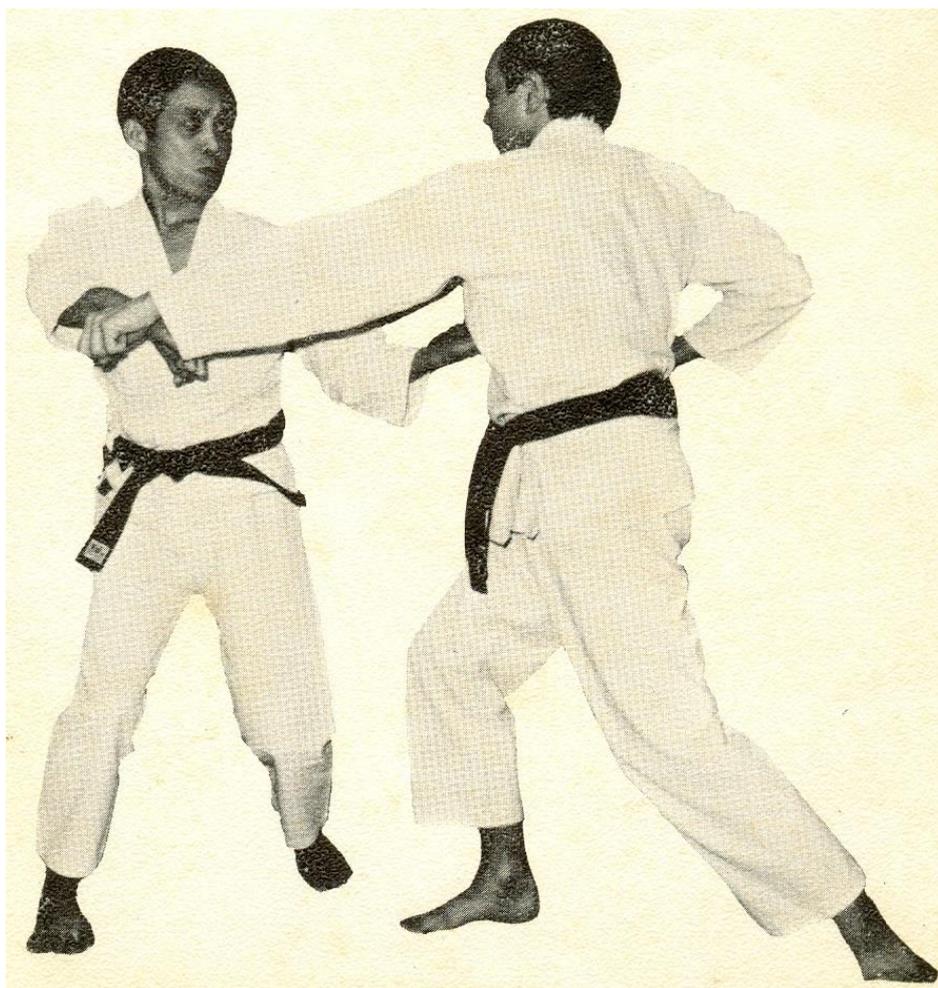


Manuel de karaté Wado-Ryu pour moniteur

Volume 5

YAKUSOKU KUMITE

FONDAMENTAUX



Yoshikazu KAMIGAITO

基本
約束組手

上垣内 克一 

TABLE DES MATIERES

Avant-propos	5
Généralités sur la technique des Yaku Soku Kumites	14
1. JODAN AGE UKE (OMOTE)	17
2. JODAN AGE UKE (URA)	22
3. JODAN KOSA UKE	29
4. JODAN SHUTO UKE (OMOTE)	33
5. JODAN SHUTO UKE (URA)	38
6. CHUDAN SHUTO UKE (OMOTE)	42
7. CHUDAN SHUTO UKE (URA)	46
8. JODAN KOTE UKE (OMOTE)	50
9. JODAN KOTE UKE (URA)	53
10. CHUDAN KOTE UKE (OMOTE)	58
11. CHUDAN KOTE UKE (URA)	62
12. MANJI UKE	65
13. CHUDAN UCHI UKE (OMOTE)	69
14. CHUDAN UCHI UKE (URA)	73
15. GEDAN BARAI (OMOTE)	77
16. GEDAN BARAI (URA)	81
Quelques explications	85

PREMIERE EDITION (200)

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

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

Texte et illustration de Maître Yoshikazu KAMIGAITO.

Photographie : Jean-Pierre Peumans.

Editeur responsable : WADO RYU KAMIGAITO BELGIUM ASBL

Moniteur Belge du 01/11/1979.

Numéro d'identification : 11299-79.

Imprimé à Leuven en mars 1980.

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

Avant-propos.

Les circonstances qui entouraient les Budô ont beaucoup évolué. A l'époque où le Karaté était pratiqué dans le secret le plus strict, il était difficile de travailler avec des compagnons. Le Maître ne formait souvent qu'un seul élève à la fois et l'entraînement consistait pour l'essentiel en une répétition assidue des techniques enseignées. Le Maître ne se mettait jamais au niveau de son disciple ; d'un mot ou d'un coup de pipe ou d'éventail, il corrigeait les erreurs de son élève ; parfois il administrait magistralement son enseignement en projetant ou en frappant son élève sans lui donner la chance de lui rendre la pareille.

Les Ki-Hon et les Katas sont nés de ces circonstances ; comme toute autre forme d'entraînement était impossible, on leur a donné une importance qui peut paraître aujourd'hui exagérée ; de là aussi des maximes telles que "les Katas sont le début et l'aboutissement du Karaté".

Depuis lors, les temps ont changé.

Il ne s'agit pas de céder aux caprices de la mode ou à des séductions passagères ; mais à se buter dans la perpétuation des usages anciens, le Budôka risque de devenir un bibelot quelque peu anachronique.

Si les circonstances où nous vivons sont par plusieurs aspects favorables à l'évolution des modes d'entraînement, il faut en tirer parti. L'étude a maintenant lieu au sein d'un groupe dont les membres échangent inspiration et technique.



Le sens de l'étude des Katas s'est également modifié.

Une étude trop exclusive des Katas émousse les réflexes qui sont la vie du Karaté ; en répétant ces exercices, on imagine un adversaire, mais l'imagination a ses limites et l'on risque très vite de se complaire dans une sensation illusoire de sécurité. Ensuite, à ne répéter que les Katas, on en vient vite à poser, on amplifie outre mesure ses mouvements pour se faire illusion et en imposer aux spectateurs.

Bref, on perd tout contact avec la réalité du combat où tout est irrégulier et imprévisible.

A la différence des autres écoles, le Wadô Ryû considère que le but des Katas est l'étude des mouvements du corps par rapport aux membres ... le mouvement formant l'essentiel de ce travail et ceux des membres étant accessoires.

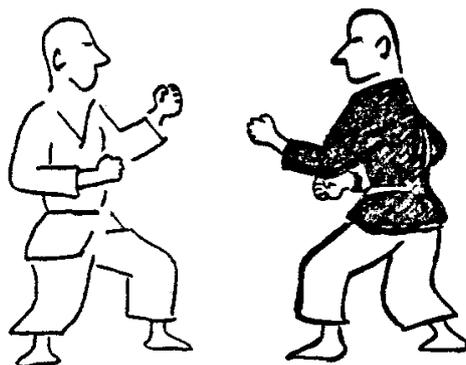


Les Yaku Soku Kumites sont un pas vers la réalité ; ils mettent en application les connaissances et habitudes acquises par la pratique du Kihon et des Katas. Les mouvements fins y acquièrent plus d'importance ou, autrement dit, les Yaku Soku Kumites privilégient les mouvements des membres (en attaque et en défense) par rapport à la dynamique du corps.

Le présent volume expose systématiquement des Yaku Soku Kumites fondamentaux, ce qui ne veut pas dire ... qu'ils sont faciles ; nous avons retenu des Yaku Soku Kumites susceptibles de larges applications. Les débutants s'en tiendront à une étude exclusive des Ippon Kumites ou des Tanshiki Kumites*.

On peut fabriquer sans fin des Yaku Soku Kumites plus ou moins efficaces, mais comme ces exercices aident leurs pratiquants à se forger une conception du karaté, il importe de ne retenir que les mouvements qui éclairent l'idée maîtresse de l'école choisie ; il faut éviter d'adapter à la légère les Yaku Soku Kumites d'une autre école ou de créer de toutes pièces des Yaku Soku Kumites en se laissant guider par une vague intuition. Les initiatives malheureuses foisonnent en ce domaine ; elles ont causé beaucoup de ravages.

Je souhaite sincèrement que ce livre ne sera pas de cette espèce.



Sens des Yaku Soku Kumites.

Les Yaku Soku Kumites de l'école Wadô Ryû sont surtout des Nihon Kumites, c'est à dire qu'ils comportent deux coups dirigés vers des cibles différentes. Les Tanshiki Kumites n'en sont qu'une préparation. Les Sambon Kumites sont considérés comme moins utiles.

Les Ippon Kumites ont plusieurs défauts :

- il n'y a par définition qu'une seule attaque, ce qui estompe les problèmes de timing de la parade ;
- l'attaque est relativement lente et prévisible ;
- celui qui se défend peut parer sans trop se soucier de l'attitude acquise à la fin de sa parade ;
- ses défauts ne seront pas sanctionnés par une seconde attaque ;
- enfin le choix de la contre-attaque dépend uniquement de la fantaisie de celui qui a paré.

Dans les Nihon Kumites la qualité de la seconde technique (en attaque et surtout en défense) dépend de l'attitude acquise à la fin de la première ;

- son exécution exige des qualités d'à-propos et de jugement de l'opportunité ;
- si la première attaque est aussi prévisible que dans un Ippon Kumite, il n'en est pas de même de la seconde qui bénéficie de la vitesse acquise lors de la première attaque ;
- il est presque impossible d'exécuter un mouvement de défense correct sans esquive sur la première attaque car c'est le seul moyen de ne pas séparer parade et riposte ;
- enfin le type de riposte dépend de l'attitude de l'adversaire, ce qui est plus réaliste.



Dans un combat réel, l'idéal est de mettre l'attaquant hors de combat en réagissant d'un seul coup sur sa première attaque ; paradoxalement, l'étude des Nihon Kumites en est la meilleure préparation.

TAI SABAKI : les esquives.

Dans l'école Wadô Ryû, on ne définit pas de techniques-types ; mais on considère que toutes les techniques forment une continuité ; les mouvements ne sont donc pas codifiés et classés systématiquement.

Dans l'univers du Budô, il est admis que l'on peut atteindre l'universel en approfondissant le particulier :

- étudier une technique pendant très longtemps ouvre le chemin à toutes les autres ;
- c'est pourquoi on ne se préoccupe pas de compiler le plus grand nombre possible de techniques.

Ces deux éléments expliquent pourquoi Maître Ohtsuka n'a pas établi de classification des techniques d'esquive et ne leur a pas donné de noms.



Cependant les traditions du Budô sont étrangères à la culture européenne. Pour faciliter la compréhension et l'étude du karaté, nous reprenons provisoirement la terminologie du NIPPON KENPÔ que l'on trouve ci-dessous :

1. **SOKUSHIN, YOKOMI** (littéralement : le corps de côté) : esquive par un pas latéral.
2. **CHINSHIN, SHIZUMI** (littéralement : plongée du corps) : esquive en s'abaissant sur place.
3. **SORIMI** (littéralement : fléchir le corps) : esquive en fléchissant le tronc vers l'arrière
4. **HIKIMI** (littéralement : tirer le corps) : esquive en retirant les hanches vers l'arrière.
5. **SENSHIN, KUGURIMI** (littéralement : le corps passe en-dessous) : esquive effectuée en passant le buste en spirale autour d'une attaque circulaire.
6. **KAISHIN, HIRAKIMI** (littéralement : ouvrir le corps) : esquive en tournant autour de l'axe longitudinal du corps, qui peut être comparé au mouvement d'une porte tournante.

En réalité, cette distinction est artificielle et les esquives sont un mélange en proportions variables de plusieurs des techniques citées ci-dessus.

Les cinq premiers mouvements se retrouvent dans de nombreuses autres écoles, et aussi dans la boxe.



Kaishin ne se retrouve que dans l'Aïkidô et dans un Karaté de haut niveau.

C'est aussi le mouvement le plus difficile ; même chez les hauts gradés japonais, on ne rencontre que peu d'hommes capables d'effectuer un Kaishin typique comme celui du Kihon Kumite n° 1. Toutes les autres techniques séparent plus ou moins la défense de l'attaque ; seul Kaishin permet de les exécuter simultanément en utilisant URA ZUKI ou FURI UCHI.

Les Yaku Soku Kumites où l'on ne retrouve pas ce mouvement sont assez primitifs. L'utilisation de cette technique fait instantanément passer d'une attitude passive à une attitude offensive.



On dit que la maîtrise des dix Kihon Kumites de Maître Ohtsuka rend invincible ; à première vue, ils sont extrêmement simples ; c'est une impression fautive. Le but des Kumites présentés ici est de dissiper toute illusion à ce sujet et de préparer leur étude. Dans les Kihon Kumites, il faut effectuer Kaishin à partir de Shiko Dachi qui est l'attitude la plus inconfortable pour ce faire.

Par ailleurs, comme on le dit plus haut, nous ignorons beaucoup du fond culturel sur lequel s'appuie le Budô ; cette série vise aussi à combler cette lacune.

Enfin, la répétition obstinée d'une technique est pour nous fastidieuse ; ces Yaku Soku Kumites permettent de tourner la difficulté en introduisant une certaine variété dans la répétition de techniques identiques.

Tous ces Kumites sont de valeur et d'intérêt inégaux. Certains sont essentiels, d'autres sont moins importants ; chacun a cependant son but propre. Ceci devait être dit pour éviter toute méprise.

Finalement, il vous appartient de choisir parmi ces Yaku Soku Kumites ceux qui vous semblent constituer un système cohérent d'enseignement.



Le texte de ce tome tient beaucoup de J.M. Huard. Il est probable que, sans son aide, ce livre aurait été très différent et n'aurait peut-être même pas vu le jour.

A propos des Katas et du Ki-Hon on peut s'exprimer de façon assez catégorique et déductive, alors que les Yaku Soku Kumites posent toujours des problèmes de comparaison, de relation, d'accommodements ; les solutions à une attaque adverse sont en effet nombreuses ; la meilleure tient compte de la morphologie des deux pratiquants, de leur position respective, etc ...

Un seul détail mal interprété peut rendre la meilleure solution extrêmement dangereuse.

De plus, quand on imagine un combat réel on doit imaginer un certain nombre de détails très subtils, souvent contradictoires, ce qui entraîne de nombreux malentendus, même entre experts.

A vrai dire, j'ai failli désespérer de cette entreprise.

Monsieur J.M. Huard a toujours été pour moi un auditeur attentif, à qui un demi-mot suffisait, grâce à sa recherche sur les théories des Budô, sa pratique inlassable du Karaté et sa connaissance de la langue japonaise.

Ma reconnaissance va également à Messieurs X. Wispenninckx et P. Keijers qui m'ont beaucoup aidé dans la réalisation des photos que contient le présent fascicule.



Objet : Généralités sur la technique des Yaku Soku Kumites

On prend toujours pour commencer l'attitude de HIDARI HANMI GAMAE :

- c'est une position neutre ;
- elle n'est faite ni pour l'attaque, ni pour la défense ;
- bien que le côté gauche y soit plus avancé que le droit, elle permet d'utiliser les deux jambes et les deux bras ;
- elle laisse toute latitude de se déplacer dans toutes les directions.

Ceci implique un placement correct du centre de gravité.

Lors de la première attaque, il faut éviter d'annoncer le départ du coup, par exemple par une rotation du pied ; dans la seconde attaque, on évitera d'ouvrir l'attitude en glissant de côté le pied avant. Les articulations doivent pour cela jouer librement et soupagement.

Chaque attaque doit être faite avec Kime suivi d'un relâchement instantané ; on enchaînera ensuite aussi vite que possible par la technique suivante ; chaque technique doit cependant être effectuée pour elle-même : la seconde attaque ne doit pas être faite de parti pris, automatiquement, comme si elle était inévitable.

Celui qui se défend doit réagir, même par un petit mouvement, à toutes les actions de l'adversaire ... autrement dit, il ne doit pas rester figé sur place. Ce faisant, il neutralise chaque initiative de l'adversaire en l'empêchant de bien viser sa cible et d'utiliser sa vitesse de déplacement. En contrariant ainsi les intentions de l'attaquant, il se donne une occasion de prendre l'initiative.

Lors de la seconde attaque on ne recule pas ; il s'agit alors d'augmenter la vitesse relative des déplacements des antagonistes et de s'en servir pour la contre-attaque.

Avant d'entamer les Nihon Kumites (deux attaques), on commencera par se familiariser avec les Ippon Kumites (une seule attaque) qui figurent au début de chaque série.

On s'attachera ensuite à trois problèmes essentiels :

- évaluer la distance,
- étudier les opportunités, autrement dit évaluer le timing,
- se préparer au choc.

Les Nihon Kumites sont exposés par séries de trois (parfois quatre) ; le premier est en fait un Ippon Kumite, les deuxième et troisième sont des Nihon Kumites proprement dits.

- **Celui qui entame l'action** est désigné par (A) ;
- **celui qui y réagit** est désigné par (B).

En tête de chaque série, on trouve le nom de la première technique de défense suivie de la mention OMOTE ou URA.

Suit la description de chaque Kumite où on détaille dans l'ordre le premier mouvement d'attaque, le premier mouvement de défense, la seconde attaque et la défense-riposte (éventuellement la seconde riposte) qui y font suite.

- Par **OMOTE** on désigne les attaques qui pénètrent à l'intérieur de la parade,
- par **URA** les attaques qui passent à l'extérieur.

Dans les Yaku Soku Kumites du groupe OMOTE, la riposte est assez simple ; il convient donc d'être plus prudent même lors de l'Ippon Kumite de ces séries.

Dans le groupe URA la seconde attaque est plus difficile à porter et a donc tendance à devenir exceptionnelle, peu naturelle, voire surprenante.



4.

5.

1.



1-1.
1-2.
1-3.

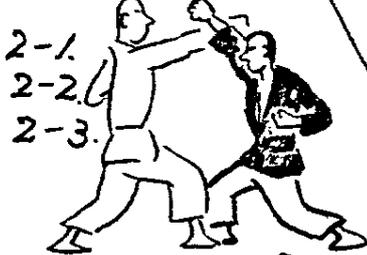


4-1.
4-2.
4-3.
4-4.



5-1.
5-2.
5-3.

2.



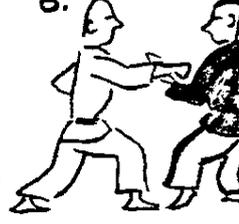
2-1.
2-2.
2-3.

3.



3-1.
3-2.
3-3.

6.



7-1.
7-2.
7-3.
7-4.

6-1.
6-2.
6-3.

8-1.
8-2.
8-3.



13.



13-1.
13-2.
13-3.



9-1.
9-2.
9-3.



14.

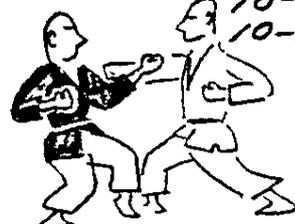


14-1.
14-2.
14-3.



12-1.
12-2.
12-3.
12-4.

10



10-1.
10-2.
10-3.

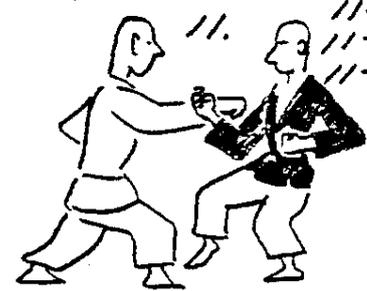
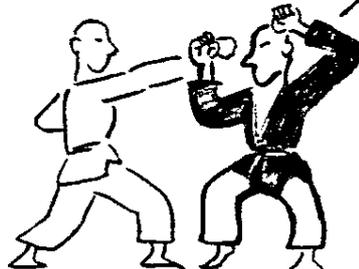
15.



15-1.
15-2.
15-3.



16-1.
16-2.
16-3.



11-1.
11-2.
11-3.

1. JODAN AGE UKE (OMOTE)

1-1.

1) (A) JODAN JUN ZUKI droit.

(B), en glissant légèrement en arrière, pare le coup adverse par JODAN AGE UKE gauche.

2) (B) saisit de la main gauche ce poignet droit de l'adversaire et, en le tirant, frappe au visage avec un GYAKU ZUKI droit (en TATEKEN).

Remarques :

a) La position de la main qui saisit est la même qu'à la fin du quatrième PINAN et au temps 12 de SEISHAN ; on courbe le poignet vers l'extérieur en accrochant le poignet de l'adversaire et en mettant surtout sa force dans l'annulaire ; on tire le poing adverse directement vers la hanche gauche, en fermant les aisselles ; avec la rotation des hanches, on utilise tout le corps pour tirer l'adversaire.

b) La riposte se fait suivant une parallèle (donc de même direction mais de sens opposé) à la traction du poignet. Ce mouvement a pour but d'immobiliser l'attention de l'adversaire sur le bras saisi et donc de l'empêcher d'enchaîner par une seconde attaque.

c) Il ne faut pourtant pas se précipiter dans la seconde technique (saisie du poignet) en négligeant la première défense car le but de ce premier Kumite est l'étude d'AGE UKE.



1-2.

1) (A) et (B) : comme en 1-1.

2) (A) CHUDAN GYAKU ZUKI gauche.

(B) glisse sur sa gauche et fait KAISHIN à droite (dans le sens des aiguilles d'une montre) en faisant UCHI UKE CHUDAN gauche, puis enchaîne par URAKEN gauche à la racine du nez.

3) (B) déplace le pied gauche vers la gauche pour faire CHUDAN GYAKU ZUKI droit.

Remarques :

a) L'esquive est essentielle, la parade accessoire (elle sert de sécurité). Pour la parade, il faut garder l'avant-bras vertical sans tourner le poing, et l'insérer comme un coin entre le bras et le corps.

b) Lors de l'esquive, le plan frontal du corps de (B) est perpendiculaire à celui du corps de (A) ; (B) efface le corps en avançant légèrement sur l'adversaire.

c) L'avant-bras gauche de (B) fait un rapide aller-et-retour en passant de la parade à l'attaque ; comme il s'agit d'une riposte provisoire, le Kime n'est pas nécessaire ; il s'agit de gagner du temps. La dernière riposte est effectuée sans précipitation, avec un Kime massif, en utilisant le temps gagné par URAKEN.

1-3.

1) Cfr 1-1.

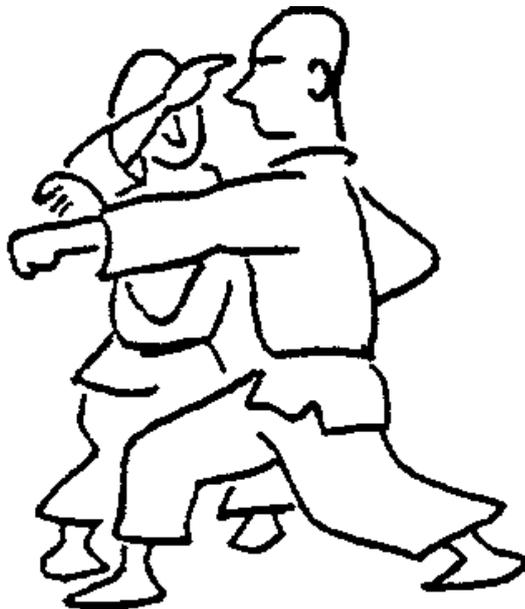
2) (A) cfr 1-2. 2).

(B) effectue la même esquive que dans le Kumite 1-2 ; lors de UCHI UKE, il laisse la main gauche ouverte (SHUTO) et glisse simultanément le talon de la main droite (SHOTEI) entre son propre avant-bras gauche et son corps vers le visage de l'adversaire.



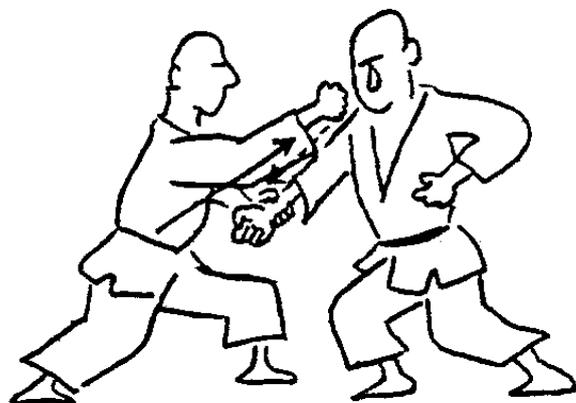
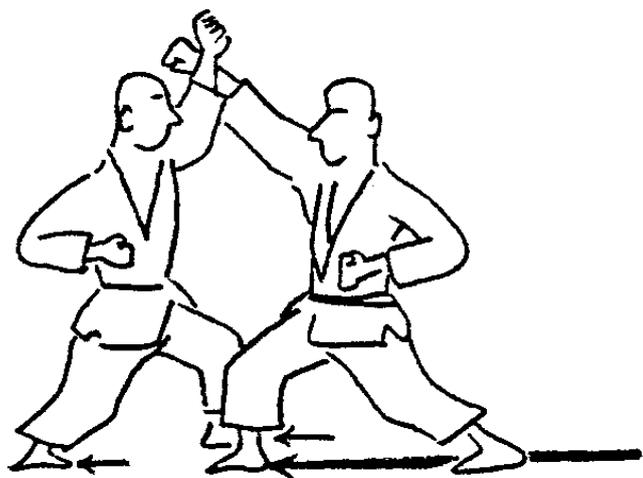
Remarques :

- a) Il est essentiel d'utiliser le déplacement du corps pour la contre-attaque.
- b) La main gauche ouverte pour la parade est utilisée plus ou moins inconsciemment. Il faut mettre toute son attention dans le talon de la main droite.
- c) Avec l'expérience, on peut remplacer SHOTEI par NUKITE aux yeux lors de la contre-attaque.
- d) Le mouvement de contre-attaque peut-être rapproché du troisième et du sixième temps de PINAN SHODAN : il s'agit ici aussi d'apprendre à utiliser simultanément les deux bras dans des buts indépendants.

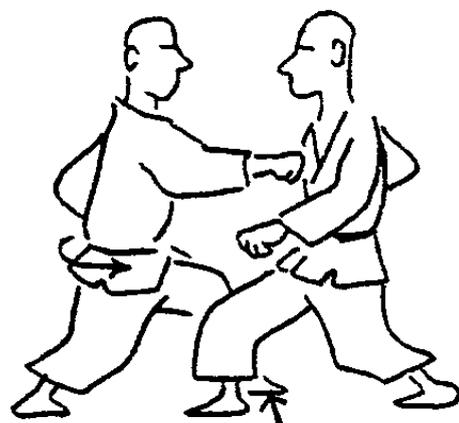
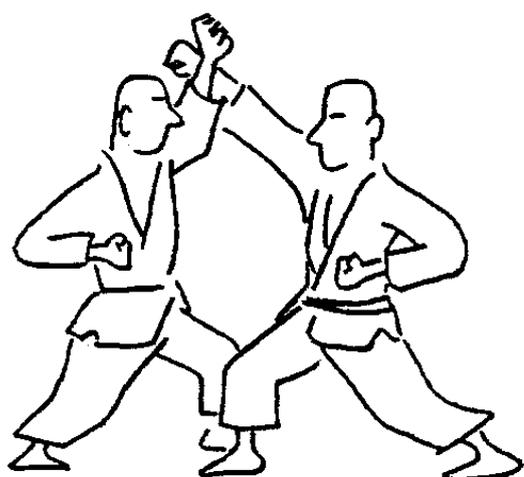


1. 上段揚受(表) JÔDAN AGE-UKE (OMOTE)

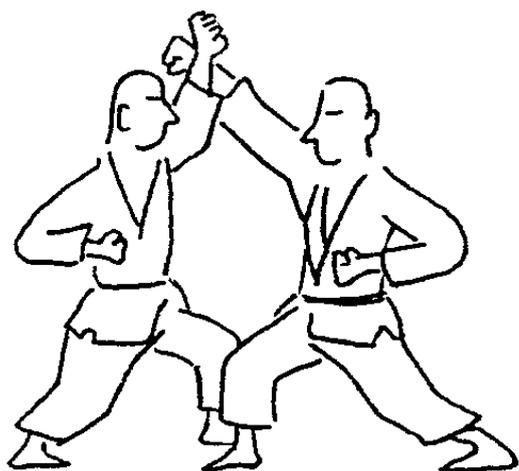
1-1.

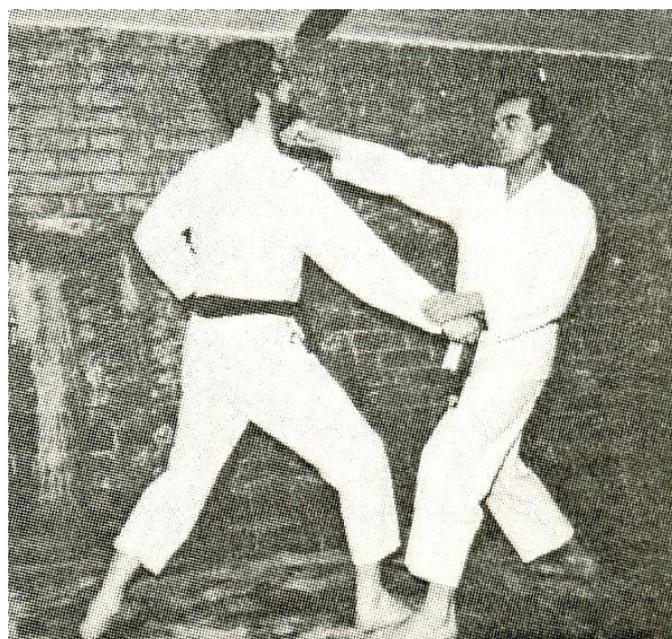
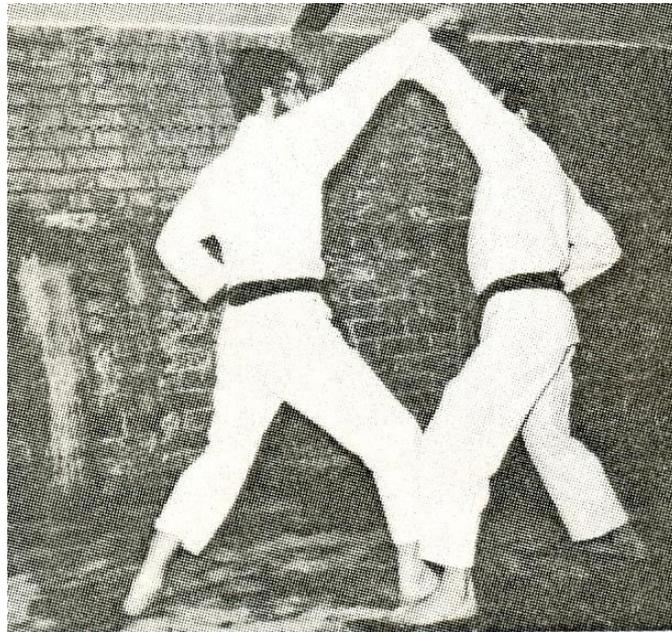
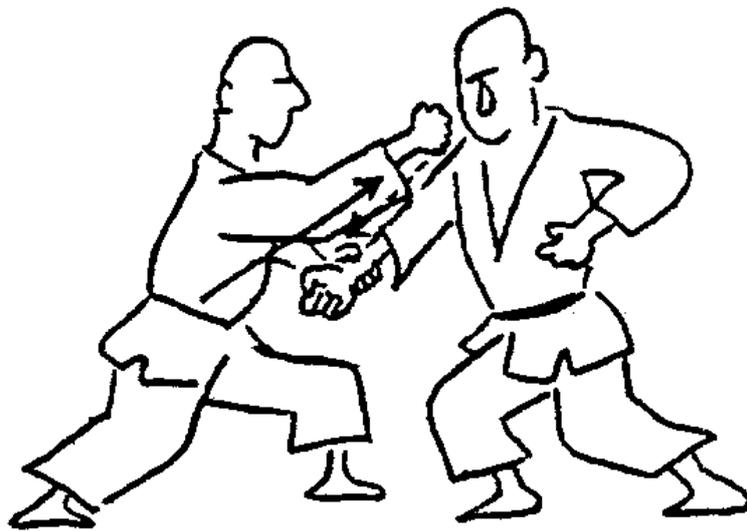


1-2.



1-3.





2. JODAN AGE UKE (URA)

2-1.

1)(A) JODAN JUN ZUKI droit.

(B) en reculant la jambe gauche, passer en ZEN KUTSU DACHI droit et effectue un JODAN AGE UKE droit.

2)(B) saisit de sa main droite le poignet droit de l'adversaire et, en le tirant de côté à distance de son corps, frappe au corps avec un GYAKU ZUKI gauche.

Remarques :

a) En comparaison de 1-1, il n'y a pas à se hâter car le déséquilibre créé par la traction de la main droite empêche toute seconde attaque.

b) Si (A) est plus puissant que (B), il vaut mieux le tirer vers sa hanche droite tout en frappant du poing gauche.

2-2.

1) Cfr 2-1.

2)(A) CHUDAN GYAKU ZUKI gauche.

(B) passe par un HIKIMI en NEKO ASHI gauche et fait simultanément UCHI UKE gauche, puis porte un URAKEN gauche en réaction de UCHI UKE.

3)(B) glisse ensuite en ZEN KUTSU DACHI droit en portant TATE EMPI CHUDAN (coup de coude vertical).

Remarques :

a) Lors de AGE UKE, il s'agit de glisser le bras contre l'attaque adverse plutôt que de casser son attaque.

b) En faisant HIKIMI, on tourne les hanches vers la droite (dans le sens des aiguilles d'une montre) en déviant l'attaque adverse par la rotation du poignet gauche.



c) Suivant la longueur du bras de l'adversaire et sa distance de frappe (MAAI), on peut se contenter de la technique décrite ou glisser vers la gauche en faisant KAISHIN vers la droite (dans le sens des aiguilles d'une montre) et en remplaçant UCHI UKE par une pression de SHUTO sur l'avant-bras de l'adversaire avant de porter un GYAKU ZUKI décisif.

2-3.

1) Cfr 2-1.

2) (A) cfr 2-2.

(B) effectue KAISHIN dans le sens des aiguilles d'une montre, frôle de son bras droit sa poitrine et son ventre comme pour glisser un coin entre son corps et l'attaque adverse, et en même temps porte CHUDAN URA ZUKI gauche.

Remarques :

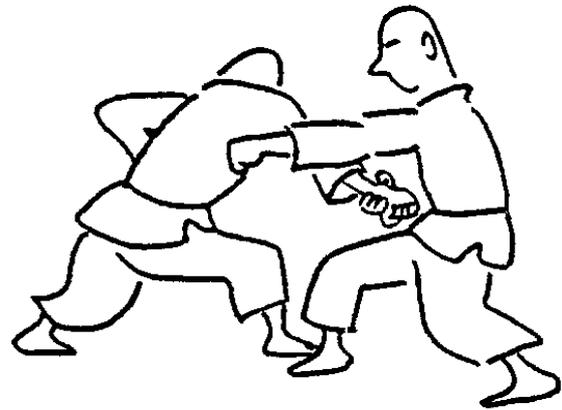
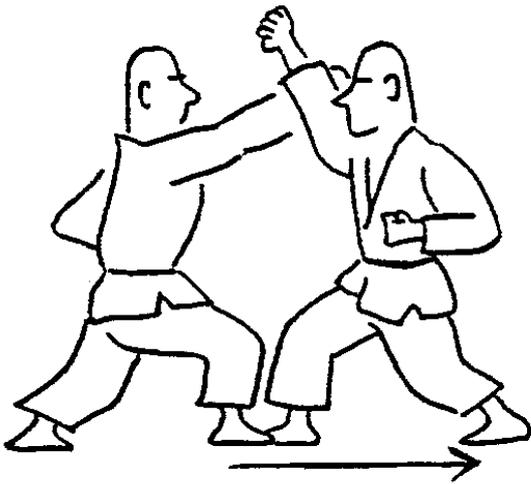
a) Lors de AGE UKE, le centre de gravité s'élève légèrement, le corps se tend donc légèrement pour se tasser ensuite lors de KAISHIN.

b) Lors du mouvement en coin du bras droit, le bras est courbé et le poing s'arrête devant la hanche droite.

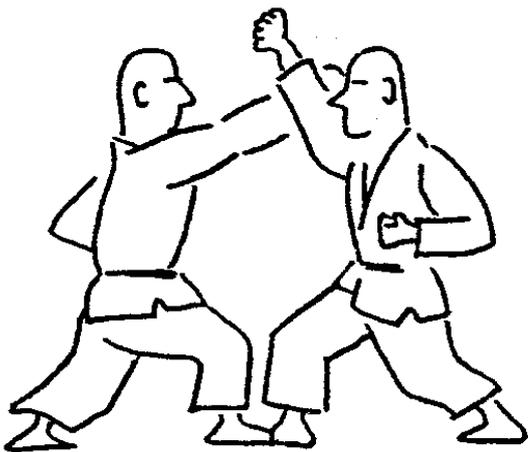


2. 上段揚受(裏) JÔDAN AGE-UKE (URA)

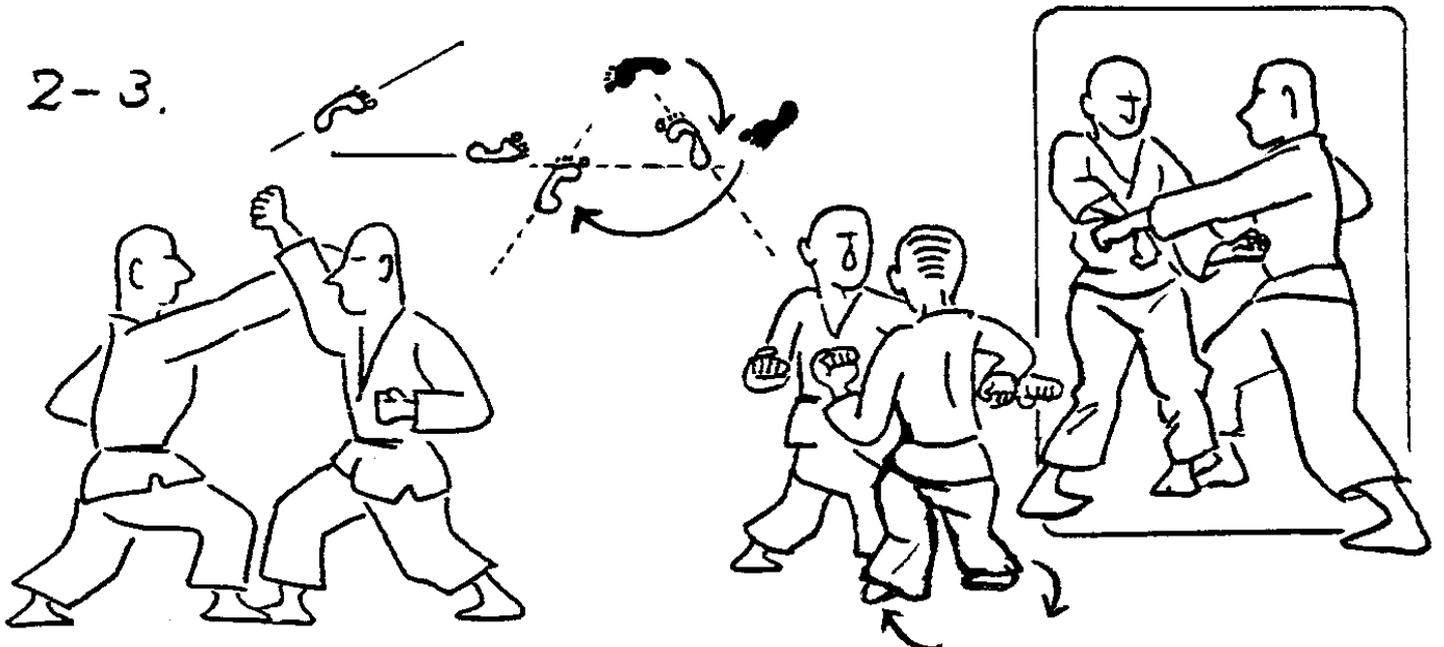
2-1.

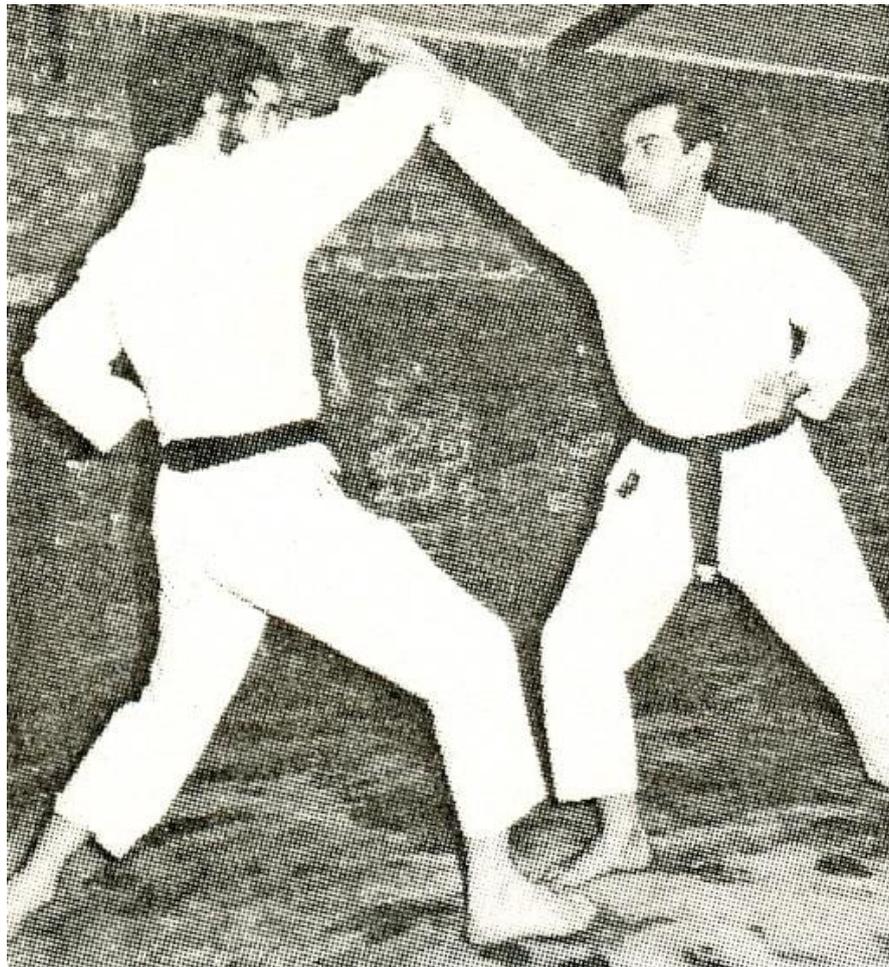
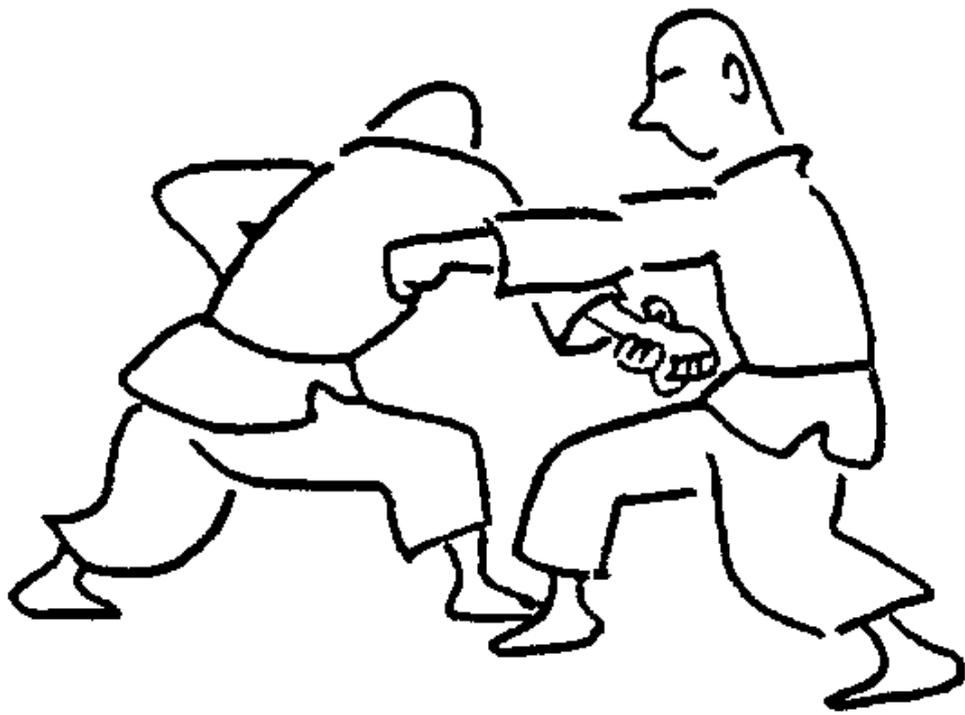


2-2.



2-3.





- 2 - 1 -





- 2 - 3 -



3. JODAN KOSA UKE

Dans le style Wadô Ryû, on évite d'utiliser ce type de parade ; en effet l'utilisation simultanée des deux bras empêche de prendre l'initiative et contraint à une attitude passive.

Cependant, dans un combat réel, il arrive que l'adversaire lance une attaque désespérée, auquel cas ce type de parade peut se révéler utile et donner à la défense une situation dominante.

Quoi qu'il en soit, nous présentons ici le mouvement traditionnel ; on peut éventuellement l'interpréter comme un double JODAN AGE UKE.

Dernière remarque : en principe, on croise l'avant-bras gauche devant le droit dans la position de ZEN KUTSU DACHI gauche et le droit devant le gauche dans la position de ZEN KUTSU DACHI droit.

3-1.

1) (A) JODAN JUN ZUKI droit.

(B) fait KOSA UKE gauche.

2) (B) porte un JODAN URAKEN gauche en tirant le poing droit à la hanche.

3) (B) fait un CHUDAN GYAKU ZUKI droit.

Remarques :

a) Lors de KOSA UKE, on laisse brusquement tomber le centre de gravité ... tout en ayant la sensation de frapper le ciel des deux poings.

b) On fait URAKEN gauche avec Kime en utilisant la force du Hikite.

c) Le GYAKU ZUKI final est effectué sans hâte, ni précipitation.



3-2.

1) (A) et (B) : cfr 3-1.

2) (A) fait CHUDAN GYAKU ZUKI gauche.

(B) descend les deux poignets en OSAE UKE
puis lance le poing gauche en JODAN TATE ZUKI.

3) (B) conclut par CHUDAN GYAKU ZUKI droit.

Remarques :

a) OSAE UKE des deux poignets se retrouve ...

au temps 47 de KU SHAN KU, et 6 et 7 de CHINTO.

b) Les deux bras rebondissent sur celui de l'adversaire vers son visage ; on peut comparer cette sensation au ricochet d'une pierre sur l'eau ; ceci permet de décoller rapidement les bras de celui de l'adversaire.

3-3.

1) Cfr 3-1.

2) (A) cfr 3-1.

(B) glisse en KAISHIN vers la gauche (en sens inverse des aiguilles d'une montre), tout en faisant un blocage en coin du bras gauche et en portant JODAN URA ZUKI du bras droit.

Remarques :

a) La parade de (B) ressemble à celle de 2-3 à ces différences que KAISHIN s'effectue en sens inverse et que URA ZUKI est ici porté au visage.

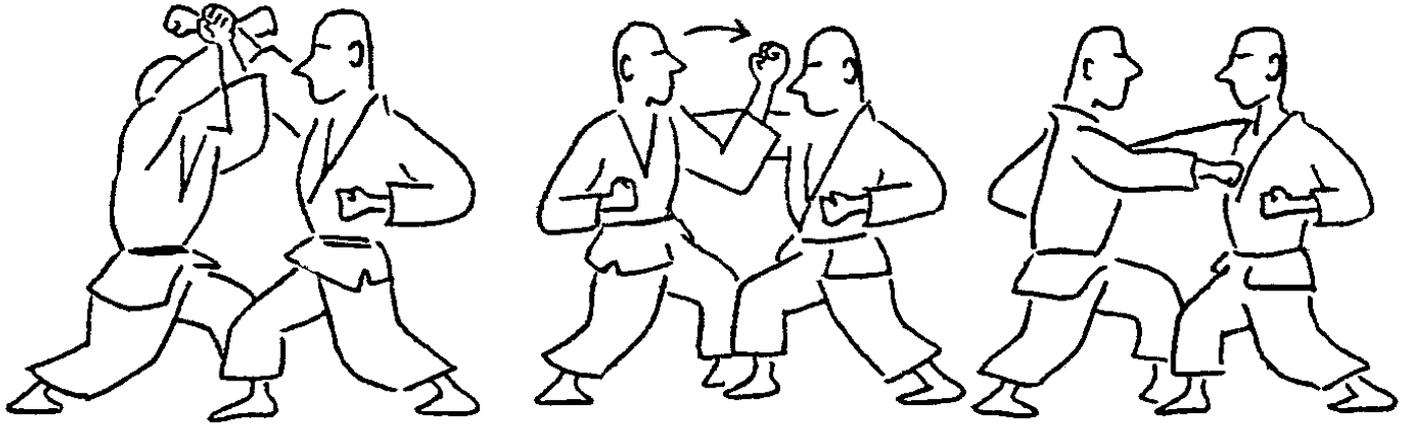
b) Il est utile de glisser vers l'extérieur (sur la droite) de l'attaque adverse pour effectuer KAISHIN.

c) On peut éventuellement effectuer KAISHIN dans le sens des aiguilles d'une montre, et passer à l'intérieur de l'attaque adverse ; on glisse alors le bras droit en coin entre le corps et le coup, et on porte JODAN URAKEN gauche, puis on lance CHUDAN GYAKU ZUKI droit.

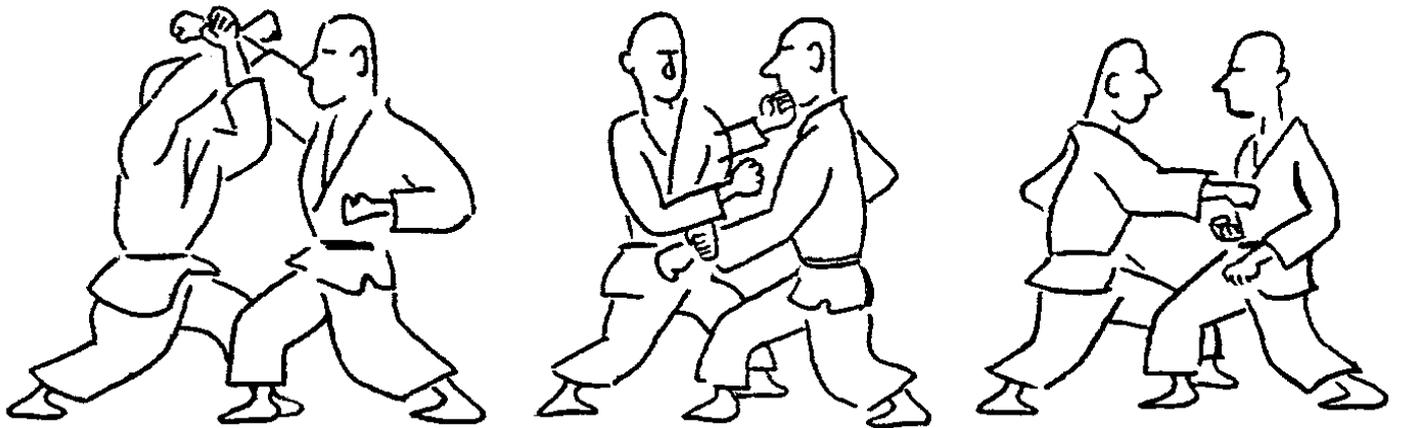
Pour la description de l'esquive, on se reportera à 2-3.

3. 上段交叉受 JÔDAN KÔSA-UKE

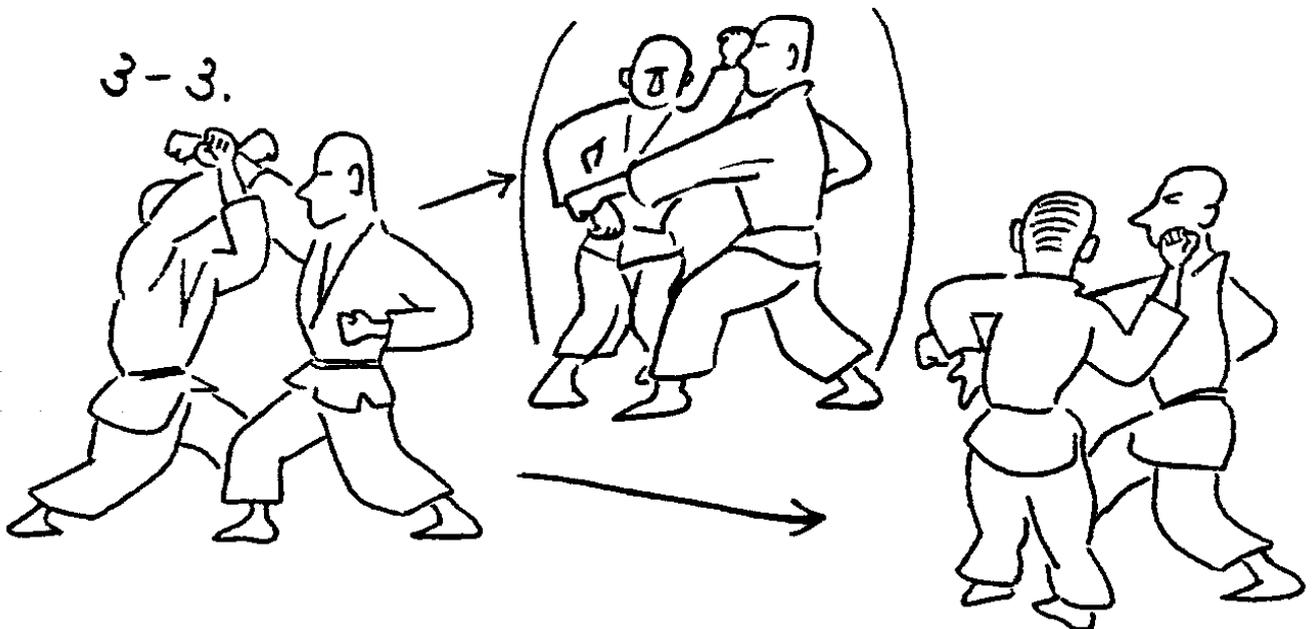
3-1.

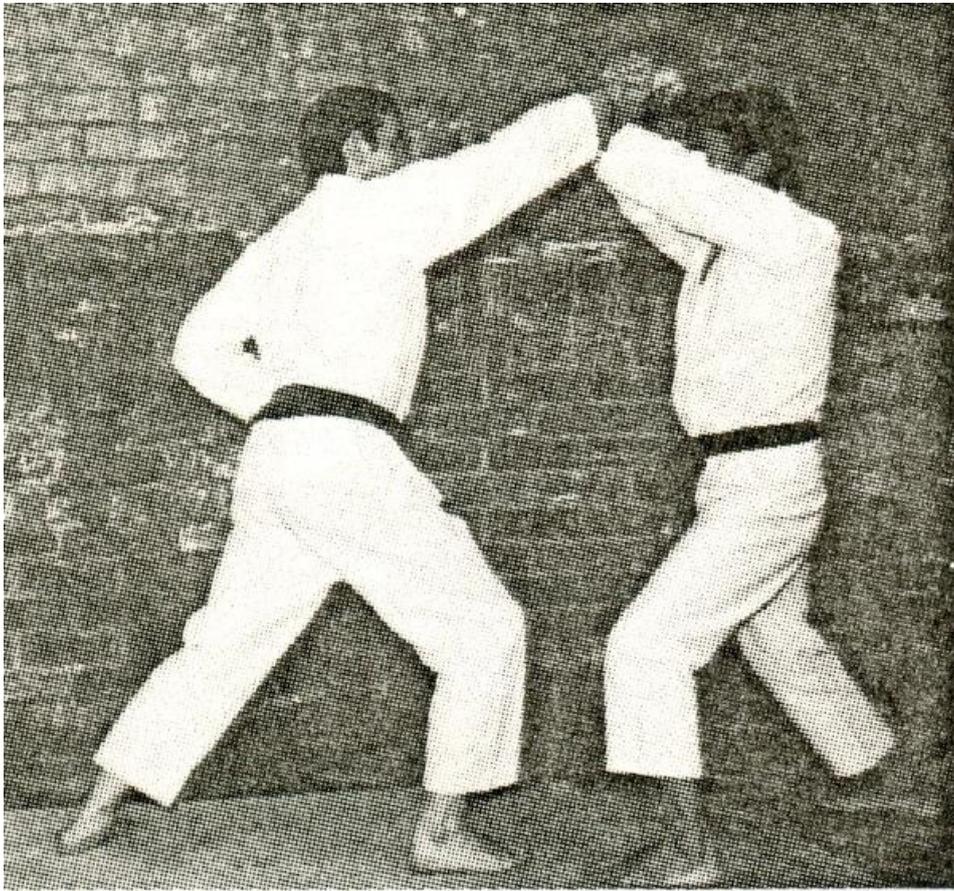


3-2.



3-3.





4. JODAN SHUTO UKE (OMOTE)

En général, lorsqu'on utilise JODAN SHUTO UKE en Yaku Soku Kumite, on laisse les mains ouvertes du début à la conclusion ; les mouvements des bras en deviennent beaucoup plus rapides mais la force de frappe diminue ; il faut donc utiliser au mieux le poids du corps.

Ce type de technique (NUKITE, TEISHO ...) exige beaucoup de précision dans la recherche de la cible (on ne peut frapper efficacement que les parties molles), et impose de ne rencontrer aucun obstacle lors de la riposte sous peine de blessures.

4-1.

1)(A) JODAN JUN ZUKI.

(B) glisse en arrière en NEKO ASHI gauche et fait SHUTO UKE du bras gauche.

2)(B) avance en ZEN KUTSU DACHI gauche tout en frappant simultanément du talon de chaque main au menton et au bas-ventre.

Remarques :

a) Il faut utiliser l'énergie de déplacement acquise lors du passage de NEKO ASHI à ZEN KUTSU DACHI pour appuyer l'attaque ; en effet, il est très difficile de porter avec Kime une attaque avec les mains ouvertes. On peut aussi frapper le sol du talon gauche pour augmenter la force du coup.

b) On peut aussi éclairer cette sensation du contact du contact avec l'adversaire en combat réel en la comparant à l'impression que donne le fait d'enfoncer une porte à coups d'épaule ou de bousculer quelqu'un : là également, on emploie tout le poids du corps.

Le contre-attaquant (B) doit cependant rester stable malgré son élan.

4-2.

1) Cfr 4-1.

2) (A) lance CHUDAN GYAKU ZUKI gauche.

(B) passe en ZEN KUTSU DACHI gauche, abaisse la paume gauche en OSAE UKE, et glisse simultanément TATE NUKITE droit au-dessus de l'avant-bras gauche vers le plexus solaire de l'adversaire.

Remarques :

a) Ici aussi utilisez l'énergie cinétique acquise lors du déplacement de NEKO ASHI en ZEN KUTSU.

b) OSAE UKE est utilisé sans concentration, presque de routine ou de parti pris.

c) Il importe de passer rapidement de SHUTO UKE à la riposte, sans temps mort. OSAE UKE est utilisé préventivement, pour le cas où l'adversaire voudrait enchaîner en GYAKU ZUKI.

4-3.

C'est une variante de 4-2.

La seule différence consiste dans la cible et la manière de frapper : on frappe du talon de la main sous le menton.

Ce type de riposte est psychologiquement moins aisé : elle expose l'aisselle à une action adverse.

4-4.

1) cfr 4-1.

2) (A) cfr 4-2.

(B) passe en ZEN KUTSU DACHI gauche et exécute simultanément OSAE UKE de la main droite et un coup du talon de la main gauche sous le menton.

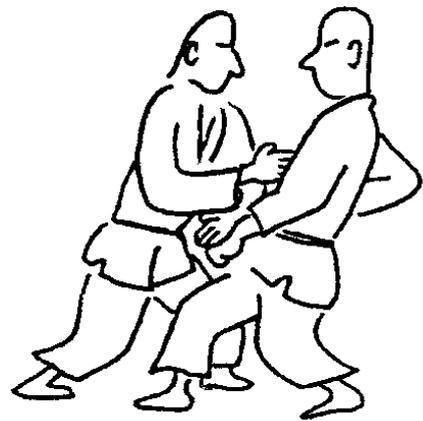
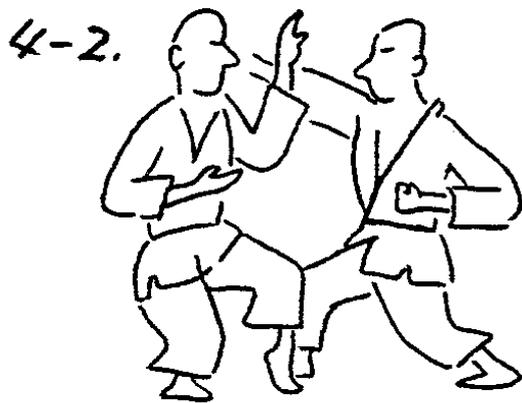


Remarques :

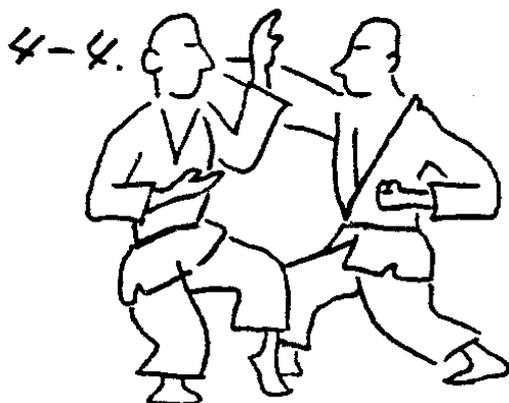
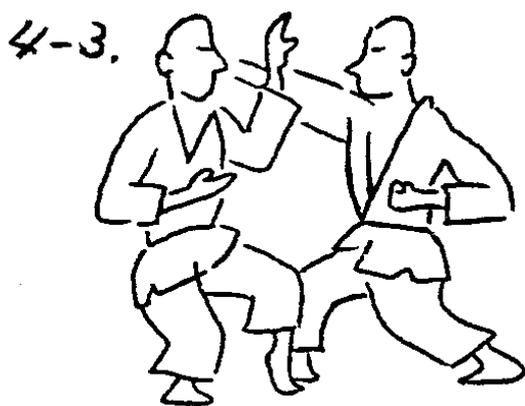
- a) Dans le style Wadô-Ryû, on insiste sur l'emploi de la main la plus proche de l'adversaire pour la riposte.
- b) Comme le mouvement de la main gauche est très bref, son énergie cinétique est faible et il est d'autant plus difficile de frapper avec Kime. On peut pallier ce défaut en recourant aux moyens cités dans les remarques au sujet de 4-1.

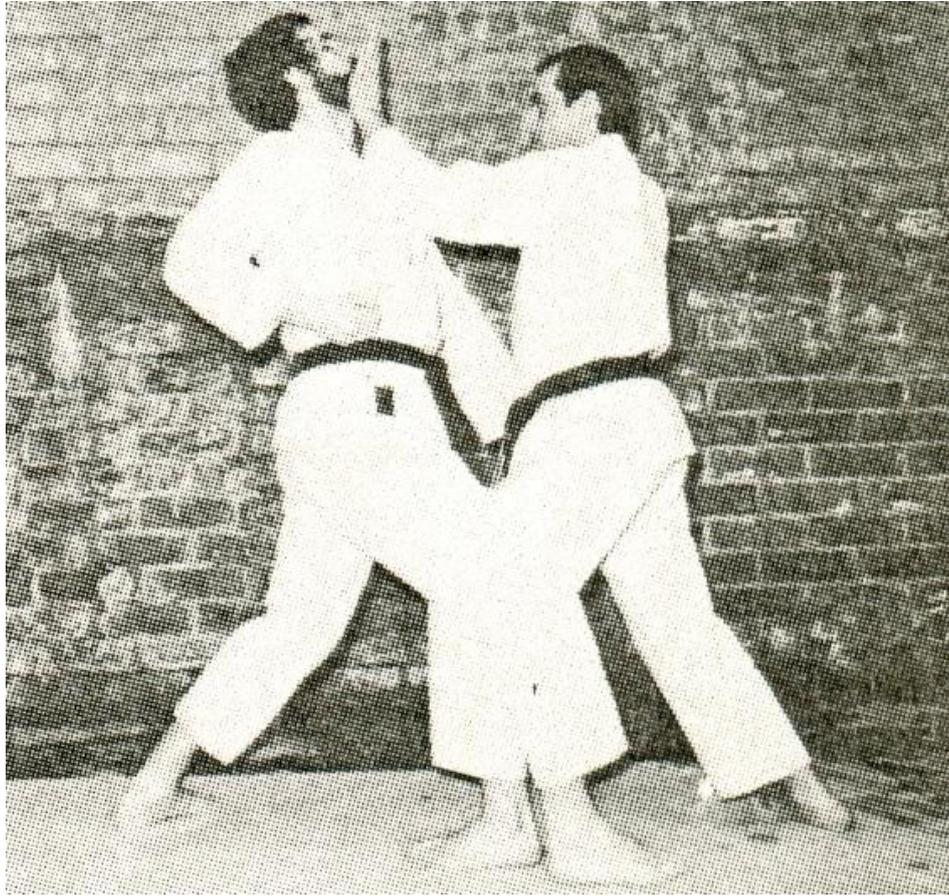
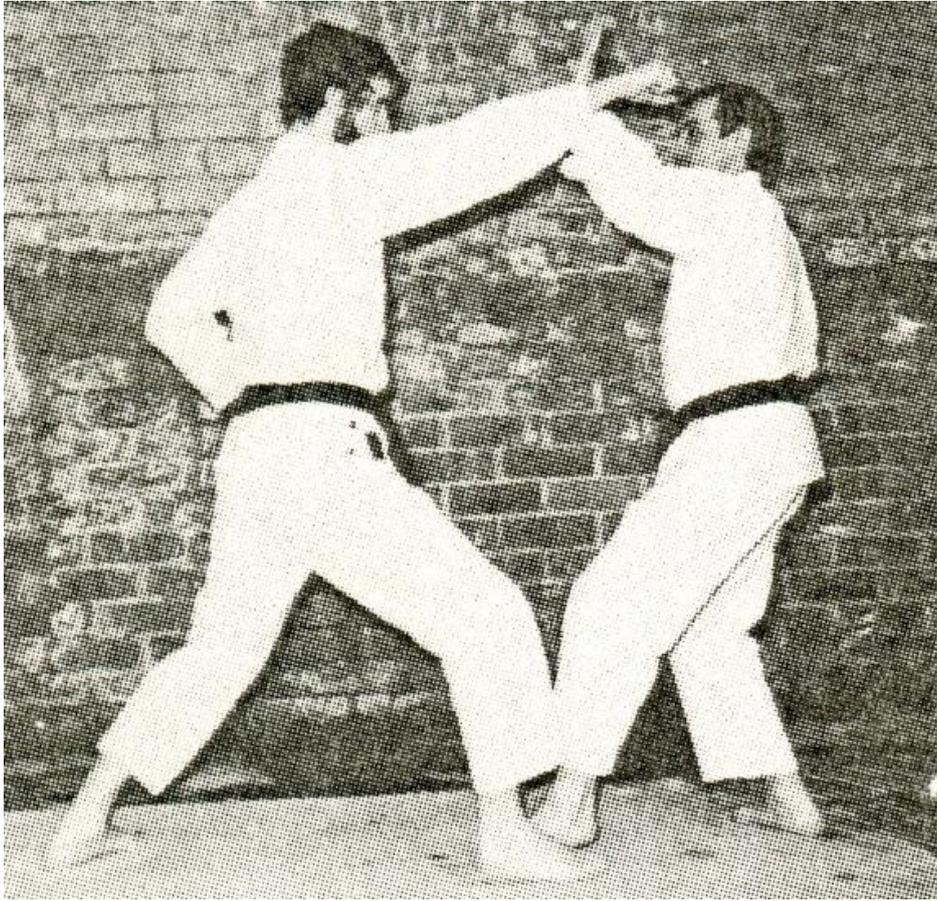


4. JÔDAN SHUTÔ-UKE (OMOTE)



上段手刀受(表)





5. JODAN SHUTO UKE (URA)

5-1.

1) (A) JODAN JUN ZUKI droit.

(B) recule la jambe gauche en NEKO ASHI droit, et fait SHUTO UKE droit.

2) (B) saisit le bras droit de l'adversaire et, en le tirant vers l'extérieur, frappe avec un CHUDAN MAWASHI GERI droit.

Remarques :

a) La caractéristique du SHUTO UKE de l'école Wadô ryû est qu'il colle à l'attaque adverse et la suit plus qu'il ne la chasse de côté ; on cherche ainsi à embarrasser les actions de l'adversaire plus qu'à les briser.

Il en découle que la saisie du bras adverse se fait naturellement puisque le contact n'est jamais perdu.

b) Après la saisie du bras adverse, on essaie de le tirer dans la position qui se prête le mieux au MAWASHI GERI.

Cette position dépend de la morphologie des partenaires et de leurs possibilités.

5-2.

1) Cfr 5-1.

2) (A) enchaîne par CHUDAN GYAKU ZUKI gauche.

(B) glisse en ZEN KUTSU DACHI droit et fait simultanément GEDAN BARAI du bras droit (main ouverte) et frappe avec SHOTEI gauche au visage (talon de la main).

Remarque :

(B) doit tourner les hanches vers la droite et, de ce fait, sa jambe arrière se déplace légèrement vers la gauche.



5-3.

1) Cfr 5-1.

2) (A) Cfr 5-2.

(B) passe en ZEN KUTSU DACHI droit, et fait SHOTEI au visage de la main droite tout en poussant de la main gauche l'avant-bras adverse vers l'extérieur.

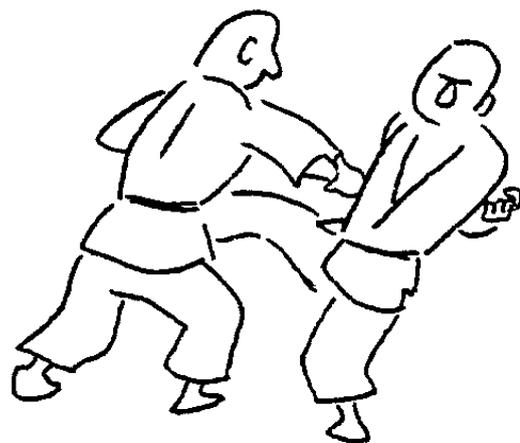
Remarques :

- a) Ce mouvement peut être rapproché de celui de 4-1 (double SHOTEI) avec cette différence que les deux mains ne poussent plus dans la même direction mais dans des directions perpendiculaires.
- b) Lors de cette technique, on serre la saignée du bras gauche contre le coude droit.
- c) Lors de la pression de la paume gauche sur l'avant-bras de l'adversaire, il faut veiller à ne pas laisser dépasser le pouce du plan de la paume : la main doit former un plan uni, ceci pour éviter les blessures du pouce.



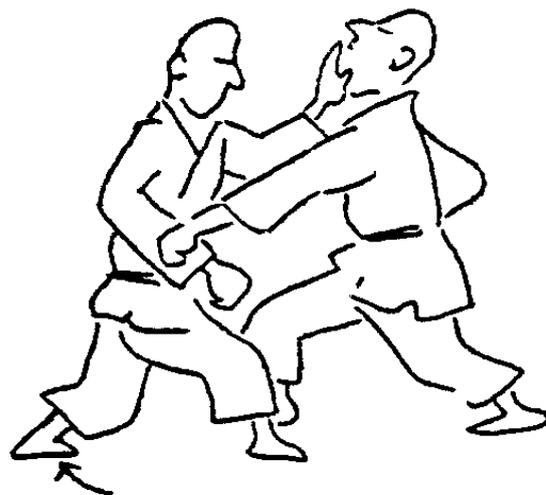
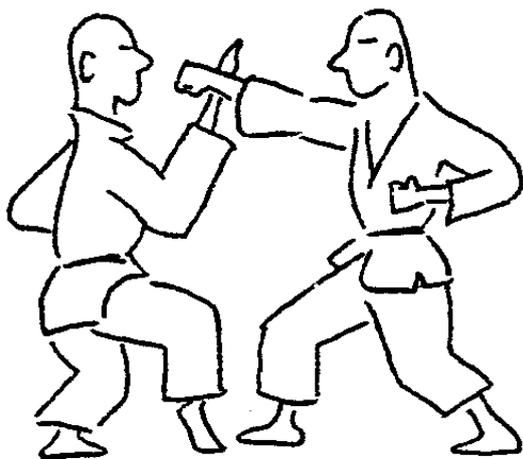
5. JÔDAN SHUTÔ-UKÉ (URA)

5-1.

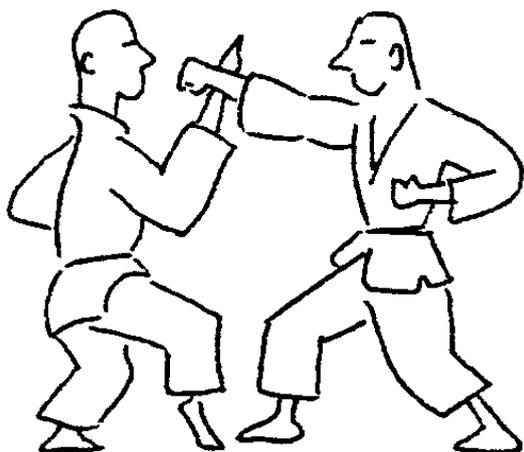


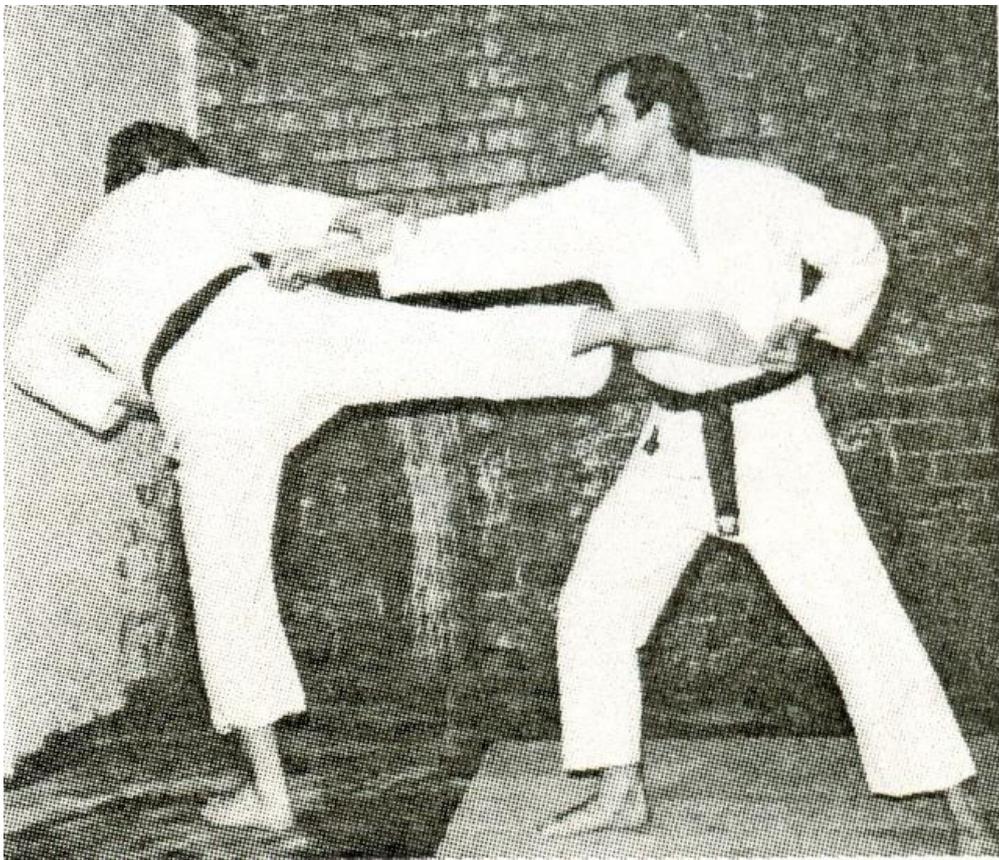
上段手刀受 (裏)

5-2.



5-3.





6. CHUDAN SHUTO UKE (OMOTE)

Dans l'école Wadô Ryû, il n'existe pas de technique de balayage en sabre de main au niveau CHUDAN ; par contre, on utilise la main ouverte sur un poignet fléchi pour crocheter le poignet adverse, ou URA TEGATANA (le bord externe de la main, c'est-à-dire celui du pouce). Cette technique a cependant été retenue ici pour des raisons de convenance : elle fournit une occasion d'étudier les enchaînements d'attaque aux niveaux CHUDAN - JODAN et les ripostes qui y conviennent

6-1.

1) (A) CHUDAN JUN ZUKI droit.

(B) fait SHUTO UKE gauche tout en glissant vers l'arrière en NEKO ASHI gauche.

2) (B) riposte en MAE GERI gauche au niveau GEDAN.

3) Puis (B) avance en ZEN KUTSU DACHI gauche et suit en CHUDAN GYAKU ZUKI droit.

Remarques :

a) Au moment de SHUTO UKE, il faut se trouver en position de riposter de suite en MAE GERI gauche.

b) Après le MAE GERI, il faut rester vigilant et veiller à poser correctement le pied pour pouvoir tourner correctement les hanches.

6-2.

1) Cfr 6-1.

2) (A) fait ensuite JODAN GYAKU ZUKI gauche.

(B) toujours en NEKO ASHI, fait SORIMI en glissant sa main droite sur l'extérieur du bras adverse vers sa propre oreille gauche.

3) (B) glisse en SHIKO DACHI gauche en faisant CHUDAN JUN ZUKI gauche.

Remarques :

- a) Lors de SORIMI, le mouvement de la main droite a pour but d'accompagner le bras adverse sur le côté du visage, et non de le pousser de côté. On rase donc le bras adverse (dans la mesure où c'est nécessaire) en s'aidant d'une rotation de la main droite.
- b) Le mouvement du corps qui suit SORIMI est celui d'un ressort ... le corps revient élastiquement à sa position originelle et on se sert de cette énergie pour faire JUN ZUKI.

6-3.

1) Cfr 6-1.

2) (A) cfr 6-2.

(B) fait KAISHIN vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) et utilise sa force centrifuge pour faire KAKE UKE de la main droite (paume vers le haut) et JODAN URA ZUKI gauche.

Remarques :

- a) Pour utiliser les deux mains au niveau JODAN, il est plus facile de descendre le centre de gravité.
- b) Dans les deux derniers mouvements de PINAN SANDAN (17 et 18), on utilise également ce moyen pour garder aux coups leur efficacité.

Dans NAIHANCHI, on effectue aussi les mouvements de bras au niveau des épaules ; le seul moyen de leur donner une certaine efficacité est, là aussi, d'abaisser le centre de gravité.

- c) Variante : on peut aussi faire KAISHIN à l'extérieur de l'attaque adverse (en sens inverse des aiguilles d'une montre) ; cette forme de défense est plus sûre, car elle n'expose pas à la contre-attaque, mais elle est plus difficile. On riposte alors par CHUDAN URA ZUKI.

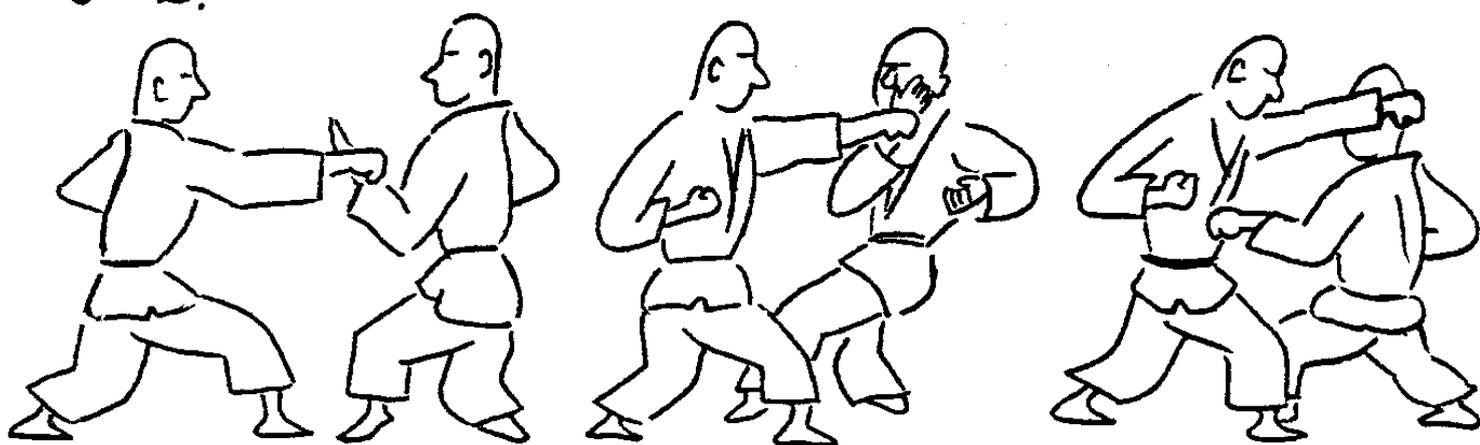
6. CHÛDAN SHUTÔ-UKE (OMOTE)

6-1.

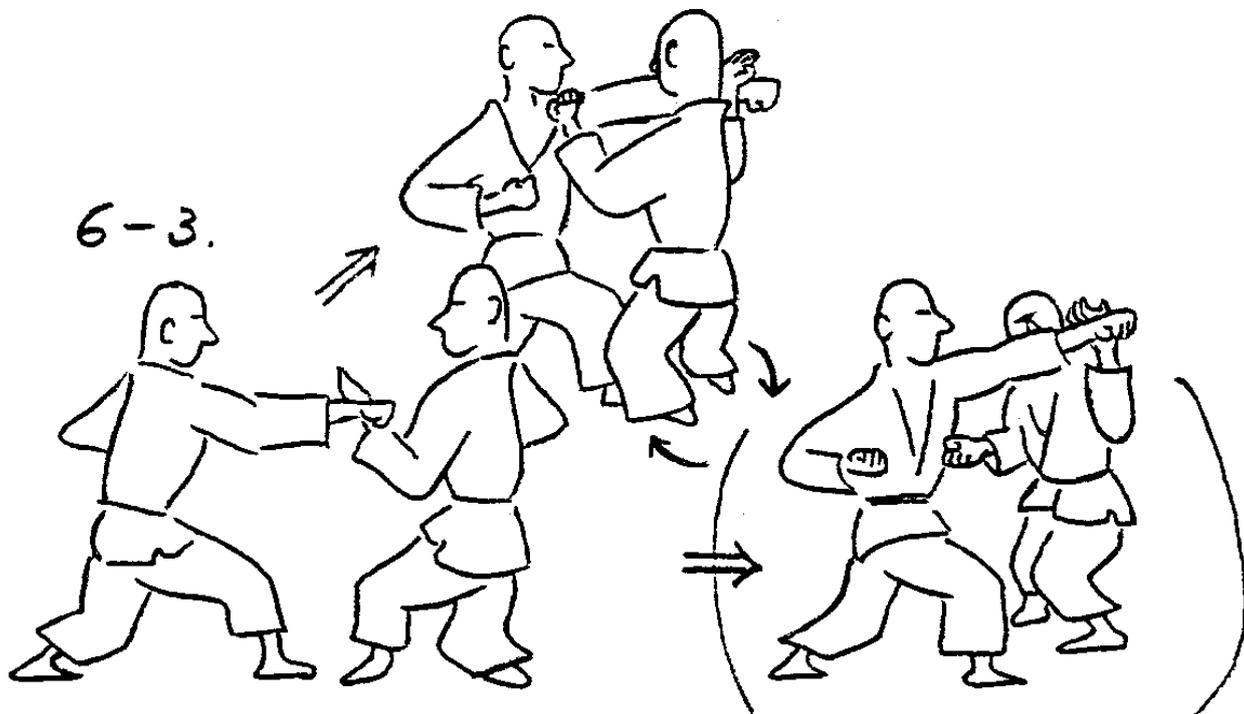


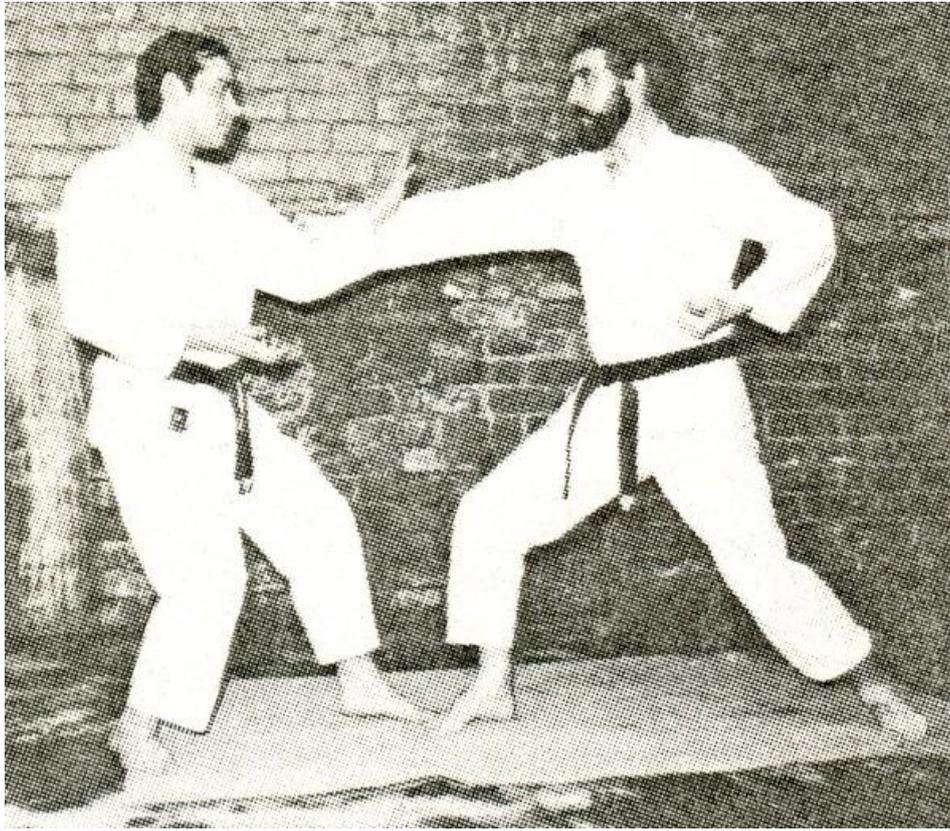
中段手刀受(表)

6-2.



6-3.





7. CHUDAN SHUTO UKE (URA)

Le sabre de main effectué à l'extérieur de l'attaque expose moins aux enchaînements adverses ; on peut donc riposter avec un peu moins de hâte que dans les techniques du groupe OMOTE.

7-1.

1) (A) CHUDAN JUN ZUKI droit.

(B) recule la jambe gauche en NEKO ASHI droit et fait en même temps CHUDAN SHUTO UKE droit.

2) (B) poursuit son mouvement par un mouvement de pression circulaire vers le bas (dans le sens des aiguilles d'une montre) ; en chemin, le sabre de main gauche vient relayer la main droite sur la même trajectoire, tandis que la main droite remonte en JODAN AGE UCHI.

Remarques :

- a) Le mouvement circulaire imposé au bras droit de l'adversaire doit être fait harmonieusement, sans à-coup et légèrement accéléré.
- b) Quand la main gauche relaie la main droite, on entre la hanche droite et on tourne le corps vers la gauche (le talon droit décollé du sol) pour pouvoir faire AGE UCHI à bonne distance ; lors de AGE UCHI, le bras gauche et le bras droit effectuent des mouvements de directions opposées.
- c) Ce type de technique développe l'habileté de manœuvre des bras. D'autre part, il immobilise l'attention de l'adversaire sur le bras que l'on retient, ce qui l'empêche d'attaquer efficacement.



7-2.

1) Cfr 7-1.

2)(A) tente d'enchaîner en JODAN URAKEN gauche tout en tournant le corps vers la gauche.

(B) le suit en AGE UKE de la main droite en faisant CHUDAN URA ZUKI gauche, et en passant en ZEN KUTSU DACHI droit.

Remarques :

c'est au moment où l'adversaire tente d'enchaîner par URAKEN que l'on avance en JUN ZUKI en poussant son bras droit vers le haut. La force d'URA ZUKI vient du déplacement vers l'avant.

7-3.

Ce YAKU SOKU KUMITE prépare le numéro 7-4.

1) Cfr 7-1.

2)(A) cède à la pression du SHUTO adverse, glisse son bras droit sous le coude droit de (B) et frappe des deux poings en MOROTE ZUKI, tout en avançant sur (B).

7-4.

1) Cfr 7-1.

2)(A) cfr 7-3.

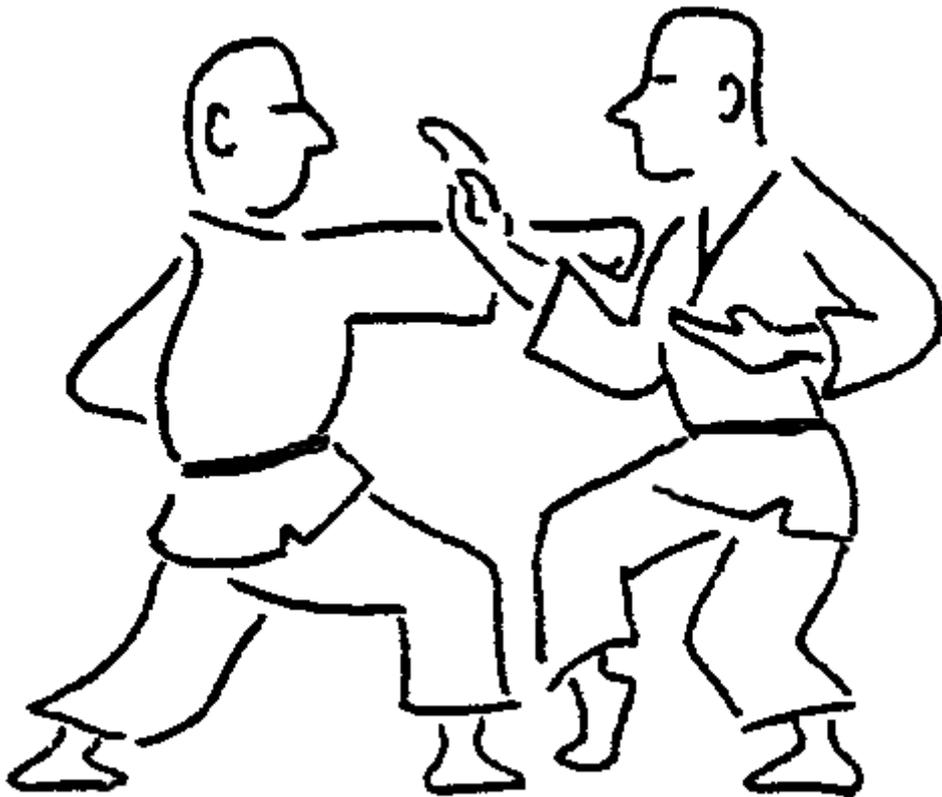
(B) à son tour cède à l'attaque de (A), penche la tête vers la gauche, fait UCHI UKE du dos de l'avant-bras droit, le poing dirigé vers le bas, et de la paume gauche pousse le poing gauche de l'adversaire derrière sa tête.

3)(B) glisse ensuite sa jambe droite vers l'avant en SHIKO DACHI et frappe avec CHUDAN YOKO EMPI droit, en appuyant le poing droit de sa main gauche.

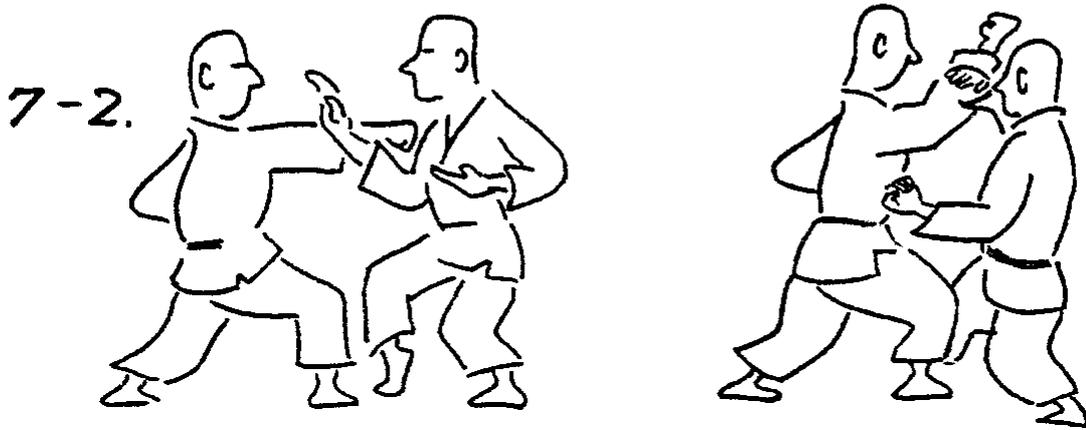


Remarques :

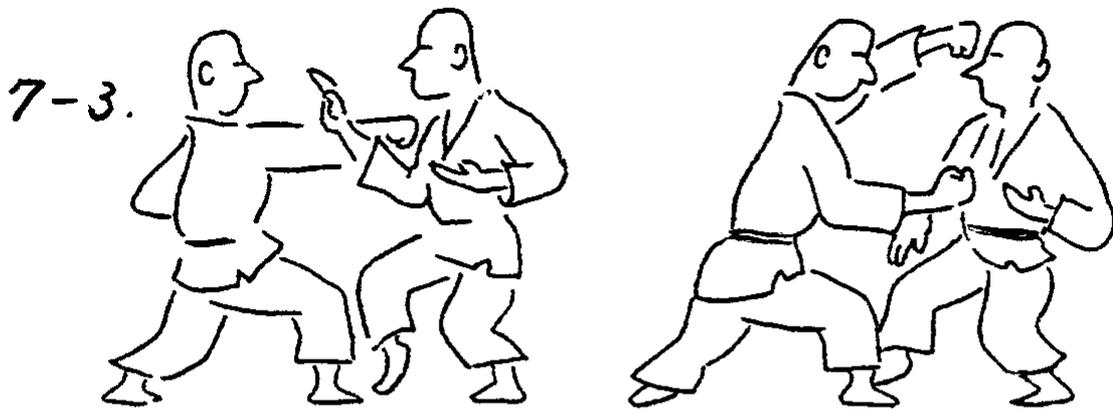
- a) La main droite (celle qui fait SHUTO) ne perd jamais le contact avec le bras adverse ; elle le suit depuis SHUTO UKE et le guide jusqu'à UCHI UKE.
- b) Etudiez séparément la parade à l'attaque basse (UCHI UKE) et à l'attaque haute (OSHI UKE : pression de la main gauche vers l'arrière de la tête).



7. CHÛDAN SHUTÔ-UKE (URA)



中 段 手 刀 受 (裏)



8. JODAN KOTE UKE (OMOTE)

En Wadô Ryû, on ne frappe pas le bras adverse ; on ne met pas de force dans la parade, sauf à l'instant du contact avec le bras qui attaque ; le mouvement de l'avant-bras est circulaire autour du coude ; le poing décrit autour du poignet un petit cercle qui enveloppe le poing adverse.

8-1.

1)(A) JODAN JUN ZUKI droit.

(B) recule en NEKO ASHI gauche tout en faisant JODAN KOTE UKE gauche.

2)(B) avance un peu le pied gauche en frappant JODAN URAKEN gauche.

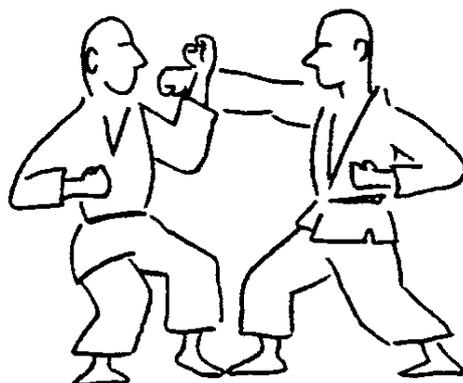
3) Puis (B) tourne les hanches en avançant en ZEN KUTSU DACHI gauche et frappe CHUDAN GYAKU ZUKI droit.

Remarques :

a) A l'instant du contact de KOTE UKE sur le bras adverse, on met un bref Kime qui chasse le bras et on met à profit le rebond ainsi créé pour enchaîner en URAKEN.

b) Lors de URAKEN, on entame le déplacement vers l'avant en engageant la hanche gauche ; le déplacement ne s'achève en ZEN KUTSU DACHI qu'au moment de GYAKU ZUKI.

c) URAKEN se donne sans véritable Kime mais avec un mouvement de fouet du poignet (ce qu'en anglais on appelle "snap").



8-2.

1) Cfr 8-1.

2) (A) frappe CHUDAN GYAKU ZUKI gauche.

(B) s'efface devant l'attaque en tournant les hanches vers la droite (sens des aiguilles d'une montre), en glissant l'avant-bras gauche comme un coin en UCHI UKE (comme en 1-2, KAISHIN excepté) et rebondit en JODAN URAKEN gauche.

3) (B) poursuit en CHUDAN GYAKU ZUKI droit.

Remarques :

lors de l'enchaînement de KOTE UKE vers UCHI UKE, on glisse la pointe du pied gauche en avant et on la pose lors de UCHI UKE - URAKEN, ce qui permet une rotation souple des hanches. Le pied gauche se trouve alors déjà pratiquement dans la position qu'il doit occuper en GYAKU ZUKI.

8-3.

1) Cfr 8-1.

2) (A) cfr 8-2.

(B) avance en ZEN KUTSU DACHI gauche, en exerçant du bras droit une pression sur le GYAKU ZUKI adverse et en portant un JODAN URAKEN gauche.

Remarques :

a) Ce mouvement ressemble quelque peu à 4-4.

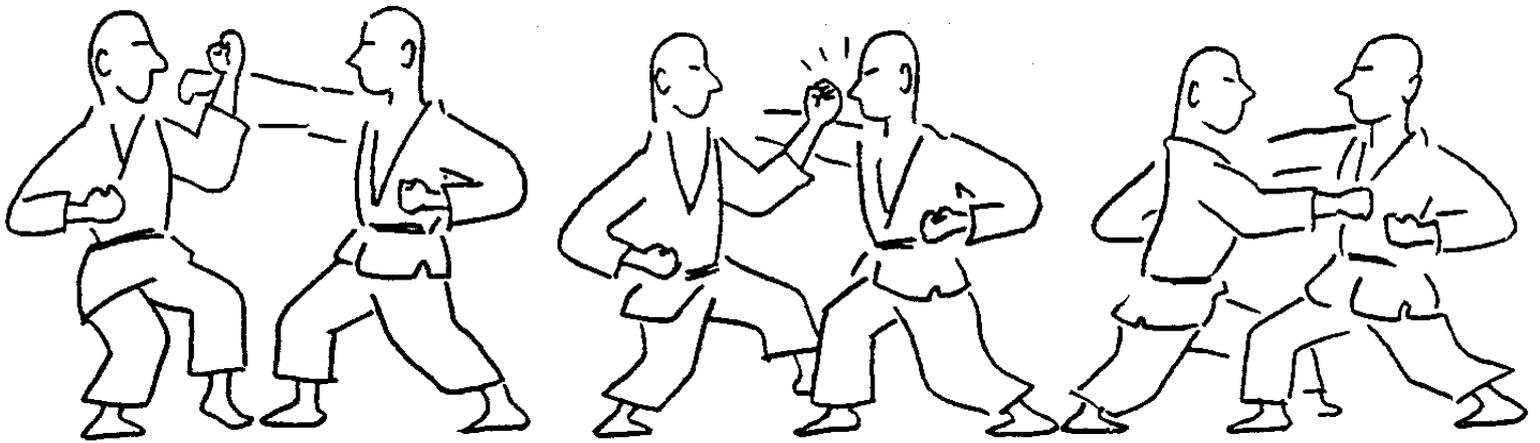
b) On peut encore enchaîner de URAKEN gauche en AGE EMPI gauche sous le menton. (Cfr 12-4).

c) Le passage en KOTE UKE se fait avec un léger SORIMI suivi d'un mouvement élastique vers l'avant ; c'est de ce retour qu'il faut tirer parti pour donner de la force à la riposte.



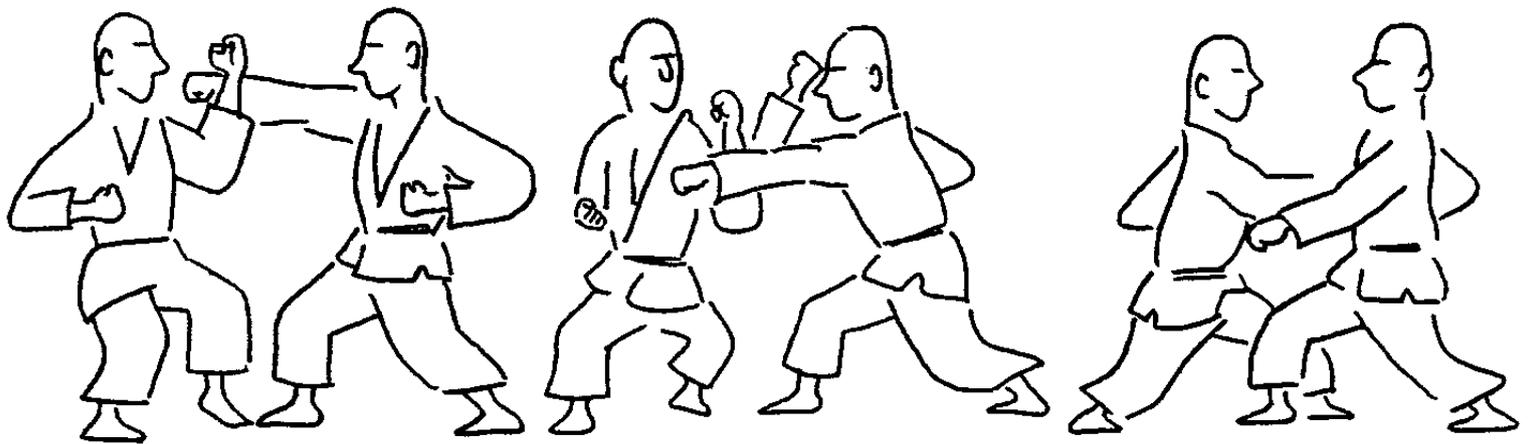
8. JÔ DAN KOTE-UKE (OMOTE)

8-1.

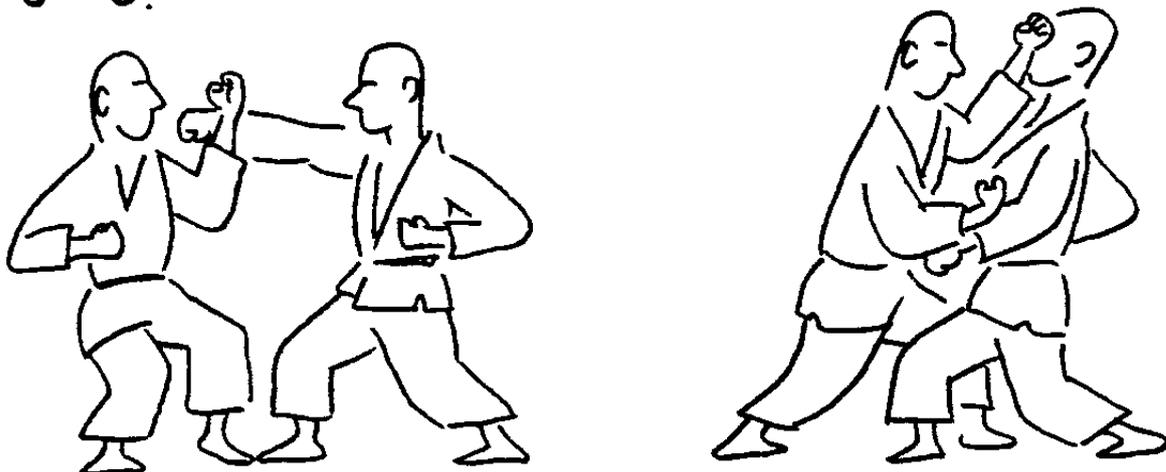


上段小手受(表)

8-2.



8-3.



9. JODAN KOTE UKE (URA)

9-1.

1) (A) JODAN JUN ZUKI droit.

(B) recule la jambe gauche en NEKO ASHI droit en effectuant un KOTE UKE droit.

2) (B) avance en ZEN KUTSU DACHI droit en lançant MOROTE ZUKI au tronc.

Remarques :

a) KOTE UKE est effectué comme en 8-1, avec un petit Kime ("snap") qui sert à rompre le contact avec le bras adverse.

On utilise le rebond ainsi créé pour regrouper les deux poings devant le tronc, paumes tournées l'une vers l'autre, ce qui permet de protéger les aisselles.

b) Le ZEN KUTSU du temps 2 ressemble souvent à l'attitude de JUN ZUKI NO TSUKKOMI.

c) MOROTE ZUKI vise deux cibles : le poing droit frappe le flanc un peu sous l'omoplate tandis que le poing gauche frappe au défaut de la taille, entre les côtes et la hanche.

9-2.

1) Cfr 9-1.

2) (A) CHUDAN GYAKU ZUKI gauche.

(B) en déplaçant le pied droit vers la gauche, il tourne les hanches vers la gauche (sens inverse des aiguilles d'une montre), tout en faisant GEDAN BARAI du bras droit.

3) (B) en poursuivant sa rotation des hanches en appui sur la jambe droite, il frappe en JODAN USHIRO MAWASHI GERI.



Remarques :

- a) Avec GEDAN BARAI, on fait passer l'attaque adverse derrière son dos.
- b) La rotation des hanches sert, à la fois, à faire GEDAN BARAI et à porter USHIRO MAWASHI GERI.
- c) Si la morphologie de (B) par rapport à celle de (A) le permet, lors du coup de pied, on vise à crocheter la tête de l'adversaire et à la ramener vers soi, ce qui exige une brusque rotation des hanches qui ramène le tronc face à l'adversaire. Il faut pouvoir poursuivre à partir de la position acquise au terme du coup de pied.

9-3.

1) Cfr 9-1.

2) (A) abaisse brusquement son centre de gravité, tourne en SHIKO DACHI vers la gauche (sens inverse des aiguilles d'une montre) et frappe HINERI EMPI.

(B) glisse en KAISHIN vers la gauche (sens inverse des aiguilles d'une montre) et fait UCHI UKE du bras droit.

3) (B) passe de UCHI UKE à JODAN HINERI EMPI droit.

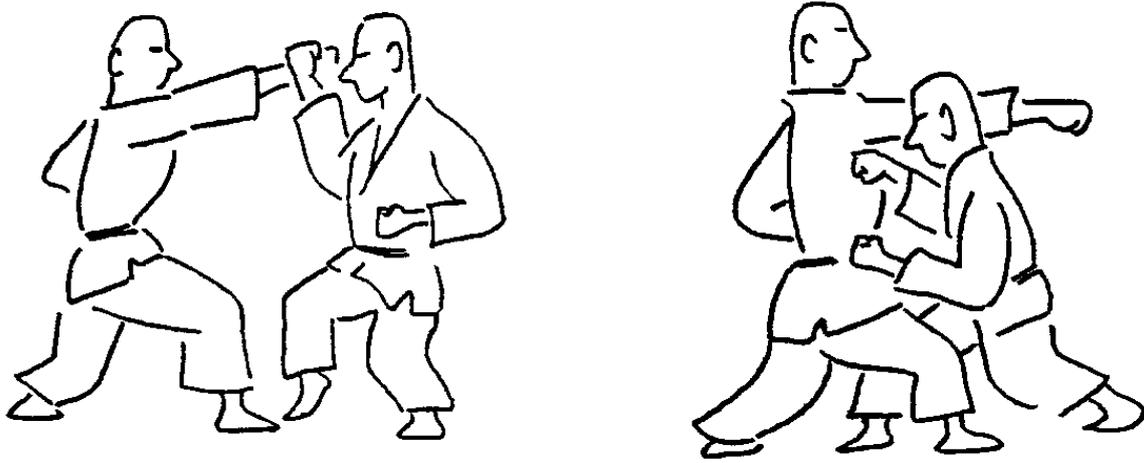
Remarques :

- a) Les mouvements de rotation des deux adversaires se déroulent avec une simultanéité et une symétrie parfaite.
- b) De KOTE UKE à UCHI UKE, il ne faut pas perdre le contact avec le bras adverse.
- c) Un enchaînement adverse de JUN ZUKI à EMPI est surprenant mais d'effet passager ; le but de ce YAKU SOKU KUMITE est de préparer à ce genre d'attaque surprise, qui reste malgré tout fort superficiel.



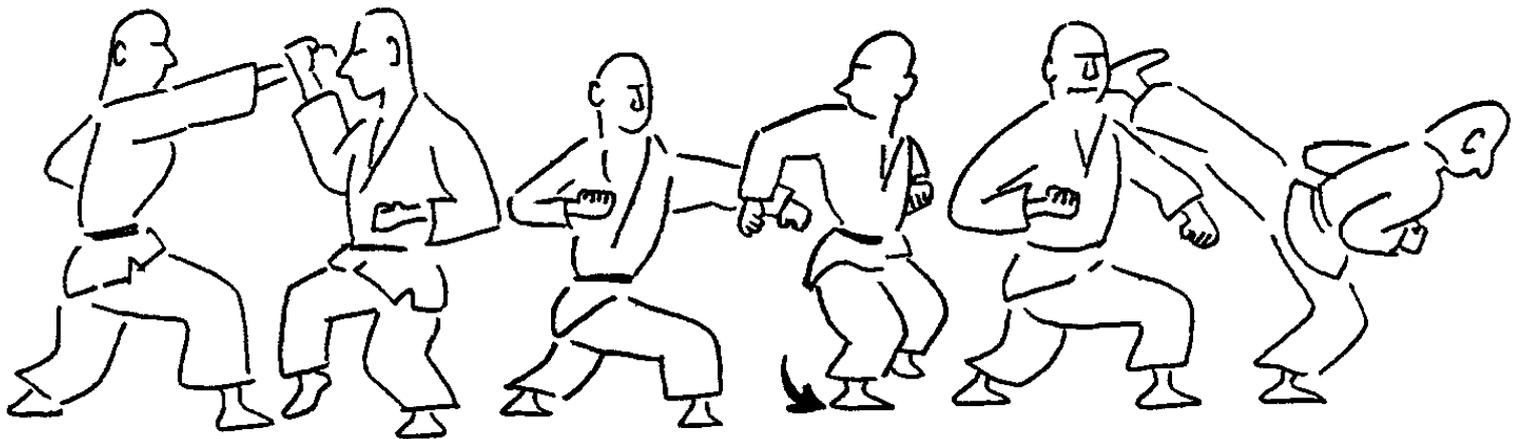
9. JÔDAN KOTE-UKE (URA)

9-1.



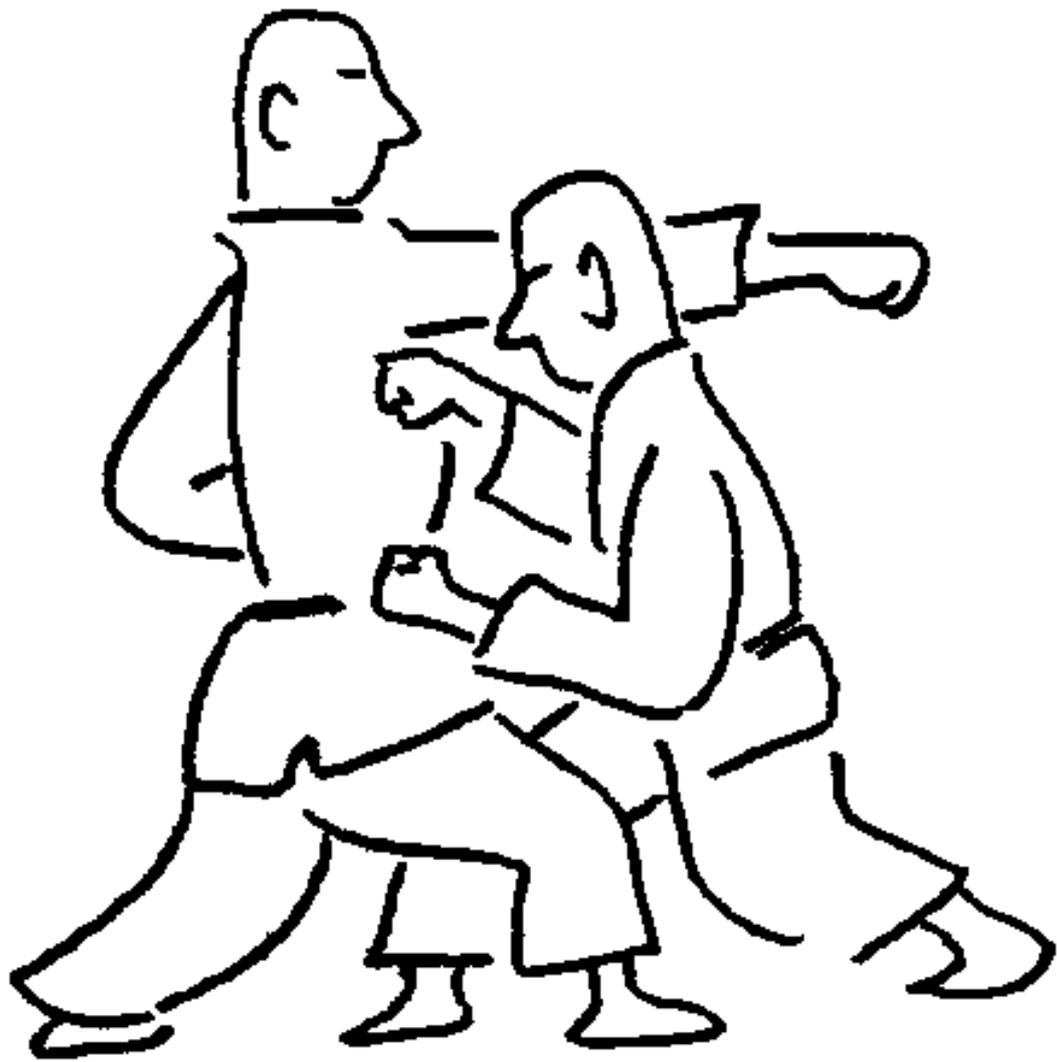
9-2.

上段小手受(裏)

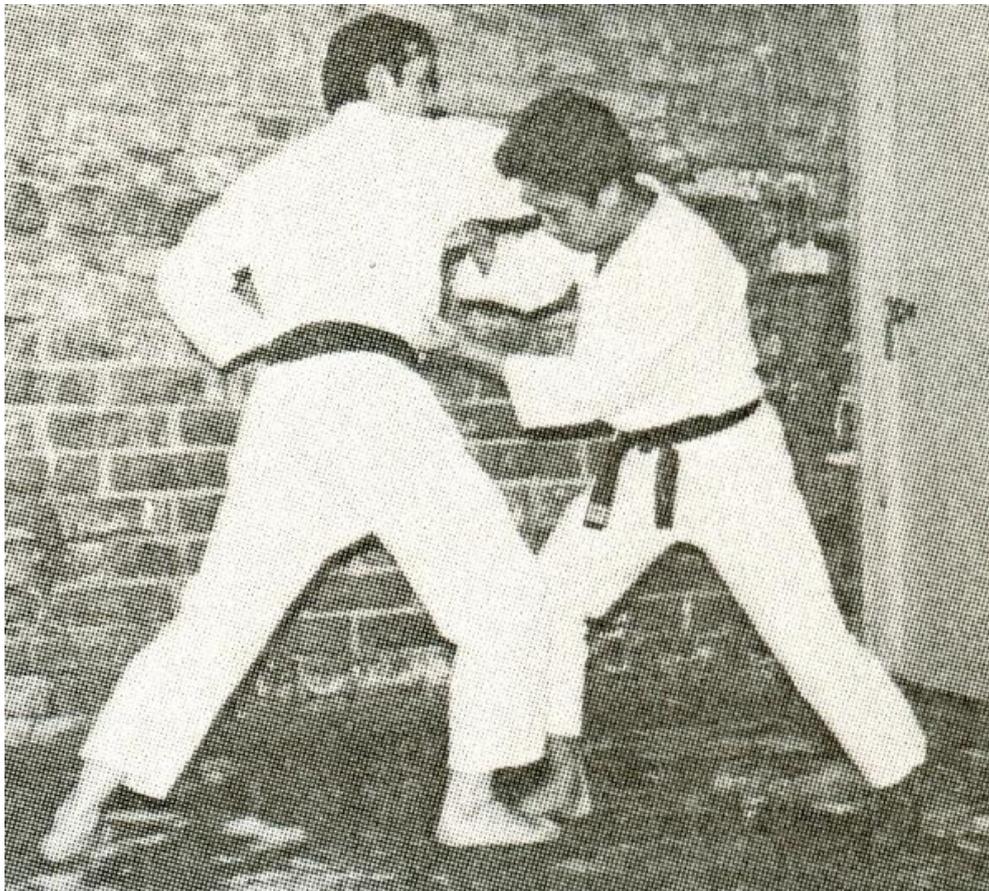


9-3.





- 9 - 1 -



10. CHUDAN KOTE UKE (OMOTE)

Pour exécuter cette technique, on peut s'imaginer une rotation de l'avant-bras autour du coude (supination) dès que le poing adverse touche le dos de l'avant-bras de (B).

C'est ce type de technique que les Katas SANCHIN et SEISHAN permettent d'étudier.

Dans le style Wadô Ryû, on utilise ce KOTE UKE assez fréquemment main ouverte en effectuant KAISHIN.

10-1.

1) (A) CHUDAN JUN ZUKI droit.

(B) recule en NEKO ASHI gauche en faisant KOTE UKE gauche.

2) (B) avance légèrement le pied gauche en engageant la hanche et fait JODAN URA ZUKI gauche.

3) (B) poursuit son avance en ZEN KUTSU DACHI gauche et frappe en CHUDAN GYAKU ZUKI droit.

Remarques :

a) Le poing gauche décrit lors du blocage une petite ellipse ... que l'on met à profit pour faire KOTE UKE en descendant et URA ZUKI en remontant ; ce mouvement s'accélère vers la fin pour décoller du bras adverse et rebondir vers le visage.

Il faut faire comme si on décidait d'avancer de la taille de l'ellipse décrite par le poing gauche ; le poing rebondit alors de lui-même vers l'adversaire.

Ces mouvements de rotation, qui se retrouvent d'ailleurs en Aïkidô, rejettent tout ce qui les touche vers l'extérieur.

b) La jambe gauche glisse vers l'avant en même temps que l'on porte URA ZUKI ; on utilise le mouvement du corps pour appuyer le coup.



10-2.

1) cfr 10-1.

2) (A) frappe ensuite CHUDAN GYAKU ZUKI gauche.

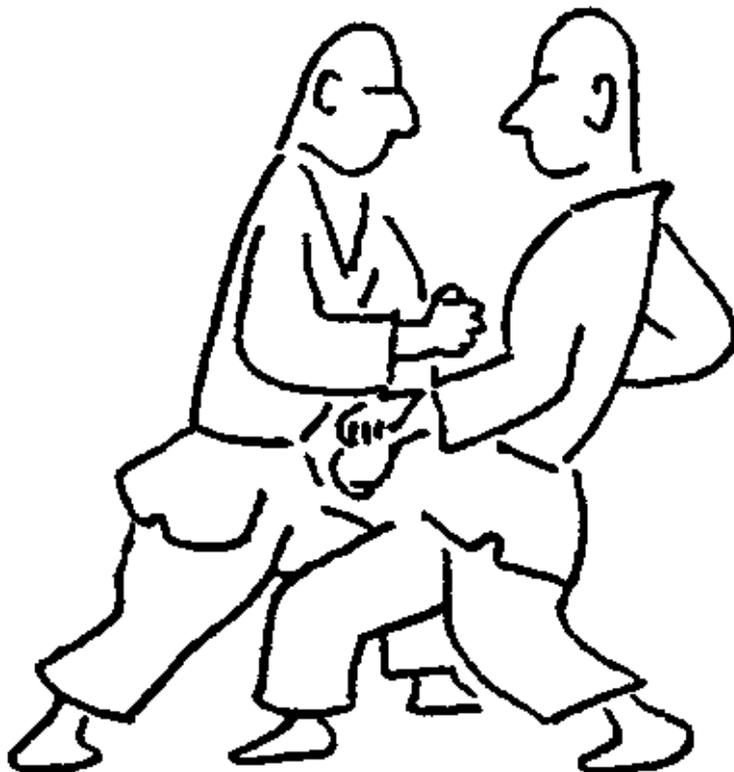
(B) avance en ZEN KUTSU DACHI gauche tout en abaissant son poing gauche en TETTSUI sur le coup adverse et en frappant CHUDAN TATE ZUKI droit.

Remarques :

a) Lors de l'entraînement, il vaut mieux remplacer TETTSUI par une pression de la paume gauche.

b) Ce YAKU SOKU KUMITE ressemble beaucoup au numéro 4-2. En 4-2, on utilise les mains ouvertes ... ce qui donne plus de vitesse et permet de descendre la main du niveau JODAN au niveau CHUDAN.

Ce n'est pas le cas si l'on emploie KOTE UKE JODAN : ouvrir le poing ou abaisser le bras avec le poing serré prend relativement trop de temps ; c'est pourquoi on n'abaisse pas le poing serré du niveau JODAN au niveau CHUDAN.



10-3.

1) Cfr 10-1.

2) (A) glisse le pied droit sur la droite comme en position de GYAKU ZUKI, tourne les hanches vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) et frappe FURI UCHI gauche vers la tempe.

(B) avance sur l'attaque adverse en passant en position JUN ZUKI NO TSUKKOMI gauche tout en frappant JODAN URA ZUKI gauche et en levant le bras droit en AGE UKE.

Remarques :

a) Si l'enchaînement d'attaque JODAN-CHUDAN est relativement facile parce qu'on y utilise l'abaissement du centre de gravité, la combinaison inverse est beaucoup plus malaisée.

b) Une attaque du type FURI UCHI ou MAWASHI GERI n'est efficace que sur une cible qui se trouve sur la trajectoire de ces attaques ; si on avance sur ce genre d'attaque au lieu de rester sur place, elle devient complètement inefficace.

c) Le niveau de la riposte (JODAN, CHUDAN ou GEDAN URA ZUKI) dépend de la distance qui sépare les adversaires ; si cette distance est longue, il faudra frapper haut ; si l'adversaire se rapproche, il faudra frapper de plus en plus bas, vers l'endroit de son corps qui se trouve le plus près. Comparez ce YAKU SOKU KUMITE au numéro 11-3.



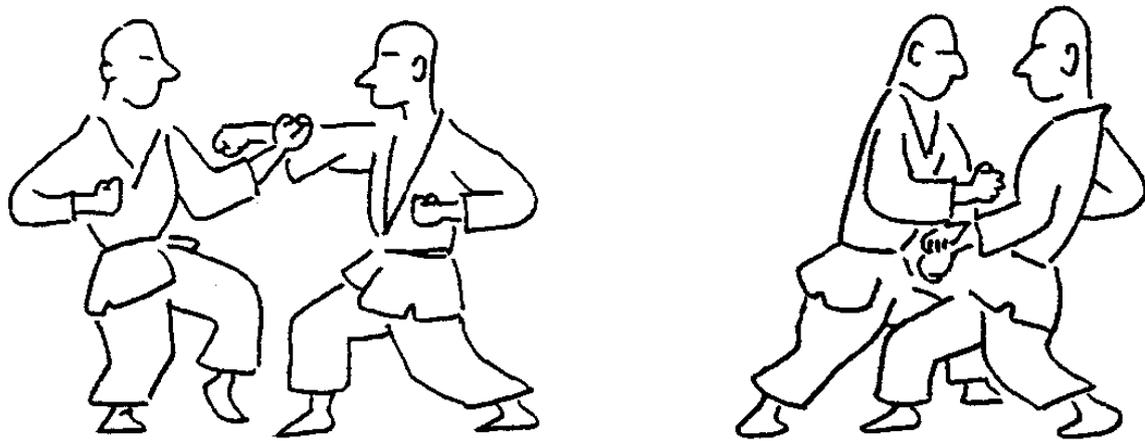
10. CHÛDAN KOTE-UKE (OMOTE)

10-1.



中段小手受(表)

10-2.



10-3.



11. CHUDAN KOTE UKE (URA)

11-1.

1) (A) CHUDAN JUN ZUKI droit.

(B) recule la jambe gauche en NEKO ASHI droit en faisant KOTE UKE droit.

2) (B) glisse le pied droit vers l'avant pour passer en SHIKO DACHI et fait CHUDAN HINERI EMPI droit.

Remarques :

a) Ce KOTE UKE ressemble un peu à la technique utilisée dans le YAKU SOKU KUMITE numéro 10, à cette différence près qu'ici on utilise la friction du poignet pour crocheter et tirer l'avant-bras adverse vers l'arrière et le côté ; on profite alors de l'impulsion qu'on a ainsi donnée à l'adversaire pour avancer sur lui (IRIMI).

b) Lors de KOTE UKE, on penche le buste légèrement vers l'arrière ; il faut utiliser le mouvement de redressement du tronc pour avancer sur l'adversaire.

c) On revient sur l'adversaire (lorsqu'on passe en SHIKO DACHI) avec la sensation de le dépasser par derrière en lui tournant le dos. Cette sensation permet d'augmenter la force du coup.

11-2.

1) Cfr 11-1.

2) (A) fait ASHI BARAI de la jambe gauche sur la jambe avant de (B).

(B) déplace légèrement la jambe gauche vers l'arrière gauche, puis lève le genou droit.

3) (B) fait CHUDAN SOKUTO de la jambe droite.



Remarque : lors du déplacement vers l'arrière gauche, (B) se laisse en quelque sorte tirer par ses hanches dans la direction du déplacement.

11-3.

1) Cfr 11-1.

2) (A) fait JODAN GYAKU ZUKI gauche.

(B) avance en une position proche de JUN ZUKI NO TSUKKOMI et fait simultanément JODAN AGE UKE droit et CHUDAN URA ZUKI gauche.

Remarques :

a) Ce YAKU SOKU KUMITE est à rapprocher du numéro 10-3.

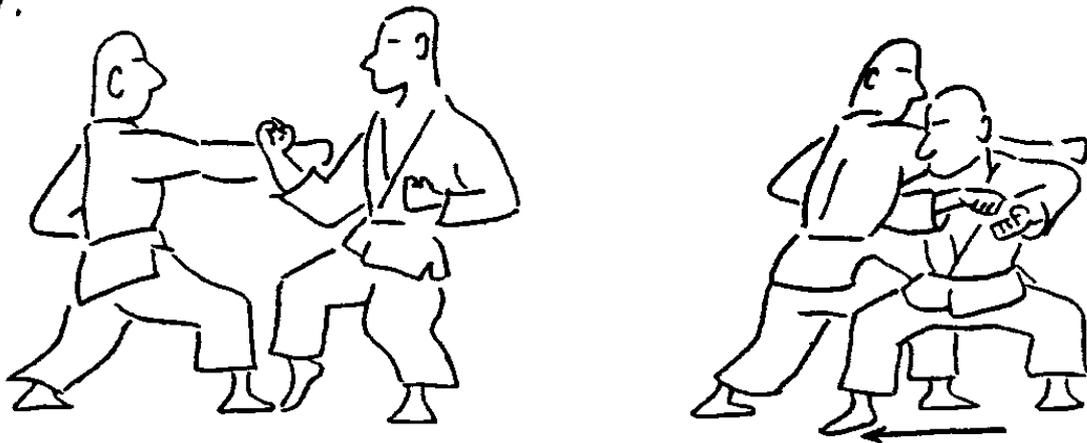
La cible de la riposte dépend de la position du poing gauche ; si le poing se trouve haut (KOTE UKE CHUDAN), on frappe au visage ; si le poing est tiré à la hanche, on frappe à l'estomac.

b) On avance sur l'adversaire avec la même sensation que pour porter MOROTE ZUKI (voir le mouvement de (A) en 7-3).



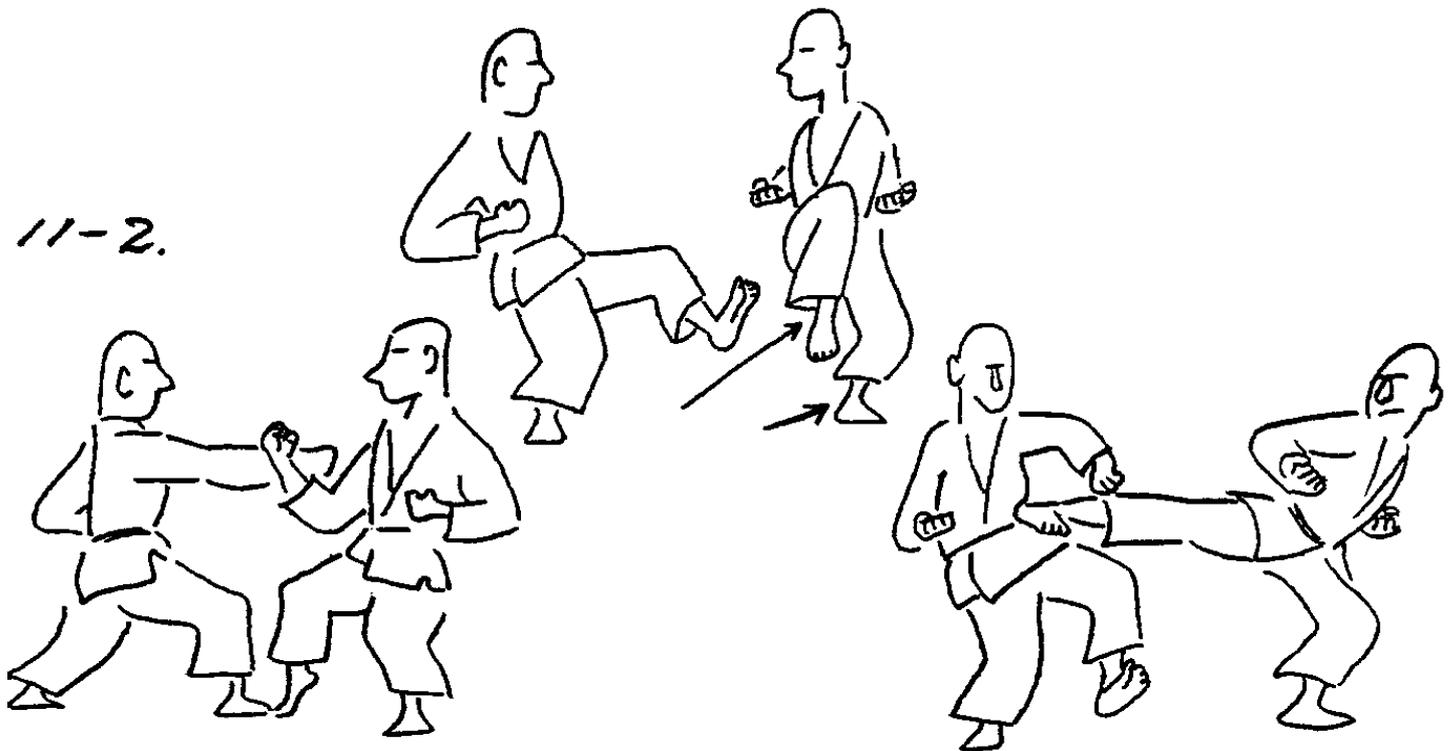
11. CHÛDAN KOTE-UKE (URA)

11-1.

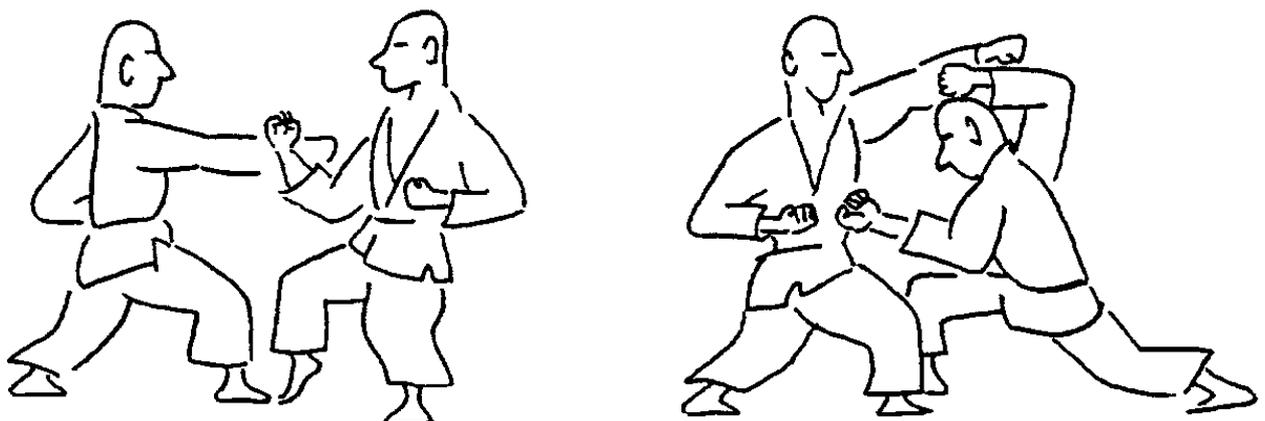


中段小手受(裏)

11-2.



11-3.



12. MANJI UKE

Ce type de blocage ne peut être utilisé que dans un combat à courte distance où les coups de pied sont inutiles et où l'adversaire porte des attaques peu appuyées vers des endroits sensibles du visage, notamment les yeux.

Cette attitude et cette parade sont très anciennes.

Il n'y a pas d'IPPON KUMITE dans cette série.

12-1.

1. (A) JODAN JUN ZUKI droit.

(B) tourne sur place ... ou en reculant un peu en MAHANMI NO NEKO ASHI gauche ... et fait MANJI UKE gauche.

2. (A) CHUDAN GYAKU ZUKI gauche.

(B) tourne les hanches en sens inverse des aiguilles d'une montre, en glissant en ZEN KUTSU DACHI gauche ; en même temps, il fait GEDAN BARAI gauche et JODAN URA ZUKI droit.

Remarques :

a) On peut riposter de deux façons :

1. Accentuer la rotation des hanches (ce qui ressemble un peu à KAISHIN) en faisant passer l'attaque adverse sur le côté ;

2. Ou marcher sur l'adversaire en effectuant OSAE UKE du bras gauche sur l'attaque de l'adversaire.

b) URA ZUKI se fait avec un mouvement de vrille vers le visage de l'attaquant ; le poing tourne alors de 270°.



12-2.

1) Cfr 12-1.

2) (A) JODAN GYAKU ZUKI gauche.

(B) glisse vers l'avant en ZEN KUTSU DACHI gauche et fait simultanément UCHI UKE gauche et TETTSUI droit sur le coude de l'adversaire.

3) (B) tourne les hanches vers la droite (dans le sens des aiguilles d'une montre) tout en faisant TETTSUI à la tempe gauche de l'adversaire.

Remarques :

a) Ce YAKU SOKU KUMITE est le commentaire traditionnel du début de PINAN SHODAN ; mais il est évident que ce genre de technique est peu pratique.

b) On peut conclure la riposte en saisissant le vêtement de l'adversaire au coude et au poignet et en tournant les hanches dans le sens des aiguilles d'une montre pour l'entraîner au sol (MAKI KOMI).



12-3. (URA).

1)(A) JODAN JUN ZUKI.

(B) recule la jambe gauche en MAHANMI NO NEKO ASHI droit et fait MANJI UKE droit.

2)(A) CHUDAN GYAKU ZUKI gauche.

(B) tourne les hanches vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) et fait en même temps GEDAN BARAI droit et CHUDAN URA ZUKI gauche.

Remarque : comme MANJI UKE se fait au niveau du visage et avec le poing fermé (ce qui rend ses actions plus lentes), le temps peut manquer pour faire GEDAN BARAI ; on fera alors simplement OSAE UKE.

12-4.

1) Cfr 12-3.

2) De sa main droite, (A) saisit l'avant-bras droit de (B) et le pousse sur le côté en le frappant en JODAN GYAKU ZUKI gauche.

Dès qu'il se sent saisi, (B) amène sa paume gauche en appui du poing droit, puis tourne le coude vers le haut en utilisant comme axe de rotation le point de contact entre les deux mains.

3)(B) passe en SHIKO DACHI en portant EMPI.

Remarque : dans la réalité, les choses ne se passent pas de façon aussi nette que dans les Shiai. Il n'y a pas de règles et les situations surprenantes y sont fréquentes. Il faut s'y préparer psychologiquement et développer son esprit d'à-propos, ce qui exige une certaine malléabilité d'esprit.

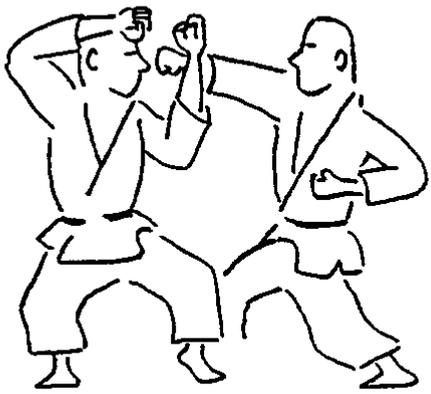
Ce YAKU SOKU KUMITE est un exemple parmi d'autres ... d'une solution à une situation surprenante.



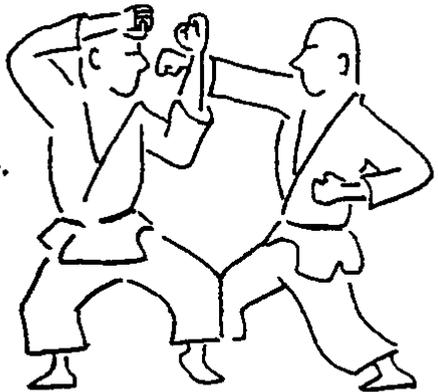
12. MANJI-UKE

卍受

12-1.

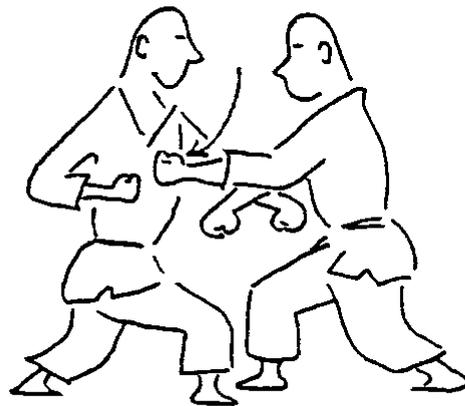
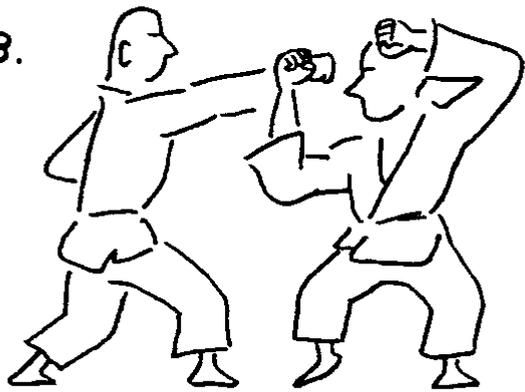


12-2.



(OMOTE)

12-3.



(URA)

12-4.



13. CHUDAN UCHI UKE (OMOTE)

Dans le style Wadô Ryû, on utilise UCHI UKE comme accessoire de KAISHIN.

En règle générale, on considère les parades comme peu utiles par elles-mêmes ; elles complètent les esquives et en augmentent la sécurité.

13-1.

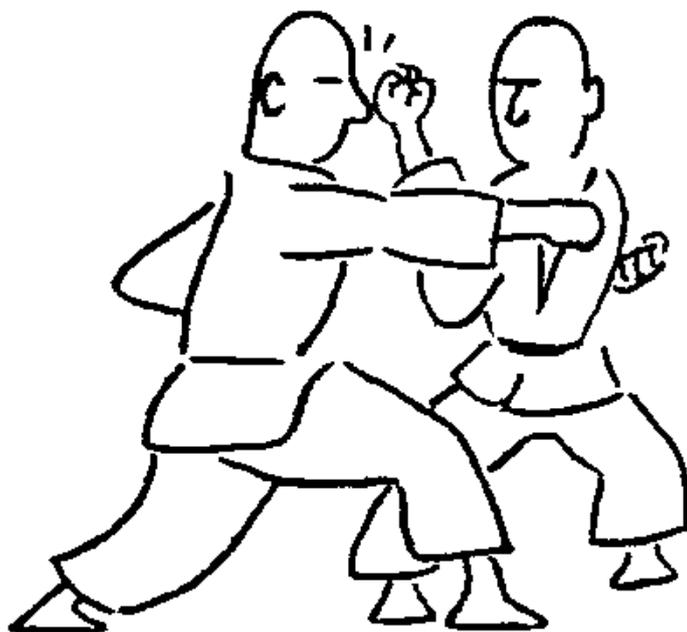
1)(A) CHUDAN JUN ZUKI droit.

(B) recule la jambe gauche en tournant les hanches vers la gauche (en sens inverse des aiguilles d'une montre) pour passer en NAIHANCHI DACHI et exécuter UCHI UKE droit.

2)(B) continue le mouvement de UCHI UKE en aller-et-retour par URAKEN vers le visage de (A).

3)(B) tourne les hanches vers la droite (dans le sens des aiguilles d'une montre) pour frapper CHUDAN GYAKU ZUKI gauche.

Remarque : le mouvement des bras est ici identique à celui du YAKU SOKU KUMITE numéro 1-2, à ceci près qu'il se fait ici à droite et non plus à gauche.



13-2.

1) Cfr 13-1.

2) (A) fait JODAN GYAKU ZUKI gauche.

(B) tourne sèchement les hanches vers la droite (dans le sens des aiguilles d'une montre) en parant par un balayage en KOTE UKE droit ... et frappe MAE GERI droit au bas-ventre.

3) (B) avance alors en ZEN KUTSU DACHI droit pour frapper CHUDAN GYAKU ZUKI gauche.

Remarques :

a) Cette séquence ressemble quelque peu au temps 7 de PINAN SHODAN.

b) KOTE UKE est un mouvement de balayage plutôt que la parade classique : on n'effectue pas ici de rotation de poignet.

13-3.

1) Cfr 13-1.

2) (A) JODAN GYAKU ZUKI gauche.

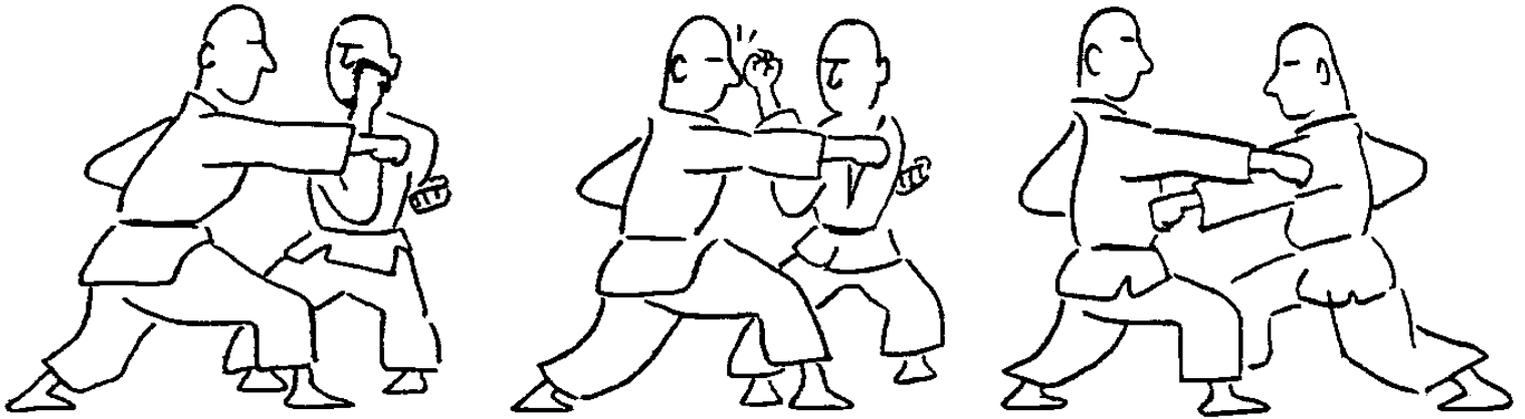
(B) fait KAISHIN vers la droite (dans le sens des aiguilles d'une montre) en entraînant le bras gauche de l'adversaire vers l'arrière et en portant JODAN URA ZUKI gauche.

Remarque : cette technique peut être considérée comme la poursuite du mouvement de 13-2 en 6-3, à ceci près que la déviation du bras adverse est faite avec le poing serré.



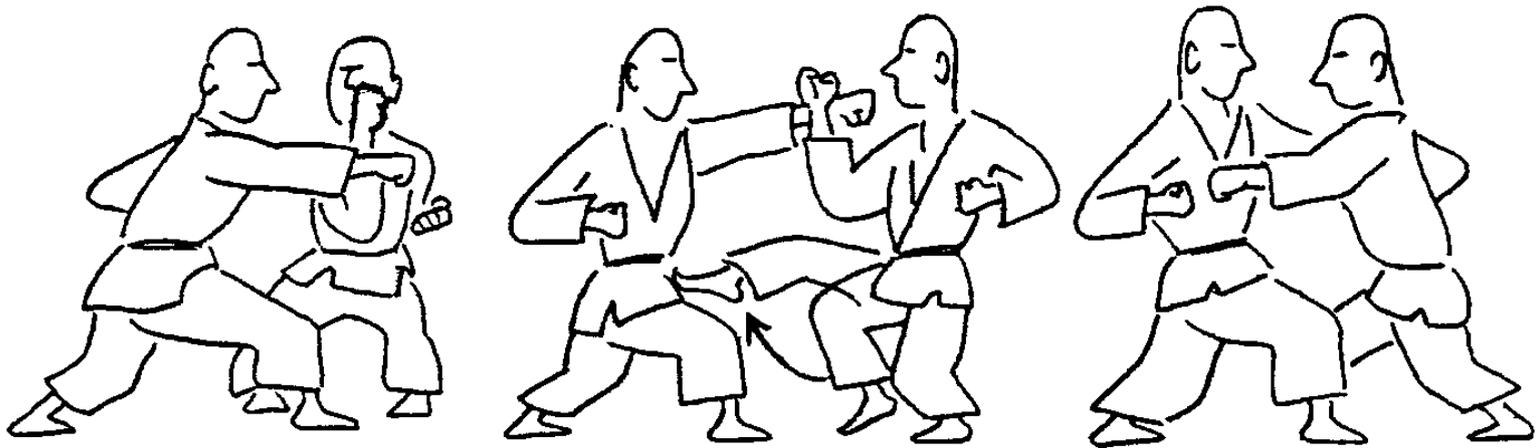
13. CHŪDAN UCHI-UKE (OMOTE)

13-1.

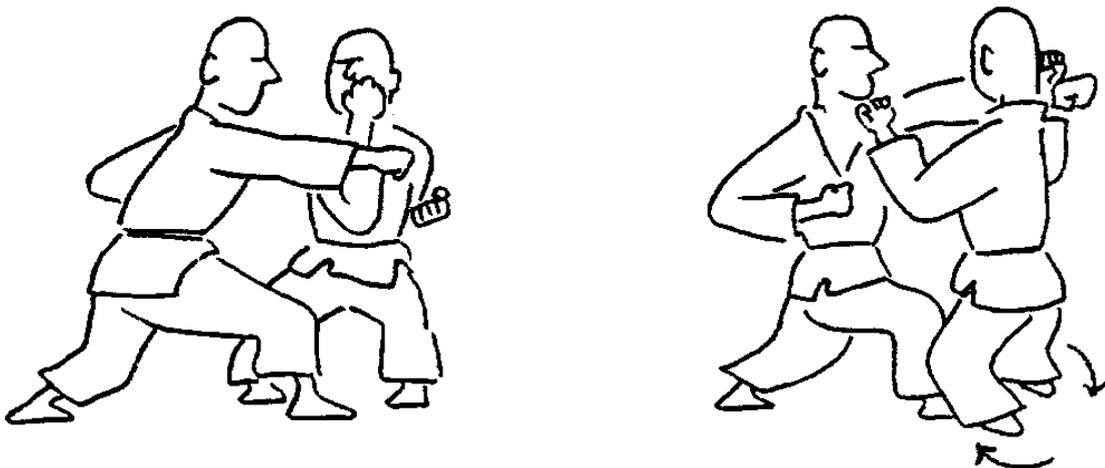


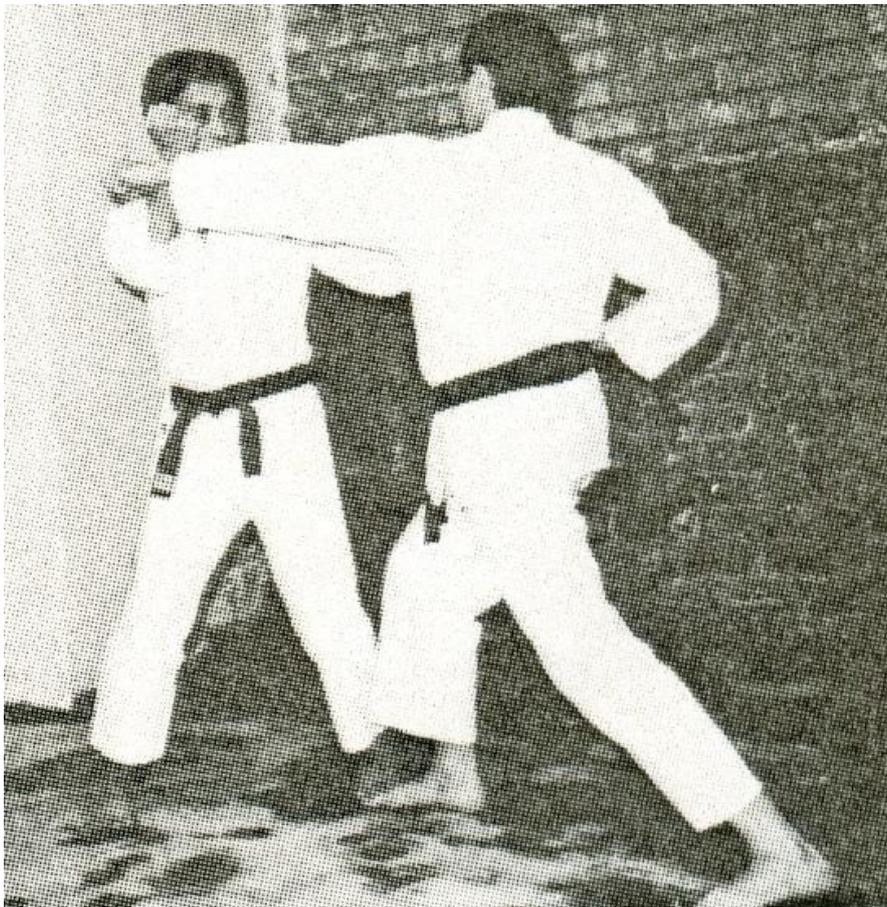
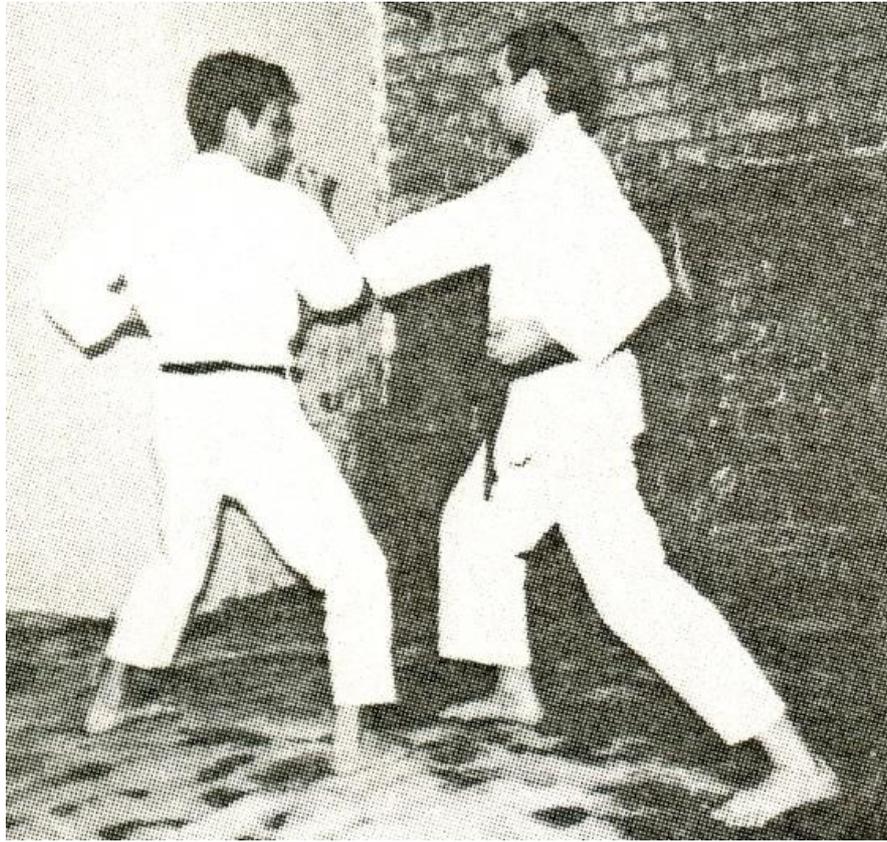
中段内受(表)

13-2.



13-3.





14. CHUDAN UCHI UKE (URA)

Pour faire cet UCHI UKE, on glisse légèrement le pied gauche vers la gauche en faisant KAISHIN dans le sens des aiguilles d'une montre. On ne recule pas du tout lors de la parade de sorte que la distance qui sépare les adversaires est très réduite après le premier échange de coup ; le second coup de (A) est donc beaucoup plus surprenant et plus difficile à parer.

14-1.

1) (A) CHUDAN JUN ZUKI droit.

(B) KAISHIN vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) et CHUDAN UCHI UKE gauche.

2) (B) tourne les hanches vers la gauche (sens inverse des aiguilles d'une montre) en ZEN KUTSU DACHI gauche et fait un HINERI EMPI droit.

Remarque : les mouvements des jambes et des hanches lors de EMPI sont effectués d'un bloc, simultanément.

Les débutants se contenteront de faire EMPI sur place ; l'expérience aidant, on pourra par la suite ouvrir le ZEN KUTSU DACHI en glissant le pied gauche sur la gauche suivant l'amplitude de la rotation des hanches.



14-2.

1) Cfr 14-1.

2)(A) tourne le corps vers la gauche (en sens inverse des aiguilles d'une montre) en pivotant sur le pied droit et, tout en se penchant en arrière, frappe en USHIRO HINERI EMPI JODAN gauche.

(B) tourne les hanches vers la gauche (en sens inverse des aiguilles d'une montre) et bloque le coup de coude avec ses deux avant-bras.

3)(B) saisit les épaules de A, tire vigoureusement en arrière en faisant HIZA GERI droit au coccyx de (A).

Remarques :

a) Comme le YAKU SOKU KUMITE numéro 9-3, celui-ci vise à préparer aux surprises d'un combat réel où il faut s'attendre à tout.

b) Il faut coller au dos de l'adversaire plutôt que chercher à bloquer son coude à tout prix ; c'est la situation la plus sûre dans un combat.

c) Tourner le dos à l'ennemi met toujours dans une position dangereuse ; si l'adversaire fait cette faute, il faut de suite en tirer parti ; c'est un des buts de ce YAKU SOKU KUMITE.

d) (A) peut éventuellement faire URAKEN au lieu de EMPI ; cela ne change rien de fondamental au déroulement du Kumité.



14-3.

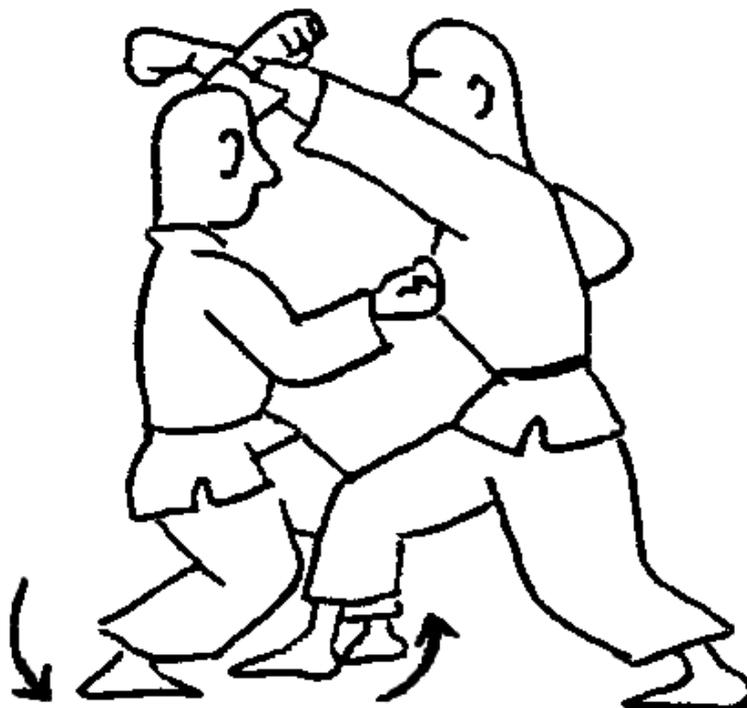
1) Cfr 14-1.

2) (A) JODAN GYAKU ZUKI gauche.

(B) utilise KAISHIN vers la gauche (en sens inverse des aiguilles d'une montre) pour faire AGE UKE gauche et URA ZUKI droit au niveau CHUDAN.

Remarque : dans une première étape, il n'est pas nécessaire de faire KAISHIN ; on peut se contenter de faire AGE UKE en poussant et en déséquilibrant l'adversaire vers l'arrière, tout en frappant GYAKU ZUKI.

L'habitude aidant, on pourra évoluer vers la rotation par esquive que constitue KAISHIN.



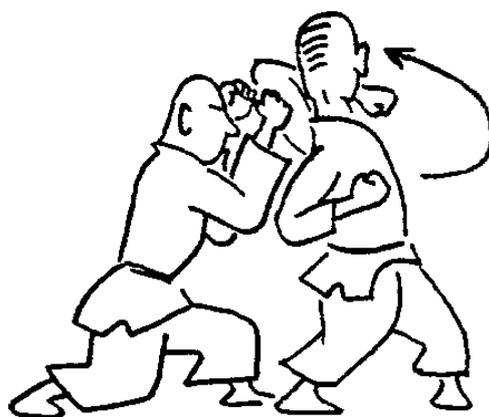
14. CHÛDAN UCHI-UKE (URA)

14-1.

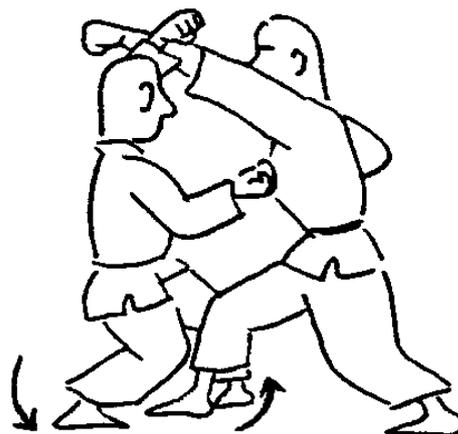


中段内受(裏)

14-2.



14-3.



15. GEDAN BARAI (OMOTE)

GEDAN BARAI gauche va de pair avec un glissement en biais vers l'arrière droit et une légère rotation des hanches vers la droite (dans le sens des aiguilles d'une montre).

A l'entraînement, on pare avec la face palmaire (c'est-à-dire le côté paume) du poignet pour éviter les hématomes et les contusions ... et le découragement qui en résulte.

Quand les deux partenaires connaissent suffisamment le YAKU SOKU KUMITE, ils peuvent parer avec le talon de la main, mais gare aux doigts !

15-1.

1) (A) CHUDAN MAE GERI droit.

(B) GEDAN BARAI gauche.

2) (B) fait CHUDAN (ou GEDAN) MAE GERI gauche.

3) (B) passe ensuite en ZEN KUTSU DACHI gauche pour frapper GYAKU ZUKI droit au niveau CHUDAN.

Remarques :

a) Lors du GEDAN BARAI, on prépare la riposte en déplaçant déjà le centre de gravité au-dessus du pied arrière.

b) Le MAE GERI de la riposte est surtout rapide et court ; il sert à gagner du temps.

c) Après MAE GERI, il faut garder sa stabilité pour pouvoir choisir l'endroit où l'on pose le pied lors de GYAKU ZUKI.

15-2.

1) Cfr 15-1.

2) (A) JODAN GYAKU ZUKI droit.

(B) fait SORIMI en tournant le buste vers la gauche (en sens inverse des aiguilles d'une montre) et pousse de sa main droite le bras droit de (A) vers sa gauche (OSHI UKE).

3)(B) tourne les hanches vers la droite (sens des aiguilles d'une montre), glisse en SHIKO DACHI pour faire CHUDAN JUN ZUKI gauche.

Remarques :

- a) OSHI UKE est semblable à un coup de la paume droite sur le bras de (A).
- b) On utilise l'élasticité du corps plié en arrière lors de SORIMI pour revenir vers l'avant et tourner en SHIKO DACHI.
- c) La main droite passe de OSHI UKE à KOTE UKE lors de JUN ZUKI pour prévenir (pour "écraser dans l'œuf") une éventuelle troisième attaque au visage.
- d) Au lieu de OSHI UKE, on peut aussi frôler le bras adverse pour le faire passer à côté du visage (NAGASHI UKE) et enchaîner très vite en profitant au mieux de l'élasticité du corps et du fait que l'adversaire avance vers soi ; il devient alors inutile de faire KOTE UKE après OSHI UKE ; on amène simplement la paume droite devant l'estomac.

15-3.

1) Cfr 15-1.

2)(A) cfr 15-2.

(B) tourne les hanches vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) en pivotant sur le pied droit, et fait passer le poing de (A) derrière sa tête avec un KOTE UKE gauche.

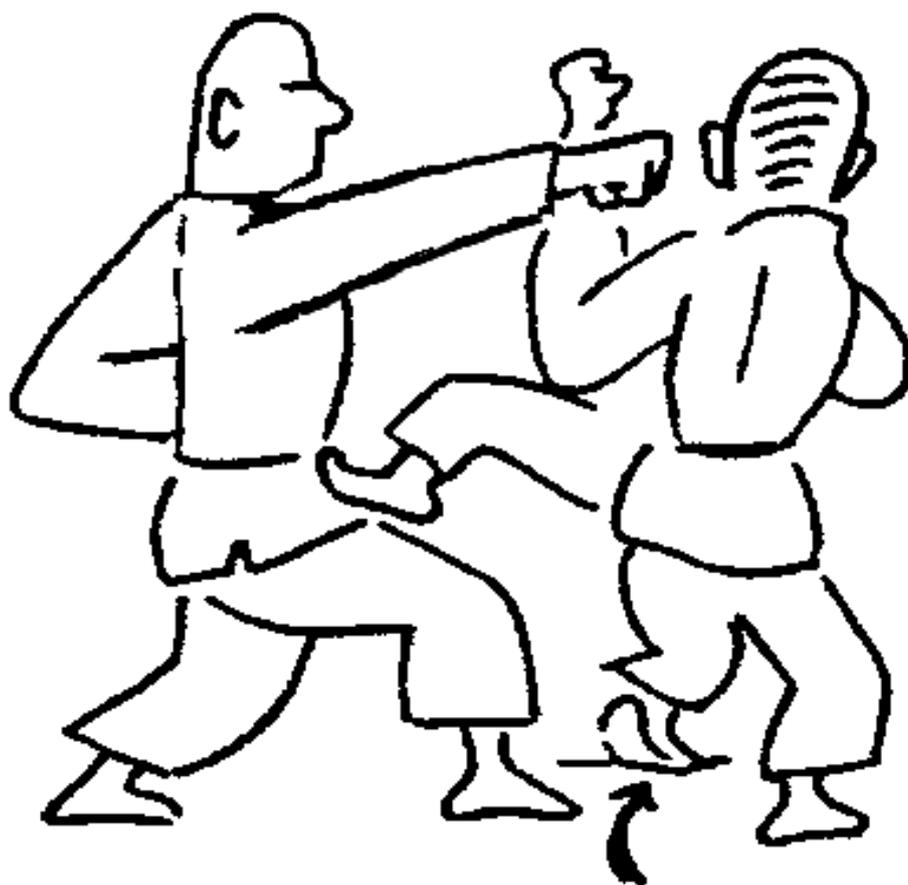
3)(B) frappe très vite YOKO GERI gauche ou SOKUTO gauche au niveau GEDAN.

4)(B) place CHUDAN GYAKU ZUKI droit.

Remarques :

- a) Le KERI du temps 3 est lancé sans KIME ; il s'agit ici aussi d'occuper l'adversaire pour mieux placer GYAKU ZUKI. On porte ce coup de pied au dos du pied, au genou ou aux testicules.

b) En période de préparation des Shiaï, on amplifie les mouvements de parade ; on les exécute avec le dos de la main ouverte pour augmenter sa vitesse ; on fera moins les parades pour s'attacher à la vitesse et à la puissance des contre-attaques (SOKUTO au niveau CHUDAN).



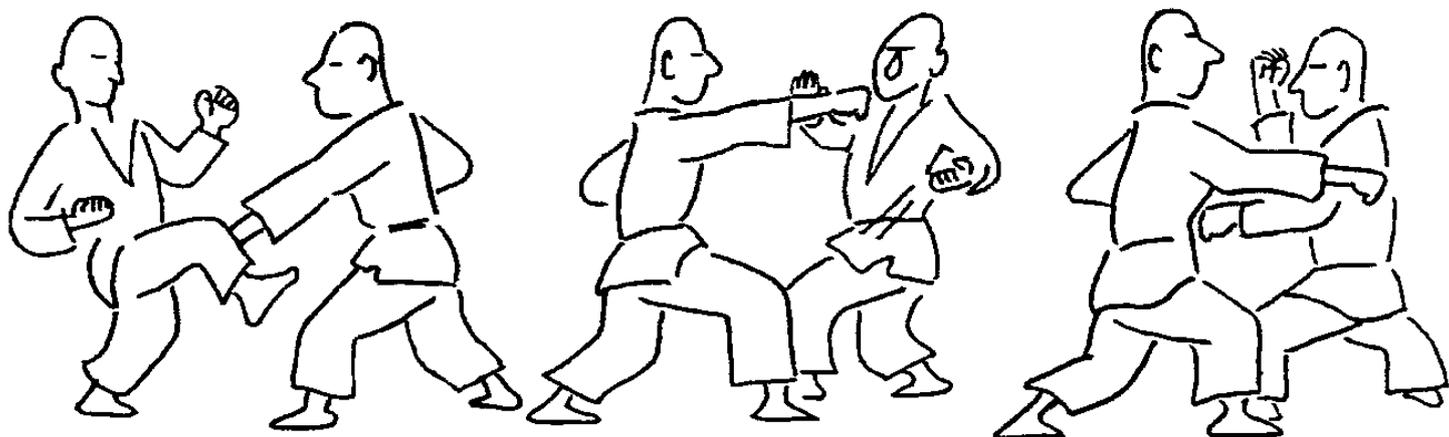
15. GEDAN-BARAI (OMOTE)

15-1.

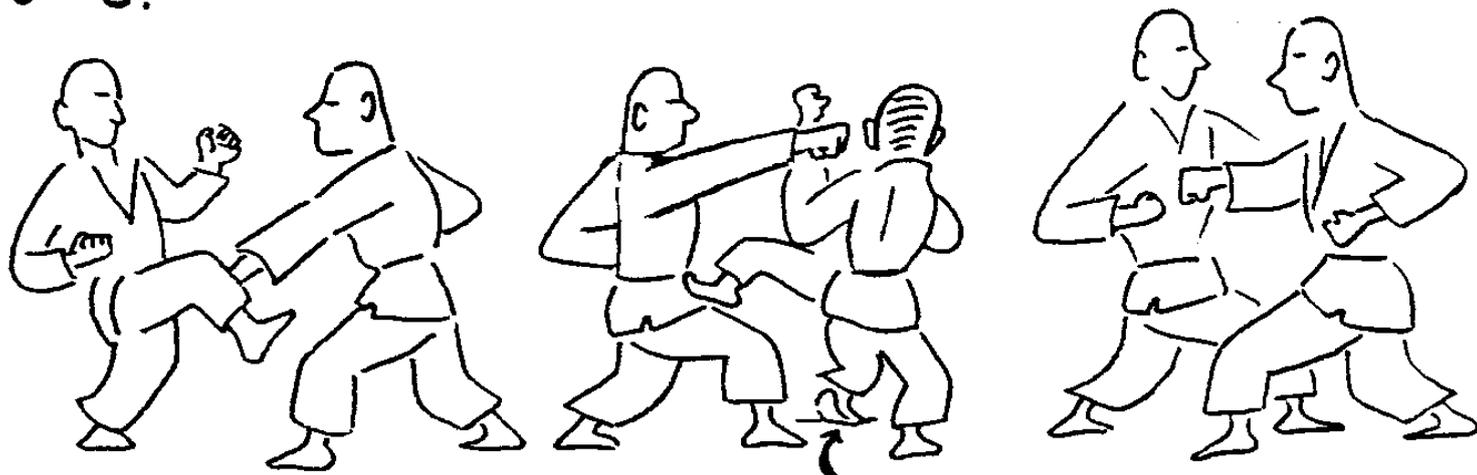


下段払 (表)

15-2.



15-3.



16. GEDAN BARAI (URA)

Dans cette série, la distance qui sépare les adversaires est plus grande que dans la précédente ; la seconde attaque est plus ample et prévisible. En balayant l'adversaire, on tentera, si possible, de le déséquilibrer.

16-1.

1)(A) CHUDAN MAE GERI droit.

(B) recule la jambe gauche en ZEN KUTSU DACHI droit pour faire GEDAN BARAI droit.

2)(B) frappe un JODAN MAWASHI GERI gauche.

Remarque : tout en balayant de la main la jambe de (A), on prépare le MAWASHI GERI que l'on lance immédiatement.

16-2.

1) Cfr 16-1.

2)(A) JODAN JUN ZUKI droit.

(B) fait SORIMI et OSHI UKE gauche sur le bras droit de (A).

3)(B) revient en SHIKO DACHI droit en frappant JUN ZUKI droit.

Remarque : la parade en OSHI UKE permet de déséquilibrer l'adversaire vers la gauche ; c'est la différence principale qui sépare ce Kunité du 15-2.

Pour déséquilibrer l'adversaire, on essayera, si possible, de pousser son bras au niveau du coude.



16-3.

1) Cfr 16-1.

2) (A) cfr 16-2.

(B) fait CHINSHIN et, en même temps, HIJI UKE du coude droit.

3) (B) descend le poing droit en GEDAN ZUKI à la cuisse droite de (A).

Remarques :

a) Le second mouvement de (B) est surtout CHINSHIN ; HIJI UKE est une précaution, une mesure de sécurité ; il n'est pas toujours indispensable.

b) On avance un peu en faisant CHINSHIN.

c) L'attaque à la cuisse est portée avec NAKA DAKA IPPON KEN (poing d'où l'on fait ressortir le majeur).

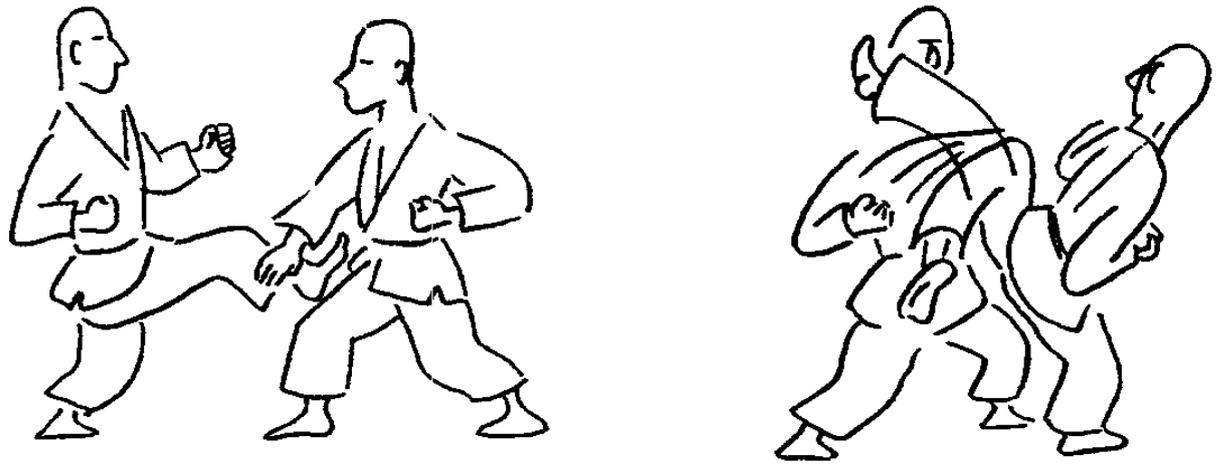
d) Lorsqu'on fait HIJI UKE, les deux avant-bras sont sur la même ligne, mais la paume gauche est tournée vers l'arrière et la paume droite vers l'avant.

e) Après l'attaque à la cuisse, on peut, par exemple, enchaîner en YOKO EMPI au flanc.



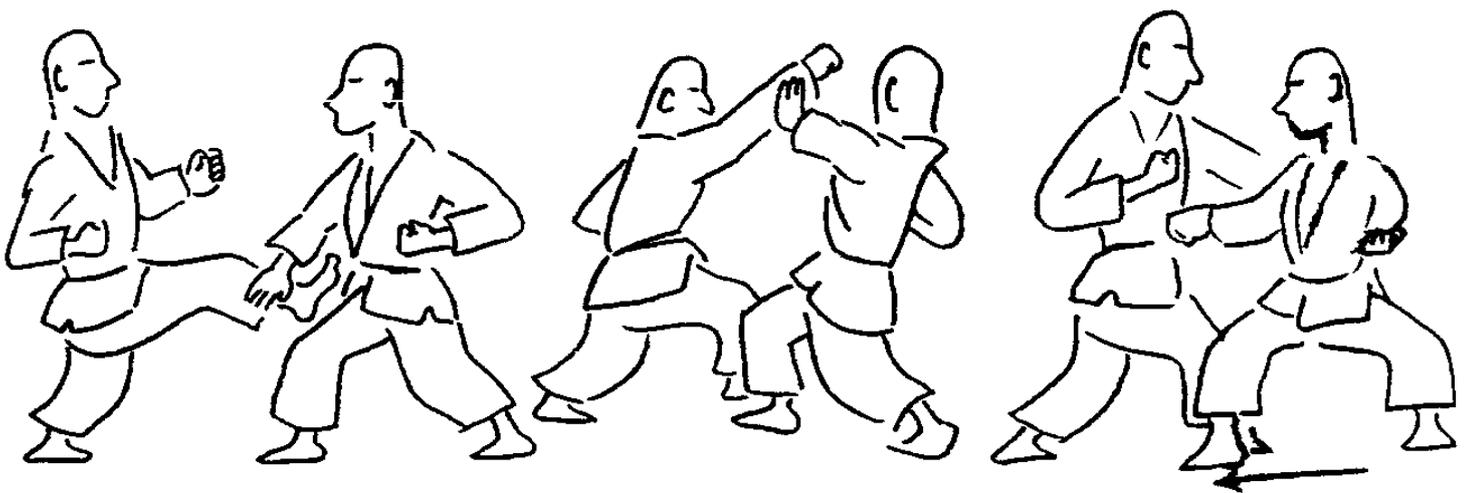
16. GEDAN - BARAI (URA)

16-1.

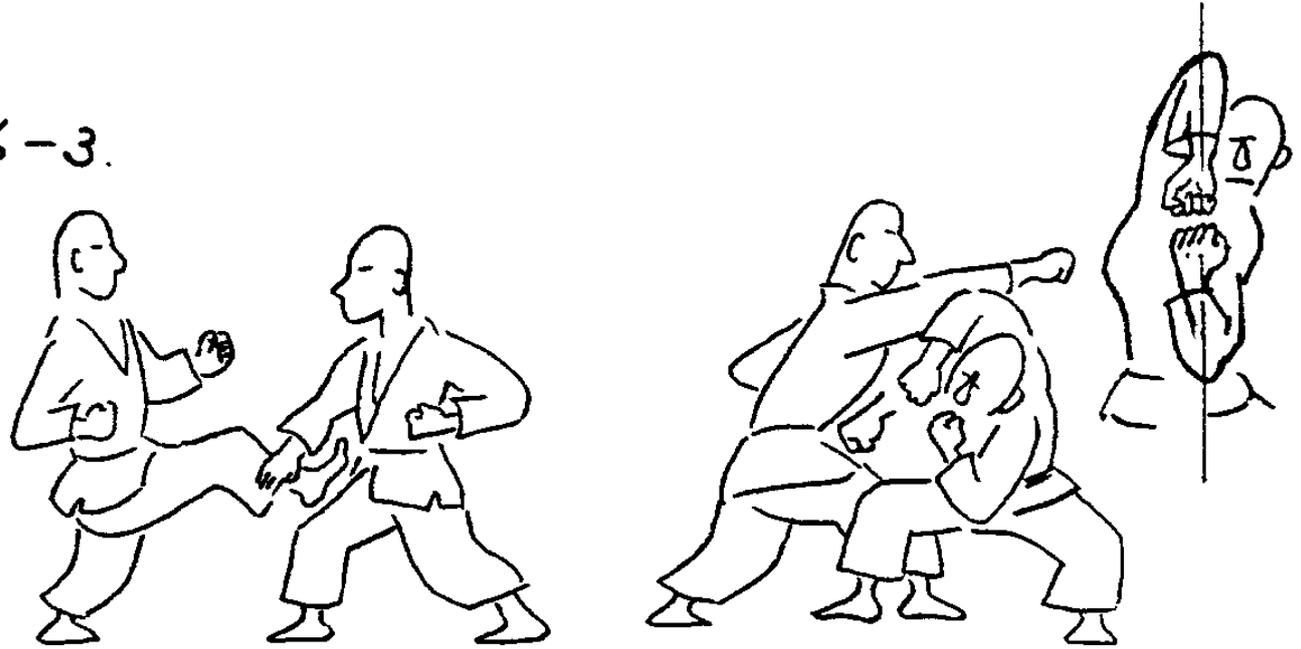


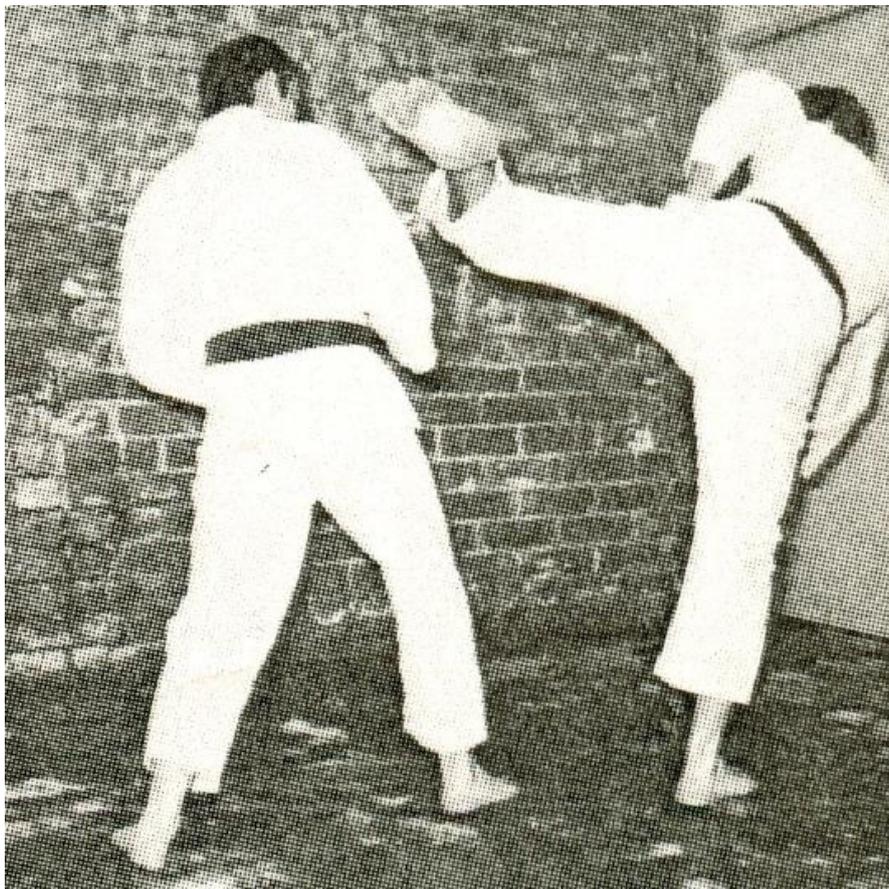
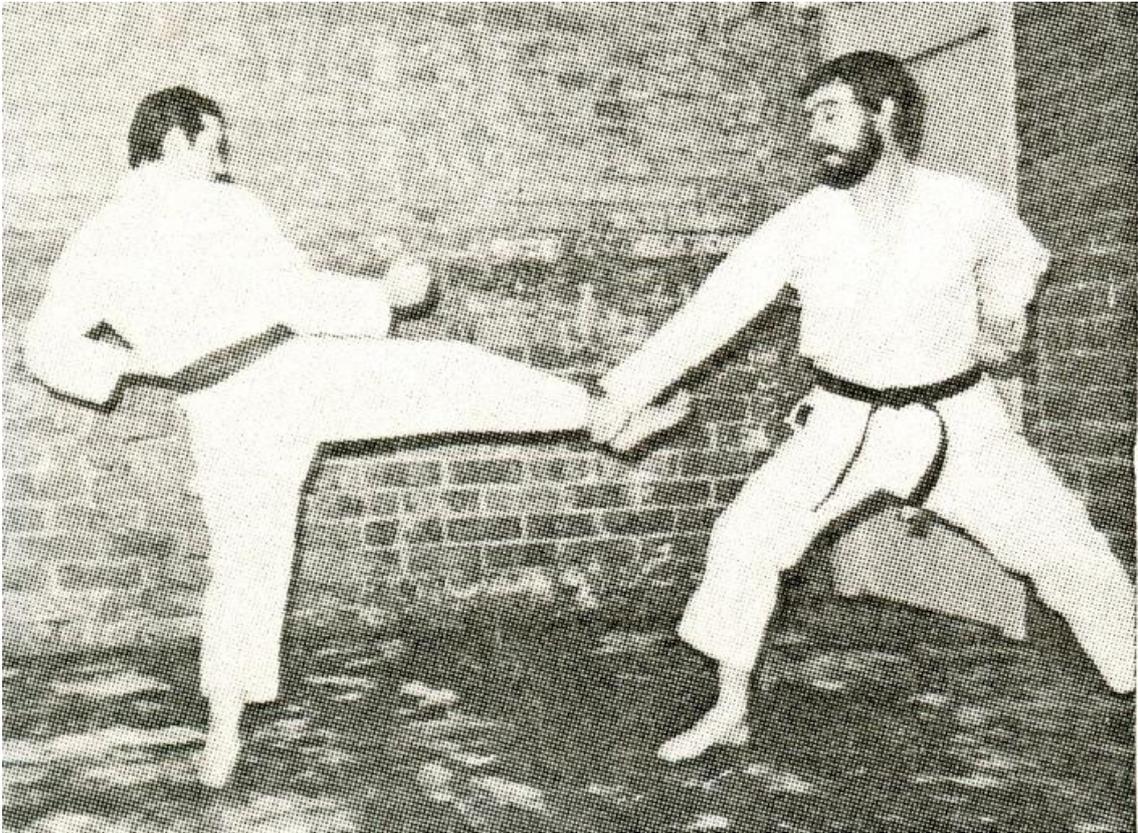
下段払 (裏)

16-2.



16-3.





Quelques explications en guise de conclusion :

Tanshiki Kumite : on appelle ainsi tout kumite où une même attaque est répétée sans modification ; par exemple un kumite au cours duquel on fait trois fois JODAN JUN ZUKI est un Tanshiki Kumite ; un kumite où on exécute dix fois MAE GERI est aussi un Tanshiki Kumite ... etc ...

Dans ce fascicule, on a appelé IPPON KUMITE un kumite où une attaque était portée ; NIHON KUMITE un kumite où deux attaques à deux niveaux différents ou de nature différente étaient lancées (par exemple MAE GERI après JUN ZUKI ... ou GYAKU ZUKI CHUDAN après JUN ZUKI JODAN ... etc ...); de la même façon on appellerait SAMBON KUMITE un assaut au cours duquel trois coups de nature différente ou visant trois niveaux différents seraient portés ; comme on l'aura déjà lu dans la préface, ce genre de kumite (à plus de deux attaques) n'a pas été jugé utile.

On a appelé externe le bord du bras ou de l'avant-bras situé du côté du pouce ... et interne le bord du bras ou de l'avant-bras situé du côté de l'auriculaire (le petit doigt).

En effet, si on regarde un homme couché sur le dos, les paumes tournées vers le haut, le pouce est à l'extérieur et l'auriculaire à l'intérieur. C'est la convention que l'on prend pour décrire l'anatomie humaine en médecine, en éducation physique, en kinésithérapie.



