite se retire de 90° à droite et, en même temps, le balayage avec la paume gauche de A va de gauche à droite² sur l'avant-bras de B.

La position finale de A est en Shiko Dachi.

Préparation de la technique 3 :

A ayant bien évité l'attaque de B se prépare à la contre-attaque par Sokuto.



B ayant senti que son Gyaku Zuki Chudan n'a pas porté, doit ... soit effectuer une deuxième attaque (ce qui n'est pas le propos ici) soit sentir que A va reprendre l'initiative par une attaque.

(¹) Dans les Renzoku Kumite, les attaques avec Gyaku Zuki vont assez loin.

Dans la Technique 1, l'attaque de A est entre un Gyaku Zuki chudan et un Gyaku Zuki No Tsukkomi chudan.

(²) La défense de A avec la paume n'est pas initiée par le bras mais est le résultat du retrait des hanches.

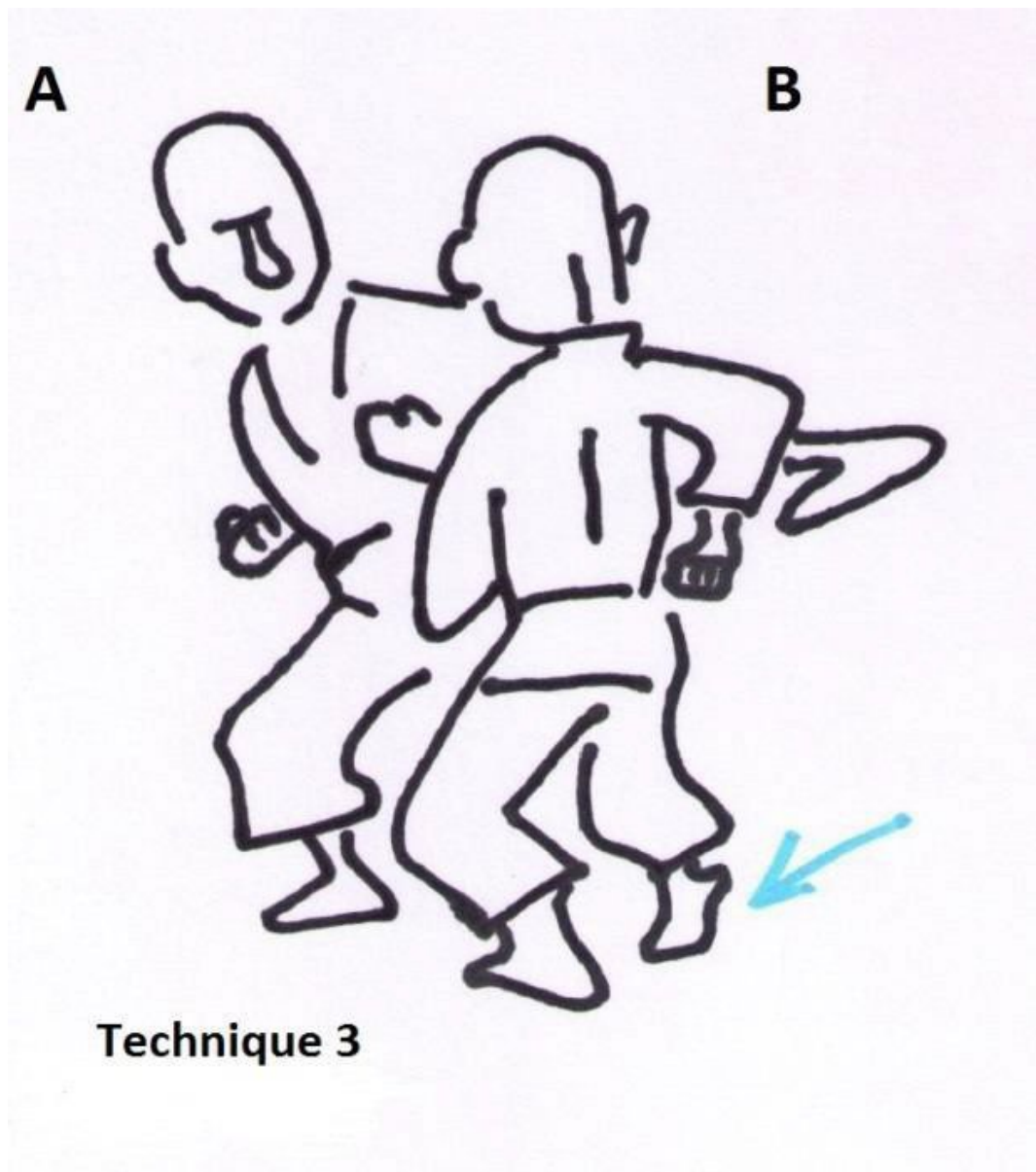
Technique 3

A avance avec Surikomi du pied droit sans toutefois dépasser le pied gauche, et frappe de suite Sokuto gauche Chudan.

B esquive et se déplace de suite à gauche par Yori Ashi, le pied droit venant se joindre au pied gauche ... et se défend du Sokuto par Gedan Barai droit. Les deux jambes sont légèrement pliées, le corps tourné sur la gauche pour éviter le Sokuto.

Lorsque A s'aperçoit que son Sokuto ne sera pas efficace, il ne le porte pas à fond en Kekomi puisque la cible est ratée ... mais, de suite, retire son Sokuto et revient en Migi Hanmi Gamae.

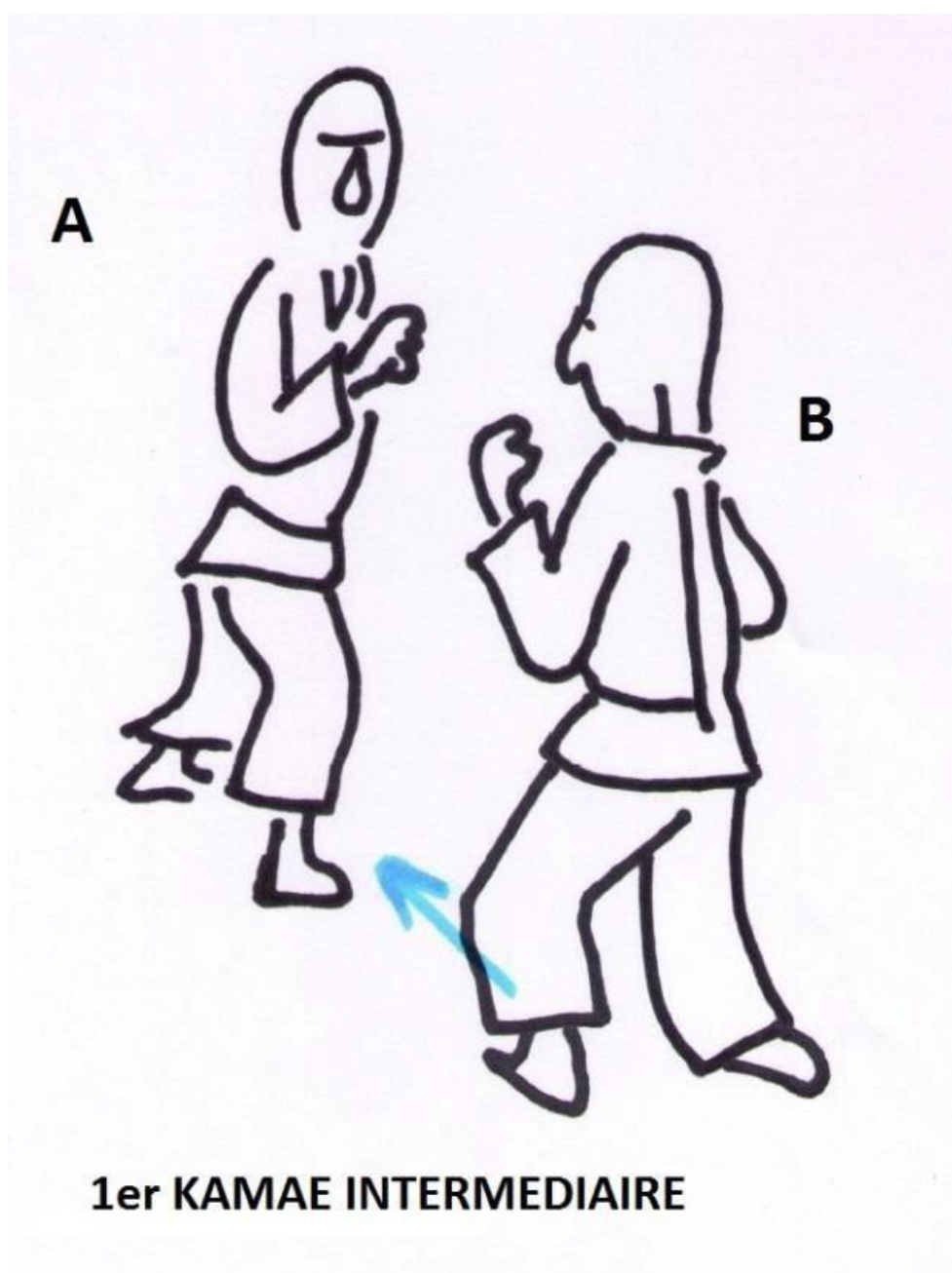
B s'apercevant que A rompt temporairement le "Maai", se place également en attente en Hidari Hanmi Gamae.



Explication de ces retraits d'attente :

A et B ayant attaqué et défendu quelques fois, tout en restant très proches l'un de l'autre, ne trouvent pas de solution immédiate et, de ce fait, préfèrent recommencer une nouvelle attaque à partir d'une position plus confortable.

Autrement dit, il ne faut jamais attaquer de façon unilatérale par une de nos techniques préférées et très bien maîtrisée mais en tenant compte des ouvertures du partenaire et attaquer, dès lors, par la technique répondant au mieux à cette ouverture.



A est en en Migi Hanmi Gamae - B en Hidari Hanmi Gamae

Technique 4

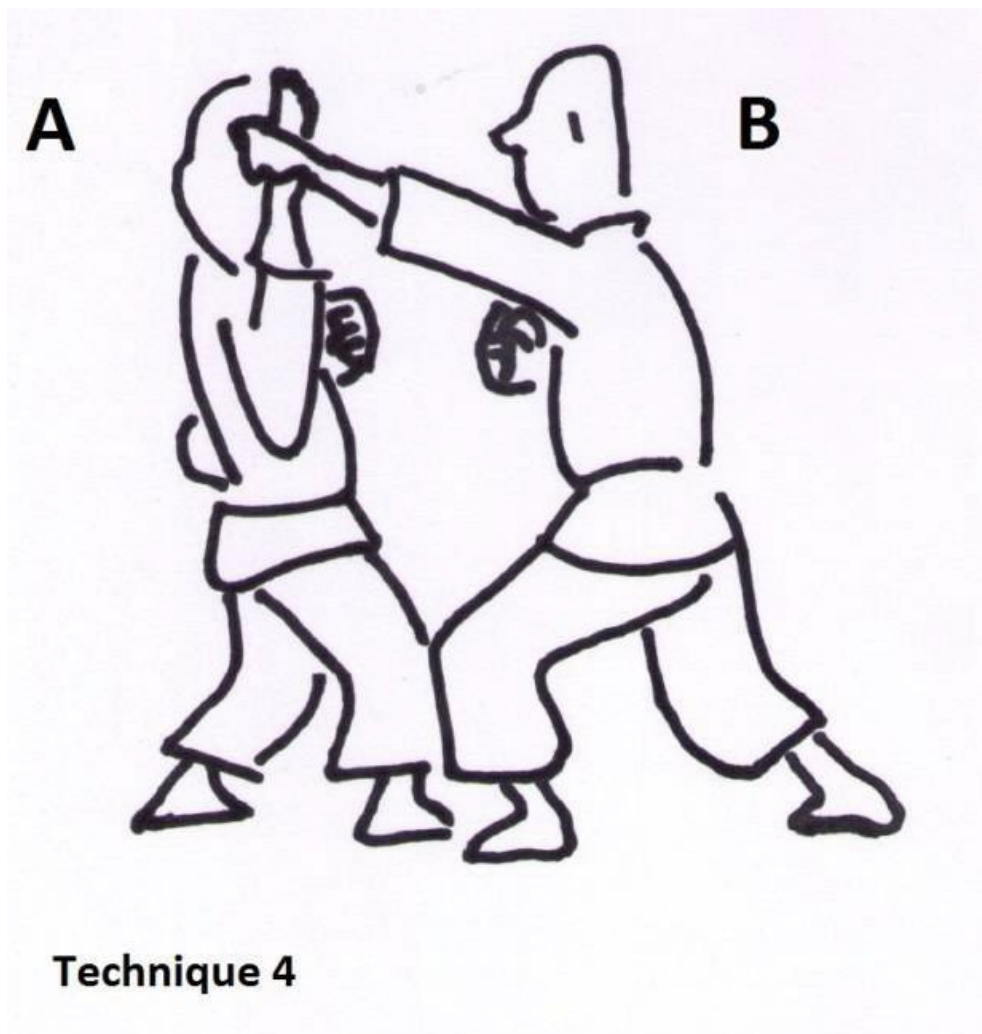
Si la distance qui sépare A et B est trop grande, B ... qui va reprendre l'initiative ... se rapproche de A.

Si c'est A qui se rapproche de B, alors ... B peut attaquer dès que le "Maai" lui est favorable.

B avance d'un "demi pas" et attaque par Tobikomi Tsuki Jodan gauche. B garde le poing droit en garde au buste.

A esquive légèrement sur la gauche avec Tai Sabaki ... tout en plaçant son avant-bras droit main ouverte (ou poing fermé) entre le poing de B et son propre visage avec Nagashi Uke. La main ouverte (ou le poing fermé) se déplace vers l'arrière.

Dans cette défense, il n'y a pas de poussée latérale sur le poing de B. Le poing gauche de A reste en garde au buste³.

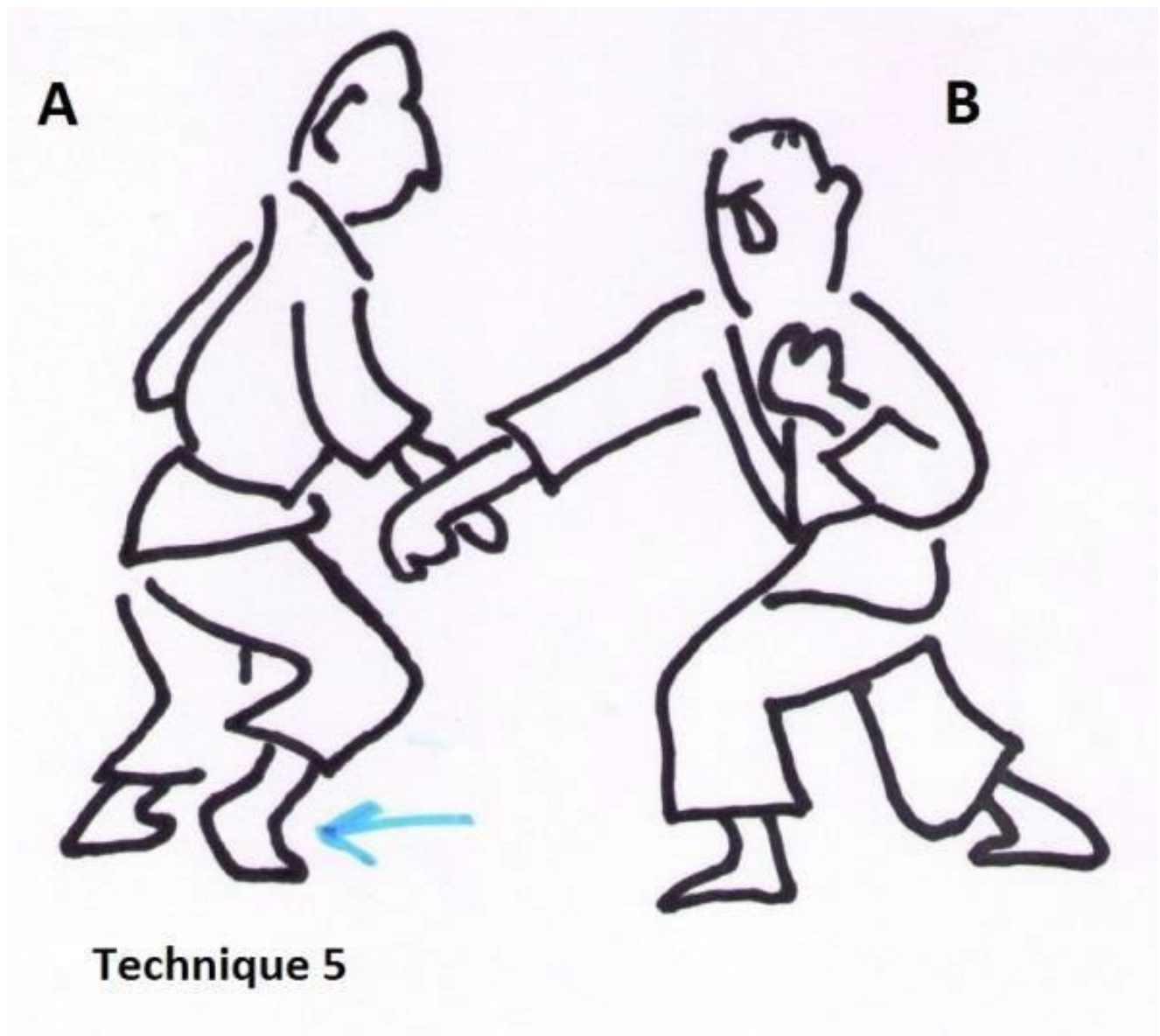


(³) Voir le [Kihon Kumite N° 1](#), la défense sur la première attaque.

Technique 5

B voyant l'ouverture de A, frappe de suite celui-ci par un Chudan Gyaku Zuki droit avec déplacement Yori Ashi. Le poing gauche de B reste en garde à la poitrine.

A esquive vers l'arrière en Hikimi Neko Ashi ... avec balayage par la main droite du Gyaku Zuki. La main droite de A reste collée au poignet droit de B.



La défense Hikimi est importante ici car B peut aller assez loin dans son attaque.

Il faut donc en premier lieu éviter que le poing de B ne vous touche et, pour ce faire, il faut d'abord retirer les hanches en arrière (avec déplacement du pied gauche si utile et suivi du pied droit), l'abdomen se retire avec les fesses vers l'arrière. Attention à ne pas pencher le buste trop vers l'avant et d'exposer ainsi le visage ou le thorax à une autre attaque.

Astuce !



Pour effectuer un bon Hikimi, pensez que B pourrait avoir un poignard et dans ce cas il faut vraiment éviter d'être touché !

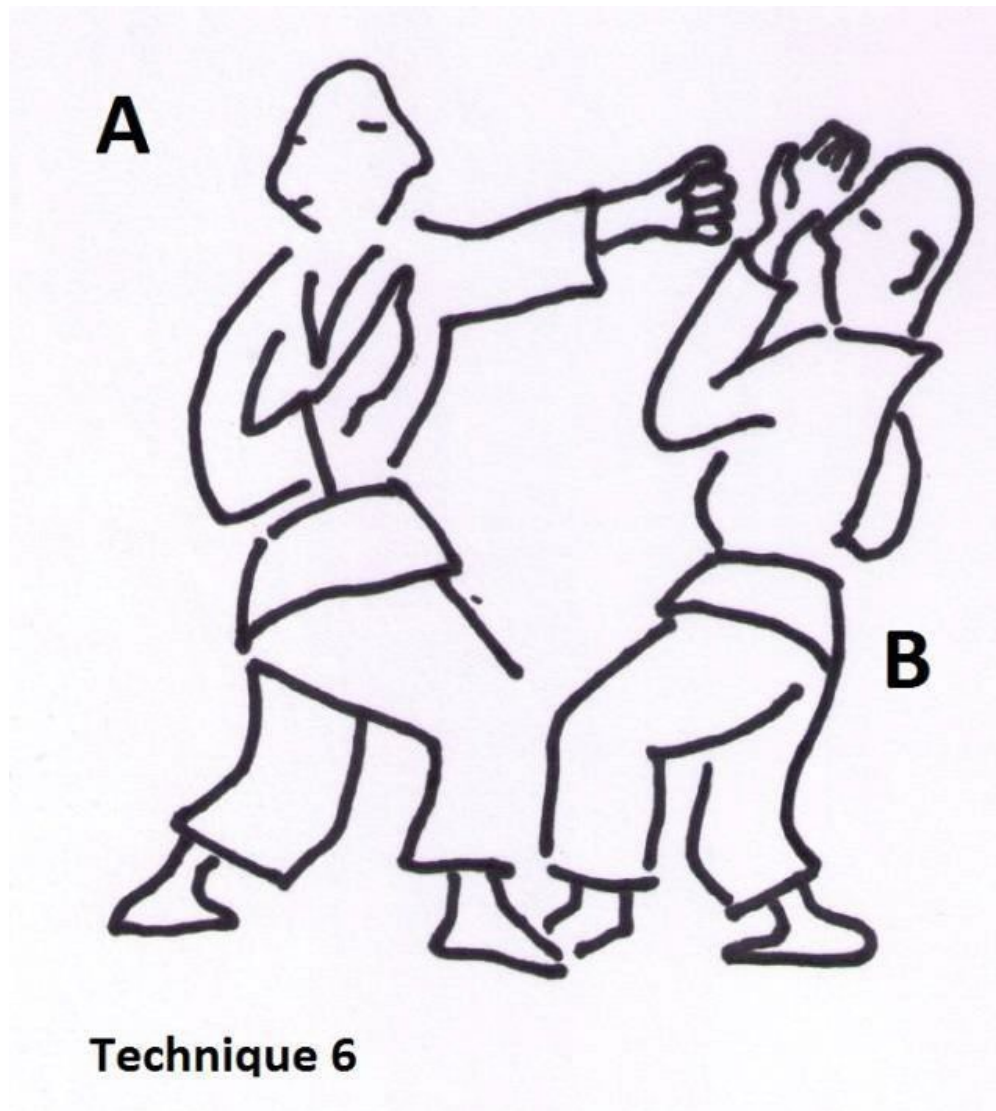


Technique 6

Dès que A a écarté le poing de B dans la Technique 5 et comme il se trouve en Neko Ashi, son énergie dans la jambe gauche est importante ... et il avance de suite le pied droit pour porter un Gyaku Zuki Jodan gauche.

Le poing droit de A reste en garde à la poitrine.

B effectue de suite une esquive Sorimi avec un léger retrait du pied gauche avant.



La main gauche de B balaye d'avant en arrière le poing de A par Shuto Nagashi Uke ; le torse de B tourne sur place vers la droite tout en se penchant à gauche.

Pendant cette défense en Sorimi, il faut aussi veiller à écarter son visage de l'attaque.

Préparation pour la technique 7 :

A ayant attaqué, mais bien que B ai esquivé son attaque, A reste dans son initiative et avance de suite par une nouvelle attaque en Junzuki Jodan droit.

B, grâce à son esquive-défense en Sorimi, a une forte énergie potentielle dans les hanches et la jambe droite.

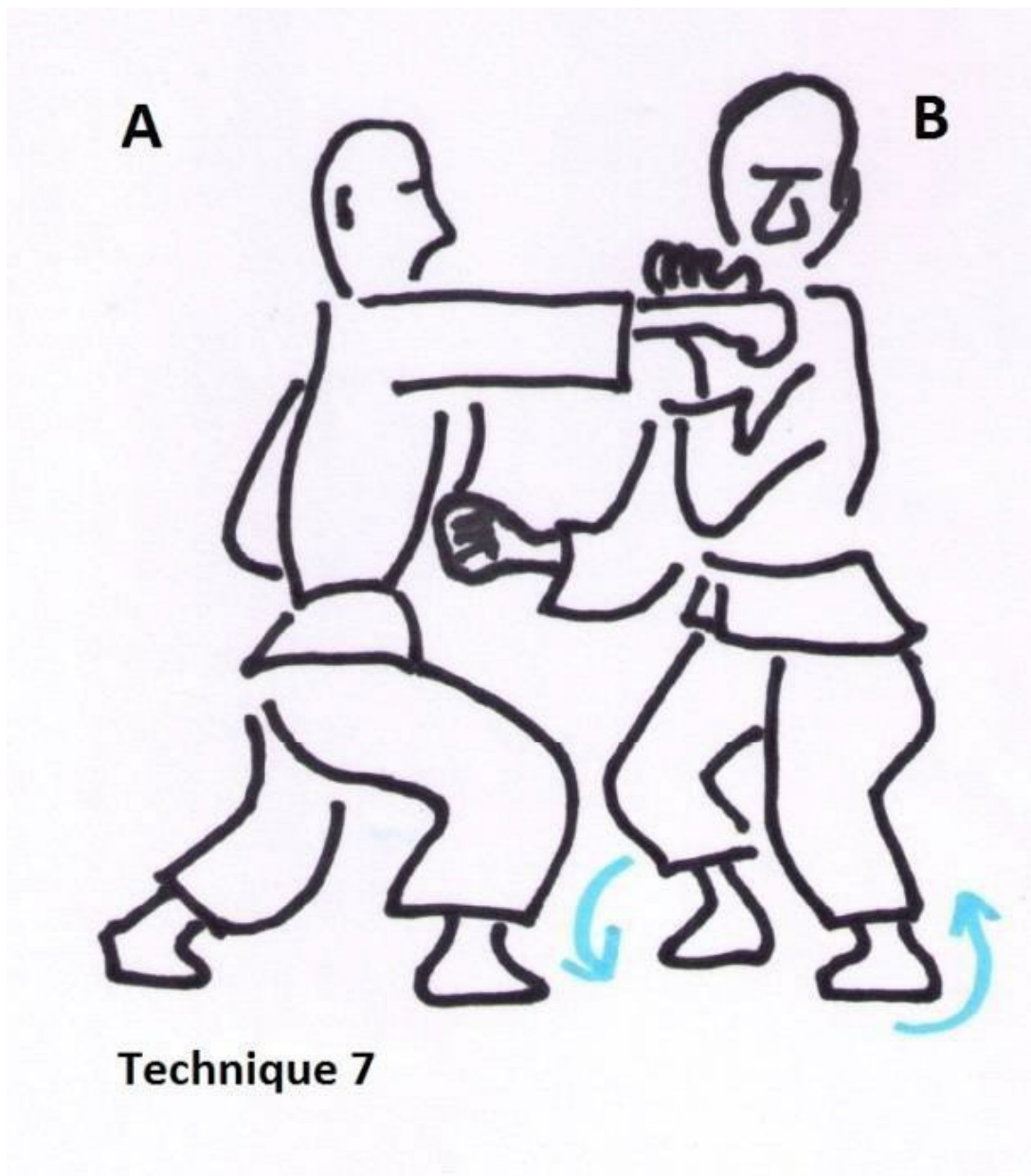


Technique 7

A attaque de suite par Junzuki Jodan droit. L'attaque, très rapide, est portée depuis le poing droit en garde à la poitrine (sans passer par une position Hikite à la hanche)

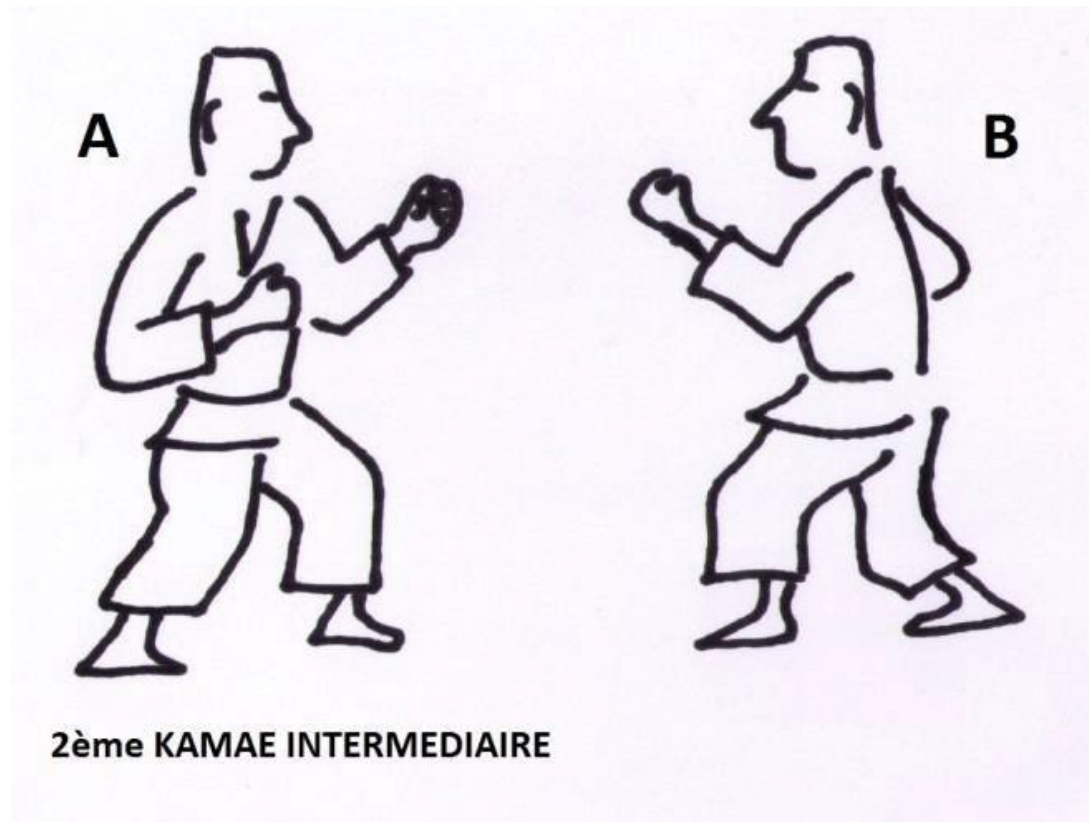
B passe aussitôt en esquive Kaishin⁴ sur la droite en pivotant sur son axe de 180° avec défense de la main gauche en Haischu Uke et attaque simultanée en Urazuki Chudan droit.

La position finale est en Seichan Dachi ou Sanchin Dachi suivant l'amplitude plus ou moins grande du Kaishin.



Préparation pour la technique 8 :

A et B se séparent brusquement et passent en position Hidari Hanmi Gamae (2^{ème} Kamae intermédiaire) ; A par le retrait de la jambe droite vers l'arrière, B par le retrait de la jambe droite vers l'arrière. A et B restent en position Kamae de combat ... prêts à en redécoudre.



Si le "Ma-Ai" est trop grand, A (qui va réattaquer) se rapproche de B.

Toutefois si c'est B qui se rapproche trop de A, alors A attaque de suite.

(⁴) Ceci est le mouvement le plus difficile de ces Renzoku Kumite. Cela explique en partie pourquoi le rôle de B est d'abord tenu par le karatéka le plus avancé.

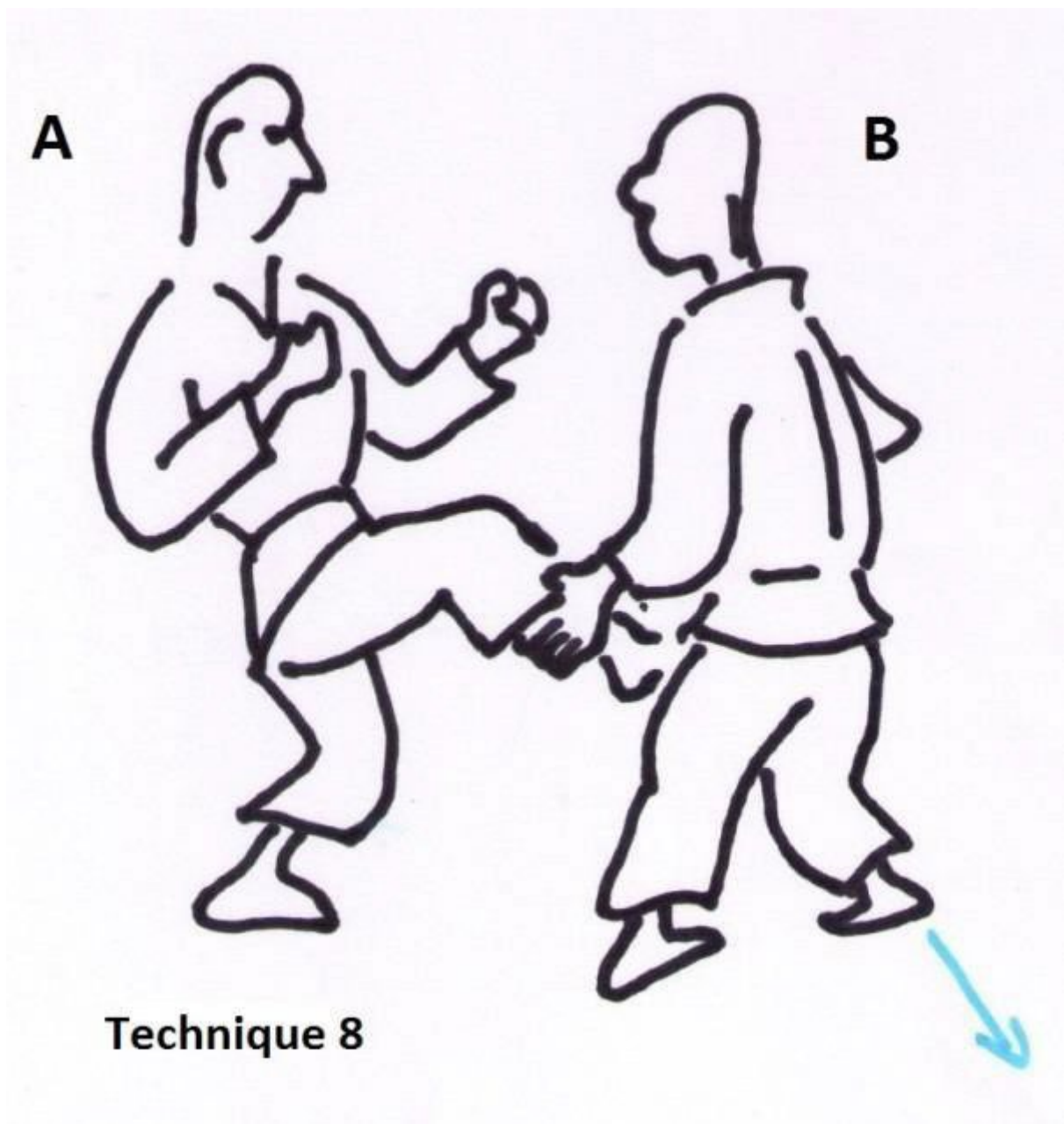


Technique 8

A porte Mae Geri Chudan Kekomi droit.

B esquive par un Tai Sabaki en déplaçant le pied gauche obliquement vers l'avant-gauche et en utilisant le bras gauche en balayant de la main ouverte en coin ... Uchi Barai Uke ... entre le Mae Geri et le corps⁵.

Pour ce Tai Sabaki, les hanches tournent sèchement dans le sens des aiguilles d'une montre. Il faut penser à tirer la hanche droite vers la droite lors de l'esquive.



Technique 8

Remarque.

Ce faisant, plutôt que de placer la main gauche ... en coin ... entre le Mae Geri et le corps, vous pourriez effectuer un balayage de cet avant-bras gauche et repousser violemment la jambe droite de B ... pour le déstabiliser complètement (mais ce n'est pas le propos ici).



(⁵) De façon encore plus importante ici que dans la Technique 2, la défense de A avec la paume ... n'est pas initiée par le bras mais est le résultat du retrait des hanches.

Technique 9

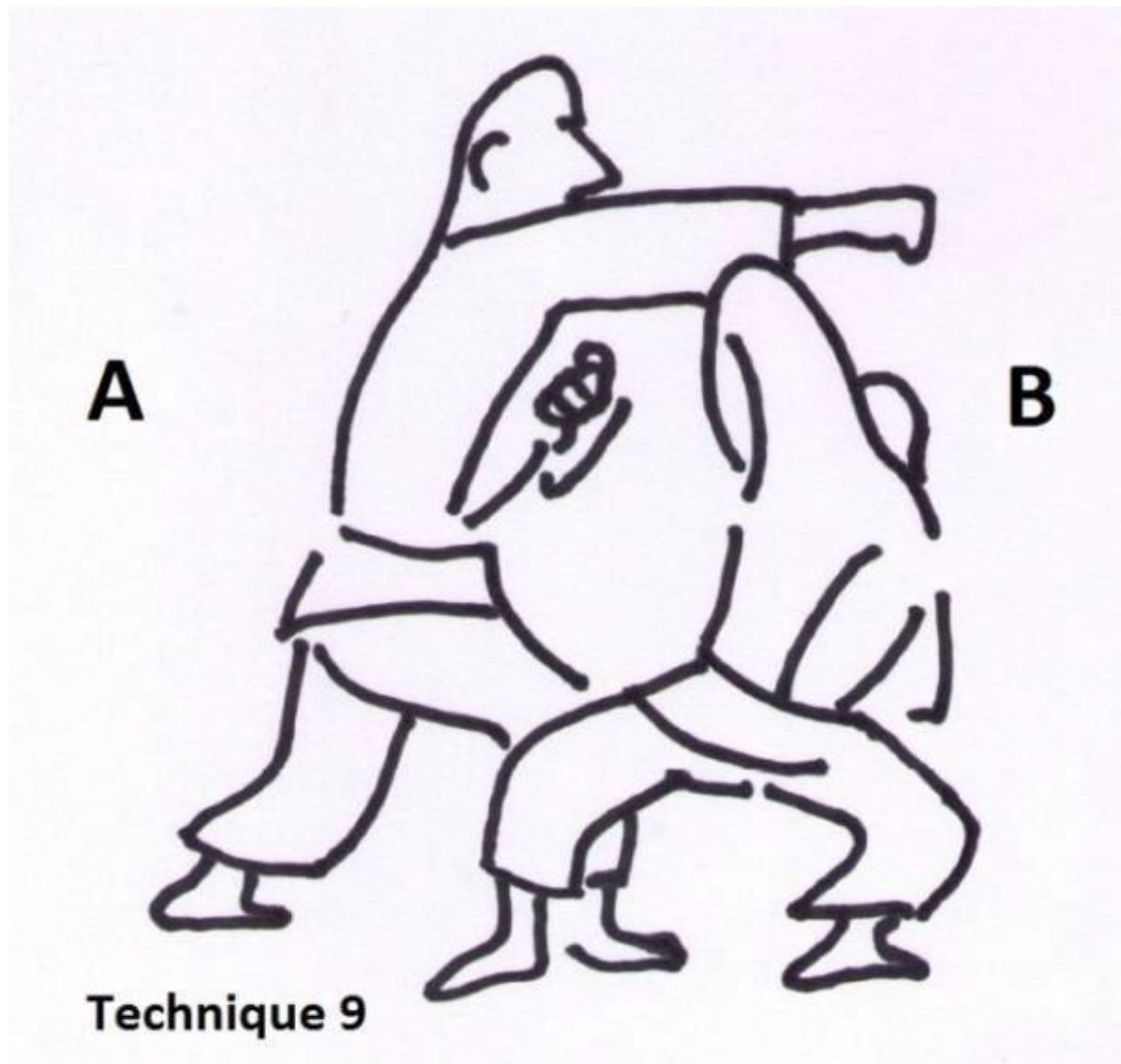
A profitant de son attaque Mae Geri et s'apercevant que B, via l'esquive, est toujours resté à portée d'attaque, porte de suite une attaque par Junzuki Jodan droit.

Le poing gauche de A reste en garde à la poitrine.

B n'a pas beaucoup d'autre possibilité que d'esquiver par Chinshin avec défense du coude gauche Empi Uke sur le bras de A.

Le poing droit de B soutient la défense Empi Uke ... et reste en garde à la poitrine.

En effectuant Chinshin, B peut avancer le pied gauche ou reculer le pied droit pour avoir un effet plus important pour sa défense et se placer déjà pour l'attaque ultérieure.



Remarque pour le Mae Geri :

Bien que porté en Kekomi, le pied droit attaquant doit toujours revenir rapidement, permettre à l'attaquant de conserver son équilibre et lui permettre une deuxième attaque efficace en ne tombant pas en avant.



Technique 10

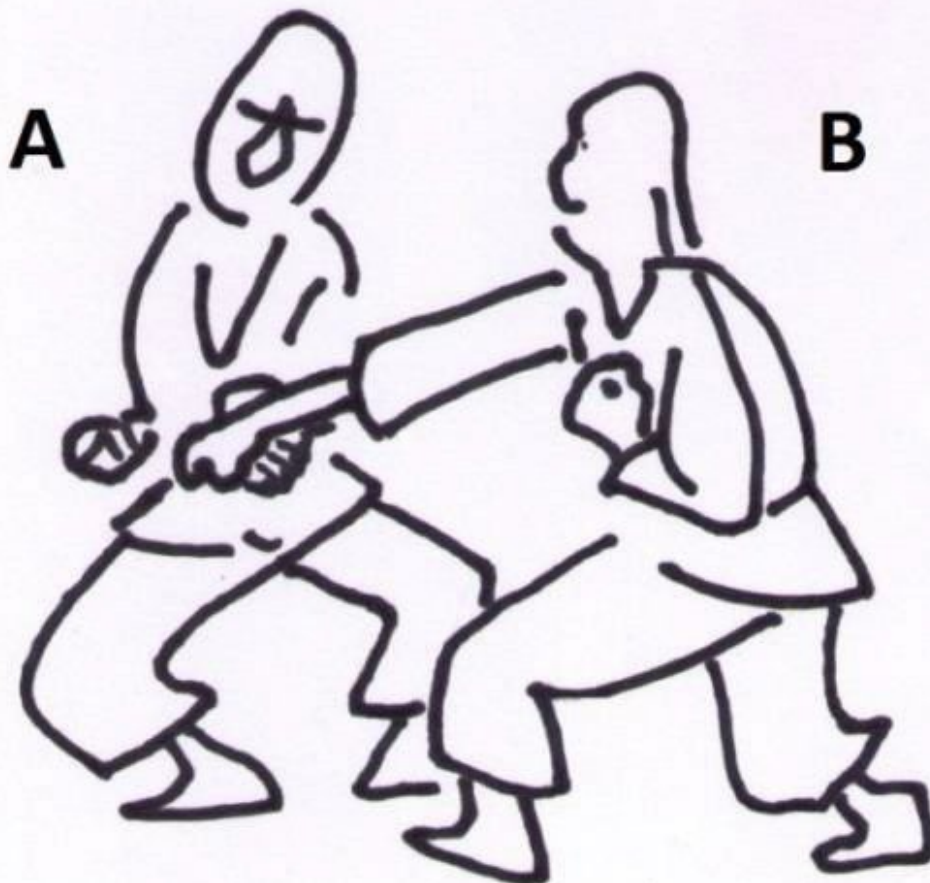
B attaque ... immédiatement ... par un Gyaku Zuki No Tsukomi Chudan⁶ droit en profondeur.

Le poing gauche de B reste en garde à la poitrine.

A esquive par Tai Sabaki avec un large retrait de la jambe droite sur l'arrière, une rotation des hanches de 90° dans le sens des aiguilles d'une montre et Barai de la paume de la main gauche sur le poignet ou l'avant-bras de B.

Le poing droit de A se place en Hikite droit et aide à parfaire le Tai Sabaki.

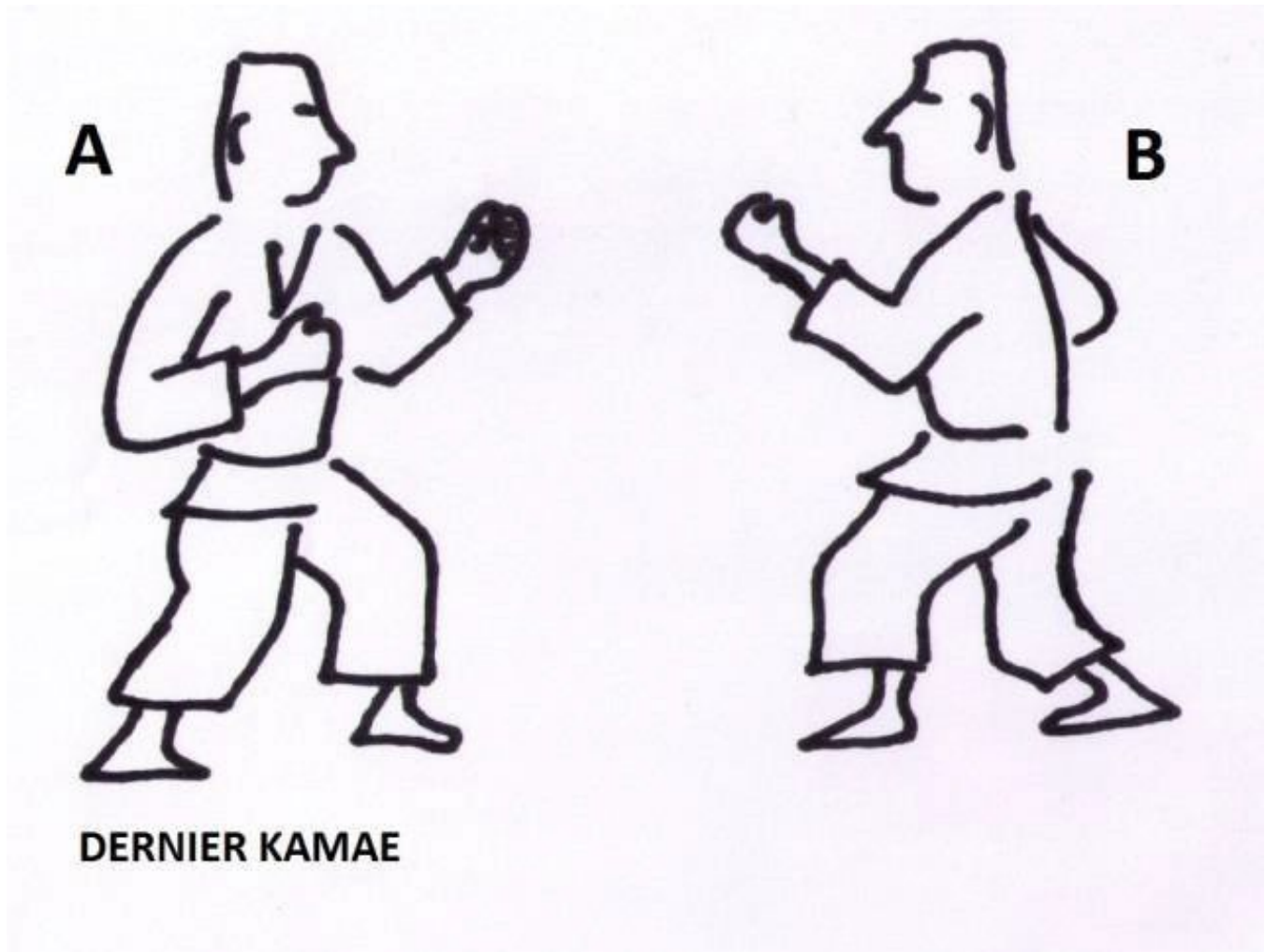
La position est Shiko-Dachi stable.



Technique 10

(⁶) L'attaque de B est ici nettement un Gyaku Zuki No Tsukomi.

A et B doivent, même en ce dernier instant, être prêts à toute attaque ou défense immédiate ... et donc ... s'observent attentivement.



A et B, en miroir, se séparent chacun par un Yori Ashi arrière en retirant la hanche droite suivie des pieds droit et gauche pour agrandir le "Maai", les poings en garde en Kamae. La position finale est Hidari Hanmi Gamae.



Cet article a bénéficié des remarques judicieuses de Peter KEIJERS que je remercie.

Peter a aussi assuré la traduction en Néerlandais.

Cet article et ses dessins peuvent être copiés ... en tout ou en partie ... et pour tous pays, avec les seules restrictions suivantes :

- Il faut toujours citer la source ;
- Aucun but lucratif ne peut être poursuivi.

Pour rappel, de nombreuses techniques reprises ici sont décrites dans les ouvrages suivants :

[Manuel de Karaté Wado-Ryu pour Moniteur - Volume 2](#)
[- KIHON - de Yoshikazu KAMIGAITO](#)

[Manuel de Karaté Wado-Ryu pour Moniteur - Volume 4](#)
[- KATAS SUPERIEURS - de Yoshikazu KAMIGAITO](#)

[Manuel de Karaté Wado-Ryu pour Moniteur - Volume 5](#)
[- YAKUSOKU KUMITE FONDAMENTAUX - de Yoshikazu KAMIGAITO](#)

[Manuel de Karaté Wado-Ryu pour Moniteur - Volume 6 SHIAI-
de Yoshikazu KAMIGAITO](#)

Editeur Responsable:
Xavier WISPENNINCKX
Oude Vijvers 1
B-3370 Boutersem
Belgique
admin@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.

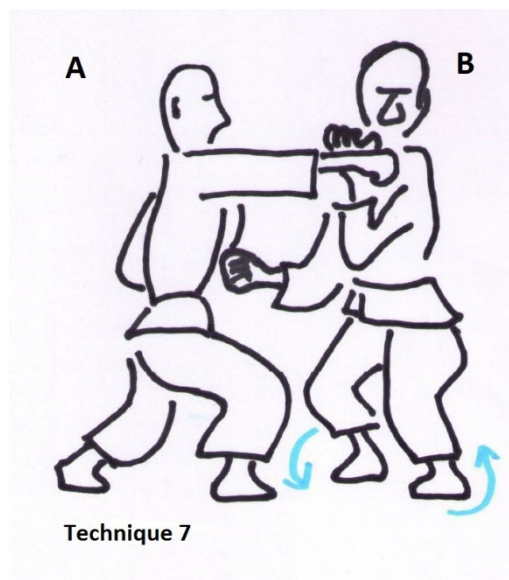


RENZOKU KUMITE

Wado-Ryu

Mai 2026

www.wado-kamigaito-ryu.be



Maître Yoshikazu KAMIGAITO (1937-2014) a commencé le Karaté Wado-Ryu en 1962 sous la direction du Maître Munekazu MIWA à Nagoya au Japon.

Kamigaito Sensei (alors 6ème dan de karaté Wado-Ryu et 3ème dan de Nippon Kempo) est arrivé du Japon pour la Belgique durant l'automne 1972.

Il y a entraîné de nombreux clubs en Belgique, Grand-Duché de Luxembourg, ainsi que épisodiquement en Afrique. Il est rentré au Japon en 1990 après avoir formé un grand nombre de ceintures noires.

Son enseignement de très haute qualité a toujours reflété les préceptes de l'école Wado-Ryu du fondateur Meijin Hironori OHTSUKA.

Ses nombreux livres sur le Karaté Wado-Ryu sont un réel trésor.

Le site internet www.wado-kamigaito-ryu.be est consacré au travail de Kamigaito Sensei.