

MANUEL de KARATE WADO-RYU pour MONITEUR.

Volume 4



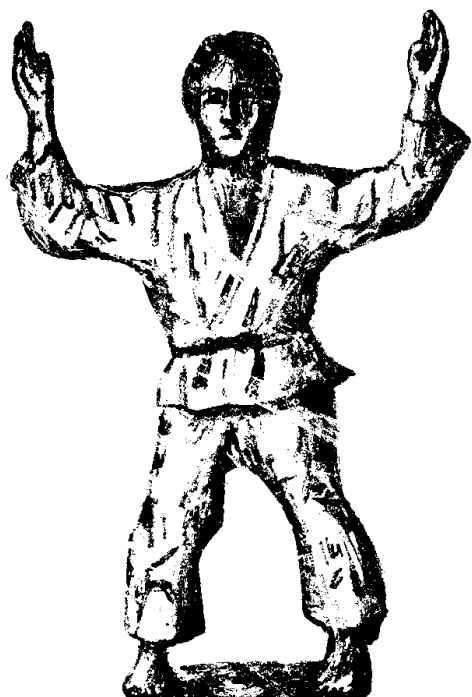
KATAS SUPERIEURS

KUSHANKU

NAIHANCHI

SEISHAN

CHINTO



Yoshikazu KAMIGAITO

TABLE DES MATIERES

I. AVANT-PROPOS	4
II. KUSHANKU	8
III. NAIHANCHI	27
IV. SEISHAN	38
V. CHINTO	50

PREMIERE EDITION (000126)

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

Droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous les pays.

Texte et illustration de Maître Yoshikazu KAMIGAITO.

Editeur responsable : WADO RYU KAMIGAITO BELGIUM ASBL

Imprimé à Leuven en avril 1979.

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

I. AVANT PROPOS

On vous présente ici le deuxième tome du commentaire sur les Katas.

Avec les cinq PIN-AN, ces neuf Katas représentent officiellement l'ensemble des Katas de notre école Wadô-Ryû. Mais je voudrais, au moment favorable, en présenter certains autres appartenant à différentes écoles. En effet, un concept largement répandu en Europe tend à faire croire que ceux qui connaissent le plus de techniques sont des "experts" ; je ne pourrai donc pas y tenir tête tout d'un coup. D'autre part, Maître OHTSUKA, le fondateur, est lui-même passé par une époque où il essayait une quinzaine de Katas dont entre autres BASSAI, WANSHU ...

Nous allons suivre pour ainsi dire une sorte d'évolution des espèces pour accomplir l'évolution individuelle similaire à un embryon.

Mais de toute façon, le monde des neuf Katas est ... pour le moment et ainsi que vous pourriez le lire dans la préface du tome précédent ... un monde dont les éléments sont étroitement liés ; autrement dit, c'est un monde fermé.

Des Katas tels que BASSAI, WANSHU ... que les disciples du Wadô-Ryû avaient jadis étudiés, ne peuvent se trouver une place à l'intérieur de ce monde. J'espère cependant que l'on puisse étudier d'autres Katas en les comparant avec ceux du Wadô-Ryû afin de saisir le vrai sens du Wadô-Ryû.



Le caractère éminent des Katas Wadô-Ryû par comparaison à ceux des autres écoles peut notamment se reconnaître aux deux points suivants :

Premièrement, au Wadô-Ryû, les Katas existent à priori indépendamment de tous les sens et des buts comme une danse. C'est finalement vous qui devez donner un but à chaque temps et en conséquence y apporter une modification légère suivant ce but.

Je me borne à souligner un avis du fondateur quoiqu'il n'insiste pas toujours sur cette opinion. Il m'est arrivé de me tromper dans un détail d'un Kata. Le Maître m'a demandé l'explication de mon mouvement et j'y ai répondu. Il m'a alors légèrement corrigé selon ma réponse et fort différemment du Kata normal.

A l'entraînement individuel notamment, beaucoup de techniques peuvent se travailler avec plus de liberté, avec sa propre initiative. Notre école est encore jeune et vivante.

Deuxièmement, il faut une sorte de dialectique pour comprendre les évolutions tout au long des neuf Katas.

KUSHANKU représente l'application ou l'évolution des cinq PIN-AN ; SEISHAN celle de NAIHANCHI. Mais ces deux catégories de Katas ne reposent pas sur la même base.

Dans le monde des PIN-AN et de KUSHANKU, le déplacement du corps (et le changement de l'orientation des mouvements) se couple directement avec les activités de défense ou d'attaque. D'autre part, le concept de NAIHANCHI et de la première moitié de SEISHAN implique de ne pas utiliser les énergies telles que la force d'inertie et la force centrifuge.

Autrement dit, ces deux derniers Katas contiennent beaucoup de mouvements exécutés uniquement avec les bras ou avec la moitié supérieure du corps.

Cette dernière attitude constitue en quelque sorte un défi pour les pratiquants des PIN-AN et de KUSHANKU et on doit trouver un moyen de fondre ces deux tendances pour atteindre le niveau de CHINTO. Mais pour cela, il ne faut ... ni mélanger facilement ces deux mondes qui sont contradictoires ... ni faire de compromis en essayant d'accommoder l'un à l'autre.

Il faut ici un progrès qui est, sur la qualité, très différent de l'augmentation de la force musculaire ou de la vitesse des mouvements.

Cette phase pourrait se comparer au phénomène de la métamorphose des insectes. Ou plutôt, il y a là quelques tranquillités, tel le jus de raisin qui fermente en vin dans la cuve. De toute façon, ceux qui ne maîtrisent pas encore suffisamment les mouvements fondamentaux des cinq PIN-AN ne doivent pas se hâter vers les actions plus légères et plus promptes de KUSHANKU ; à plus forte raison, ils ne doivent pas mettre les pieds dans le domaine de NAIHANCHI - SEISHAN (ce qui pourrait gâcher leurs PIN-AN et KUSHANKU).

Mais CHINTO n'est pas non plus une fin en soi ; CHINTO est également une étape de la voie de votre Karaté car les combats et les KIHON de ceux qui ont étudié CHINTO doivent différer des combats et des KIHON de ceux qui ont étudié seulement les PIN-AN.

Il faut donc de nouveau recommencer en remontant au KIHON comme un débutant parce qu'il faut trouver l'harmonie entre tous les mouvements ou toutes les techniques.

Ce cycle est infini et une fois entré dans ce monde de l'évolution dialectique, on ne pourra plus se tirer aisément d'une telle spirale. On est comme enfermé dans un tourbillon et on doit y travailler jusqu'à son dernier jour comme un vrai Budôka.

Il faut toujours rechercher l'harmonie entre les divers aspects du Karaté.

Ainsi par exemple, il y en a qui cassent leur harmonie en progressant trop dans un seul domaine tel la compétition ou le combat libre ou les Katas ou quelque fois les vrais combats.

Au plus grand est le progrès dans une seule direction, au plus grand en est le décousu qui en résulte.

De toute façon, le Karaté d'une personne doit évoluer sans cesse à la mesure de son expérience, de son âge ou ... de la tendance de l'époque.

Selon une tradition orientale, un serpent qui habite dans la mare pendant mille ans, monte un jour au ciel avec une trombe et sous la forme d'un dragon. Le dragon est un animal sacré et représente le symbole de la métamorphose en Extrême-Orient.

Nous n'avons aucun besoin de ceux qui n'osent pas se transformer même au monde des Katas de Karaté.

A la fin de ces phrases, j'exprime sincèrement mes remerciements à Messieurs ...

DE RIJK André

(Tshintō Karate Klub Leuven),

KEIJERS Peter

(Tshintō Karate Klub Leuven)

et WISPENNINCKX Xavier

(Karaté Club Universitaire de Louvain-La-Neuve)

qui furent toujours mes meilleurs collaborateurs

par leur aide à la correction des textes français et néerlandais,

la mise en forme et la publication de cette édition.



I. KUSHANKU

Remarques préalables :

Ce Kata se pratique comme une application de PIN-AN mais avec plus d'agilité en voltant aux quatre vents et accompagné des mouvements des membres bien harmonisés.

Ce Kata exige plus de vitesse et de "timing" en outre de la puissance et de la précision des cinq PIN-AN. Vous pouvez exécuter ce Kata sur une position légèrement plus haute et avec des mouvements de moindres amplitudes qu'aux PIN-AN. Voilà la raison pour laquelle vous devez utiliser des rotations du corps (notamment celles des hanches) plus aiguës qu'avant.

KIOTSUKE - MUSUBI DACHI. Les mains sont sur les cuisses.

YOI. Ecartez d'abord le pied gauche à gauche, puis le droit à droite pour prendre la posture de YOI comme aux PIN-AN (avec un peu plus d'écartement des pieds), en mettant la main gauche sur la main droite devant les testicules.

N.B. : Pour être prêt à se défendre ou attaquer, les bras se placent sans aucune contraction ; les mains se touchent légèrement aux phalanges.

(I) Sans modifier la position des mains, élevez-les doucement au-dessus et un peu en avant de la tête. Les avant-bras sont donc penchés légèrement en avant.

N.B. : Durant tout le mouvement, les yeux regardent l'horizon.

(II) Ecartez les mains et tout en traçant, dans le plan latéral, un ample cercle avec les SHUTO, ramenez-les doucement jusqu'à leur position originale. Les paumes sont tournées vers l'avant, les annulaires se touchent par leur bord externe et les auriculaires se croisent (le droit sur le gauche).

N.B. : Ce mouvement doit être lent, ample et tranquille en signe de paix. On peut se calmer et se concentrer avant d'entamer les parties capitales de ce Kata.

1. En regardant à gauche, passez en MAHANMI-NO-NEKOASHI, en même temps exécutez JODAN KOTE-UKE avec le dos de la main gauche (comme le temps 1 de PIN-AN YODAN). La main droite cependant vient se placer devant l'estomac, la paume vers le haut.

N.B. : Ne frappez pas la poitrine avec la main droite pour faire du bruit ; c'est une sorte de vanité dans l'intention d'impressionner les spectateurs (les Karatékas sérieux doivent surtout éviter une telle attitude d'esprit). Concentrez toute votre force dans la défense avec le bras gauche.

2. En regardant à droite, ramenez le pied gauche à sa place initiale, glissez le pied droit à son tour vers la droite et exécutez le mouvement en miroir du temps précédent.

N.B. : Ici, il n'y a aucun mouvement ni changement du tronc en rapport soit à sa position soit à son orientation. Voyez les temps 1 et 2 de PIN-AN YODAN.

3. En ramenant le pied droit à sa place initiale, les genoux détendus, passez de nouveau en position YOI (avec les pieds un peu plus écartés qu'aux PIN-AN - JIGOTAI).

Les bras se placent comme au temps 5 de PIN-AN YODAN, mais le poing gauche sur le poing droit au flanc droit.

4. Sur place, balayez du bras gauche au niveau CHUDAN (à la hauteur du flanc ou de l'estomac).



5. Sur place donnez un coup de poing droit au niveau CHUDAN.
N.B. : Si vous vous entraînez tout seul, exécutez les mouvements 4 et 5 en chaîne mais chacun avec son Kime.

Idem 6-7, 8-9, 15-16, 19-20, 31-32, 33-34, 40-41-42, 43-44, 47-48.

6. JODAN KOTE-UKE droit avec esquive sur la gauche. La position est maintenant celle de GYAKUZUKI-NO-TSUKOMI (mais les pieds se placent sur la même ligne latérale).

N.B. : Quant au mouvement d'esquive, déplacez les hanches comme pour vous jeter à gauche, en même temps redressez l'avant bras droit sur le coude qui sert de pivot.

Pour la défense du bras, montez le poing droit tout en le retournant à l'extérieur après l'avoir tourné à l'intérieur devant les fausses côtes à gauche dans la préparation de la défense.

La stabilisation des jambes est simultanée avec le Kime de KOTE-UKE. Le buste est tourné à gauche au maximum. Ne bougez pas le poing gauche.

7. Tout en retournant les hanches à droite, relevez vivement le corps à la position du temps 3, en même temps frappez du poing gauche au niveau CHUDAN.

8. JODAN KOTE-UKE gauche avec esquive sur la droite. Mouvement en miroir du temps 6.

9. Tout en approchant le pied gauche du pied droit, tournez le corps en arrière, exécutez JODAN KOTE-UKE en même temps que YOKO-GERI droit ... et puis, à nouveau vers la direction initiale, SHUTO-UKE gauche en MAHANMI-NO-NEKOASHI comme au temps 7 de PIN-AN SHODAN.



N.B. : Amenez d'abord le pied gauche à la position la plus favorable à exécuter YOKO-GERI droit (normalement elle se situe au centre de l'écartement initial des pieds).

N'abaissez pas le poing droit en vous préparant au mouvement de défense.

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

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

12. En avançant le pied droit en posture de JUNZUKI, attaquez au niveau CHUDAN avec NUKITE vertical.

N.B. : Les temps 9, 10, 11 et 12 correspondent aux temps 7, 8, 9 et 10 de PIN-AN SHODAN.

13. Pivotez de 180° sur le pied droit vers la gauche et exécutez un balayage avec la paume droite (JITTE-UKE) en position de GYAKUZUKI-NO-TSUKKOMI, comme au temps 9 de PIN-AN YODAN.

La main gauche se place devant le front dans le même temps.

N.B. : Pour les détails, référez-vous à PIN-AN YODAN.

14. Sans bouger les mains, donnez un coup de pied droit au niveau CHUDAN.

Sans résistance, tombez en avant tout en tournant le corps à gauche de 90°. Appuyez-vous sur la jambe droite, le genou fortement fléchi, le talon décollé du sol, et passez en position très basse, penchée à droite et un peu en avant. En même temps, exécutez GEDAN-BARAI gauche et gardez le poing droit devant le front comme dans PIN-AN SHODAN au temps 1.

N.B. : Supposons qu'un adversaire, placé derrière vous, vous frappe avec un bâton à la tête. Pour éviter ce coup, de suite après votre coup de pied, tombez vers l'avant comme un arbre sec dans une rafale.

Les mouvements des poings ne sont pas spécialement pour se défendre. Vous prenez une nouvelle posture en garde contre un adversaire placé à votre gauche. L'esquive est donc primordiale. Tournez les talons un peu à l'extérieur et décollez le tranchant externe du pied gauche (et le talon droit) du sol.

15. Sur place, sans modifier la position du corps et des jambes, frappez avec TETTSUI droit, le coude tendu, le pied en Keri d'un adversaire devant votre bas-ventre et amenez le poing gauche en le tournant à l'intérieur sur le haut du bras droit.

N. B. : ne regardez pas vos mains mais à l'horizon.

16. En tirant le pied gauche, vous vous élevez en position de JIGOTAI (petit SHIKO DACHI), simultanément exécutez Tsuki gauche au niveau GEDAN (à la hauteur du bas-ventre).

N. B. : on peut exercer ce mouvement comme suit ... ; on saisit la cheville de l'adversaire après l'avoir frappée avec TETTSUI droit et en la tirant, on pousse l'adversaire au bas-ventre avec le poing gauche pour provoquer son déséquilibre.

Tirez donc votre poing droit vigoureusement au flanc droit. Profitez de l'élévation du corps pour frapper GEDAN Tsuki gauche.

17. En pivotant à gauche de 90° sur le pied droit, exécutez le mouvement du temps 13.

18. Idem temps 14.

19. Idem temps 15.

20. Idem temps 16.

21. En tirant le pied gauche vers le droit, pivotez de 90° à gauche et passez en position de HEISOKU DACHI ; le poing gauche se place sur le droit à la hanche droite (ce mouvement correspond au temps 5 de PINAN YODAN).

22. Défendez par GEDAN BARAI gauche et frappez YOKO GERI gauche puis EMPI droit, comme au temps 6 de PINAN YODAN.

23. Réplique en miroir du temps 21.

24. Réplique en miroir du temps 22.

N. B. : 21-24 : voir PINAN YODAN 6-8.

25. Pivotez de 180° sur le pied droit vers l'arrière et exécutez SHUTO UKE gauche en HANMI NO NEKO ASHI.

26. En avançant le pied droit à 45° à droite, défendez par SHUTO UKE droit.

27. Pivotez de 135° sur le pied gauche vers votre droite en exécutant SHUTO UKE droit.

28. En avançant le pied gauche à 45° à gauche, effectuez SHUTO UKE gauche.

N. B. : les temps 25-28 correspondent aux temps 11-14 de PINAN SHODAN, la direction des déplacements étant différente.

29. En pivotant de 45° sur le pied droit vers la gauche, exécutez le mouvement du temps 13.

30. Donnez un coup de pied droit, lancez-vous en avant et frappez avec URAKEN droit, comme au temps 10 de PINAN YODAN.

N. B. : pour les détails, référez-vous à PINAN YODAN.

31. En tirant le pied gauche (puis le droit pour ajuster l'écartement correct de la position) en arrière, reculez comme un sursaut et faites JODAN KOTE UKE en position de JUN ZUKI. Voyez la remarque du temps 41.

N. B. : profitez du déplacement saccadé en arrière pour le mouvement du bras droit. La stabilisation de la position et la perfection de KOTE UKE sont simultanées.

32. Sur place, exécutez CHUDAN TSUKI gauche puis droit.
N. B. : frappez sur un seul point aussi vite que possible mais chaque coup avec son Kime.

33. Pivotez de 180° sur le pied droit vers la gauche, de suite montez la jambe droite pour donner un coup de pied (mais qui ne s'exécute pas), presque en même temps levez les mains, la gauche ouverte, la droite "poing fermé", pour les rejoindre au-dessus du genou droit.

En les élevant, tapez le côté intérieur du genou avec la paume gauche pour faire un léger bruit. Puis brusquement, tombez en avant et appuyez-vous à quatre pattes comme sur le dessin. Les mains s'appuient sur les pointes des doigts.

N. B. : le sens du premier mouvement est de faire une feinte. On peut distraire l'attention de l'adversaire par une tape sur la cuisse (en réalité, on peut donner un coup de pied à cet instant mais cette technique était secrète ; on s'est borné à suggérer vaguement la suite).



Le sens du dernier mouvement est une esquive contre un coup de bâton de l'adversaire placé derrière vous.

On se trouve sur la pointe des pieds, jambe gauche étendue en arrière, jambe droite fortement fléchie, cuisse contre la poitrine.

Dans cette position, le corps s'appuie sur les jambes et non sur les mains. Les doigts touchent légèrement le sol ; les mains sont légèrement tournées vers l'intérieur. Ceci permet d'éviter une luxation des coudes si par hasard la chute est amortie par les bras et non par les jambes.

La façon de tomber a été décrite au temps 14.

34. En vous redressant vivement, pivotez de 180° sur le pied droit vers la gauche pour passer en HANMI NO NEKO ASHI, exécutez SHUTO UKE gauche.

N. B. : relevez-vous par tout le corps, n'abusez pas des bras ni de la jambe droite.

35. En avançant le pied droit en HANMI NO NEKO ASHI, exécutez SHUTO UKE droit.

36. Pivotez de 270° à gauche sur le pied droit ; exécutez JODAN KOTE UKE gauche en SHOMEN NO NEKO ASHI et immédiatement CHUDAN TSUKI droit sans modifier la position du corps.

N.B. : excepté l'amplitude de la rotation, ce mouvement correspond aux temps 1 et 2 de PINAN GODAN.

37. Tout en pivotant de 180° vers la droite (glissez un peu en avant dans la direction finale), exécutez JODAN KOTE UKE droit en SHOMEN NO NEKO ASHI et immédiatement CHUDAN Tsuki gauche puis droit, le tout en une seule haleine.

N.B. : c'est un exercice de KOTE UKE accompagné du déplacement YORI ASHI (ou TSUGI ASHI).

Etendez d'abord la jambe droite loin derrière vous, puis effectuez votre rotation.

Durant la rotation, le corps est tiré vers l'avant et le pied droit glisse naturellement pour se placer à bonne distance.

Ne bougez par le poing gauche.

38. Sur place, regardez à 90° à droite et de suite exécutez simultanément JODAN KOTE UKE droit et YOKO KERI droit vers votre droite (ne bougez par le poing gauche).

Ensuite regardez à nouveau à 180° à gauche et exécutez SHUTO UKE gauche en MAHANMI NO NEKO ASHI comme au temps 9.

N.B. : pendant ce temps, il ne doit pas y avoir de mouvement visible du tronc.

39. En avançant, abaissez l'avant-bras gauche à l'horizontale, la paume vers le bas, et exécutez le coup de NUKITE (vertical) droit en position de JUN ZUKI.

L'avant-bras droit passe sur le poignet gauche.

N.B. : à l'instant même où vous posez le talon gauche, bloquez le CHUDAN Tsuki de l'adversaire avec la partie de l'avant-bras gauche proche du coude et dirigez la pointe de la main droite vers lui, de suite attaquez-le à l'estomac.


Lors d'exercice en groupe, on peut passer ici par la position de SHOMEN NO NEKOASHI avec une pause au lieu du dessin 39-1.

40. Tout en tournant la main droite à l'extérieur, approchez-en la tête (abaissez donc l'épaule droite) et pivotez supplément de 270° sur le pied droit vers la gauche.

Frappez CHUDAN TETTSUI gauche et en même temps, tirez vigoureusement le poing droit au flanc en Hikite.

N.B. : en fait, par ces mouvements, vous vous dégagez d'une torsion de votre poignet droit par l'adversaire. Vous ne résistez pas au début à son intention mais plutôt cédez de votre propre volonté et approchez-vous de lui pour frapper son flanc ou son bras par le coup de GEDAN BARAI en SHIKO DACHI.

41. En glissant sur la gauche, frappez avec URAKEN le visage de l'adversaire.

N.B. : ce déplacement s'appelle aussi YORI ASHI, voyez le temps 37. On déplace un pied avec un écartement trop large pour la position donnée, puis on l'ajuste de l'autre pied en le tirant dans la même direction (soit pour avancer soit pour reculer).  31.

42. Frappez avec EMPI droit au niveau CHUDAN en position de JUN ZUKI en utilisant la rotation des hanches sur la gauche.

N.B. : le pied gauche se déplace un peu à gauche par suite de la rotation des hanches.

Réalisez nettement le changement de direction du corps (de 90°) pour l'exercice efficace du temps suivant.

43. Par une rotation brusque des hanches (de 90° à droite), frappez avec TETSUI droit au niveau CHUDAN, en même temps amenez le bras gauche en garde au-dessus de l'épaule comme JODAN KOTE UKE. Regardez à droite.

N.B. : mouvement de défense contre une attaque visant votre dos. Par cette rotation, la jambe droite se déplace automatiquement en position de JIGOTAI (petit SHIKO DACHI).

44. Pivotez de 180° à droite sur le pied droit et tout en abaissant le centre de gravité, passez en SHIKO DACHI.

Cette stabilisation et les mouvements des bras (GEDAN UCHI UKE gauche et JODAN KOTE UKE) sont simultanés.

N.B. : le mouvement du bras gauche est un balayage (de l'extérieur à l'intérieur) contre un coup de pied, celui du bras droit est en garde pour le mouvement suivant.

45. Sur place, GEDAN UCHI UKE droit comme au temps précédent et en dessous du bras gauche (les bras se croisent).

46. Toujours sur place, exécutez un double AGE UKE avec les SHUTO.

N.B. : référez-vous aux temps 9 de PINAN GODAN pour les détails.

47. Pivotez à droite de 270° sur le pied droit pour arriver en position de JUN ZUKI.

Puis mouvement de défense contre CHUDAN Tsuki de l'adversaire ; supprimez horizontalement son coup avec le côté de l'auriculaire de l'avant-bras.

Ce mouvement s'effectue simultanément avec les deux bras qui se placent alors indépendamment l'un contre l'autre.

N.B. : avant de commencer à pivoter, regardez un instant à gauche pour constater la situation d'un autre adversaire.

48. Sautez aussi haut que possible et, en l'air, donnez un coup de pied droit.

Frappez URAKEN à l'instant du contact au sol (en position de JUN ZUKI).

N.B. : pour décoller du sol, élevez d'abord le genou gauche assez haut, de façon à aider votre élan, puis rejetez vivement cette même jambe en arrière pour donner le coup de pied droit, comme une réaction.

Courbez le buste un peu en avant pour garder l'équilibre. Cet exercice vise le développement de votre agilité.

Le Kime de URAKEN est simultanément avec le contact au sol.

49. En abaissant le bras droit sans rotation du poing, le coude fléchi, pivotez de 180° à droite sur la jambe droite ; pendant ce temps insérez le bras gauche au dessous du droit. Vous passez en position de SHIKO DACHI ... et de suite en vous levant en position de JIGOTAI, exécutez un double JODAN KOTE UKE.

N.B. : en pivotant, abaissez le centre de gravité et penchez-vous un peu en avant.

Les avant-bras se croisent au centre de l'écartement des genoux à l'instant de la stabilisation en SHIKO DACHI. En vous levant, écartez vigoureusement les deux bras des deux côtés.

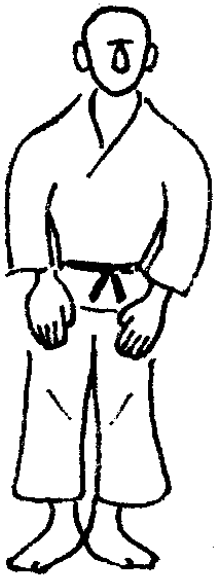
Pour le sens de ce temps, voyez les dessins.

50. YAME. Position de YOI.

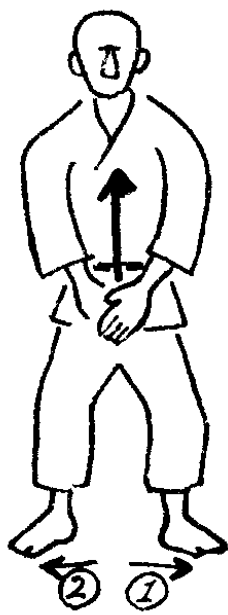
51. NAORE. Position de KIOTSUKE.



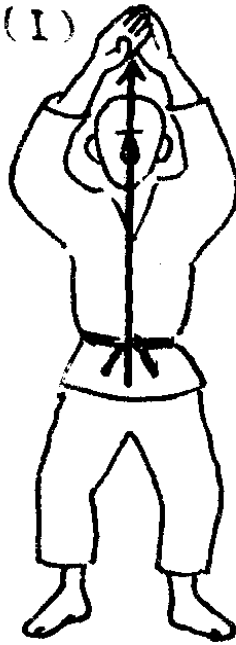
KIOTSUKE



YOI



(I)

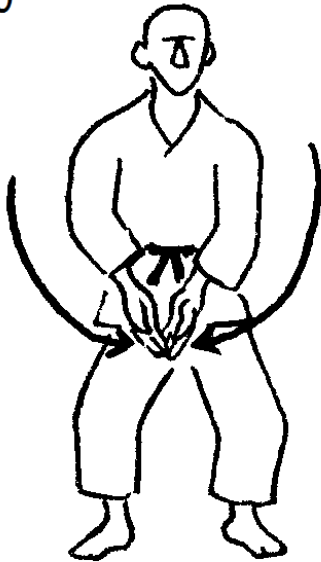


(II-1)

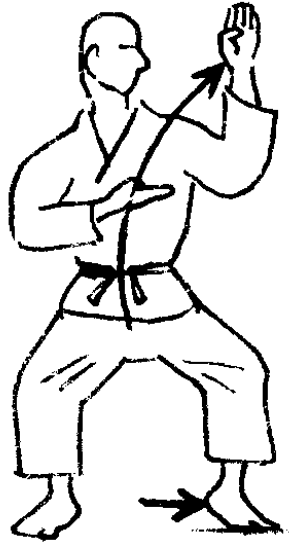


K
U
S
H
A
N
K
U

(II-2)



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)

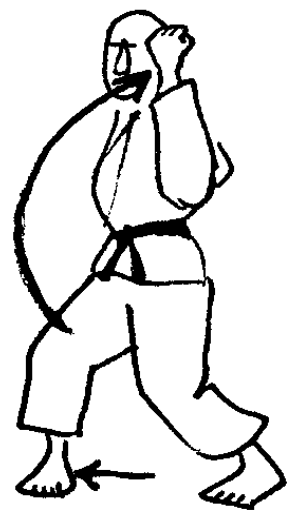


(6) → (7)

(8)

(9-1)

(9-2)



(10)

(11)

(12)

(13)



(14-1)

(14-2)

(15)

(16)



(17)



(18-1)

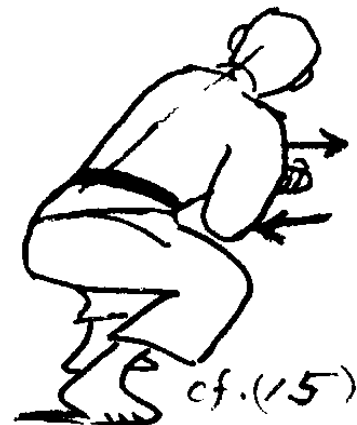


(18-2)

cf. (14-2)



(19)

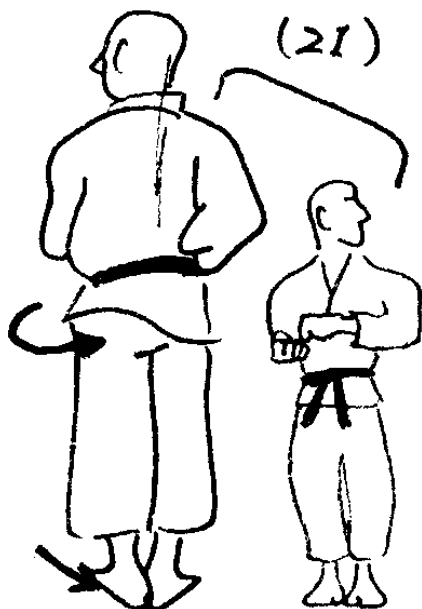


cf. (15)

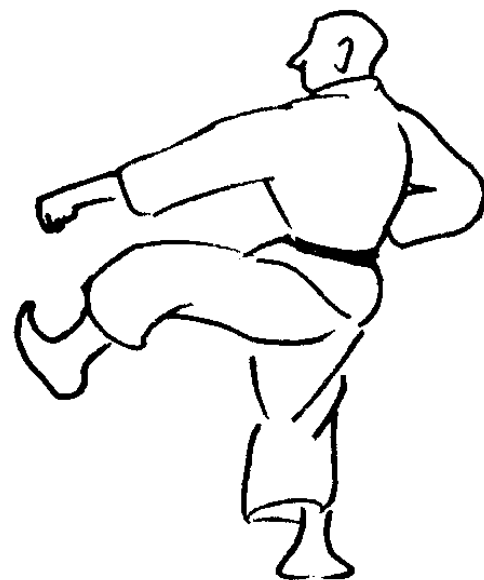
(20)



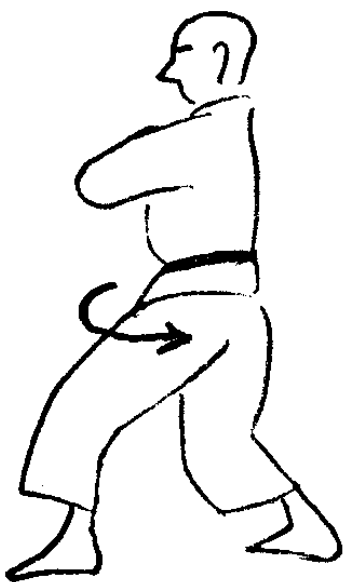
(21)



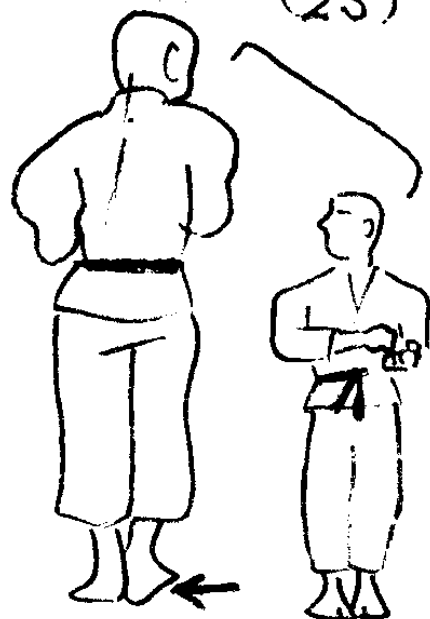
(22-1)



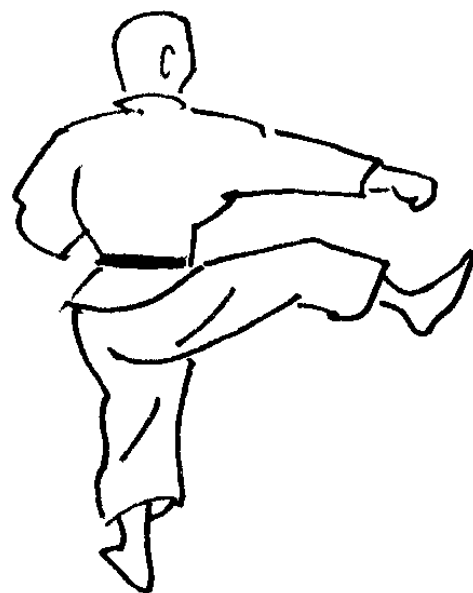
(22-2)



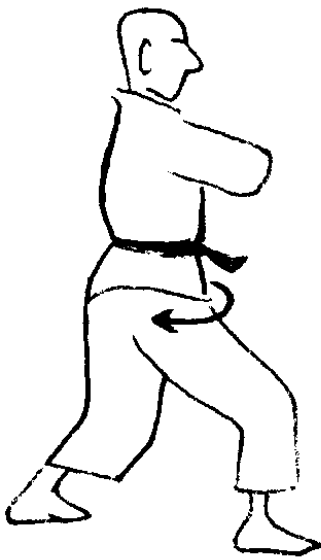
(23)



(24-1)



(24-2)



(25)



(26)



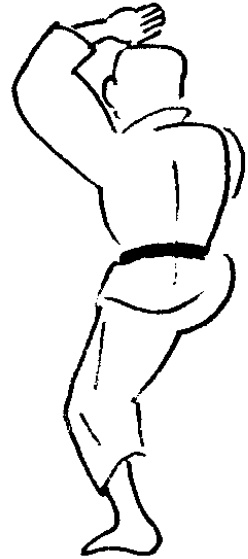
(27)



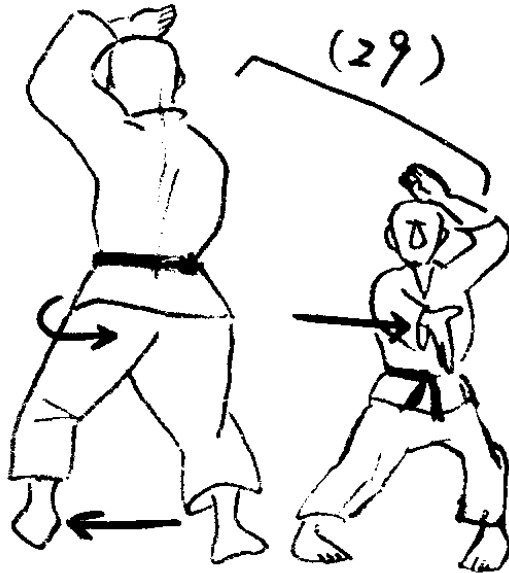
(28)



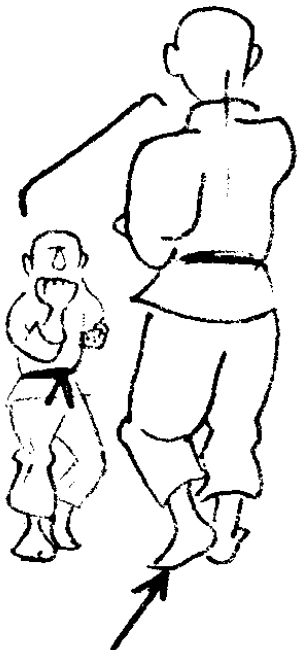
(30-1)



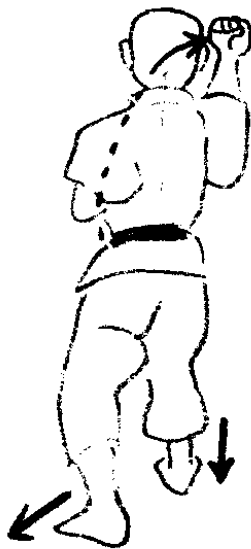
(29)



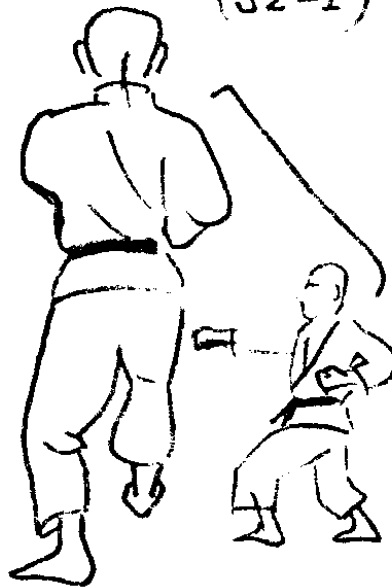
(30-2)



(31)



(32-1)



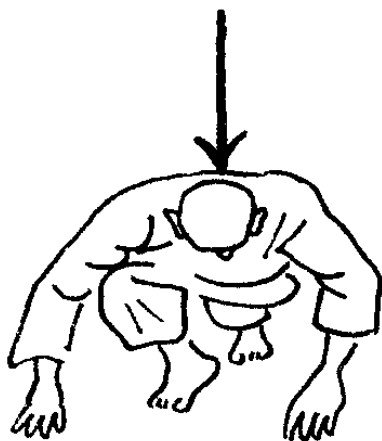
(32-2)



(33-1)



(33-2)



(34)



(35)



(36-1)



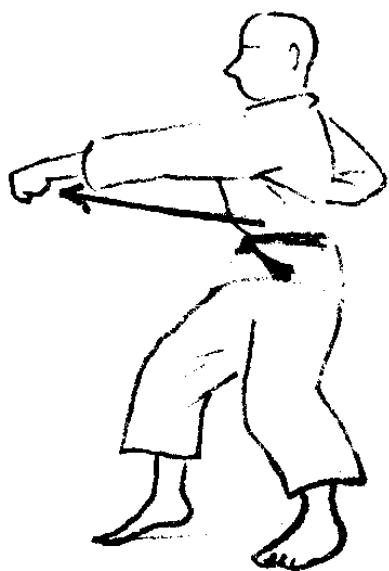
(36-2)



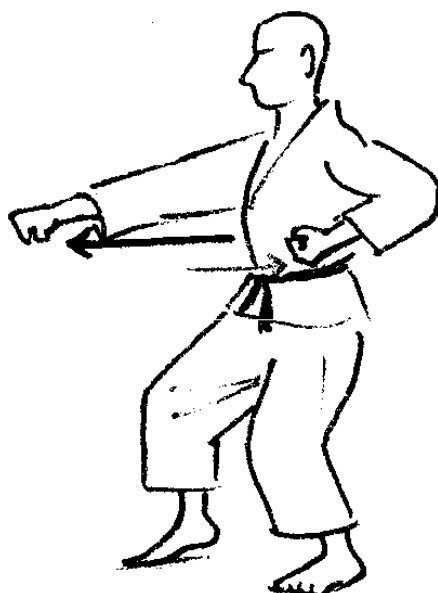
(37-1)



(37-2)



(37-3)



(38-1)



(38-2)



(39-1)



(39-2)



(40-1)



(40-2)



(41)



(42)



(43)



(44)



(45)



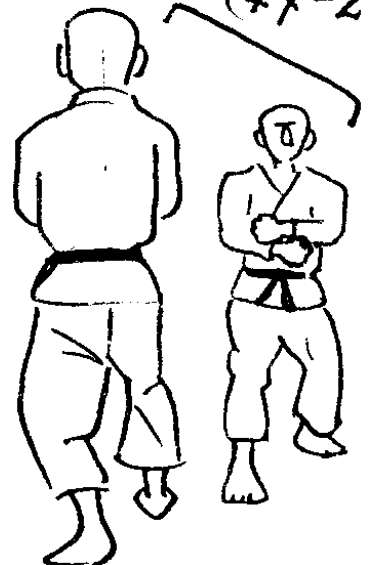
(46)



(47-1)



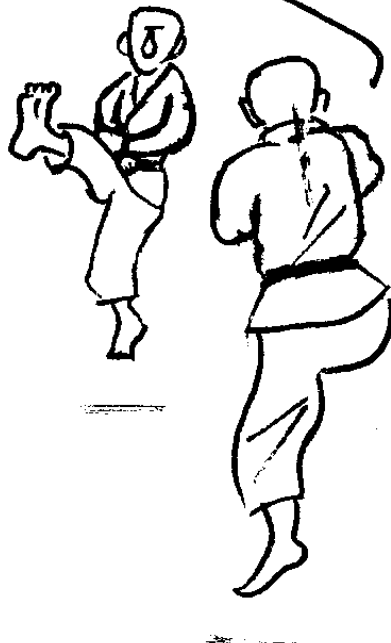
(47-2)



(48-1)



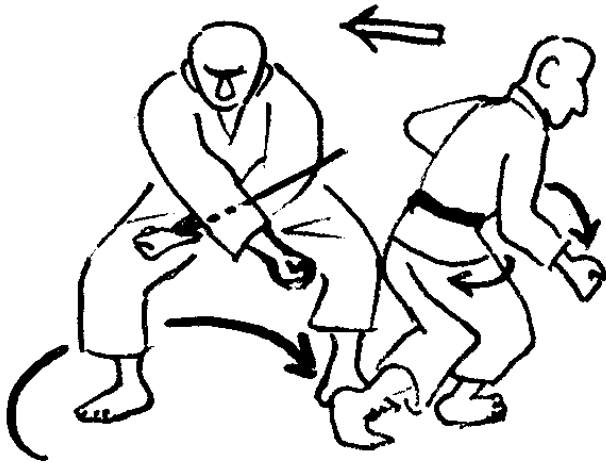
(48-2)



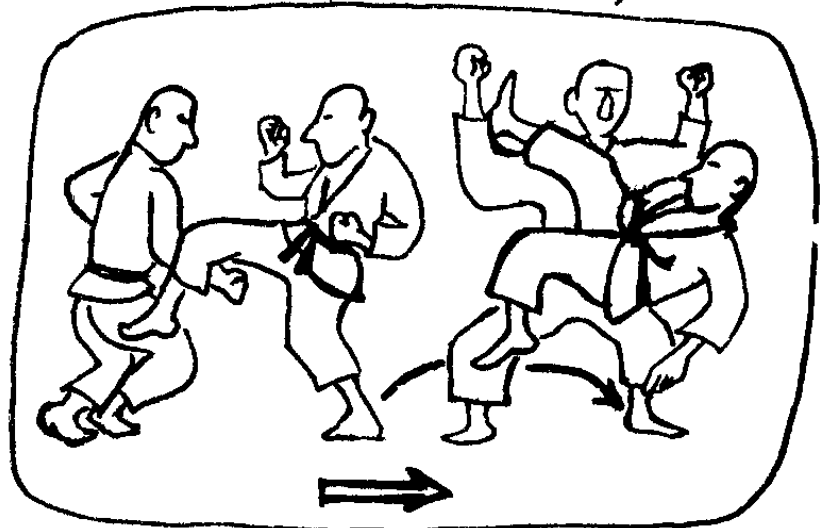
(48-3)



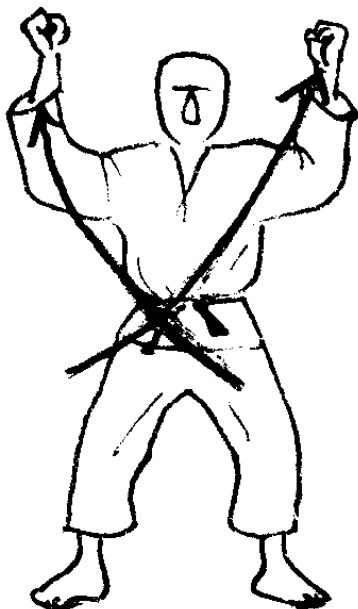
(49-1)



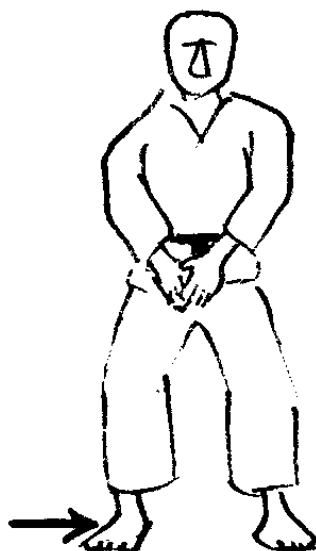
(49-1), (49-2)



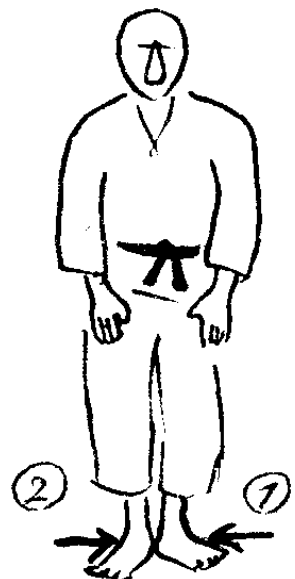
(49-2)



(YAME)



(NAORE)



III. NAIHANCHI

Remarques préalables :

Dans ce Kata, la position de la moitié inférieure du corps est très caractéristique. Cette position s'appelle NAIHANCHI DACHI. Le but principal de l'exercice de NAIHANCHI est d'étudier cette position en relation avec les mouvements des bras et du buste.

Ce Kata se déroule sur une ligne latérale. L'écartement des pieds est égal à la longueur du tibia (plus exactement la hauteur du genou) plus la largeur de deux poings. Les pieds sont un peu tournés vers l'intérieur ; les genoux quelque peu fléchis sont légèrement écartés à l'extérieur. Abaissez votre centre de gravité et conservez-le toujours au même niveau.

Exécutez les mouvements des bras de ce Kata comparativement à la haute position par rapport aux autres Katas ; par exemple, le poing en garde au flanc (Hikite) se situe un peu plus haut que dans les PINAN ; de même, l'avant-bras en garde face à la poitrine (temps 3) est plus haut que dans PINAN YODAN (temps 5) et que dans PINAN GODAN (temps 3).

C'est une épreuve pour la conservation de la posture et du centre de gravité.

YOI. Les pieds sont joints, des talons aux orteils.

HEISOKU DACHI. Rejoignez la main gauche sur la droite comme YOI de KU SHAN KU.

(I) et (II) Le début du Kata et similaire à celui de KU SHAN KU (mêmes temps), sauf la posture des jambes.

(III) Sans décoller les mains, retournez-les de sorte que vous retrouviez à la même position que YOI, c'est-à-dire les paumes vers le corps en face des testicules.

(IV) et (V) Tournez la tête d'abord à gauche puis à droite.

N.B. : la rotation de la tête se pratique sans hâte et va à fond.
Vous balayez ainsi l'horizon de votre regard.

Premier sens : mesure de prudence, de vigilance ; visualisez votre environnement.

Deuxième sens : échauffement du cou car celui-ci est soumis à des mouvements fort saccadés dans ce Kata.

1. Elevez les avant-bras comme pour raser la poitrine des paumes tout en abaissant le centre de gravité ; en même temps, passez la jambe gauche devant la droite et croisez les genoux (le pied gauche se place sur le tranchant et supporte une moitié de votre poids). De suite, déplacez la jambe droite à droite et passez en position de NAIHANCHI DACHI ; en même temps, tendez le bras droit dans la même direction et frappez avec SHUTO.

N.B. : élevez d'abord les avant-bras, écartant les coudes, jusqu'à la hauteur des seins (les avant-bras se placent horizontalement). Quant au déplacement, poussez les hanches à droite (un peu comme un déséquilibre provoqué) et laissez se placer les pieds pour vous stabiliser.

Cette manière de marcher s'appelle KOSHI DE ARUKU (marcher avec les hanches).

Cette série de mouvements s'exerce d'une façon unie, régulière, sans ondulation ni saccade, pour ainsi dire comme patiner sur la glace. Ce déplacement n'est pas très rapide, mais la stabilisation en NAIHANCHI DACHI est simultanée avec le Kime du coup de SHUTO.

Pour le coup de SHUTO, fléchissez le poignet droit vers le haut autant que possible et frappez directement comme un coup de poing.

Le sens de ce mouvement est cependant une sorte de défense (TSUKI UKE) qui peut stopper les mouvements de l'adversaire dans le germe. Le niveau de SHUTO est un peu plus haut que les seins. L'avant-bras gauche se situe horizontalement et l'épaule est décontractée ; rappelez-vous que dans ce Kata, le poing en Hikite se place plus haut que dans les PINAN.

2. Avec une torsion du corps à droite, frappez avec EMPI gauche sur votre paume droite qui représente l'adversaire.

N.B. : la torsion du haut du corps (hanches et buste) ne modifie pas la posture des jambes. Il faut éviter une répartition inégale de la force à quelques membres particuliers (exemple : la contraction du bras gauche, des jambes ou du cou ...). La poitrine se place perpendiculairement à l'axe du déplacement.

Les avant-bras qui sont horizontaux et parallèles au corps se placent à mi-hauteur entre les seins et les épaules (un peu plus haut que dans PINAN YODAN, temps 6).

Pour EMPI, référez-vous à PINAN YODAN.

3. Par une rotation du corps à gauche, replacez-vous de face et gardez l'avant-bras gauche devant la poitrine alors que le poing droit se tire horizontalement au flanc comme Hikite. En même temps, regardez à gauche subitement et à fond.

N.B. : ce n'est pas la peine de bouger particulièrement le bras gauche parce qu'il se déplace automatiquement par la rotation du corps. Plutôt, ne changez pas la position du bras par rapport à la poitrine ; néanmoins, la paume se tourne vers le bas.

4. Exercez GEDAN BARAI gauche sur le côté gauche.

N.B. : il faut éviter l'usage seul des muscles brachiaux qui sont indépendants du corps entier ; les petits mouvements saccadés seront toujours accompagnés des hanches.

5. Frappez directement un coup de poing droit à votre avant gauche au niveau du visage (JODAN) et, tout de suite, tirez les bras de façon à les placer en miroir du temps 3 ; le visage est tourné à gauche.

N.B. : lorsque vous frappez sur l'avant gauche, votre avant-bras droit peut être oblique par rapport au corps. Après avoir frappé, le bras vient se placer parallèlement au corps devant vous.

Si vous vous détendez instantanément après le coup, ce retour du bras est naturel et automatique ; il se fait par réaction.

6. En laissant les bras tels quels, déplacez-vous à gauche de la même façon qu'au temps 1 mais en sens inverse.

À l'instant de la stabilisation en NAIHANCHI DACHI, effectuez JODAN KOTE UKE droit. Regardez en face.

N.B. : ne changez pas la hauteur du coude droit qui sert de pivot, de point d'appui. L'avant-bras droit se place verticalement ; le bord intérieur (côté de l'auriculaire) fait face au bord extérieur de l'épaule droite.

7. Exécutez GEDAN BARAI droit.

N.B. : d'abord, tendez légèrement le bras gauche en avant et un peu en bas pour ne pas le heurter contre le bras droit, puis tout en tirant énergiquement le bras gauche en arrière, étendez l'avant-bras droit sur le coude en traçant un ample demi-cercle. Pour la position de Hikite gauche, abaissez le coude et visez le poing (et l'avant-bras) gauche obliquement vers JODAN (le visage de l'adversaire).

8. Apportez directement le coup de poing gauche, sans rotation, au menton ou à la base du nez d'un adversaire placé en face de vous et, tout de suite, transformez-le en JODAN KOTE UKE gauche ; en même temps, montez l'avant-bras droit à la hauteur du coude gauche (un peu plus haut que les seins).

N.B. : la transition entre le coup de poing et le balayage (JODAN KOTE UKE) doit être instantanée ; pour cela, détendez le bras gauche aussi vite que possible après la contraction pour le coup. Vous pouvez profiter de la réaction.

Synchronisez l'élévation du bras droit avec JODAN KOTE UKE gauche mais cela doit être quasi automatique.

Les petits mouvements intenses des hanches provoquent tous ces mouvements compliqués.

Les bras se placent en même forme qu'au temps 16 de PINAN GODAN (mais en miroir ; la position des bras est un peu plus haute).

Ne soudez pas les phalanges du poing droit à l'intérieur du coude gauche.

9. Tournez brusquement la tête et regardez à gauche.

10. Lancez le pied gauche vers le genou droit ; le pied est tourné à l'intérieur, jusqu'à ce que vous puissiez voir la plante du pied. Passez de nouveau à la position de départ.

N.B. : malgré son apparence, ce mouvement diffère totalement de celui d'ASHI BARAI (balayage contre le pied de l'adversaire avec la plante du pied).

Il sert à vérifier la position et la condition des jambes après quelques exercices intenses au corps sur la position dure et inhabituelle. C'est pour cela qu'il ne faut pas changer le centre de gravité ni aucune condition de la jambe droite.

Ne faites pas tant de bruit en replaçant le pied au sol.

11. Sans modifier la position des bras par rapport au buste, faites JODAN KOTE UKE gauche sur la gauche.



N.B. : balayez par une brusque rotation du corps, et n'abusez pas des muscles brachiaux. Conservez la position des jambes.

Les temps 10 et 11 ne sont pas des mouvements combinés ; faites-les donc indépendamment l'un après l'autre.

Après avoir exécuté le temps précédent, ayez un moment où vous reconnaissez le résultat du mouvement examinateur de la jambe gauche.

12. Regardez à droite (ou plutôt derrière vous) en tournant vivement la tête.

13. Lancez le pied droit vers le genou gauche comme au temps 10, sans modifier la position des autres membres et du tronc, et passez de nouveau en position de NAIHANCHI DACHI.

14. Sans modifier la position des bras par rapport au buste, faites UCHI UKE gauche (balayage de l'extérieur à l'intérieur avec le tranchant de l'avant-bras du côté de l'auriculaire) au niveau JODAN (contre le visage).

Voyez le temps 11.

15. Ce temps ressemble au temps 3, mais le bras gauche se déplace à partir de la position de JODAN UCHI UKE au lieu de EMPI, et la forme résultante est précisément la même.

Référez-vous donc au temps 3.

16. Sur place, frappez simultanément un double coup de poing tout à fait latéralement à gauche.

N.B. : les bras se lancent horizontalement, parallèles l'un à l'autre. Ne tournez pas le buste à gauche.

Le coude droit se place en face de l'épaule droite.



17. Tout en tournant la main gauche (ouverte) de 180° à l'extérieur, tirez-la lentement vers le corps avec toute la force ; le coude est légèrement fléchi.

En même temps tirez le poing droit avec la même vitesse au flanc droit comme Hikite.

N.B. : imaginez une situation où l'adversaire vous saisit au poignet gauche avec sa main droite. Vous réprimez sa force d'étreinte de manière que vous poussiez son premier métacarpien (du côté de la paume) avec les vôtres (le deuxième et le troisième du côté du dos de la main) ; tirez votre main vers vous avec tout le corps. Quand vous terminez de tirer, laissez détendre votre bras.

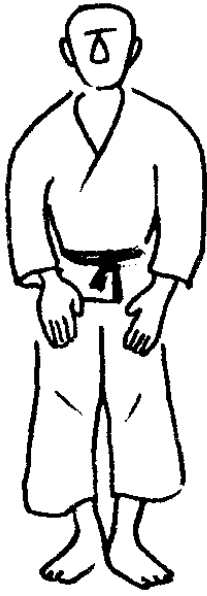
18 à 32. Séquences en miroir de la première partie du Kata.

YAME. Tirez le pied droit et placez-vous en HEISOKU DACHI comme en YOI.

NAORE. Comme KIOTSUKE. Détendez-vous.



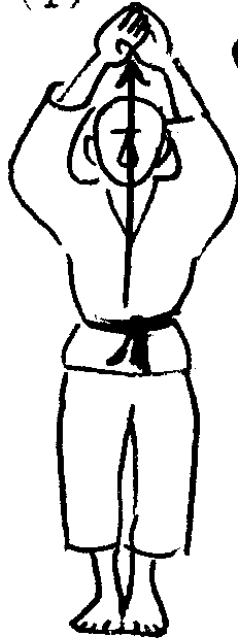
KIOTSUKE



YOI



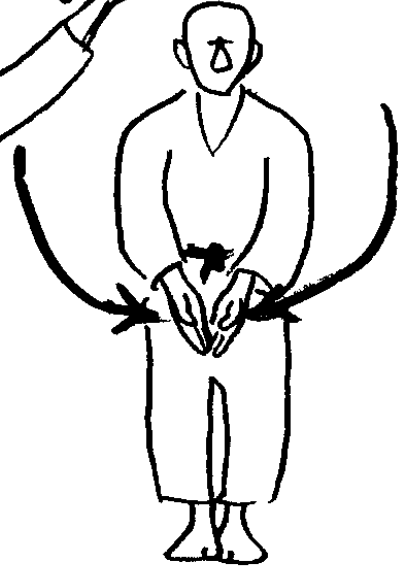
(I)



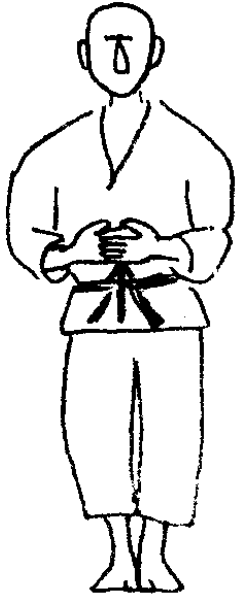
(II-1)



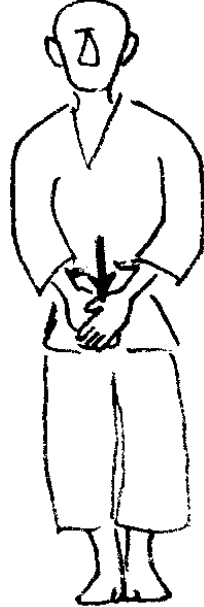
(II-2)



(III-1)



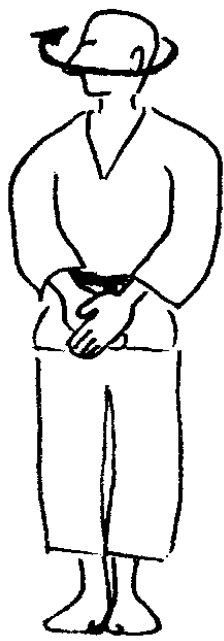
(III-2)



(IV)



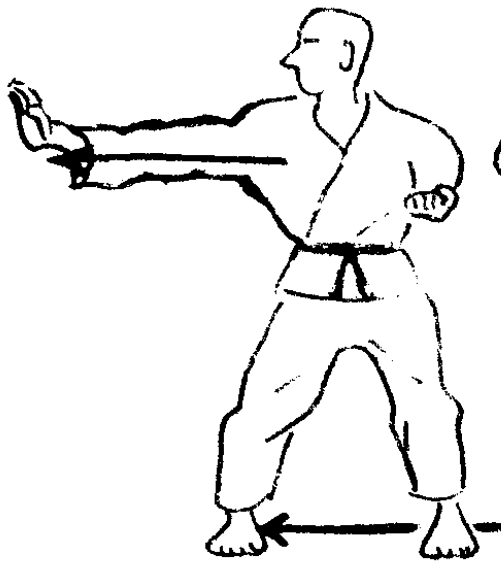
(V)



(1-1)



(1-2)



(2)



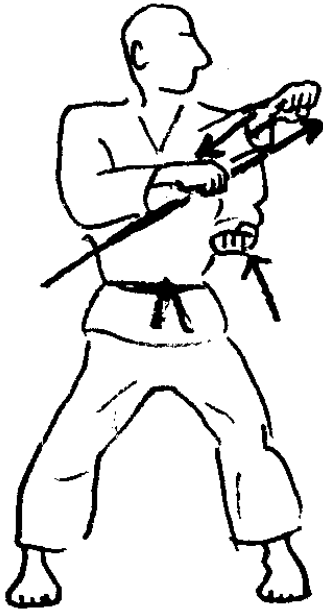
(3)



(4)



(5)



(6-1)



(6-2)



(7)



(8)



(9)



(10-1)



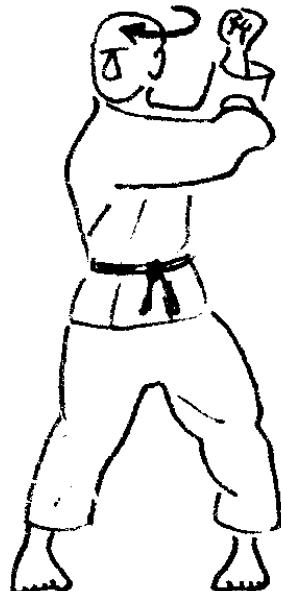
(10-2)



(11)



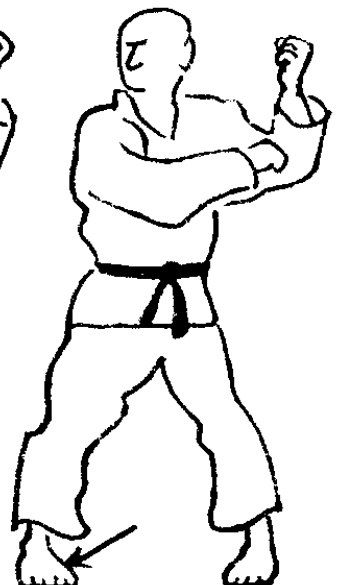
(12)



(13-1)



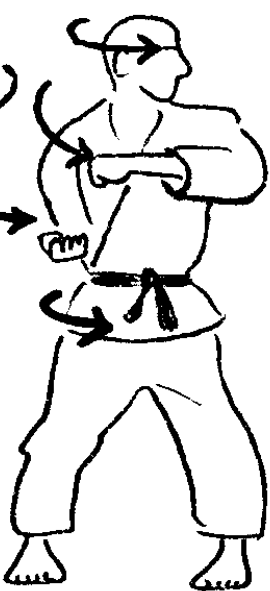
(13-2)



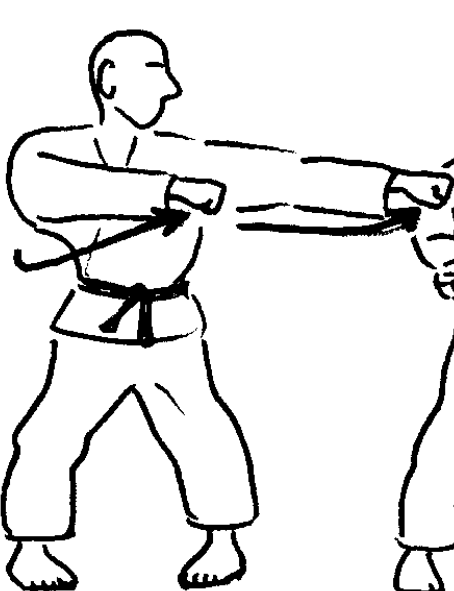
(14)



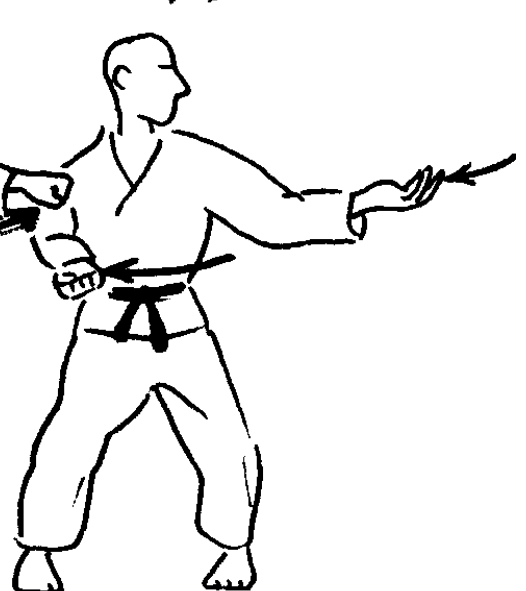
(15)



(16)



(17)



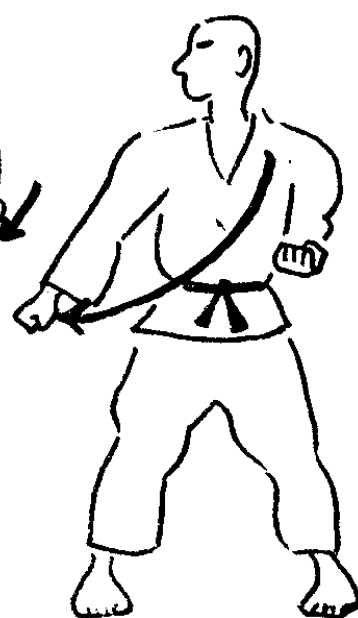
(18)



(19)



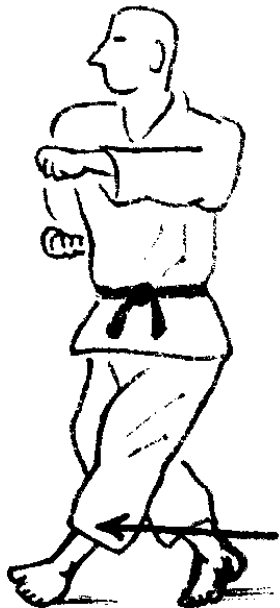
(20)



(21)



(22-1)



(22-2)



(23)



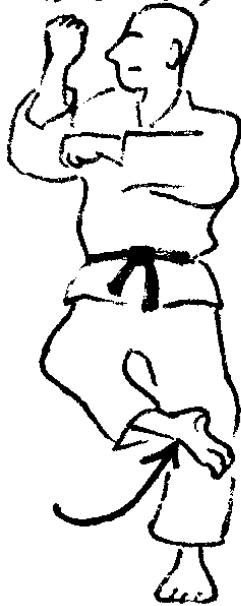
(24)



(25)



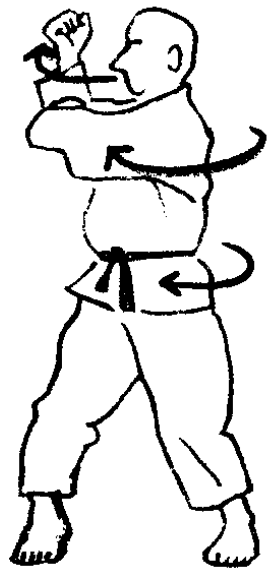
(26-1)



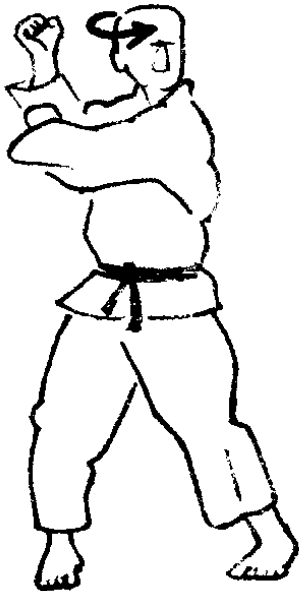
(26-2)



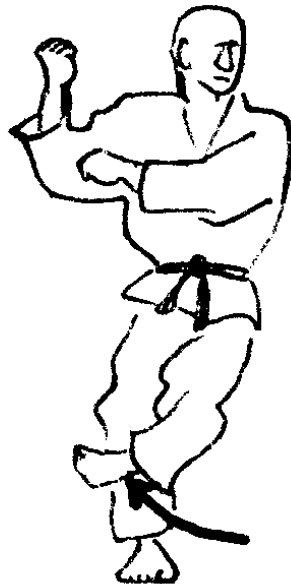
(27)



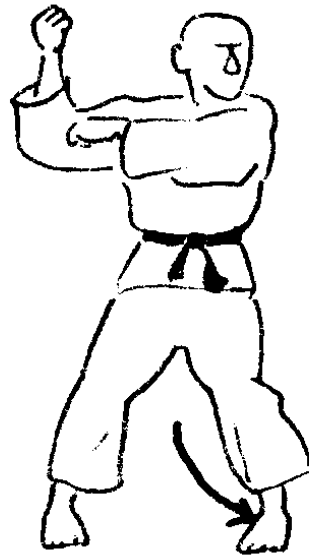
(28)



(29-1)



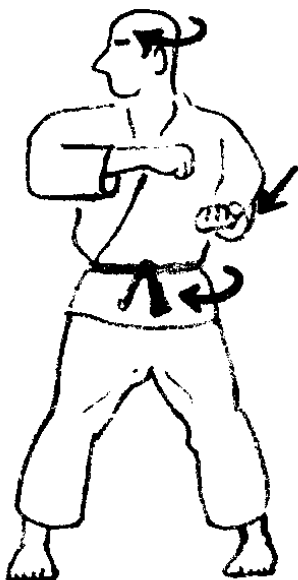
(29-2)



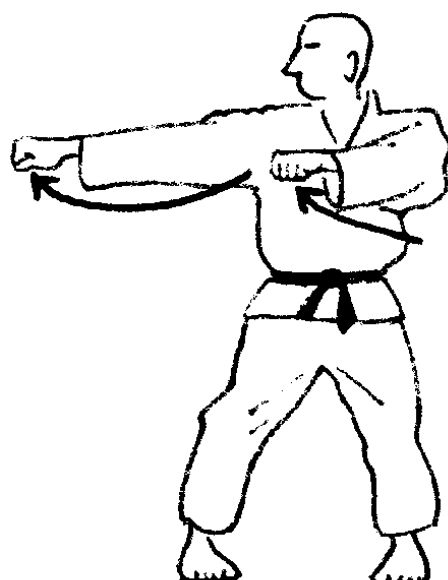
(30)



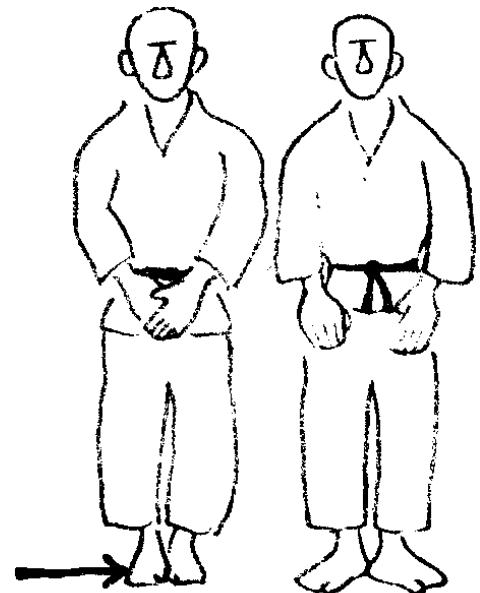
(31)



(32)



(YAME) (NAORE)



IV. SEISHAN

Remarques préalables.

Ce Kata s'exécute en marchant les pieds en dedans. La première moitié du Kata se compose des mouvements fondamentaux qui se pratiquent lentement mais de toute la force. La force doit être répartie équitablement entre tous les muscles. Travaillez donc cette partie avec des mouvements vigoureux mais souples, amples et aisés.

La seconde moitié est destinée à l'application de la première moitié. On l'exécute avec agilité sur une position plus légère qu'en première moitié du Kata.

KIOTSUKE. Idem aux PINAN.

YOI. Idem aux PINAN.

1. En abaissant légèrement le centre de gravité, avancez le pied gauche en dedans, traçant un demi-cercle de l'intérieur à l'extérieur ; pendant ce temps, tournez le talon droit à l'extérieur pour passer à la position de SEISHAN DACHI.

En même temps, amenez à la fois le poing droit au centre de la poitrine, le poing gauche à l'aîne droite, tout en les tournant à l'intérieur. Dès l'instant de la stabilisation des jambes dans la position indiquée, exécutez lentement JODAN KOTE UKE gauche avec toute la force.

N.B. : en ce qui concerne la façon de vous déplacer, avancez le pied gauche sans transmettre votre poids sur la jambe droite. Utilisez la jonction de la cuisse et de l'abdomen avec souplesse et tracez le demi-cercle non avec le pied seul mais avec la jambe entière. Quant à la position de SEISHAN DACHI, placez sur la ligne des orteils du pied arrière le talon du pied avant, celui-ci pointant légèrement vers l'intérieur.

Le pied arrière pointe en face (ou plus précisément avec une nuance de rotation vers l'intérieur). L'écartement des talons est à peu près celui de JIGOTAI (voyez KU SHAN KU, temps 3, 16, 43, ...).

2. Sur place, poussez lentement mais avec toute la force le poing droit comme CHUDAN ZUKI (vers l'abdomen de l'adversaire).

N.B. : harmonisez la force et la vitesse du bras droit avec celle du bras gauche en Hikite.

3. Tournez le talon du pied gauche à l'intérieur pour que le pied pointe en face et de suite avancez le pied droit comme au temps 1.

En même temps, amenez le poing droit avec souplesse à l'aîne gauche tout en le tournant à l'intérieur.

Dès la stabilisation en SEISHAN DACHI, dressez l'avant-bras droit sur le coude comme CHUDAN KOTE UKE tel qu'au temps 1.

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

Pour ne pas contracter les épaules, il est un moyen d'exercice de contracter les muscles abdominaux à chaque mouvement de ce Kata au moins jusqu'au temps 16.

Serrez les coudes à l'intérieur (ne pas les laisser s'écarter) parce que le coude gauche est le pivot du mouvement du bras gauche entier.

4. Réplique en miroir du temps 2.

5. Réplique en miroir du temps 3.

6. Même mouvement qu'au temps 2.



7. Formez les poings en HITOSASHIYUBI IPPONKEN (le poing à l'index : le poing est serré normalement mais laisse échapper l'index) et amenez-les lentement en face des seins en écartant les coudes. Les paumes font face au sol. Puis montez les coudes jusqu'à la hauteur des oreilles.

N.B. : ce temps comprend un exercice fondamental de HIJI UKE (blocage avec le coude). Après l'élévation des coudes, les index des poings se placent toujours à la hauteur des deux seins. N'élevez pas les épaules.

8. Sans modifier les poings, poussez-les lentement à la hauteur du ventre.

N.B. : exécutez notamment ce temps et le temps précédent avec tout le corps en concentrant la force au bas-ventre pour ne pas utiliser la force des bras uniquement. Les index se touchent légèrement.

9. Montez les bras, mains ouvertes, comme un double JODAN KOTE UKE, paumes en vis-à-vis du corps.

N.B. : les coudes se situent légèrement plus bas que les épaules, les avant-bras verticaux.

Après avoir exécuté le double JODAN KOTE UKE, vous êtes en position de garde sans modifier la forme des bras.

10. Descendez les bras comme un double GEDAN BARAI avec SHUTO.

11. Détendez un moment tout le corps et déplacez le pied droit vers votre avant gauche en le croisant devant le pied gauche et de suite, pivotez de 180° à gauche ; vous passez de nouveau en position de SEISHAN DACHI. En même temps, exécutez simultanément CHUDAN KOTE UKE droit et GEDAN BARAI gauche avec les SHUTO.

Fléchissez le poignet de la main droite sur le dos de façon que la paume soit face au ciel horizontalement et tournez la main un peu à l'extérieur pour y accrocher le poignet adverse.

N.B. : pour exécuter les mouvements des bras, tournez-les d'abord à l'intérieur comme au temps 1 (mais avec les mains ouvertes, les mouvements en miroir), puis retournez-les dans les directions opposées l'une contre l'autre en utilisant les coudes comme points d'appui de la rotation.

Les premiers mouvements des bras sont simultanés avec le déplacement du pied droit, et les derniers avec la rotation du corps. La stabilisation du corps et les Kime des bras s'exécutent en même temps.

12. Sur place, tout en tirant le bras droit en arrière, retournez la main droite de façon que la paume s'incline vers le sol. La main droite est tirée jusqu'au flanc droit.

N.B. : après avoir bloqué le coup de poing de l'adversaire avec votre poignet (au temps précédent), de suite vous saisissez son poignet et vous le tirez.

Après l'avoir accroché avec le côté du pouce de votre poignet, vous déplacez le point de contact (d'abord le côté du poignet, puis le dos de la main, puis le tranchant de main et finalement la paume) tout en glissant et tout en tournant votre main sur le poignet de l'adversaire.

La distance du déplacement de votre bras est identique au trajet du point de contact.

Attrapez le poignet adverse de cette manière avec l'annulaire (l'auriculaire et le majeur l'assistent) comme si un fouet en cuir s'enroule autour de lui. Tout en serrant votre aisselle, tirez-le juste en arrière (l'avant-bras se glisse sur le flanc) avec tout le corps et non avec le bras uniquement.

Cet exercice sert aux techniques de projection et de luxation.

13. Détendez le corps et avancez comme au temps 3, pendant ce temps, exécutez les mouvements des bras comme au temps 11 (mais en miroir).

14. Mouvements en miroir du temps 12.

15. Mouvements en miroir du temps 13.

16. Idem au temps 12.

17. Regardez vivement à droite, et de suite glissez-vous dans cette direction en position de TATE SEISHAN DACHI, en même temps effectuez JODAN KOTE UKE droit.

N.B. : à partir de ce temps, tous les mouvements s'exécutent avec vitesse et avec Kime.

Déplacement de YORI ASHI à droite : voyez les temps 37 et 41 de KUSHANKU.

TATE SEISHAN DACHI : une variété de position de SEISHAN DACHI. Les pieds sont tournés à peu près de 45° de l'axe de l'action (le pied avant à l'intérieur, le pied arrière à l'extérieur) et se placent parallèles (très légèrement en dedans). Le bord intérieur du gros orteil du pied avant et le bord intérieur du talon du pied arrière se placent sur cet axe (une ligne).

18. Sur place, sans modifier la position du corps, exécutez CHUDAN Tsuki gauche puis droit tout d'une haleine (REN ZUKI).

19. Pivotez de 180° à gauche avec un déplacement de YORI ASHI, en même temps effectuez JODAN KOTE UKE gauche. Vous êtes de nouveau en position de TATE SEISHAN DACHI.

20. Sur place, frappez REN ZUKI (droit/gauche).



21. Regardez vivement à droite et, de suite, glissez-vous dans cette direction, en même temps effectuez JODAN KOTE UKE droit comme au temps 17.

22. Sur place, frappez REN ZUKI (gauche/droit) comme au temps 18.

N.B. : si vous vous habituez à la position de TATE SEISHAN DACHI, pratiquez 17-18, de même 19-20, 21-22 d'une seule haleine comme une série de mouvements.

23. Montez la jambe gauche en préparation d'un coup de pied (mais ne l'exécutez pas), en même temps frappez le nez adverse de bas en haut avec URAKEN gauche.

De suite, frappez directement avec le même URAKEN de haut en bas le visage de l'adversaire placé derrière vous en pivotant de 90° vers la gauche sur le pied droit. Le Kime de URAKEN et la stabilisation en SHIKO DACHI sont simultanés.

N.B. : le premier mouvement de la jambe gauche est à la fois une esquive contre le coup de SOKUTO (KEKOMI) qu'un adversaire placé derrière vous donne vers votre jambe arrière, et une feinte contre un autre adversaire placé en face de vous.

Après avoir frappé l'adversaire de face, vous frappez l'autre comme ci-dessus, mais, ... en même temps, vous exécutez FUMIKOMI (coup écrasant) avec le pied gauche sur sa jambe avec laquelle il a tenté de vous attaquer.

Quant au premier coup de URAKEN (montant), vous le détendez dès le Kime. Le poing gauche se déplace automatiquement à la bonne position au-dessus de votre tête pour le deuxième coup (descendant).

24. Exécutez SURIKOMI MAE GERI gauche (CHUDAN) puis JUN ZUKI NO TSUKKOMI gauche au niveau de GEDAN.

N.B. : à l'instant où vous donnez le coup de pied, tirez le poing gauche vivement au flanc gauche.

Pendant le déplacement (où vous croisez les jambes) ne changez pas la direction du corps.

25. Exécutez CHUDAN GYAKU ZUKI droit tout en tournant le corps à gauche.

La posture se transforme naturellement en TATE SEISHAN DACHI.

N.B. : le pied gauche est légèrement tiré vers l'arrière gauche et le pied droit (le talon) se tourne sur place un peu à l'extérieur.

26. Sur place, sans modifier la position, exécutez JODAN AGE UKE gauche.

27. Réplique en miroir du temps 23.

28. Réplique en miroir du temps 24.

29. Réplique en miroir du temps 25.

30. Réplique en miroir du temps 26.

31. Idem que 23.

32. Sur place, frappez la paume de la main gauche avec MIKAZUKI GERI droit (coup de pied en croissant) et tout en tirant ce pied à la position de TATE SEISHAN DACHI, exécutez CHUDAN GYAKU ZUKI droit.

N.B. : imaginez un adversaire qui vous saisit au poignet avec sa main droite. Vous balayez le bras droit de l'adversaire avec la plante du pied.

MIKAZUKI GERI est une variété de MAWASHI GERI avec lequel on peut attaquer la poitrine d'un adversaire qui se place très près de vous au combat.

33. Tout en tirant la jambe gauche (le pied est tourné à l'intérieur) vers la jambe droite, gardez les mains au flanc de sorte que les paumes regardent vers l'avant, puis poussez vigoureusement les mains vers un point où vous bloquez le coup de pied adverse.

Les poignets se touchent à la base de la paume ; les coudes sont tendus.

N.B. : la jambe gauche couvre la jambe droite (notamment les testicules) et les mains défendent le flanc gauche (utilisez la racine de chaque paume).

Fléchissez fortement les poignets sur le dos de l'avant-bras (de 90°) et les doigts de manière que les paumes et les premières phalanges se situent sur une seule surface.

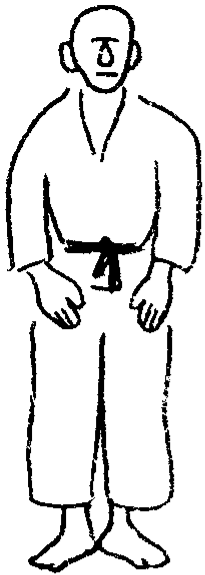
Pour le mouvement de la jambe gauche, tirez-la vivement comme pour esquiver le coup de l'adversaire avec un mouvement des hanches.

YAME. Déplacez le pied gauche à la position de YOI.

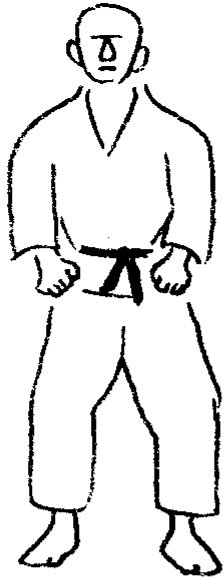
NAORE. Idem que KIOTSUKE.



(KIOTSUKE)



(YOI)



(1-1)



(1-2)



(2)



SEISHAN

(3)



(4)



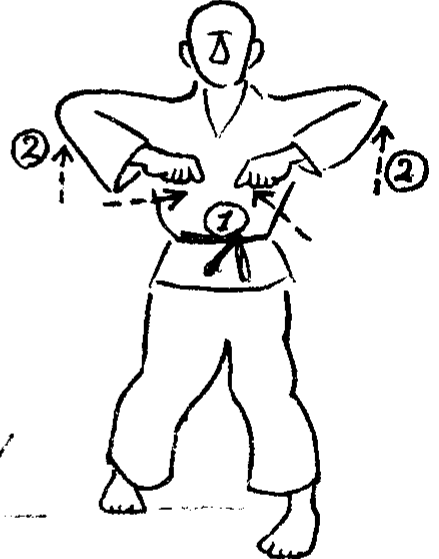
(5)



(6)



(7)



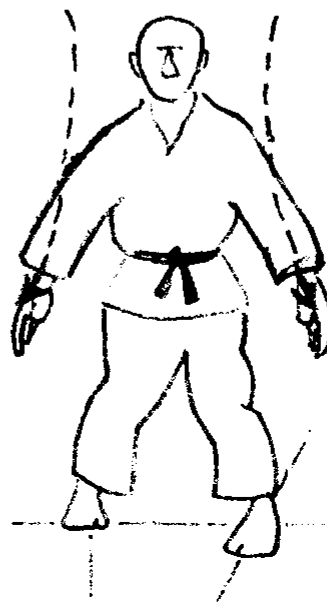
(8)



(9)



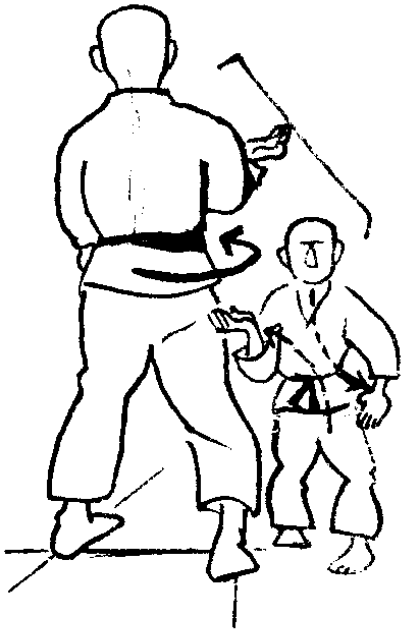
(10)



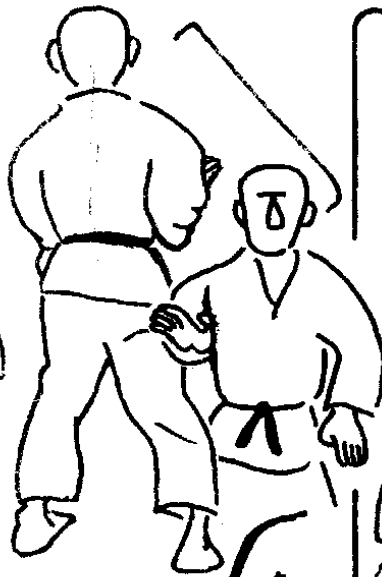
(11-1)



(11-2)

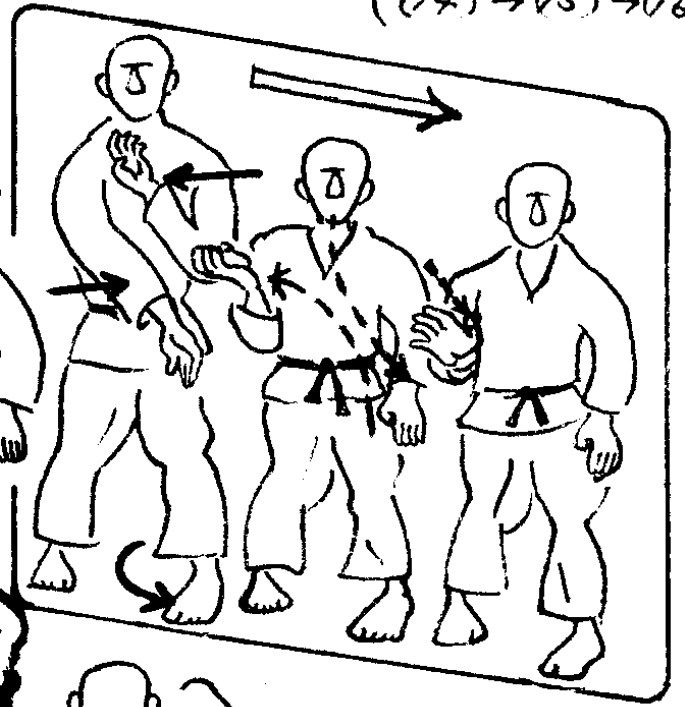


(12)



(12) → (13) → (14)

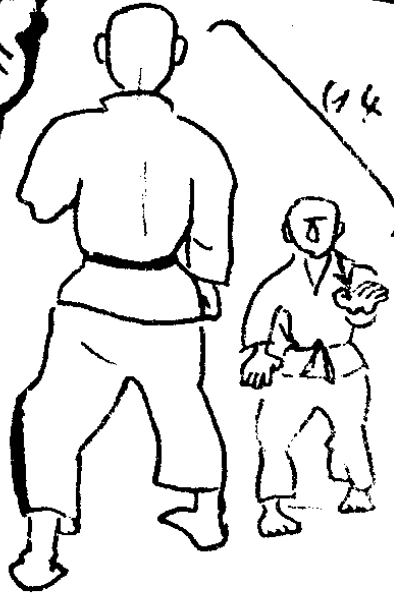
(14) → (15) → (16)



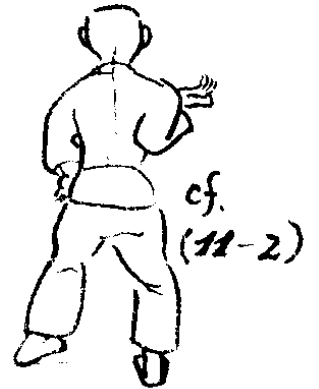
(13)



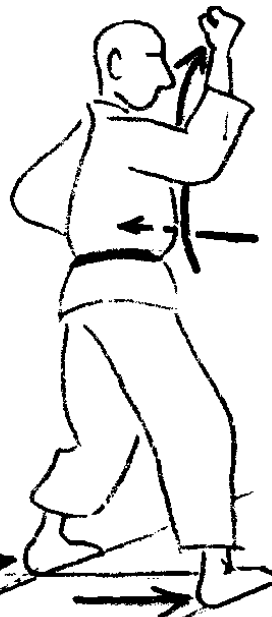
(14)



(15)



(17)



(18-1)

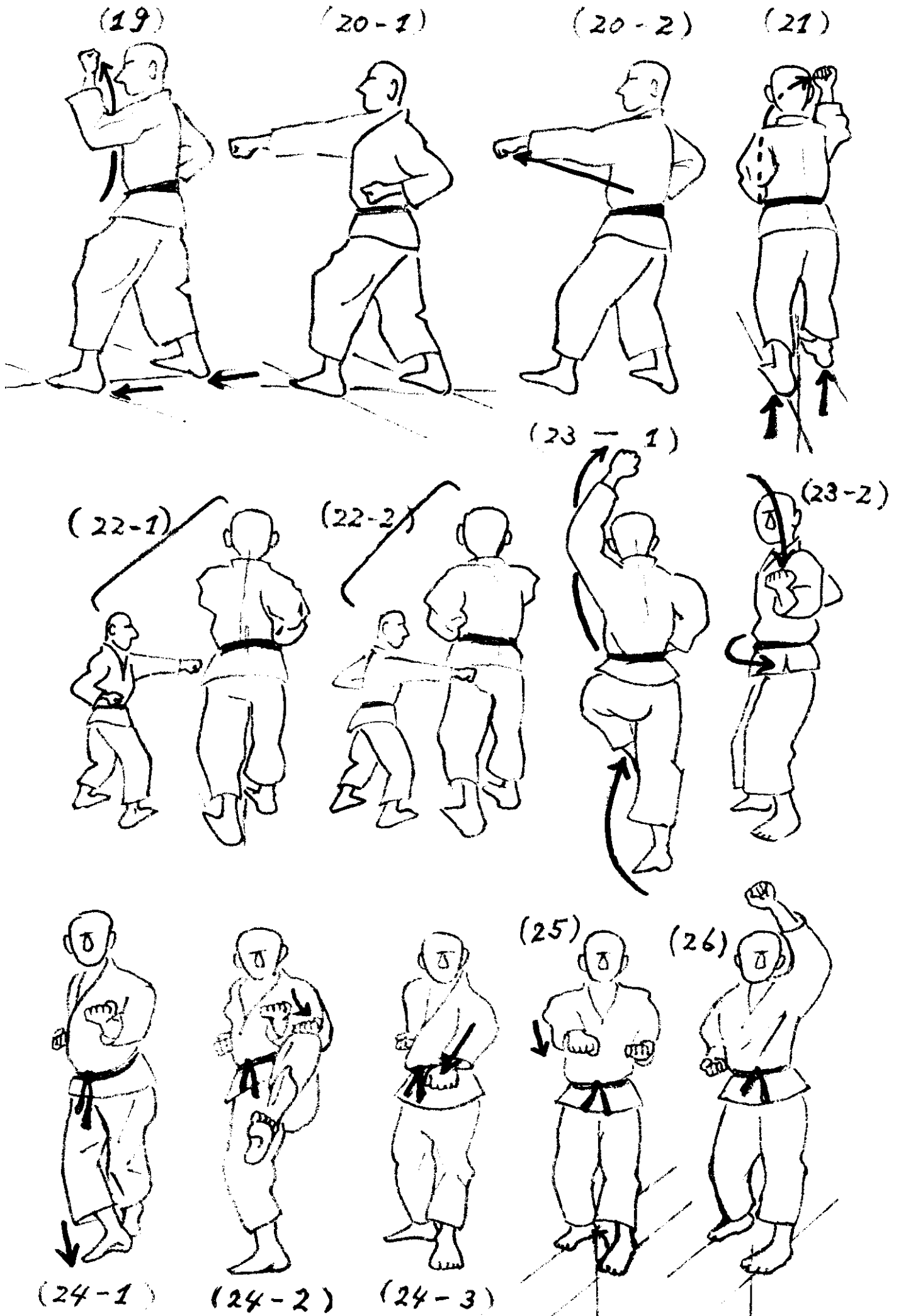


(18-2)

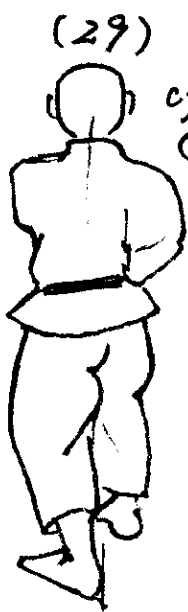


(16)

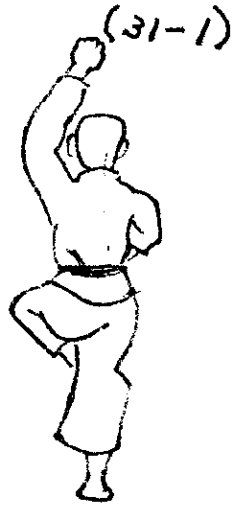




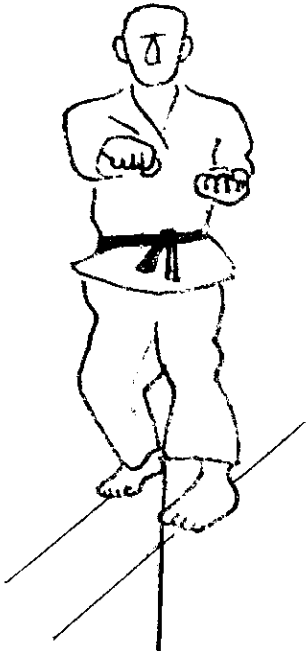
cf. (23)→(24)



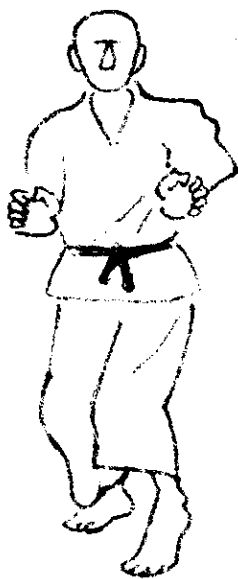
cf. (25)



(32-2)



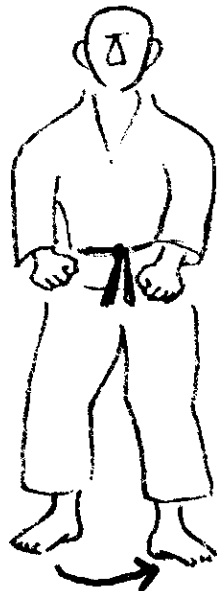
(33-1)



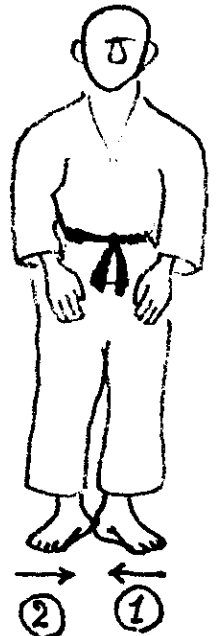
(33-2)



(YAME)



(NAORE)



V. CHINTO

Remarques préalables : c'est le dernier Kata de Wadô ryû. Accumulez donc tous les résultats de vos exercices et de votre carrière de Karaté.

Corrigez les mouvements du KIHON et des autres Katas et, en même temps, améliorez CHINTO par le perfectionnement du KIHON et des autres Katas. Dans ce sens, l'étude de ce Kata ci n'est qu'une étape du long chemin qui ressemble à un escalier en colimaçon.

YOI. Idem qu'aux PINAN.

1. Tout en tirant le pied droit derrière le pied gauche, tournez le corps à droite (le buste est de profil) et balayez simultanément des deux mains l'espace devant le visage, de droite à gauche avec le dos de la main gauche et la paume de la main droite.

N.B. : les pieds, placés sur une même ligne dirigée de face, sont tournés parallèlement (légèrement en dedans) de 45° à droite. L'écartement des pieds est celui de JIGOTAI.

Ne collez pas fortement les mains (l'index de la main gauche et l'auriculaire de la main droite se touchent légèrement dos à dos) parce que chaque bras effectue des mouvements indépendants. Fléchissez fortement en arrière le pouce de la main droite pour ne pas saillir sur la surface de la paume (vous évitez ainsi de le fouler).

2. Tournez directement les mains vers la droite et 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 se situe sur le droit.

N.B. : on protège le flanc gauche. Ce mouvement ressemble au temps 10 de PINAN GODAN. Revoyez-le !

3. Sans modifier la position du corps, exécutez CHUDAN Tsuki gauche.

N.B. : tirez fortement le bras droit en arrière comme Hikite.

4. Par une rotation des hanches, effectuez CHUDAN GYAKU ZUKI droit.

Les jambes se placent en position de TATE SEISHAN DACHI.

N.B. : ce mouvement ressemble au temps 25 de SEISHAN (moins dynamique ici, c'est-à-dire plus difficile).

À partir du temps 1 jusqu'ici, exécutez les mouvements en chaîne si vous vous entraînez tout seul.

Idem temps 6-8, 18-19, 21-24, 28-29, 30-31.

5. Pivotez de 270° (en fait les hanches tournent à peu près de 360°) sur le pied gauche vers la gauche et exécutez GEDAN BARAI droit en position de SHIKO DACHI.

N.B. : ce mouvement ressemble au temps 13 de PINAN GODAN. Revoyez-le !

Vous tirez vivement votre jambe arrière pour éviter qu'un adversaire venu par derrière frappe votre jambe par SOKUTO NO KEKOMI. Au profit de ce mouvement, vous virevoltez d'un tour complet, retournez à la position originale et balayez le deuxième coup de cet adversaire, soit un coup de poing soit un coup de pied. La stabilisation en SHIKO DACHI est simultanée avec le Kime de GEDAN BARAI.

6. Sur place, tournez brusquement le buste à gauche (vous passez en position de JUN ZUKI), en même temps, effectuez un double JODAN AGE UKE avec SHUTO.

N.B. : quant au mouvements des bras, voyez le temps 9 de PINAN GODAN, mais ici vous profitez de la rotation des hanches.



7. Protégez votre estomac avec vos avant-bras de haut en bas comme au temps 47 de KU SHAN KU.

8. Tout en tirant les poings au flanc comme Hikite, sautez haut et frappez un coup de pied droit en l'air comme au temps 48 de KU SHAN KU. À l'instant du contact au sol, exécutez un double GEDAN BARAI avec les deux avant-bras croisés, le droit sur le gauche (en position de JUN ZUKI).

N.B. : voyez le temps 3 de PINAN YODAN et 18 de PINAN GODAN.

9. Tout en tirant les poings en Hikite, pivotez de 180° vers la droite sur le pied droit. Passez en position de JUN ZUKI et exécutez un double GEDAN BARAI comme au temps précédent.

10. Sur place, pivotez de 90° vers la droite, inclinez-vous vers la gauche et passez en position de KOKUTSU DACHI comme au temps 17 de PINAN GODAN ; en même temps, tendez le bras droit à droite comme GEDAN BARAI, gardez le bras gauche sur l'estomac (la paume gauche est vers le ciel).

N.B. : mouvement d'esquive contre un bâton de l'adversaire qui vous attaque de l'arrière.

11. Tout en redressant le corps, avancez le pied gauche. De suite, placez-vous de nouveau en position de KOKUTSU DACHI en penchant le corps vers la droite.

En même temps, tendez les bras vers la direction de la jambe gauche comme au temps précédent mais avec les SHUTO.

N.B. : ici aussi bien qu'au temps précédent, l'exercice d'esquive est primordial. Les bras sont en garde mais en cas de nécessité vous devez les utiliser soit comme une défense (GEDAN BARAI) soit comme une attaque (Tsuki).

12. Avancez le pied droit dans la même direction, effectuez un double JODAN SHUTO UKE en position de JUN ZUKI.

N.B. : croisez d'abord les bras devant le visage en mettant le bras droit derrière le bras gauche (le bras droit est plus proche du corps que le gauche) ; les paumes font face au corps.

Puis, tout en les tournant, balayez vers l'extérieur. L'écartement des mains est égal à la largeur des épaules. Réalisez ce temps avec la vitesse et avec Kime comme un SHUTO UKE ordinaire.

13. Pivotez de 90° vers la gauche sur le pied droit (le pied gauche glisse un peu en arrière par rapport à la nouvelle position) en passant en position d'un petit SHIKO DACHI (JIGOTAI) ; de suite exécutez un double JODAN KOTE UKE avec les mains ouvertes.

N.B. : comme au temps précédent, croisez d'abord les bras devant le visage, mais cette fois-ci, le bras droit se place à l'extérieur (le bras gauche est le plus rapproché du corps) et balayez sans rotation.

14. En descendant les poings et en étendant les jambes, passez en position de YOI. Regardez à gauche.

N.B. : ce temps s'exerce doucement pour préparer une nouvelle phase.

15. Déplacez le pied gauche vers la gauche et penchez le corps à droite en passant à la position de KOKUTSU DACHI.

En même temps, exécutez simultanément GEDAN BARAI gauche et JODAN KOTE UKE droit comme au temps 20 de PINAN GODAN.

N.B. : le mouvement d'esquive est primordial ; les bras se tiennent en garde dans cette position. Ne les laissez donc pas contractés.

16. Tout en dressant le corps, avancez le pied droit et passez de nouveau en position de KOKUTSU DACHI.

En même temps, exécutez les mouvements des bras en miroir du temps précédent.

17. Tout en dressant le corps, pivotez vers l'arrière de 180° sur le pied droit et exécutez les mêmes mouvements qu'au temps 15.

18. Amenez le corps sur la jambe gauche en tirant les poings aux flancs et, de suite, en abaissant le centre de gravité, exécutez un double GEDAN BARAI (le poing gauche est en dessous).

Le pied droit, posé sur la pointe, se place juste derrière le pied gauche.

N.B. : gardez le corps droit, les genoux fléchis, les hanches à mi-hauteur et ... maintenant la projection du centre de gravité est au milieu des deux pieds.

19. Amenez les hanches et la jambe à droite en position d'un petit SHIKO DACHI et exécutez un double JODAN KOTE UKE en utilisant le mouvement du corps (tel qu'au temps 13).

20. En position de YOI comme au temps 14.

21. Montez les poings à la ceinture comme au temps 12 de PINAN SANDAN.

22. Sur place, sans modifier les bras, tournez le buste à gauche pour bloquer le coup adverse avec le côté antérieur du bras droit (notamment le coude).

N.B. : tournez le buste juste de 90° en abaissant le centre de gravité ; le buste est de profil par rapport à l'adversaire.

Ne bougez pas la tête.



23. Tournez le buste à droite pour effectuer le mouvement en miroir du temps précédent.

Regardez toujours en face (vers l'adversaire).

24. Pivotez de 180° vers la droite sur le pied droit en amenant la pointe du pied gauche à côté du talon droit (comme au temps 16 de PINAN GODAN).

N.B. : n'oubliez pas le sens du mouvement du pied gauche (une esquive).

25. En regardant vivement à gauche, tirez le pied gauche vers l'arrière du genou droit et en même temps, exécutez GEDAN BARAI gauche et JODAN KOTE UKE droit.

N.B. : le sens du mouvement du pied gauche est d'éviter qu'un adversaire n'attaque votre jambe avec un bâton. Touchez légèrement le creux du genou droit avec le dos du pied gauche. Ne l'y appuyez pas pour garder l'équilibre. Tirez-le donc en guettant une occasion de contre-attaque avec Keri.



Quant aux mouvements des bras, pour les experts comme le Maître OTSUKA, ils n'ont pas pour but une défense mais plutôt une mise en position de garde. Ils se pratiquent finalement sans Kime ; cependant, pratiquons-les de temps en temps avec Kime et comme des balayages contre les coups de l'adversaire ... afin de maîtriser le corps et les quatre membres.

Cette remarque est utile aux temps 20 & 21 de PINAN GODAN ; de même dans KUSHANKU, le bras gauche du temps 43 et le bras droit du temps 44 sont en garde malgré leur apparence de JODAN KOTE UKE.

Placez immédiatement les poings au flanc droit comme au temps 5 de PINAN YODAN, puis exécutez simultanément GEDAN BARAI gauche (niveau CHUDAN) et YOKO GERI gauche comme au temps 6 de PINAN YODAN.

De suite, avancez le pied droit et frappez JUN ZUKI droit.

26. Réplique en miroir du temps précédent, mais ici exécutez GYAKU ZUKI en position de TATE SEISHAN DACHI au lieu de JUN ZUKI.

27. Réplique en miroir du temps précédent.

28. Sur place, tournez le corps de 90° vers la droite et défendez par SHUTO UKE (les quatre doigts écartés du pouce comme au temps 20 de PINAN YODAN - une sorte de KAKE UKE) au niveau de CHUDAN en position de SHIKO DACHI.

29. Tournez les hanches à droite et frappez la paume droite avec EMPI gauche, l'avant-bras étant vertical.

Vous êtes maintenant en position de TATE SEISHAN DACHI.

N.B. : donnez le coup de coude en montant légèrement le coude vers le ciel.



30. Détendez le corps (les hanches retournent légèrement vers la gauche) et tirez le bras gauche au flanc comme Hikite mais la paume est vers l'avant, les doigts vers le sol.

Dans le même temps, le poing droit vient se poser légèrement sur la paume de la main gauche ; le dos du poing est dirigé vers le sol et le contact se fait du bout des métacarpiens.

31. Tirez vivement le pied gauche vers l'arrière du genou droit comme au temps 25, ... en même temps, frappez le nez de l'adversaire de bas en haut avec URAKEN (la main gauche en SHUTO se place près du coude droit), ... de suite, pivotez de 180° sur le pied droit et amenez les poings au flanc droit en garde comme au temps 25.

Les mouvements suivants (GEDAN BARAI gauche, YOKO GERI gauche puis JUN ZUKI droit) sont similaires à ceux du temps 25.

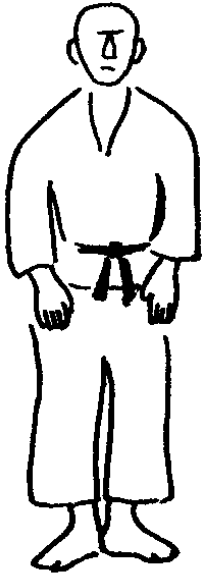
N.B. : après le Kime de URAKEN droit, détendez le corps un instant ; vous pouvez profiter de l'inertie de ce mouvement pour continuer votre rotation sur l'arrière.

YAME. Pivotez doucement de 180° sur le pied droit vers la gauche et passez en position de YOI.

NAORE. Idem à SEISHAN.



(KIOTSUKE) (YOI)



(1)



(2)



(3)



CHINTO

(4)



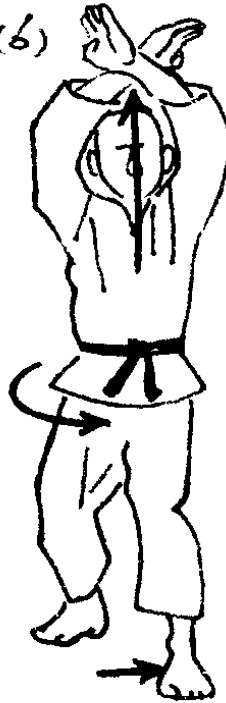
(5-1)



(5-2)



(6)



(7)



(8-1)



(8-2)



(8-3)



(9)



cf. (8-3)

(10)



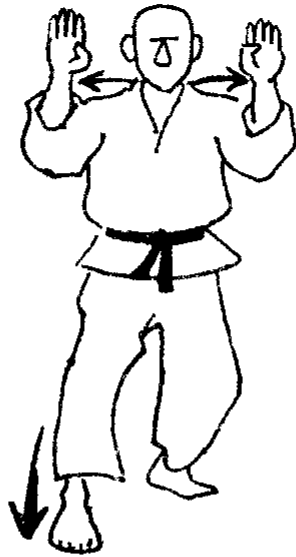
(11)



(12-1)



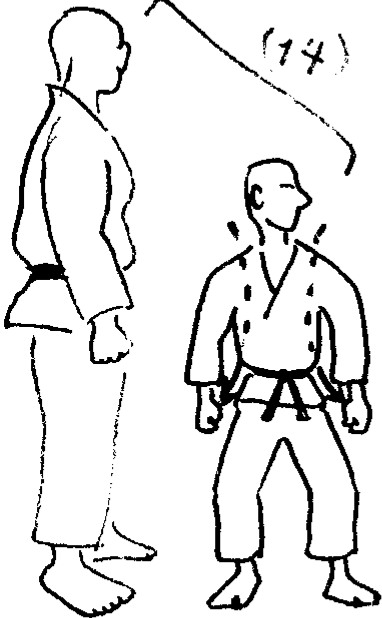
(12-2)



(13)



(14)



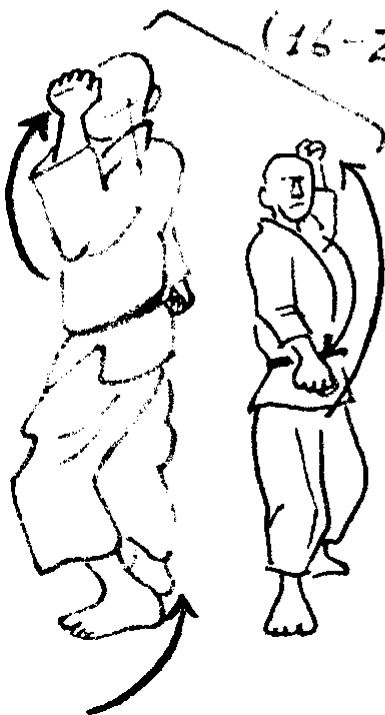
(15)



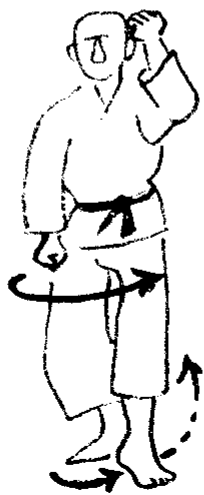
(16-1)



(16-2)



(17-1)



(17-2)



(18)



(19)



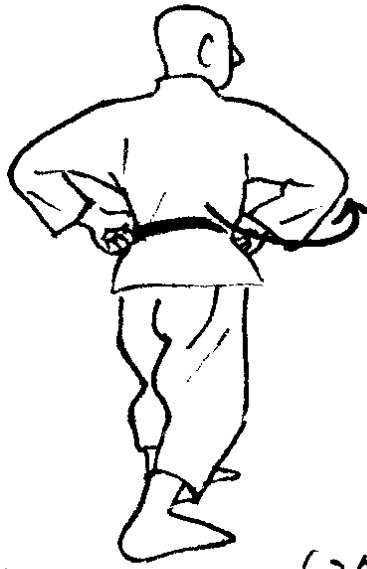
(20)



(21)



(22)



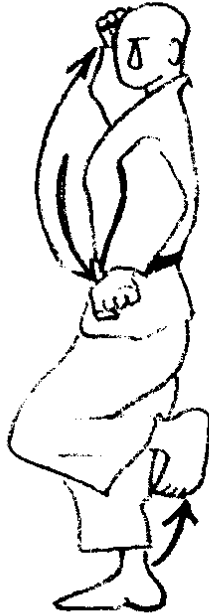
(23)



(24)



(25-1)



(25-2)



(25-3)



(25-4)



(26-1)



(26-2)



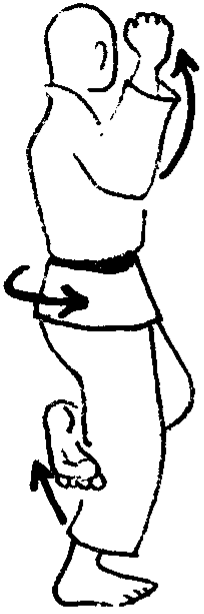
(26-3)



(26-4)



(27-1)



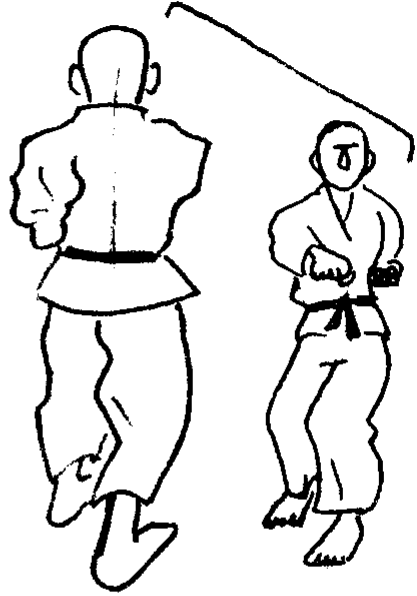
(27-2)



(27-3)



(27-4)



(28)



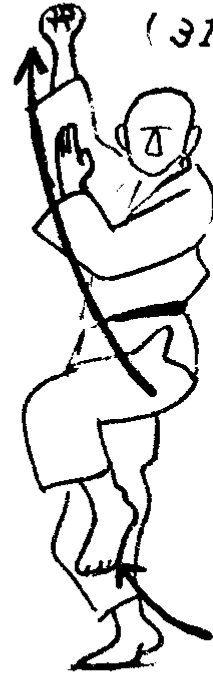
(29)



(30)



(31-1)



(31-2)



(31-3)



(31-4)



(YAME) (NAORE)

