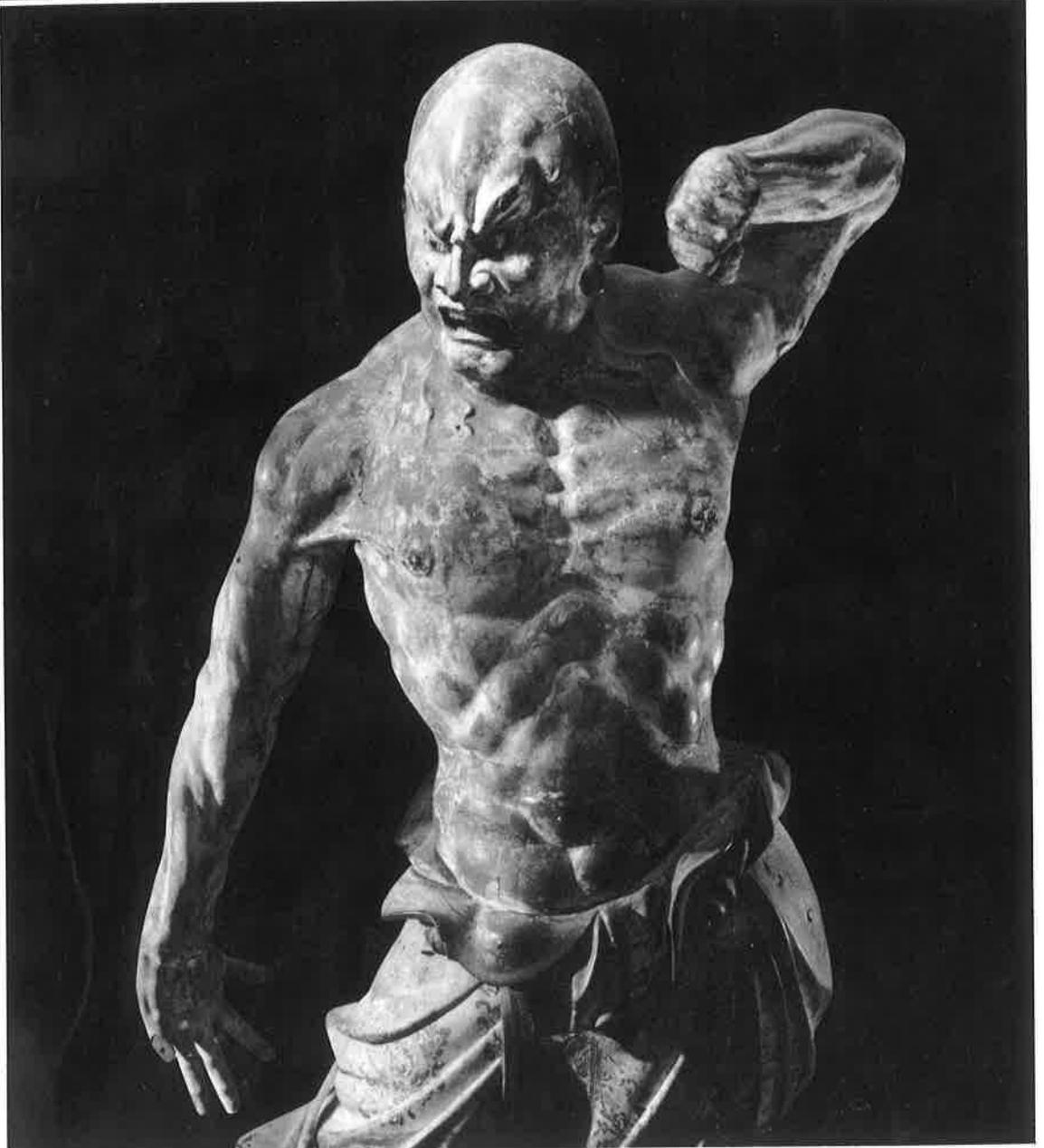


KARATE-DO KYOHAN

LE LIVRE DU MAITRE



GICHIN FUNAKOSHI

H 37-

kyōdo -

hoen

KARATE-DO KYOHAN



Gichin Funakoshi

KARATE-DO KYOHAN

Le livre du Maître

par

Gichin Funakoshi

traduit par

Tsutomu Ohshima



FRANCE SHOTOKAN - PARIS

Édité par France Shotokan,
12, rue Saint-Jean-Baptiste-de-la-Salle, 75006 Paris.

Imprimé par Kodansha International Ltd.
2-12-21 Otowa, Bunkyo-ku, Tokyo 112.

Copyright © 1979 France Shotokan. Tous droits réservés.

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	VII
NOTE POSTHUME DE LA SECONDE ÉDITION	VIII
PREFACE DE LA SECONDE ÉDITION	VIII
1. INTRODUCTION	1
Karaté et Karaté-do, De la technique à la voie, Le développement du Karaté, Kata, L'introduction du Karaté auprès du grand public, La valeur du Karaté	
2. ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX	15
La Main, Les Postures, Techniques de bras, Techniques de jambes	
3. KIHON : exercices fondamentaux	27
4. LES KATA	33
Les noms des Kata, Conseil au sujet de l'entraînement, Embu Sen : la ligne du mouvement, Les Kata	
5. YAKOSUKU GUMITE : LES COMBATS CONVENTIONNELS	209
Le sens de la confrontation, Les combats conventionnels, Iaï, Nagewaza (techniques de projection), Les armes et le Karaté-do, L'auto-défense pour les femmes	
6. LES POINTS VITAUX DU CORPS HUMAIN	237
Définition, Les points vitaux	
7. PRÉCEPTES A L'USAGE DU PRATIQUANT	245
APPENDICE	251
Comment construire un Makiwara	
INDEX	253

AVANT-PROPOS

Je suis très honoré que la famille de Maître Gichin Funakoshi, par l'intermédiaire de mes Seniors Shigeru Egami et Genshin Hironishi, m'ait permis de traduire ce livre.

La traduction m'a demandé dix ans, mais malheureusement la durée n'est pas la garantie de la réussite de ma visée. C'est plutôt le reflet de nombreuses interruptions et, avant tout, des difficultés à rendre en français le texte original.

Je livre à présent cette traduction avec quelques inquiétudes et en avertissant le lecteur que je ne peux encore la relire sans y découvrir des phrases qui, à mon avis, pourraient être tournées plus clairement. J'espère que maintenant mes tours de phrases les plus tortueux ont été redressés. Mon but a été de rester aussi fidèle que possible aux termes exacts du Maître. Une telle intention malmène parfois la langue française car l'idiome résiste souvent à la traduction. Une traduction plus libre aurait pu être tentée, par exemple, en rendant les maximes japonaises par des proverbes français, mais je pense que cela aurait été s'éloigner des termes utilisés par le Maître, ce qui se serait peut-être traduit par une distorsion de sa pensée. J'ai cherché à éviter ce risque autant que possible; j'ai essayé de me tenir moi-même et ma propre interprétation en dehors de cet ouvrage.

Je dois aussi mentionner que je ne peux certifier absolument la justesse de la traduction de certaines expressions que Maître Funakoshi tira de la littérature chinoise. Je regrette d'avoir été incapable de les localiser toutes dans leur forme originale; peut-être aurai-je un jour la chance d'en identifier les sources.

Maître Funakoshi travailla sur trois versions différentes de ce livre, la première parue sous le nom de "RENTAN GOSHIN KARATÉ-JITSU" et les deux autres sous le nom de "KARATÉ-DO KYOHAN". Il ne vécut pas assez pour terminer la deuxième version de Karaté-do Kyohan. Les trois versions sont proches, mais il existe néanmoins entre elles des différences mineures. Cet ouvrage suit la première édition de Karaté-do Kyohan en ce qui concerne les katas. Beaucoup d'élèves du Maître y trouveront quelques différences avec les katas qu'ils ont longuement pratiqués. Là où c'était possible, ces différences ont été annotées par le traducteur. Ces notes indiquent que, par tradition et depuis longtemps, des mouvements donnés de kata ont été exécutés de la manière décrite.

Je désire remercier quatre personnes qui ont œuvré avec moi durant de longues heures sur ce texte: Harvard Ito, Don Rigeway et Caylor Adkins pour la traduction anglaise et Daniel Chemla pour la traduction française.

Maître Funakoshi exprima le souhait que son livre soit amélioré ultérieurement par ses élèves. Cette pensée peut être mise en exergue de cet ouvrage en tant que traduction.

TSUTOMU OHSHIMA

Tokyo,
le 26 avril 1972

NOTE POSTHUME DE LA SECONDE ÉDITION

L'auteur, Maître Gichin Funakoshi, semblait profondément troublé par la question d'une nouvelle publication de ce livre. Ce sentiment apparaît clairement dans sa préface de la seconde édition. De plus, il était apparemment préoccupé de savoir s'il republierait le texte original ou s'il le modifierait ou l'étendrait pour la seconde édition. Il y a maintenant plus de deux ans que la première annonce de la seconde édition est parue dans la presse, et nous nous excusons pour ce long retard. Le Maître est mort il y a un an aujourd'hui sans avoir achevé le nouveau manuscrit. Il doit l'avoir profondément regretté.

Aujourd'hui, au premier anniversaire de sa mort, nous offrons à son âme le manuscrit achevé, le plaçant sur l'autel et brûlant de l'encens en sa mémoire. Nous souhaitons, de plus, annoncer la parution prochaine d'autres de ses manuscrits, c'est-à-dire, "Commentaire sur le Karaté-do Kyohan", "Karaté-do pour garçons et filles" et "Essais sur le Karaté-do".

SHOTOKAI

Tokyo,
le 26 avril 1958
pour le premier anniversaire de la mort du Maître.

PRÉFACE DE LA SECONDE ÉDITION

Vingt ans ont passé depuis la publication de la première édition de Karaté-do Kyohan. Je me rappelle avec quelque émotion la publication en 1922 du premier livre, Ryukyu Kempo : Karaté, et la publication du second, Rentan Goshin Karaté-Jitsu, qui donna lieu à plusieurs éditions. L'honneur que me firent, en lisant le second livre, l'Empereur et les membres de la famille impériale, fut pour moi une source de profonde reconnaissance et d'humilité. Puis, après plus de dix ans d'entraînement et d'expérience supplémentaire, et après avoir revu et corrigé pendant environ deux ans des parties incomplètes de Karaté-Jitsu, je publiai Karaté-do Kyohan. La joie que je ressentis à la parution de ce livre reste aussi réelle pour moi que si elle était survenue hier.

A la suite des troubles sociaux qui suivirent la fin de la deuxième guerre mondiale, le monde du Karaté fut dispersé comme beaucoup d'autres choses. En plus de la constatation du déclin du niveau de la technique durant cette époque, je dois reconnaître qu'il y eut des moments où je me rendis compte avec affliction de l'état d'esprit presque méconnaissable auquel le monde du Karaté était arrivé, comparé à ce qu'il était au moment où je l'introduisis pour la première fois et où je commençai à l'enseigner. Bien qu'on puisse prétendre que de tels changements ne sont que l'aboutissement naturel de l'expansion du Karaté-do, il n'est pas évident qu'il faille considérer un tel résultat avec joie plutôt qu'avec inquiétude.

C'est donc avec des sentiments mitigés de joie et de remords que j'ai surveillé la croissance du Karaté et tenté d'en infléchir le cours dans la meilleure direction et je puis difficilement estimer l'influence que je peux encore exercer sur son évolution extrêmement fluctuante. En tout cas, à près de 90 ans, il ne m'appartient pas de spéculer sur l'avenir. Pendant de nombreuses années, j'ai pensé qu'il était nécessaire de republier ce livre. Récemment, en essayant de trouver une copie de la première édition chez les bouquinistes de l'arrondissement de Kanda à Tokyo, je fus surpris par sa rareté et son prix élevé. De plus, mes étudiants m'ont beaucoup réclamé une seconde édition et je suis maintenant convaincu qu'un tel livre aura encore son utilité pour ceux qui le recherchent. En abordant l'écriture du nouveau livre, contrairement à mes sentiments antérieurs, j'ai été impressionné par la profondeur du Karaté-do, au point que parfois, moi-même, j'ai hésité et que par la suite, la rédaction s'est étirée sur les trois dernières années. Néanmoins, je me suis rendu compte que si ces aspects profonds du Karaté ne sont pas clairement mis en relief maintenant, ils ne pourront jamais se développer dans le futur et, c'est en pleine connaissance de cause et avec la plus grande humilité que je livre cette seconde édition.

A mes étudiants et à tous les autres qui dévouent leur temps au Karaté, je voudrais exprimer le souhait qu'ils comprennent mon plus cher désir et qu'ils compléteront eux-mêmes ce travail ; ainsi, son objectif sera-t-il atteint.

GICHIN FUNAKOSHI

Tokyo,
le 13 octobre 1956

温古有新自可規新之旧々
 時推移人百千万是莫如
 斯道改正誰得宜
 杉崎

*La quête de l'ancien est la découverte du nouveau.
 Ancien, nouveau, ce n'est qu'une question de temps.
 En toute chose, l'homme doit conserver l'esprit clair.
 La Voie : qui pourra la suivre avec droiture et justesse ?*

Poème et calligraphie de Maître Funakoshi.

CHAPITRE 1
INTRODUCTION



Zocho-ten. Le gardien du sud, un des quatre rois gardiens, il symbolise le A de A-UN (Amen, l'Alfa et l'Oméga). Son expression est celle de la libération de la puissance. Statue d'argile séché. Trésor national. Temple de Todai-ji.

CHAPITRE 1 INTRODUCTION

KARATÉ ET KARATÉ-DO

QU'EST-CE QUE LE KARATÉ ?

A Okinawa, un art martial miraculeux et mystérieux nous est parvenu du passé. On dit que celui qui en a maîtrisé les techniques peut se défendre efficacement sans utiliser d'armes et accomplir des exploits remarquables: rompre plusieurs grosses planches de son poing ou briser une poutre de plafond d'un coup de pied. Il peut tuer un taureau d'un seul coup de son Shuto "le sabre de la main", il peut percer le flanc d'un cheval de sa main ouverte, il peut franchir une pièce suspendu par les doigts aux poutres du plafond, il peut écraser une tige de bambou vert de sa main nue, cisailer une corde de chanvre d'une simple torsion ou écraser une roche tendre entre ses mains.

Certains considèrent que ces aspects de cet art martial, miraculeux et mystérieux, sont l'essence du Karaté-do. Ces faits ne sont qu'une part mineure du Karaté, analogue aux épreuves de coupe de bottes de paille du Kendo et il est erroné de penser que le Karaté-do s'arrête là. En fait, le vrai Karaté-do met l'accent sur l'aspect spirituel des choses, bien plus que sur leur aspect matériel, comme nous le verrons plus loin. Le Karaté-do véritable consiste à faire en sorte que, dans la vie quotidienne, l'esprit et le corps soient entraînés et développés avec humilité et que, dans les moments critiques, on soit capable de se dévouer entièrement à la cause de la justice.

KARA 唐 ET KARA 空

Le Karaté-do est un art martial propre à Okinawa. Si, dans le passé, il a été confondu avec la boxe chinoise à cause de l'utilisation du caractère 唐 dans son nom, c'est en fait au cours du dernier millénaire, à Okinawa qu'il se développa, se perfectionna et donna naissance à l'art martial que nous connaissons aujourd'hui, à travers les recherches et les entraînements des maîtres et des experts. Par conséquent, il est parfaitement justifié de le présenter comme un art martial d'Okinawa.

On peut se demander pourquoi le caractère 唐¹ fut gardé si longtemps. Comme je l'exposerai dans la partie consacrée au développement du Karaté-do, je crois qu'au temps où l'influence de la culture chinoise était à son apogée au Japon, beaucoup d'experts en arts martiaux se rendirent en Chine pour pratiquer la boxe chinoise. Grâce à leurs nouvelles connaissances, ils modifièrent l'art martial existant alors appelé "Okinawa-te", éliminant certains points faibles, en améliorant d'autres et le transformèrent ainsi en un art accompli. On peut penser qu'ils considéraient que 唐 était un nom nouveau plus approprié. En effet, même dans le Japon contemporain, beaucoup de gens sont impressionnés par tout ce qui est étranger, et on peut aisément imaginer en quelle haute estime on tenait à cette

1. Les deux caractères 唐 et 空 sont homonymes en japonais. Le premier 唐 désigne ce qui est étranger en particulier en provenance de l'ancienne Chine, ce sens venant de son utilisation en chinois pour désigner la dynastie TANG (av. J.-C. 618-907). Le deuxième symbole 空 fût introduit pour le terme KARATÉ et il est maintenant considéré comme d'usage correct. [Note du traducteur.]

époque, à Okinawa, tout ce qui venait de Chine. Même du temps de la jeunesse de l'auteur, l'absence dans la maison d'une grande famille d'un ensemble complet de mobilier chinois et de sa garniture était un sérieux obstacle à son rayonnement social. Dans ce contexte, il est évident que le choix de l'idéogramme 唐 avec la signification de "Chinois" était motivé par le désir d'exotisme.

Suivant la tradition, l'auteur a également dans le passé, utilisé le caractère 唐. Cependant, à cause de la fréquente confusion avec la boxe chinoise et, parce que l'art martial d'Okinawa peut maintenant être considéré comme japonais à part entière, il est impropre et en un sens humiliant de continuer à utiliser 唐. Pour cette raison et en dépit de nombreuses protestations, nous avons abandonné l'usage de 唐 pour celui de 空.

LA SIGNIFICATION DE KARA 空

Le premier sens attaché à 空 indique que le Karaté est une technique qui permet de se défendre à l'aide de ses mains et de ses poings nus, sans arme².

En second lieu, de même que seul un miroir limpide reflète sans distorsion ou que seule une vallée calme peut sans le déformer, renvoyer l'écho d'un son, celui qui désire étudier le Karaté-do doit éliminer de lui-même les pensées égoïstes et mauvaises, car il ne pourra comprendre ce qu'il reçoit qu'avec un esprit clair et une conscience pure. Ceci est un autre élément de "Kara" dans Karaté-do.

Ensuite, celui qui veut étudier le Karaté-do doit s'efforcer d'être intérieurement humble et extérieurement paisible. Cependant, une fois qu'il a décidé de se dresser pour défendre la cause de la justice, alors il doit avoir le courage exprimé dans ces mots "Senman nin to iedomo ware, yukan" - ("même face à dix millions d'adversaires, j'irai"). Ainsi, il sera comme la tige de bambou vert, vide (Kara) à l'intérieur, droit et avec des nœuds, c'est-à-dire, sans égoïsme, paisible et modéré. Cette signification est aussi contenue dans l'élément "Kara" de Karaté-do³.

Enfin, sur un plan plus fondamental, la forme de l'Univers est le néant (Kara), par suite le néant est forme lui-même. Il y a beaucoup d'arts martiaux, Judo, Kendo, Sojitsu (technique des lances), Bojitsu (technique des bâtons), et d'autres encore. Il n'y a aucune exagération à dire que le sens original de Karaté-do est celui-là même qui est la base commune de tous les arts martiaux. La forme est le néant, le néant est la forme elle-même. Le "Kara" de Karaté-do a ce sens.

DE LA TECHNIQUE (JITSU) A LA VOIE (DO)

Le pouvoir offensif et défensif extraordinaire du Karaté-do est bien connu. Le Karaté-do est un art qui permet de vaincre un ennemi par une attaque unique du poing ou du pied, sans avoir recours à une arme. La valeur de l'art dépend de celui qui l'utilise. S'il est utilisé pour une cause juste, alors sa valeur est grande,

2. Le terme japonais désignant les poings nus 空拳 (Kuken) est formé de la combinaison du caractère 空 (Kara) et du caractère 拳 désignant le poing. [Note du traducteur.]

3. Dans la pensée japonaise, le vide intérieur indique l'absence d'égoïsme, la droiture, l'humilité et la gentillesse; les nœuds la force de caractère et la modération. [Note du traducteur.]

par contre, s'il en est fait un mauvais usage, alors il n'est pas d'art plus nuisible et malfaisant que le Karaté.

Il fut un temps où le département de police d'Okinawa tenta d'introduire la pratique du Karaté parmi ses membres, mais le projet fût abandonné à cause des profondes inquiétudes que le danger potentiel de cet art suscita. En d'autres circonstances, les regrettés amiraux Rokuro Yashiro et Norikazu Kanna proposèrent que le personnel de la marine apprenne le Karaté, mais là encore, la crainte de le voir utiliser dans les disputes entre marins conduisit à l'abandon de cette suggestion.

L'usage immodéré de l'art du Karaté provoquerait l'inquiétude du grand public et on ne peut nier les dangers potentiels qu'il présente. Cependant, il serait regrettable que l'étude de cet art mystérieux, dont on peut être fier à juste raison, ne soit pas poursuivie sous le prétexte qu'il est trop dangereux. L'origine de ces inquiétudes est due en grande partie aux conceptions erronées d'instructeurs déficients, qui insistent de manière irréfléchie sur la pratique des techniques, plutôt que sur les aspects spirituels de la *voie*, et également à l'attitude erronée de ceux qui étudient le Karaté uniquement comme une technique de combat. Il y a même des cas extrêmes où les élèves sont encouragés à utiliser leur Karaté dans des bagarres. Des inepties dangereuses telles que "Tu ne pourras jamais progresser ou améliorer tes techniques sans quelques expériences de combats réels" ou "Si tu n'es pas capable de battre Untel, alors tu ferais mieux d'abandonner l'entraînement du Karaté", sont réellement préjudiciables à la réputation du Karaté. Cependant, ce genre de paroles ne fait que révéler le manque de jugement de ceux qui les prononcent, qui, en fait, ne connaissent rien du Karaté-do. Conçu correctement, enseigné et étudié dans le vrai esprit du Karaté-do, cet art est non seulement l'antithèse absolue d'un danger réel, mais encore, il n'admet pratiquement pas d'équivalent en tant qu'art martial (Budo) complet.

Les drogues puissantes sont dangereuses. Le poison est effrayant. Cependant, personne dans le corps médical moderne ne préconise l'abandon de ces produits. Le danger des drogues puissantes et des poisons dépend de leur usage et, lorsqu'ils sont utilisés correctement, ils peuvent être très utiles. Le Karaté-do, improprement utilisé, est certainement dangereux et pernicieux. Mais également, parce qu'il est très dangereux, le Karaté-do peut aussi être bénéfique lorsqu'il est utilisé à bon escient. Lorsqu'un malade reçoit prescription de prendre une drogue dangereuse, on doit lui faire comprendre la nature du médicament et lui enseigner comment l'utiliser correctement. De même, ceux qui veulent étudier le Karaté-do doivent être éclairés sur sa nature et instruits de son usage approprié. La compréhension correcte du Karaté et son usage approprié, constituent le Karaté-do.

Celui qui étudie avec sincérité dans cette voie (Do), et comprend l'essence du Karaté-do n'est jamais amené à prendre part à un combat. Une attaque du poing ou un coup de pied détermine la vie ou la mort. Par suite, le Karaté n'est proprement utilisé que dans ces rares occasions où l'on doit détruire l'adversaire ou être détruit soi-même. Ce genre de situation peut se présenter une fois au grand maximum dans la vie d'une personne ordinaire, en conséquence, l'occasion d'utiliser les techniques du Karaté peut se présenter de manière unique, voire jamais.

L'auteur a toujours dit à ses élèves "l'Art ne fait pas l'Homme, l'Homme fait l'Art". Ceux qui étudient un art, Karaté-do inclus évidemment, ne doivent jamais oublier

la culture de l'esprit et du corps. En Karaté-do, le but individuel peut être l'amélioration de la santé ou l'entraînement du corps pour son fonctionnement efficace. On peut vouloir développer la force de ses bras ou de ses jambes, ou, acquérir l'équilibre et la force spirituelle. En clair, on peut vouloir étudier le Karaté-do pour devenir humble. Tous ces motifs sont liés à l'auto-développement. Par contre, lorsqu'on utilise immodérément les techniques, par exemple dans un combat, provoquant des blessures aux autres ou à soi-même, ou, lorsqu'on appelle le déshonneur sur soi, on annule tous les mérites et les aspects bénéfiques du Karaté-do. Un tel mauvais usage résulte d'une compréhension superficielle et il est en fait auto-destructeur.

A travers l'homme, les techniques deviennent un art. Je dois répéter avec force: ne faites pas un mauvais usage des techniques de Karaté.

Le Karaté véridique, c'est-à-dire le Karaté-do, a pour but, intérieurement, d'entraîner l'esprit et de développer une conscience claire afin de nous permettre de faire face au monde en toute lucidité, tout en développant extérieurement une puissance susceptible de pouvoir vaincre de féroces bêtes sauvages. L'esprit et la technique deviennent UN dans le véritable Karaté.

Ceux qui suivent la voie (Do) du Karaté, doivent accorder une importance capitale à la courtoisie. Sans la courtoisie, l'essence du Karaté-do est perdue. La courtoisie doit être pratiquée non seulement au cours des périodes d'entraînement, mais également dans la vie quotidienne. L'élève en Karaté doit être humble pour recevoir l'enseignement. On doit dire que toute personne présomptueuse et vaniteuse n'est pas qualifiée pour suivre la voie du Karaté. L'élève doit toujours être sensible et réceptif aux critiques des autres; il doit constamment pratiquer l'introspection et admettre franchement tout manque de connaissance plutôt que de prétendre connaître ce qu'il ne sait pas. Ceux qui suivent la voie du Karaté ne doivent jamais abandonner un esprit humble et des manières courtoises. Les individus qui aiment à se vanter d'avoir acquis de petits talents ont l'esprit étroit et ceux qui ont des connaissances limitées et prétendent être des experts sont des enfants. C'est à cause du grand nombre de faux experts en arts martiaux qui courent le monde que le public tend à ignorer les vrais ou les considère comme des brutes. Par suite, de nombreux pratiquants sérieux des arts martiaux se trouvent gênés. Les élèves en Karaté-do doivent toujours conserver ces remarques à l'esprit.

Ceux qui suivent la voie du Karaté, doivent développer courage et force d'âme. Ces qualités n'ont rien à voir avec les actions spectaculaires ou le développement de techniques puissantes en tant que telles. L'accent doit être mis sur le développement de l'esprit plutôt que sur celui des techniques. Dans une période de grave crise publique, on doit avoir le courage, si cela est nécessaire pour le bien de la justice, de faire face à des millions d'adversaires ("Senman nin to iedomo ware yukan"). Pour l'élève en Karaté-do, l'indécision est la pire des choses.

Pendant des années, j'ai humblement dédié ma vie à faire connaître autour de moi le Karaté-do. Au cours de ces nombreuses années, je me suis trouvé associé à des générations successives de camarades passionnés de Karaté. Par bonheur, ils ont compris mes vues et leur profonde humilité et leur distinction leur ont gagné l'appui enthousiaste du public. Je crois que cet excellent résultat est un trésor que nous avons découvert ensemble à travers l'effort mutuel dans la pratique du Karaté.

Enfin, en peu de mots, ceux qui cherchent le Karaté ne doivent pas se contenter de la perfection de leurs techniques. J'espère plutôt qu'ils dédieront leur vie à la recherche du véritable Karaté-do. Ceci parce que, la vie à travers le Karaté-do, c'est la vie elle-même, publique comme privée.

LE DÉVELOPPEMENT DU KARATÉ

Il y a près de quatorze cents ans, DARUMA (BODHIDHARMA), le fondateur du bouddhisme Zen, quitta l'Inde occidentale traversant des chaînes montagneuses, dont l'Himalaya, des rivières et des contrées encore sauvages, pour atteindre la Chine afin d'y dispenser des cours sur le bouddhisme. Aujourd'hui même, on ne peut qualifier de bonnes les routes reliant l'Inde et la Chine; on peut alors imaginer la force de l'esprit de Daruma, ainsi que sa force physique, qui lui permirent de surmonter tout seul les difficultés de ce voyage long de plusieurs milliers de kilomètres. Plus tard, alors qu'il était au temple de Shao-lin (Shorin-ji), dans la province chinoise de Huan, pour donner des cours sur le bouddhisme, beaucoup de ses élèves furent terrassés d'épuisement par la sévérité de son entraînement. Daruma mit alors au point une méthode pour développer l'esprit et le corps, leur disant: "Bien que la voie de Bouddha soit destinée à l'âme, le corps et l'âme sont inséparables. Ainsi que je vous vois maintenant, il est probable que vous ne pourrez pas achever votre entraînement à cause de votre épuisement physique. Pour cette raison, je vais vous enseigner une méthode grâce à laquelle vous pourrez développer suffisamment votre résistance physique pour être capable d'acquérir l'essence de la voie de Bouddha". La méthode qu'il développa est exposée dans le "Ekkin Kyo" (Sutra Ekkin). Grâce à elle, les moines purent recouvrer leurs forces spirituelles et physiques. Et on raconte que les moines du temple de Shaolin furent réputés à travers la Chine pour leur courage et leur force.

Longtemps après avoir été enseignée, cette méthode, originellement proposée par Daruma, se répandit à d'autres endroits et finit par porter le nom de son lieu d'origine: elle fût appelée "Shorin-ji Kempo". C'est cette méthode qui a peut-être atteint les îles de Ryukyu et qui s'est développée pour former l'Okinawa-te, prédécesseur du Karaté actuel.

Bien qu'il n'y ait aucune preuve écrite qui permette de savoir les dates d'apparition ou connaître les organisations originelles, on croit que le Karaté a atteint Okinawa très tôt. Et pourtant, ce Kempo a fini par être connu comme un art martial unique propre à Okinawa. Il y a près de cinq cents ans, après que le fameux héros et roi, Sho Hashi, ait unifié les trois territoires d'Okinawa, on interdit alors la possession de toute arme. Deux cents ans plus tard (dans le calendrier japonais, la quatorzième année de Keicho, soit 1609), les armes furent à nouveau confisquées dans les îles par le gouvernement, lorsque le clan japonais des Satsuma étendit sa suzeraineté sur les îles de Ryukyu. On suppose que le développement du Karaté dans les îles, comme un moyen d'auto-défense, reçut une impulsion formidable de cette double interdiction et, ainsi, devint l'art martial d'Okinawa, le Karaté que nous connaissons aujourd'hui.

Sans aucun doute, les nombreux experts qui voyagèrent entre Okinawa et la Chine, contribuèrent beaucoup à amener le Karaté à son niveau actuel. Par exemple, la tradition orale dit qu'il y a près de deux cents ans, un certain Sakugawa de Akata, de Shuri, voyagea en Chine puis retourna à Okinawa après avoir maîtrisé l'art du Karaté au point d'être connu sous le nom de "Karaté Sakugawa" à son époque. Encore, d'après Shiodaira de Shuri, il y a cent cinquante ans (ainsi que cela est rapporté dans les notes d'Oshima de Tobe, de Tosa, Japon), un expert chinois du nom de Ku-Shanku vint à Okinawa accompagné de quelques-uns de ses élèves où il introduisit un type de Kempo. Des experts d'Okinawa, comme Sakiyama, Gushi et Tomoyori de Naha étudièrent pendant un certain temps avec l'attaché militaire Ason; Matsumura de Shuri ainsi que Maesato et Kogusuku de Kume étudièrent avec l'attaché militaire Iwah; Shimabuku de Uemonden, Higa, Senaha, Gushi, Nagahama, Aragaki, Hijaunna et Kuwae, tous de Kunenboya étudièrent avec l'attaché militaire Waishinzan. On dit aussi que le professeur de Gusukuma, Kanagusuku, Matsumura, Oyatomari, Yamada, Nakazato, Yamazato et Toguchi, tous de Tomari, était un chinois du sud qui dériva jusqu'à l'île.

C'est ainsi que le Karaté atteignit sa perfection et son organisation actuelle.

A une époque plus récente, Maître Tomigusuku reçut son entraînement de Sakiyama et les Maîtres Azato et Itosu furent respectivement les élèves de Matsumura et Gusukuma. Les Maîtres Azato et Itosu furent les professeurs qui initièrent l'auteur au Karaté et à qui celui-ci exprime toute sa reconnaissance.

KATA

C'est une tâche sans fin que de chercher à distinguer les diverses écoles et les différents styles de Karaté. De même que pour le Kendo et le Judo d'antan, ces divers styles et écoles sont connus par le nom des propriétaires des dojo respectifs où ils sont enseignés. Dans tout le Budo et pas seulement en Karaté, l'interprétation de l'art par ceux qui s'entraînent varie suivant l'interprétation de leurs instructeurs. De plus, il va sans dire que des variations d'expression sont caractéristiques de chaque individualité.

Néanmoins, si les Kata doivent être classés, on peut de manière très générale distinguer deux grands groupes: ceux appartenant à Shoreï-ryu (école Shoreï) et ceux appartenant à Shorin-ryu (école Shorin). La première met l'accent sur le développement de la force physique et de la puissance musculaire; elle est frappante de par l'impression de force qu'elle dégage. Par contre, l'école Shorin est très légère et très rapide, avec des mouvements très prompts vers l'avant et vers l'arrière, qui ne sont pas sans rappeler le vol vif du faucon. Les Kata de Tekki ainsi que Jutte, Hangetsu et Jion, entre autres, appartiennent à l'école Shoreï, alors que les Kata de Heian, Bassai, Kanku, Empi, Gankaku et d'autres sont apparentés à l'école Shorin. En vérité, il est très impressionnant d'observer un homme puissamment bâti exécuter un Kata de l'école Shoreï, subjuguant l'observateur par l'expression de sa force absolue. Mais il faut reconnaître qu'il tend à manquer de vitesse. De même, on ne peut s'empêcher d'être très impressionné à la vue d'un homme svelte qui dans des gestes

aussi rapides que ceux d'un oiseau en vol, exécute un Kata de l'école Shorin, avec des techniques à la vivacité étincelante, résultant d'un entraînement intensif. Les deux styles développent l'esprit et le corps et l'un n'est pas meilleur que l'autre. Ils ont tous deux leurs points faibles et leurs points forts, et, ceux qui veulent étudier le Karaté doivent reconnaître ces points et les étudier en conséquence. En plus de ces kata, à la suite de nombreuses années de recherche vouées aux problèmes généraux, j'ai mis au point deux groupes de Kata: les Kata de Taïkyoku (Taïkyoku-no-Kata) pour les débutants et les Ten-no-Kata qui doivent être utilisés dans les combats (Kumite). Je recommande que ces Kata soient également étudiés avec assiduité.

Si l'on considère tous les Kata existants, leur nombre est très important. Cependant, comme l'étude des Kata n'est pas une fin en soi mais vise plutôt à se forger le caractère et à se discipliner, il n'est pas nécessaire d'en apprendre un très grand nombre sans discrimination. Il est largement suffisant de se familiariser avec les dix-neuf Kata suivants et de se limiter à leur pratique intensive. De l'école Shorin, le débutant devra d'abord étudier Taïkyoku Shodan, Taïkyoku Nidan, Taïkyoku Sandan et continuer avec Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yodan, Heian Godan, Bassai, Kanku, Empi et Gankaku. De l'école Shoreï, on doit étudier Tekki Shodan, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Jutte, Hangetsu et Jion. Si on inclut avec ces Kata les Ten-no-Kata comme Kata de combat, on obtient je crois, les meilleures utilisations et expressions des divers bons points des Kata. Par conséquent, beaucoup d'autres Kata ne seront pas décrits ici.

L'INTRODUCTION DU KARATÉ AUPRÈS DU GRAND PUBLIC

La pratique du Karaté était toujours exécutée dans le plus grand secret à Okinawa: aucun enseignement et aucun entraînement n'étaient donnés au grand jour, comme c'est le cas aujourd'hui. Pour cette raison, les livres et les écrits sur le Karaté sont pratiquement inexistantes. Naturellement, il était impensable que le Karaté puisse être présenté dans une démonstration publique. Au début de la période de Meiji (1862-1912), un système d'éducation formel et un service militaire national furent instaurés; au cours des visites médicales des étudiants et des conscrits, les jeunes gens qui avaient subi un entraînement de Karaté étaient reconnus au premier coup d'œil et impressionnaient les médecins par leurs membres et leur musculature harmonieusement développés. Puis, quelques temps après, le responsable des écoles publiques, Shintaro Ogawa, dans un rapport au Ministère de l'Éducation nationale, recommanda que le Karaté soit inclus comme une part de l'éducation physique au programme des écoles normales et de la première école secondaire publique de la préfecture d'Okinawa. Cette recommandation fût agréée et appliquée dans ces écoles en 1902. Je me souviens qu'il s'agit là, de la première introduction du Karaté auprès du grand public.

Peu après la fin de la guerre russo-japonaise, en 1906, l'auteur persuada certains de ses amis de former un groupe pour donner des représentations publiques et c'est ainsi, qu'ensemble, nous parcourûmes Okinawa. Ce fut probablement la première fois que des démonstrations de Karaté furent faites en public. En particulier, à

l'inauguration du nouvel hôtel préfectoral, à laquelle des personnalités nationales étaient invitées, l'auteur fût prié de diriger un groupe de cinq maîtres incontestés de Karaté, afin de présenter dans une démonstration cet art martial unique. A une autre occasion, je fus invité par une association médicale à montrer et expliquer les vertus du Karaté en tant que méthode d'éducation physique. Je me souviens également d'une présentation devant les élèves de l'école supérieure de Naha, qui fut suivie d'une démonstration de Karaté de ces étudiants dans un tournoi athlétique à la grande joie des habitants de la ville. Au cours des années 1914 et 1915, un groupe qui comprenait, entre autres, Mabuni, Motobu, Kyan, Gusukuma, Ogusuku, Tokumura, Ishikawa, Yahiku et moi-même ainsi que d'autres amis, fit une série de démonstrations depuis les villes de Naha et de Shuri vers les régions avoisinantes. Ce fut grâce à l'effort incessant de ce groupe que le karaté se popularisa à travers les conférences et les démonstrations et finit par être bien connu du public, au moins à Okinawa.

En 1916 ou 1917, l'auteur, continuant son effort pour une popularisation plus large du Karaté, fut invité comme représentant d'Okinawa au Butoku-Den à Kyoto, qui était à l'époque le centre officiel des arts martiaux, afin de faire une démonstration de Karaté. A ma connaissance, c'est la première fois que le Karaté, si longtemps enseigné en secret, fût présenté à l'extérieur d'Okinawa.

Le 6 Mars 1921, l'Empereur du Japon, qui était alors Prince héritier, en route pour l'Europe, rendit visite à Okinawa. A cette occasion, le Karaté fut sélectionné pour lui être présenté et je reçus l'insigne honneur et la grande responsabilité d'être choisi pour diriger la démonstration exécutée par un groupe d'étudiants. Il me fut très agréable plus tard d'apprendre que, lorsqu'on demanda au Prince quelles furent ses impressions sur Okinawa, il répondit avoir profondément apprécié le magnifique paysage, la Tranchée du Dragon de la Fontaine magique du Château de Shuri et la mystérieuse élégance du Karaté.

Au début du printemps 1922, le Ministère de l'Éducation organisa la première représentation nationale d'athlétisme à Tokyo. Je fus chargé par le département de l'Éducation de la province d'Okinawa, de préparer la démonstration de Karaté qui devait être faite à cette occasion. J'acceptai cette mission et je préparai trois grands parchemins décrivant l'histoire du Karaté et illustrant ses Kata et ses techniques. C'est ainsi que je partis pour Tokyo avec les trois parchemins en tant que représentant officiel. J'avais espéré rentrer à Okinawa à la fin de la manifestation, mais plusieurs groupes de personnes: la famille Sho (descendant du dernier roi d'Okinawa Sho Taï), le Kodokan, l'Académie militaire, le Barreau, la Société de recherche sur l'éducation physique de l'Université, et d'autres organisations et associations, insistèrent chaleureusement pour que je reste à Tokyo et que je donne des cours plus approfondis sur le Karaté. Bien que je ne me sentisse pas digne de cette tâche, j'étais convaincu que c'était dans l'intérêt du Karaté et en conséquence, j'effectuai plusieurs voyages à travers le pays, donnant des conférences et faisant des démonstrations afin de rendre cet art populaire.

Au cours de cette période, le Maître artiste Hoan Kosugi me fit un jour cette réflexion: "Si vous avez à retourner à Okinawa, nous allons avoir des difficultés à poursuivre notre entraînement à cause du manque d'instruction, vous pouvez peut-être laisser quelque chose avec nous, en écrivant un ouvrage expliquant cette voie (Do)". Je fus profondément ému par cette demande et comme j'avais, par ailleurs, souvent

rédigé des notes sur certains points particuliers du Karaté, je commençai de consacrer mes soirées à écrire un livre, qui parut finalement en Novembre 1922, sous le titre "Ryukyu Kempo Karaté". Ce petit livre fut le premier ouvrage écrit jamais publié sur le Karaté. A travers lui, le Karaté, autrefois secret, put s'ouvrir au monde. Cependant, l'année suivante, les épreuves du livre furent détruites au cours du grand tremblement de terre de Kanto en 1923, ce qui conduisit à la publication d'une édition révisée sous le titre de "Rentan Goshin Karaté-Jitsu" (le renforcement de la volonté et l'auto-défense à travers les techniques du Karaté). Cette édition fût lue par l'Empereur lui-même, ce qui est bien sûr un honneur, non pas pour moi, mais pour le Karaté. En d'autres occasions, à la fin de 1924, je fus retenu pour les manifestations athlétiques internationales de Tokyo et je fis une démonstration au Palais Jichi (hôtel du gouvernement) à Ueno, Tokyo. Le 20 Mars 1928, sur invitation de la Maison impériale, je fis une démonstration avec quinze de mes élèves à l'hôtel de Sainei-Kan dans l'enceinte du palais.

Au cours de ces années, entièrement absorbé par mon enthousiasme à expliquer, démontrer et voyager, je fus trop occupé pour retourner à Okinawa. Je continuai à répondre aux invitations et donnai des leçons particulières au Meiseijiku (un dojo) et continuai à introduire le Karaté dans les universités et les corporations. Si bien que le temps s'écoula jusqu'à présent. Les universités auxquelles je me suis trouvé associé sont Keio, Waseda, Shodai⁴, Takushoku, Chuo, Gakushu-in, Hosei et quelques autres. Les autres groupes, non universitaires et d'importance sont les associations sportives des grands magasins Matsuzakaya et de la Société des grands magasins et des chemins de fer Tokyu. D'autres universités dispensent des cours sérieux de Karaté, il s'agit de Meiji, Nihon et Tokyo. En 1930, on comptait seulement à Tokyo dix dojo qui dispensaient un enseignement de Karaté. Aujourd'hui, presque partout au Japon, je peux entendre résonner les sons de l'entraînement du Karaté. Maintenant enfin, le Karaté a été introduit à l'étranger. Lorsque je regarde en arrière au-delà des quarante années qui viennent de s'écouler jusqu'aux jours des débuts quand je commençais à présenter le Karaté à mes amis, il m'est difficile de saisir l'ampleur de l'audience actuelle du Karaté. Il me semble qu'il s'agit d'une époque différente.

LA VALEUR DU KARATÉ

EN TANT QU'ENTRAÎNEMENT ATHLÉTIQUE

La nature du Karaté est telle que le corps est sollicité dans toutes les directions, contrairement à ce qui est demandé par exemple aux bras pour l'aviron et aux jambes pour le saut. En Karaté, il n'y a aucun intérêt à développer exclusivement un seul côté du corps. En fait, un des avantages du Karaté est le développement équilibré et harmonieux du corps.

Dans la plupart des cas, une minute ou deux suffisent à exécuter un Kata. De plus, au cours de la progression de l'entraînement, les mouvements deviennent de plus en plus rapides et l'entraînement de plus en plus vigoureux dans son ensemble, ce qui fait qu'il est possible d'exécuter un exercice relativement complet pendant un temps assez

4. Shodai (Tokyo Shoka Daigaku) est maintenant l'Université Hitotsubashi. [Note du traducteur.]

court. Ce type d'exercice est idéal pour beaucoup de ceux qui désirent s'entraîner mais ne disposent pas du temps nécessaire. La durée restreinte des exercices de Karaté est un deuxième avantage à son actif.

Aucun autre type d'entraînement, que ce soit le Judo, le Kendo, le tir à l'arc, la natation ou l'équitation, ne peut se pratiquer en un lieu quelconque et à n'importe quel moment aussi aisément que le Karaté. La plupart des sports requièrent des emplacements de grandes dimensions, des équipements spéciaux ou des partenaires et, de ce point de vue, le Karaté est très souple et très adaptable. L'emplacement est indifférent, aucun équipement et même aucun partenaire ne sont nécessaires. On peut le pratiquer dans un jardin, dans une chambre, dans un hall ou tout autre endroit selon son désir. Ceci constitue un troisième avantage du Karaté.

D'habitude, un exercice adapté aux hommes ne convient pas aux femmes et ceux qui sont adaptés aux femmes ne conviennent pas aux hommes ; les exercices destinés aux convalescents sont insuffisants pour les personnes bien portantes et de même, les exercices convenant aux jeunes gens en bonne santé sont trop éprouvants pour les personnes âgées ou pour les enfants. Le Karaté peut être pratiqué par les personnes affaiblies, par les femmes, les enfants et les personnes âgées. En d'autres termes, comme chacun peut adapter l'exercice à ses capacités et comme chaque unité d'entraînement a une durée variant d'une à deux minutes, il n'y a aucun danger de surentraînement ou d'épuisement physique. De plus, au fur et à mesure que le corps est éduqué et que les techniques deviennent plus élaborées, les mouvements deviennent naturellement plus puissants, de sorte que la quantité d'effort devient suffisante, même pour les jeunes gens à l'apogée de leur force physique. L'ampleur des exercices se développe naturellement au cours du processus d'entraînement ; voilà un élément que je citerai comme quatrième avantage du Karaté.

Le fait que le Karaté puisse être pratiqué seul ou en groupe est un aspect qui lui est propre. Enfin, même si l'on ne considère que le point de vue de l'exercice physique et sa valeur pratique, la suite de mouvements des bras et des jambes ayant une signification spécifique et les nombreuses variations des différentes séquences des Kata représentent, en ce qui concerne leur étude, autant de défis à relever. Tout en y prenant plaisir et tout en étant entièrement pris par leur étude, on profite de leur acquis sans même s'en rendre compte.

La valeur du Karaté en tant que méthode d'éducation physique peut aisément se prouver par des tests scientifiques ; après un an seulement d'entraînement, on peut facilement se rendre compte des progrès et reconnaître l'amélioration de sa condition physique par rapport à ce qu'elle était avant la pratique du Karaté.

Mes professeurs estimés, les regrettés Maîtres Shishu (en japonais Itosu) et Azato avaient été tous deux des enfants très faibles. Ils s'initièrent à la pratique du Karaté pour améliorer leur santé ; ils se développèrent si bien qu'ils devinrent méconnaissables. Ils vécurent très longtemps et devinrent, de notre temps, de vieux Maîtres respectés. Maître Shishu vécut jusqu'à l'âge avancé de quatre-vingt-cinq ans et Maître Azato jusqu'à quatre-vingts ans. Le professeur de Maître Azato, Maître Matsumura vécut jusqu'à quatre-vingt-dix ans. D'autres experts de Karaté, comme les Maîtres Yamaguchi, Aragake, Chibana, Nakazato, Yahiku, Tokashiki, Sakihara et Chinen, vécurent tous au-delà de quatre-vingts ans. Ces exemples sont très caractéristiques du rôle du Karaté comme méthode supérieure pour conserver la santé.

EN TANT QU'AUTO-DÉFENSE

Presque toutes les créatures vivantes ont un mécanisme de défense naturelle; quand le processus n'est pas complet, le plus faible est détruit et périt dans la lutte sauvage pour la survie. Les crocs du tigre et du lion, les serres de l'aigle et du faucon, le dard empoisonné de l'abeille ou du scorpion, les épines de la rose ou du cognassier du Bengale, ne sont-ce pas là des préparations naturelles à la défense? Mais si les mammifères inférieurs, les oiseaux, les insectes et les plantes ont chacun de telles fonctions spécialisées, se peut-il que l'Homme, Seigneur de la création, ne soit pas, lui aussi, pourvu de ces facultés? L'affirmation suivante peut servir de base appropriée pour apporter une réponse à cette question: nous ne devons avoir aucune intention de causer des dommages aux autres, mais nous devons éviter les ennuis. Afin de se protéger, on doit trouver une méthode qui permette au faible de se défendre contre des adversaires plus forts. La force du Karaté est maintenant bien connue pour son efficacité: par exemple, il est possible de casser des planches ou de briser des pierres sans utiliser d'outils, de sorte qu'il n'est pas exagéré d'affirmer qu'un homme bien entraîné à cette méthode de défense, peut considérer son corps comme une arme défensive terriblement efficace. Enfin, bien qu'il y ait des techniques de projections en Karaté, il repose essentiellement sur des techniques de frappe, de coups de pied et d'enfoncement. Ces mouvements sont très rapides et peuvent échapper à l'œil non averti. Les combinaisons blocage-attaque sont exécutées simultanément et, grâce à elles, des individus physiquement faibles, des femmes ou des enfants ont largement la force de contrôler un adversaire plus puissant.

En résumé, entre autres avantages du Karaté en tant que méthode d'auto-défense, on peut distinguer les traits suivants: les armes ne sont pas nécessaires, les vieux ou les faibles, les femmes peuvent l'appliquer, enfin, il permet de se protéger même si on n'a qu'une force naturelle modeste. Tous ces éléments se combinent pour faire du Karaté une forme d'auto-défense sans égal.

EN TANT QUE DISCIPLINE SPIRITUELLE

Le Karaté ne diffère pas des autres arts martiaux, en ce qu'il favorise chez ceux qui en ont compris l'essence, le développement du courage, de la courtoisie, de l'intégrité, de l'humilité et du contrôle de soi. Cependant, la pratique de la plupart des arts martiaux est si rigoureuse dès le début, que ceux-ci ne sont pas adaptés aux individus de constitution fragile, pas puissamment bâtis ou de caractère faible; de manière générale, de telles personnes perdent courage et abandonnent très tôt l'entraînement. Par ailleurs, il peut arriver à un élève de constitution fragile de pratiquer si consciencieusement qu'il se surentraîne au point de se blesser ou de tomber malade, son corps n'étant pas capable de suivre le rythme que lui impose sa volonté; des échecs précoces de cette nature se rencontrent souvent. Pour toutes ces raisons, de nombreuses personnes doivent abandonner l'espoir de pratiquer un art martial, bien que celui-ci développe le courage et fortifie le corps, ce qui est d'importance capitale pour ceux-là même dont la constitution ou la volonté laissent à désirer. Dans ce contexte, il est important que les jeunes, les vieux, les hommes et les femmes puissent également pratiquer le Karaté. Comme il n'est pas nécessaire de disposer d'un emplacement spécial, d'un équipement particulier ou de partenaires, la souplesse de l'entraî-

nement est telle que les individus dont le corps et l'esprit ne sont pas suffisamment aguerris pourront quand même développer graduellement et naturellement leurs capacités sans même réaliser leurs propres progrès.

La souplesse de l'entraînement permet aussi d'effectuer d'énormes progrès sur le plan spirituel. Car, comme on le sait, si l'entraînement à n'importe quel art martial vient à être interrompu pendant six mois ou un an, aucun progrès ne peut être espéré sur le plan spirituel. La connaissance de cet art, la maîtrise de ses techniques, le développement des vertus de courage, de courtoisie, d'intégrité, d'humilité et de contrôle de soi jusqu'à en faire la lumière intérieure qui servira de guide dans la vie quotidienne, tout ceci demande au moins de dix à vingt ans et, si possible, une vie entière dédiée à l'étude de cet art. A cause de sa souplesse qui permet un entraînement continu, je considère que parmi les arts martiaux, le Karaté est l'un des plus adaptés à parfaire l'entraînement spirituel.

CHAPITRE 2
ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX



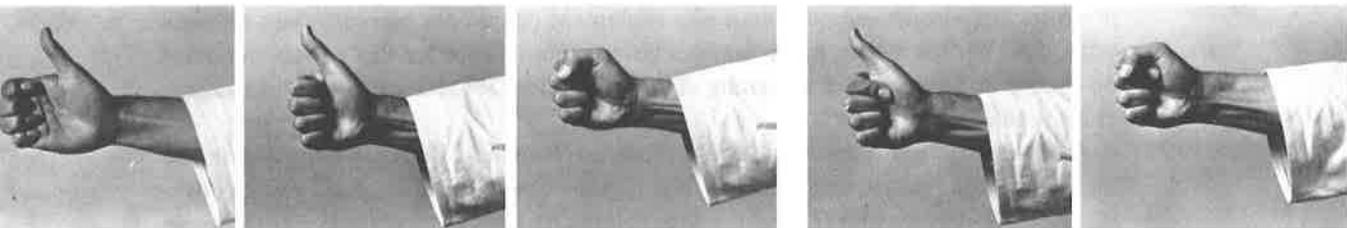
Maître Funakoshi s'entraînant au makiwara.

CHAPITRE 2 ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX

LA MAIN

KOBUSHI (LE POING)

Il est si important, en Karaté, de savoir comment fermer le poing qu'il est absolument nécessaire, avant toute chose, de bien comprendre comment il faut faire ce geste. La fermeture du poing peut être décrite comme un processus en trois étapes. Dans la première étape, l'articulation moyenne des doigts est pliée, au cours de la seconde, la main se plie suivant les articulations de la base des doigts et dans la troisième, le pouce est placé de telle sorte que son bord intérieur maintienne fermement les deux premiers doigts. La figure 6 montre la surface frontale du poing; les parties de l'index et du majeur qui forment cette surface doivent être plates et parallèles. Dans le coup, le contact doit se faire simultanément par les quatre points marqués sur la figure 6, sur les jointures et les articulations de l'index et du majeur. Ce type de poing fermé est appelé *Seiken* (poing régulier). Bien qu'on puisse trouver quelque peu difficile de fermer correctement le poing dès le début, ces difficultés disparaissent avec un peu d'entraînement. C'est ce poing qui est le plus communément employé dans les "*Tsuki*" – attaques du poing portées d'estoc –.



1

2

3

4

5

Cependant, selon la situation, on peut utiliser le revers du poing – "*Uraken*" – pour attaquer la face de l'adversaire; ou encore, la paume de la main ou la partie du poing située du côté du petit doigt (*Tettsui*), comme cela est montré à la figure 8, contre le visage, le coude ou tout autre partie du corps.

L'état des poings est toujours entretenu par un travail régulier sur le "*Makiwara*" (poteau recouvert de paille tressée). La puissance et la fermeté des poings démontrées dans les exercices de casse de planches ou de tuiles, sont des stimulants à un entraînement régulier au *Makiwara*. En pratique, pour frapper le *Makiwara* du poing droit,



6



7



8



9



10



11

placez-vous de manière à ce que le bras complètement allongé, permette juste de toucher le Makiwara du poing. Retirez le poing et armez-le en le plaçant sur les os de la hanche, les doigts dirigés vers le haut. Le pied gauche est placé vers l'avant, le bras gauche étendu vers l'avant et le bas, le poing à une quinzaine de centimètres au-dessus du genou dans la position de blocage bas (*Gedan Barai*) décrite plus loin. Au cours de l'attaque, le poing pivote de sorte que le dos de la main soit tourné vers le haut juste au moment du contact, le poing gauche est retiré à la hanche dans une rotation en sens inverse qui amène les doigts vers le haut; le bas de l'abdomen est tendu dans une expiration soudaine "uhmm" (l'entraînement à cette attaque - *gyaku-zuki* - est décrit plus loin). Travaillez également avec le poing gauche dans le même mouvement ; de temps en temps, portez vos attaques à partir de la posture naturelle (*hachiji*). Au début, ne frappez pas trop puissamment ni trop longtemps, mais entraînez-vous légèrement le matin et le soir. De manière très graduelle, augmentez la force et le nombre de coups portés au fur et à mesure que vous vous habituez à l'entraînement et que vous améliorez votre technique par des exercices quotidiens. Au bout d'une période de six mois, on doit avoir augmenté le nombre d'attaques jusqu'à porter cent coups de la droite et deux cents de la gauche (et vice versa pour les gauchers). On doit faire très attention à ne pas porter sur la planche un coup sans précaution ou trop fort dans un élan d'enthousiasme juvénile. Un surentraînement peut non seulement causer des blessures aux articulations, mais parfois même, provoquer des lésions internes. Le but de l'entraînement est de donner de l'assurance à son poing et de comprendre les relations entre les hanches et les poings.

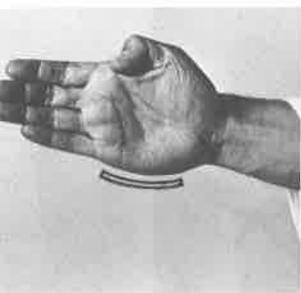
Ippon-ken (le poing avec une seule phalange avancée). Dans les deux formes de *Ippon-ken*, soit l'index, soit le majeur plié dépasse comme cela est montré respectivement dans les figures 10 et 11. Pour ces deux formes, il est nécessaire que le côté du pouce appuie fermement contre l'index. Ce type de poing est principalement utilisé dans les attaques au visage, les points de contact sont ceux indiqués sur les figures.

Hiraken (le plat du poing). Ainsi qu'il est indiqué sur la figure 12, les quatre doigts sont serrés ensemble de manière à former une surface plate ; le pouce est plié et appuyé sur l'index. Ce type de poing est utilisé essentiellement pour les attaques à la face, les points de contact sur l'adversaire sont indiqués sur la figure.

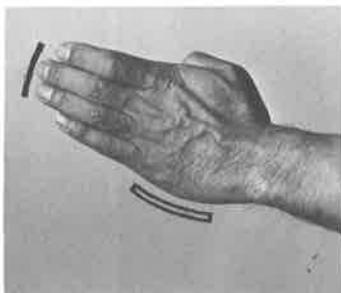
NUKITE (L'ÉPIEU DE LA MAIN)

Il y a trois manières de placer les doigts pour le *Nukite*.

Shihonzuki (l'attaque à quatre doigts). Le plus commun des *Nukite* est appelé *Shihonzuki* ; la position de la main est montrée aux figures 13 et 14 ; les quatre doigts sont maintenus ensemble fermement, le pouce est plié et fermement en place. Le dos de la main n'est pas complètement plat, les jointures sont légèrement pliées et dépassent un peu. Le *Shihonzuki* est essentiellement utilisé pour attaquer le plexus solaire de l'adversaire et, avec un entraînement approprié, peut être plus efficace que le poing.



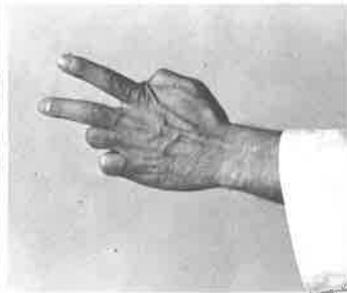
12



13



14



15



16



17

Nihonzuki (l'attaque à deux doigts). L'annulaire et l'auriculaire sont pliés, le pouce est plié pour reposer sur l'annulaire, ainsi qu'il est montré sur la figure 15. Cette forme est utilisée uniquement pour attaquer les yeux de l'adversaire.

Ipponzuki (l'attaque à un doigt). Comme on peut le voir sur la figure 17, cette attaque est très semblable au *Shihonzuki*, sauf que seul l'index est étendu. On l'utilise pour attaquer les yeux de l'adversaire. Il est utile de mentionner qu'il existe une méthode pour endurcir les extrémités des doigts pour les *Nukite*, ces exercices consistent à enfoncer les doigts dans des récipients contenant du riz, puis de manière progressive, des haricots, du sable et des cailloux. Cependant, il n'est pas nécessaire de poursuivre un entraînement intensif dans ce domaine.

SHUTO (LE SABRE DE LA MAIN)

Le terme *Shuto* sous-entend l'utilisation de la main comme d'un sabre. Comme dans le *Nukite*, les quatre doigts sont étendus de manière rigide, le pouce est plié sans exagération en travers de la paume, le tranchant de la main, comme il est indiqué sur les figures 13 et 14, est utilisé pour porter des coups à la tempe, entre les yeux, sur le côté du cou dans les régions des artères carotides ou encore sur les points vitaux des bras, des jambes, etc... Suivant le point d'attaque, cette technique aussi peut être plus efficace que le poing.

LES POSTURES

Il y a sept postures (*Tachikata*), qui sont : *Heisoku-dachi*, les pieds joints, *Hachiji-dachi*, la posture naturelle, *Zenkutsu-dachi*, la posture avancée, *Kokutsu-dachi*, la posture vers l'arrière, *Nekoashi-dachi*, la posture de la patte de chat, *Kiba-dachi*, la posture du cavalier et *Choji-dachi*, la posture en forme de T¹.

Heisoku-dachi : comme le montre la figure 18, cette posture est celle de "garde à vous", les pieds sont joints.

1. La dernière édition élimine la position en T, *Choji-dachi*, et ajoute la "posture inébranlable" *Fudo-dachi*. La traduction donne les explications relatives à *Fudo-dachi* et non celle de *Choji-dachi*. [Note du traducteur.]



Hachiji-dachi: c'est la posture naturelle, les pieds séparés, les orteils tournés vers l'extérieur.

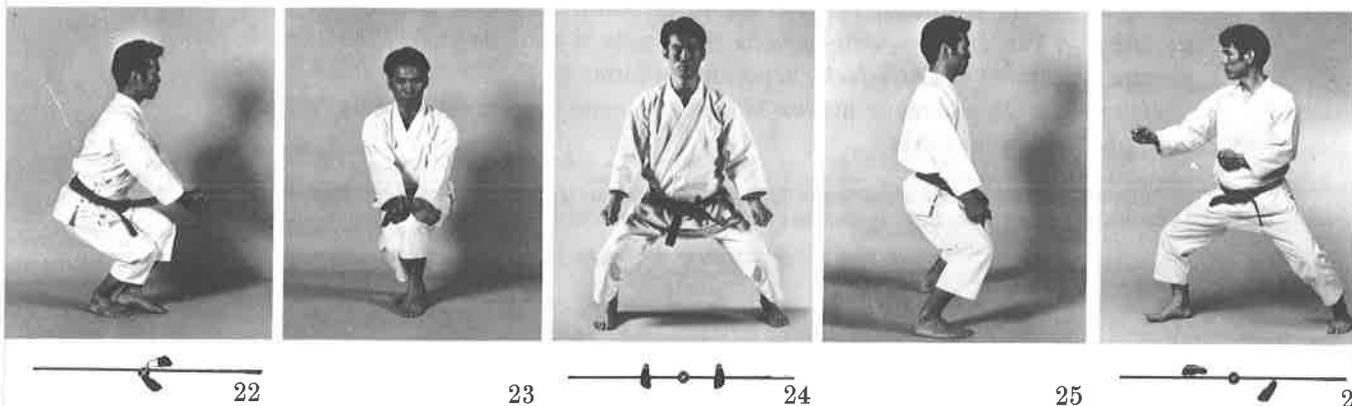
Zenkutsu-dachi: comme le montre la figure 21, on doit se tenir avec un pied en avant, le genou correspondant fléchi. On doit avoir la sensation de tirer le pied avant vers l'arrière et le pied arrière vers l'avant. La distance entre les pieds est approximativement de la longueur de trois pieds, avec quelques ajustements pour que la hauteur soit correcte.

Kokutsu-dachi: cette posture est l'opposé de *Zenkutsu-dachi*: le genou de la jambe arrière est fléchi et le poids du corps repose sur cette jambe. On doit avoir la sensation de retirer le pied avant vers le pied arrière. La distance entre les pieds est approximativement de la longueur de deux pieds et demi, avec quelques ajustements pour que la hauteur du corps soit correcte. Les directions des deux pieds forment un L.

Nekoashi-dachi: cette posture tient son nom de sa similitude avec celle d'un chat sur le point de bondir sur sa proie. La jambe arrière est fléchie et supporte tout le poids du corps, les orteils du pied avant reposent très légèrement au sol. Cette posture permet des déplacements très rapides vers l'avant ou vers l'arrière et elle est également adaptée aux techniques des jambes.

Kiba-dachi: cette posture ressemble superficiellement à *Hachiji-dachi*. Lorsqu'on prend la posture, on commence à placer les orteils vers l'intérieur, les genoux fléchis, le bas de l'abdomen vers l'avant. Puis, on abaisse les hanches, le tronc est vertical et on applique une tension d'abord aux cuisses, ainsi que l'on fait sur le dos d'un cheval, puis sur le bord extérieur des pieds, on force sur les jambes comme pour concentrer leur force de l'extérieur vers l'espace situé entre elles; puis, on ramène les talons à l'intérieur jusqu'à ce que les pieds soient parallèles. Il faut se concentrer sur le bas de l'abdomen. Il s'agit d'une posture très solide, et lorsqu'on l'a maîtrisée, on ne doit pas craindre, par exemple dans un typhon, d'être emporté, alors qu'on se tient sur le toit d'une maison tenant devant soi une porte.

Fudo-dachi: cette posture est formée à partir de *Zenkutsu-dachi*, en pliant légèrement la jambe arrière et en tournant les hanches dans une position de *Hanmi*, c'est-à-dire: le tronc ayant effectué une rotation vers l'arrière l'amenant à une position de trois quart par rapport à celle qu'il occupait.



TECHNIQUES DE BRAS

ATTAQUES DE BRAS

Les techniques de bras (littéralement : techniques de mains - *Tewaza* -), comprennent les attaques de bras (*Tsuki-te*) et les blocages de bras (*Uke-te*). Les attaques de bras sont, entre autres : *Seiken* (poing régulier), *Nukite* (l'épieu de la main), *Shuto* (le sabre de la main), *Empi* (le coude), *Ipponken* (le poing avec une seule phalange avancée), *Uraken* (le revers du poing) et *Hiraken* (le plat du poing). Les blocages de bras et de mains sont *Sukui-uke* (le blocage en ramassant comme avec une pelle), *Kake-te* (le blocage en crochetant), *Hiki-te* (le blocage avec saisie et traction) et *Harai-te* (le blocage en balayant).

Tsuki-te (attaque de bras) est un terme général utilisé pour décrire des techniques variées.

Seiken (poing régulier) : en plus de son utilisation dans les attaques, le *Seiken* peut également servir pour dévier ou bloquer l'attaque d'un adversaire. Le choix de la partie du corps qui sert de cible dépend de la position de l'adversaire. Tout au long de ce livre, les attaques seront classées suivant qu'elles sont dirigées vers le haut (*Jodan*), le milieu (*Chudan*) ou le bas (*Gedan*) du corps de l'adversaire.

Nukite (l'épieu de la main) : le nombre de doigts utilisé varie pour permettre des attaques avec un, deux ou quatre doigts. Le *Nukite* est employé contre les points vitaux de l'adversaire (voir p. 239).

Shuto (le sabre de la main) : la main et le bras sont utilisés pour frapper vers le bas, le poing de l'adversaire ou dans des attaques au visage, à la tête, au menton, aux bras et aux jambes. Lorsqu'on a maîtrisé cette technique, elle peut être plus efficace que le poing (voir p. 19).

Empi (le coude) : le coude est utilisé pour frapper l'adversaire au plexus solaire, sur le côté, au menton, aux bras et aux jambes. S'ils ont bien travaillé cette technique, même une femme ou un enfant peuvent se protéger efficacement (voir figures 28, 29 et 30).

Ippon-ken (poing avec une seule phalange avancée) : l'index ou le majeur est plié de manière à dépasser devant le reste du poing et de servir de point de contact. Le *Ippon-ken* est utilisé pour attaquer la tempe de l'adversaire ou le point situé sur la mâchoire supérieure juste à la base du nez ou encore entre les yeux, etc... (voir p. 18).

Uraken (le revers du poing) : le revers du poing est essentiellement employé dans les attaques à la face de l'adversaire (voir p. 17, figure 7).

Les blocages de mains et de bras (*Uke-te*) comportent de nombreuses techniques employées pour dévier les pieds ou les poings de l'adversaire lors de ses attaques. On distingue les blocages au niveau haut, au niveau moyen et au niveau bas et, de plus, pour chaque niveau, l'intérieur et l'extérieur.

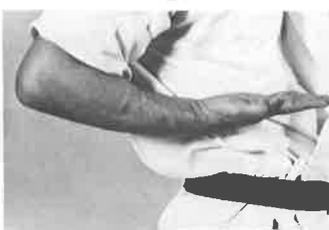
27



28



29





30



31



32



33

Aux techniques déjà mentionnées, s'ajoutent un grand nombre de techniques individuelles. L'objectif principal de tous les blocages est de manœuvrer l'adversaire de manière à le mettre dans une position désavantageuse.

BLOCAGE DE BRAS

Sukui-uke (le blocage en ramassant comme avec une pelle): ce blocage est utilisé également contre des attaques de poings ou de pieds. Il consiste, dans un mouvement comme pour écoper, à bloquer et projeter, ou à bloquer et saisir, à l'aide de la main ou du poing. La technique déséquilibre l'adversaire et le rend ainsi inefficace après avoir éliminé son attaque du poing ou du pied (voir figures 31 et 32).

Kake-te (le blocage en crochetant) : cette technique est utilisée pour bloquer les attaques du poing. On la rencontre dans le dixième mouvement de Tekki Shodan au cours duquel le bras droit exécute un blocage moyen (Chudan) en crochetant (Kake-te) alors que, simultanément, le bras gauche exécute un blocage bas en crochetant (Gedan kake-te). Il est possible de tester la valeur d'un adversaire en bloquant son attaque du poing d'un Kake-té (blocage en crochetant) et en s'ajustant en conséquence (voir figures 33 et 34).

Hiki-te (le blocage avec saisie et traction): cette technique est une variante du Kake-te. Au cours du blocage de l'attaque du poing de l'adversaire, saisir son poing et riposter tout en le tirant à soi. Son équilibre est rompu, l'efficacité de son attaque détruite et la force de la contre-attaque augmentée. Dans le cas présent, la traction, si elle est accompagnée d'une torsion, est plus efficace qu'une simple traction rectiligne (voir figure 35).

Harai-te (le blocage en balayant): cette technique de blocage des bras dégage l'espace entre celui qui se défend et l'adversaire qui attaque du poing ou du pied. Contrairement au Kake-te (blocage en crochetant), cette technique est exécutée avec la sensation de balayer l'attaque hors de son chemin (voir figure 36).

Kakae-te (blocage avec saisie et immobilisation): dans cette technique, on saisit le bras avec lequel l'adversaire attaque, on le tire et enfin on le verrouille sous son

34



35



36



37





38



39

propre bras et on riposte pendant que l'adversaire est déséquilibré et neutralisé (voir figures 37 et 38).

Kakiwake (le blocage ouvrant): le quatorzième mouvement de Heian Yodan est un *Kakiwake*. Si on est saisi des deux mains par exemple au revers, ou, attaqué des deux poings par un adversaire, on se dégage de la saisie ou on bloque l'attaque en croisant puis écartant de manière violente les poignets dans l'espace entre les bras de l'adversaire, ce qui est généralement suivi immédiatement d'une contre-attaque des pieds ou des poings (voir figures 39 et 40).

Uchi-te (le blocage avec frappe): ce type de blocage est utilisé comme attaque ou comme défense. En attaque, on frappe aux points vitaux du *Shuto* (sabre de la main) ou du *Ippon-ken* (poing avec une phalange avancée) ou encore, on peut frapper du *Shuto* ou du poignet le bras de l'adversaire en l'écartant de sa ligne d'attaque. Une fois touché par une personne bien entraînée, capable de briser des os, un adversaire agressif perdra beaucoup de son désir de combattre.

TECHNIQUES DE JAMBES

Aucun autre art martial n'a développé les techniques de jambes (*Ashiwaza*) avec le même degré de raffinement que le Karaté. En fait, les techniques de jambes représentent une des forces principales du Karaté qui, en conséquence, en comporte un grand nombre. Les techniques suivantes sont celles qui sont le plus souvent employées : *Mae-geri* (l'attaque directe de front), *Yoko-geri* (l'attaque latérale) qui comporte deux formes, le fouetté vers le haut (*Keage*) et le coup en enfonçant (*Kekomi*), *Ushiro-geri* (le coup de pied vers l'arrière), *Mawashi-geri* (le fouetté horizontal), *Mikazuki-geri* (le coup de pied en croissant de lune), *Fumikomi* (le coup de pied en écrasant), *Hiza-tsuchi* (coup de genou), *Tobi-geri* (le coup de pied en sautant), *Nidan-Geri* (le double coup de pied), *Nami-gaeshi* (la vague qui se retourne) et d'autres encore.



40



41



42



43

2. A l'origine, le coup de pied fouetté de côté (*Yoko-geri keage*) était un coup porté au niveau inférieur du corps. [Note du traducteur.]



44



45



46



47

Mae-geri (coup de pied direct de front): les débutants doivent commencer en adoptant la posture avancée (*Zenkutsu-dachi*). Puis, en faisant passer le poids sur la jambe avant, frapper du pied de sorte que celui-ci décrive la trajectoire indiquée sur les figures 44 et 47. Le point d'impact est la zone du pied située au-dessous des orteils à la base de la plante des pieds. Les cibles sont les points vitaux de l'adversaire, ce qui inclut les tibias, le bas ventre, l'estomac et la poitrine. Après un entraînement suffisamment intensif, on doit travailler à partir de la posture naturelle *Hachiji-dachi*.



48



49



50



51



52

Yoko-geri (coup de pied de côté): ainsi qu'il a été dit, il y a deux types de coups de pied de côté². Pour le fouetté, *Yoko-geri keage*, le débutant doit adopter la posture du cavalier (*Kiba-dachi*), ainsi que le montrent les figures 48 et 49 et frapper en fouettant vers le haut le menton de l'adversaire ou son bras d'attaque avec le bord extérieur du pied. Pour le coup de pied de côté en enfonçant (*Yoko-geri kekomi*), il faut adopter la posture du cavalier (*Kiba-dachi*) et frapper l'estomac ou la poitrine avec le bord extérieur du pied ou le talon ainsi que l'indiquent les figures 50 à 52.



53



54



55



56

Ushiro-geri (coup de pied arrière): sur le point d'être saisi par derrière par un adversaire, frapper immédiatement du talon vers le haut et l'arrière. La cible de l'attaque est le tibia ou les testicules. Lorsque l'adversaire recule, abaisser le corps et porter un coup vers le haut ou enfoncer vers l'arrière suivant le même principe que dans le coup de pied de côté (*Yoko-geri kekomi*).



57



58



59



60

Mawashi-geri (coup de pied fouetté circulaire horizontal): tout en faisant un pas sur le côté au moment où l'adversaire porte son attaque, faire pivoter les hanches dans un mouvement circulaire de la jambe, de sorte que les orteils, le boi du pied ou de dessus du pied fouettent vers l'intérieur perpendiculairement au corps de l'adversaire. Le principe du mouvement est assez semblable à celui de Mae-geri, cependant, la différence de position du corps doit être soigneusement notée. Les positions correctes sont montrées aux figures 55 et 56 ainsi que 57 à 59.

Mikazuki-geri (coup de pied en croissant de lune): ce coup de pied est presque identique dans son principe à Mawashi-geri. Il en diffère en ce que la courbe décrite par le pied est un arc plus aplati, semblable au croissant de la nouvelle lune d'où ce mouvement tire son nom, et que la surface de frappe est la plante du pied. Celui qui a travaillé suffisamment Mawashi-geri ne trouvera aucune difficulté à exécuter Mikazuki-geri. Les points à attaquer sont la poitrine, l'estomac et les testicules (voir figure 60).

61



62



Fumikomi (coup de pied en écrasant): avancer comme pour couper à travers le corps ou la jambe de l'adversaire avec le bord extérieur du pied (le sabre du pied). Ce mouvement est une des formes de coup de pied enfonçant de côté (Yoko-geri kekomi), il est utilisé contre le genou de l'adversaire, sa cuisse ou le dessus de son pied pour détruire sa posture (voir figures 61 et 62).

Hiza-tsuchi (coup de genou): alors qu'on s'agrippe à l'adversaire, le frapper du genou aux testicules ou, en tirant sa tête vers le bas, le frapper du genou à la face (voir figures 63 à 66).

64



63



65



66





67



68

Tobi-geri (coup de pied en sautant): après avoir évité l'attaque de l'adversaire en sautant en l'air, lui porter une attaque au visage ou au cou, alors qu'on se trouve toujours en l'air, d'un coup de pied enfonçant de côté (*Yoko-geri kekomi*) (voir figure 67).

Nidan-geri (coup de pied double): il s'agit d'une autre forme de coup de pied en sautant. Sauter en l'air en bondissant d'un pas, frapper l'estomac ou les testicules de l'adversaire d'un pied, puis son visage de l'autre (le pied d'appui pour le premier saut), frapper des deux pieds en l'air est une caractéristique de cette technique. Pour une personne entraînée, ce coup peut être assez haut et un expert saute au-dessus de la tête de l'adversaire pour prendre position derrière lui. Des variantes de cette attaque sont obtenues en portant pour deuxième coup, un coup de pied de côté (*Yoko-geri kekomi*) ou un coup de pied fouetté circulaire (*Mawashi-geri*) (voir figure 68).

Nami-gaeshi (la vague qui se retourne): ce coup de pied est le treizième mouvement de Tekki Shodan. Cette technique peut être utilisée, par exemple, pour bloquer une attaque de l'adversaire portée au bas ventre, si les bras sont immobilisés. Utiliser la plante du pied pour dévier le pied de l'adversaire et poursuivre en contre-attaque en le frappant aux testicules ou à l'intérieur de la cuisse (voir figures 69 et 70).



69



70

CHAPITRE 3
KIHON :
EXERCICES FONDAMENTAUX



Maître Funakoshi exécutant Chudan
shuto-uke.

Photo tirée de la première édition.

CHAPITRE 3

KIHON: EXERCICES FONDAMENTAUX

Avant de pratiquer les Kata, apprenez à vous tenir bien et à frapper correctement des pieds. Afin de pouvoir se déplacer librement dans les Kata, il est nécessaire de travailler, au cours de l'entraînement régulier aux exercices fondamentaux (Kihon), les techniques et les postures qui apparaissent le plus fréquemment dans les Kata. On peut dire que le secret de progrès rapides réside dans une répartition harmonieuse du travail dans les trois catégories d'exercices suivants: le Kihon (entraînement aux techniques fondamentales), les Kata, les Kumite (les combats).

Les exercices suivants sont à pratiquer au cours du Kihon. Pour les attaques de bras, il faut les travailler à partir de Kiba-dachi (la posture du cavalier) et aussi pratiquer Gyaku-zuki et Oi-zuki. Pour les attaques de jambes, il faut s'exercer à Mae-geri, Yoko-geri, Keage et Kekomi, Mawashi-geri et Nidan-geri. Pour les blocages de bras, il faut travailler entre autres Gedan-barai, Chudan shuto-uke, Jodan age-uke, et ainsi de suite¹. Bien entendu, il n'y a aucune objection à s'exercer aux autres techniques qui apparaissent dans les Kata.

Les coups de pied ont déjà été expliqués dans le chapitre sur les techniques de jambes et ne seront donc pas repris ici, si ce n'est pour insister une fois encore, sur l'importance qu'il y a à s'exercer à droite et à gauche et à ne favoriser aucun côté aux dépens de l'autre. Dans ce but, si on s'entraîne dans un emplacement de dimensions suffisantes, on doit alterner des séries de techniques à droite et à gauche en se déplaçant.

Les Tsuki à partir de Kiba-dachi : ainsi que le montrent les figures 1 et 2, adopter la posture Kiba-dachi (si l'on travaille en groupe, au commandement "Tsuki-yoi" – pour frapper, prêt –), verrouiller un poing à la taille, juste au-dessus de l'os



1



2



3



4

1. Maître Funakoshi n'a pas inclus parmi les exercices fondamentaux les parades de l'avant-bras et du poing (Ude-uke ou Uchi-uke) et Uchikomi (ou Tettsui), bien que ces blocages apparaissent souvent dans les Kata. [Note du traducteur.]

de la hanche avec les doigts dirigés vers le haut et étendre l'autre bras droit devant soi, le poing dans l'axe du corps, le dos de la main tourné vers le haut et au niveau du poignet. Sans modifier la posture Kiba-dachi, attaquer alternativement du poing droit et du poing gauche. Travailler de manière répétée, le poing frappant droit une cible située devant soi, dans l'axe du corps. Il faut bien noter que le coude du bras portant le coup ne doit pas s'écarter à l'extérieur de la largeur des épaules. Pour bien respecter ce point, exécuter l'attaque du poing à partir de la position verrouillée à la hanche avec l'avant-bras gauche glissant le long du corps au passage. Dans la position où le poing est verrouillé à la hanche, le poing est toujours dirigé vers le haut c'est-à-dire les doigts vers le haut), puis pivote dans l'attaque vers l'avant jusqu'à amener les doigts vers le bas au moment de l'impact.

Gedan barai (blocage bas) : bien qu'il s'agisse d'une technique de blocage, il est préférable de présenter le *Gedan-barai* (blocage bas) dès maintenant dans la suite des exercices. Tout d'abord, adoptez la posture *Zenkutsu*, la jambe gauche en avant, le bras gauche étendu de sorte que le poing soit à une quinzaine de centimètres au-dessus du genou, les doigts dirigés vers le sol. De même, lorsque la jambe droite est avancée, c'est le bras droit qui est vers l'avant. Le corps est de trois quarts (en position *Hanmi*) vers la droite, c'est-à-dire que les hanches sont tournées d'un angle d'environ 35° par rapport à l'avant, autour d'un axe vertical. Le tronc ne doit pas pencher, ni vers l'avant, ni vers l'arrière, c'est là un point important valable pour toutes les postures. L'entraînement consiste à répéter l'exercice en se déplaçant vers l'avant ou vers l'arrière à chacun des blocages. Que ce soit en avançant de la jambe droite ou en reculant de la gauche, amenez le poing droit verrouillé diagonalement de la taille à l'épaule gauche, puis fouettez vers le bas en bloquant en synchronisme avec le mouvement des jambes. Simultanément le poing gauche est retiré à la taille en position verrouillée, juste au-dessus de la hanche, avec les doigts vers le haut. Ainsi que le montrent les figures 3 et 4, le *Gedan-barai* est employé pour bloquer une attaque de front de l'adversaire et il faut travailler avec cette idée en tête. Entraînez-vous des deux côtés de cette manière en faisant alterner chaque côté.

Gyaku-zuki (coup de poing porté du poing opposé à la jambe avancée) : la position de préparation (*Yoi*) pour cette technique est *Gedan-barai*. L'attaque est exécutée avec les hanches se projetant vers l'avant, de sorte qu'à partir de la position de trois quarts (*Hanmi*), le tronc arrive à être complètement de face, le poing droit qui était verrouillé s'avance dans un mouvement de piston vers l'avant, en synchronisme avec le déplacement des hanches, ainsi que le montrent les figures 5, 6 et 7. Au



5

6

7



8



9



10



11



12

cours de l'attaque, le poing pivote de sorte qu'en fin de mouvement, le bras soit étendu, le poing dans le plan central du corps, les doigts vers le bas. Simultanément, le poing gauche qui était situé à une quinzaine de centimètres au-dessus de genou, est retiré en pivotant sur lui-même, jusqu'à être verrouillé à la taille avec les doigts dirigés vers le haut. Cette technique est appelée Gyaku-zuki (littéralement: "le poing contraire"), parce que le poing qui porte l'attaque est du côté opposé à la jambe avancée. Lorsqu'on travaille des séries d'attaques de droite et de gauche en avançant, faire un pas complet vers l'avant de la jambe arrière après que le coup ait été porté, laisser le poing avant descendre jusqu'à une quinzaine de centimètres du genou et répéter le mouvement de l'autre poing. Lorsqu'on s'exerce à des séries en reculant, faire un pas complet en arrière de la jambe avant, après que le coup ait été porté du poing opposé.

Oï-zuki (coup de poing porté du poing situé du même côté que la jambe avancée; littéralement "le poing de front"). Le *Gedan-barai* est la position de préparation pour cette technique de même que pour *Gyaku-zuki*. Les points essentiels de cette technique sont similaires à ceux de *Gyaku-zuki*. Les hanches se projettent vers l'avant jusqu'à une position complètement de face à partir de la posture de trois quarts, le poing verrouillé jaillit dans un mouvement de piston vers l'avant² et, simultanément, on avance d'un pas du même côté. Ainsi, comme le montre la figure 10, pour une attaque du poing droit, la jambe droite avance. C'est une technique à utiliser pour poursuivre un adversaire et l'attaquer de manière agressive. Les deux attaques du poing *Gyaku-zuki* et *Oï-zuki* doivent être pratiquées avec la sensation que l'attaque est essentiellement portée par les hanches et le bas de l'abdomen (*Hara*), plutôt qu'avec les bras et les jambes.

Chudan shuto-uke (blocage au niveau moyen du sabre de la main). Comme le montre la figure 11, on adopte la posture *Kokutsu*, au commandement de se tenir prêt (*Yoi*). Avec la jambe droite avancée, porter la main droite jusqu'à un point situé au-dessus de l'épaule gauche et d'un mouvement circulaire descendant légèrement, l'amener à droite de manière à dévier une attaque de front de l'adversaire. Le coude se trouve à la verticale de la jambe droite à la fin du blocage, le bras est plié à angle droit, formant un léger crochet vers l'intérieur du corps. A cet instant, le tronc est bien droit, les yeux, la main qui bloque et le pied avant dirigés vers l'adversaire, les hanches sont de profil. L'entraînement consiste à exécuter des séries en avançant ou en reculant, tout en bloquant alternativement de la droite et de la gauche, le corps doit être placé comme pour esquiver les attaques frontales.

2. Il n'y a pas en français moderne de terme décrivant exactement ce mouvement. Peut-être le terme "Frapper d'estoc" est-il le plus proche dans son sens de celui utilisé par Maître Funakoshi. Il faut comprendre que le coup est porté dans un mouvement absolument rectiligne, comme dans un direct de boxe, mais dans les termes japonais se trouvent également les sens de percer, d'enfoncer, de défoncer. [Note du traducteur.]



13

14

15

Jodan age-uke (blocage au niveau supérieur en montant). La position de préparation est la même que pour le *Gedan-barai*. Le bras étendu au-dessus de la jambe avant est levé dans un mouvement concave vers l'intérieur et le haut, puis projeté en haut, l'avant-bras incliné pour bloquer un coup à la face. Après un blocage, il est possible de bloquer de l'autre bras de la même manière en avançant ou en reculant; le bras qui monte (celui qui exécute le blocage) et celui qui est retiré doivent se croiser au niveau du visage. Le mouvement de croiser les deux bras doit être interprété comme une technique de luxation portée au bras à l'aide duquel l'adversaire vient d'exécuter son attaque. On saisit ce bras avec la main qui vient de bloquer et on le tire vers le bas tout en utilisant le bras qui monte pour exercer dessus une violente poussée au point de croisement.

En Karaté, on ne peut obtenir aucun avantage à être l'agresseur. Il est important que le premier mouvement soit exécuté pour écarter une attaque, bien qu'en pratique ce geste défensif prenne de lui-même le caractère d'une attaque. Ceci est réalisé en principe à travers un entraînement assidu aux techniques de blocage.

CHAPITRE 4
LES KATA



Taikyoku Shodan



Heian Shodan



Heian Nidan



Heian Sandan



Heian Yodan



Heian Godan



Bassai



Kwankū



Tekki Shodan



Tekki Nidan



Tekki Sandan



Hangetsu



Jutte



Empi



Gankaku



Jion



Ten no Kata Omote

Maître Funakoshi et le Senior Egami démontrant certains mouvements des Kata.
Photos tirées de la première et de la deuxième édition.

CHAPITRE 4 LES KATA

LES NOMS DES KATA

Ainsi que je l'ai déjà mentionné (page 9), on enseigne usuellement aux débutants les dix-neuf Kata (traduction littérale : formes) suivants : Taïkyoku Shodan, Nidan et Sandan pour les tout débutants ; Heian Shodan, Nidan, Sandan, Yodan et Godan, Bassai, Kwanku, Empi et Gankaku, tous de l'école Shorin ; Jutte, Hangetsu, Jion, Tekki Shodan, Nidan et Sandan, tous de l'école Shoreï et Ten no Kata en tant que Kata de Kumite (combat).

Les noms des Kata nous sont parvenus par tradition orale. Dans le passé, d'autres appellations furent utilisées, par exemple, Pinan, Seishan, Naifanchi, Wanshu, Chinto et d'autres encore ; beaucoup de ces noms avaient des significations ambiguës et ont provoqué de nombreuses erreurs dans l'enseignement. Comme le Karaté est un art martial japonais, il n'y a aucune raison de conserver ces noms étranges, et parfois obscurs, d'origine chinoise, simplement à cause de leur utilisation ancienne. En conséquence, j'ai modifié les noms que je considérais inadapés d'après les descriptions des Kata que donnaient les vieux maîtres et mes propres études s'y rapportant.

TAIKYOKU (LA CAUSE PREMIÈRE)

Il s'agit en fait de trois Kata numérotés, Shodan (premier), Nidan (deuxième), Sandan (troisième). Comme ces Kata sont les plus simples à apprendre et consistent en combinaisons des blocages et des attaques les plus utiles pour le Kihon (exercices fondamentaux), c'est par eux que les débutants doivent commencer. Ces Kata et les Ten no Kata, qui sont décrits plus loin, sont le produit de mes nombreuses années de recherche dans l'art du Karaté. Si on s'y exerce avec régularité, ils donnent un développement harmonieux du corps et une habileté naturelle à utiliser correctement celui-ci. De plus, l'élève qui a acquis de l'adresse au Kihon (exercices fondamentaux) et qui comprend l'essence des Kata de Taïkyoku, appréhendera le sens profond de la maxime "KARATÉ NI SENTÉ NASHI" (en Karaté, la première attaque n'apporte aucun avantage). C'est pour l'ensemble de ces raisons que je leur ai donné le nom de Taïkyoku.

HEIAN (L'ESPRIT PACIFIQUE)

Il y a cinq Kata de Heian, qui contiennent un grand nombre de techniques et presque toutes les postures fondamentales. Lorsqu'on a atteint un degré de maîtrise dans ces Kata, on peut avoir confiance en sa capacité de se défendre avec efficacité dans la plupart des situations. La signification du nom doit être comprise de ce point de vue. Il faut noter que les Kata désignés ici par Shodan (premier) et Nidan (second) sont inversés par rapport à leur ancienne numérotation. L'auteur a introduit cette modification après considération des difficultés qu'ils comportent et de la facilité avec laquelle on peut les enseigner.

BASSAI (BRISER LES FORTIFICATIONS)

Ce Kata comporte des alternances répétées de blocages de bras, des mouvements qui expriment la sensation de passer d'une position désavantageuse à une position avantageuse, une sensation qui implique une volonté semblable à celle nécessaire pour percer l'encerclement des fortifications de l'ennemi.

KWANKU (REGARDER LE CIEL)

Le nom de ce Kata dérive de celui de l'attaché militaire chinois Ku Shanku qui le créa. J'en ai modifié le nom par référence au premier mouvement du Kata, au cours duquel on lève les mains et où on regarde le ciel.

EMPI (L'HIRONDELLE EN VOL)

Le mouvement distinctif de ce Kata est une attaque au niveau supérieur à la suite de laquelle on saisit l'adversaire et on le tire à soi, tout en sautant simultanément pour l'attaquer à nouveau. Ce mouvement ressemble au vol mouvant, aux brusques changements de direction de l'hirondelle.

GANKAKU (LE HÉRON SUR UN ROC)

La posture sur une seule jambe, caractéristique de ce Kata au cours duquel elle apparaît de manière répétée, rappelle la splendide image du héron posté sur un roc et prêt à fondre sur sa proie.

JUTTE (LES DIX MAINS)

Les Kata suivants appartiennent à l'école Shoreï; les mouvements sont un peu plus pesants que ceux de l'école Shorin, mais les postures sont très puissantes. Ils donnent un excellent entraînement bien qu'ils soient difficiles pour les débutants. Le nom de Jutte signifie que celui qui a maîtrisé ce Kata est aussi efficace que dix hommes.

HANGETSU (DEMI-LUNE)

Dans les mouvements vers l'avant de ce Kata, on décrit de ses mains et de ses pieds des demi-cercles; son nom vient de là.

TEKKI (CHEVAUCHER)

Le nom se rapporte à un aspect très caractéristique de ces Kata, leur Kiba-dachi (posture du cavalier), où les jambes sont placées dans une posture puissante, comme à califourchon sur un cheval, la tension étant appliquée sur le bord extérieur de la plante des pieds avec la sensation de les rapprocher avec force vers l'intérieur.

JION

Ceci est un nom original et le caractère correspondant apparaît fréquemment dans la littérature chinoise depuis des temps très reculés. Le Jion-ji était un ancien temple bouddhiste fameux et il a existé un Saint bouddhiste bien connu, nommé Jion. Le nom du Kata suggère qu'il fut créé par quelqu'un ayant un rapport avec le temple de Jion-ji, de même que le nom de Shorin-ji kempo, provient du rapport avec le temple de Shorin.

TEN NO KATA (LE KATA DE L'UNIVERS)

Ce Kata fut créé avec les Kata de Taikyoku, il y a plus de dix ans, par l'auteur. Il consiste en deux parties complémentaires, vers l'avant (Omote) ou première partie, et vers l'arrière (Ura) ou deuxième partie. Ce Kata a été conçu afin d'être également utilisé dans les combats. Omote (vers l'avant) est utilisé comme entraînement individuel et Ura (vers l'arrière) pour travailler avec un partenaire dans un Kumite (combat).

J'espère que les élèves étudieront et s'exerceront à ce Kata sérieusement jusqu'à ce qu'il devienne partie intégrante d'eux-mêmes.

·CONSEIL AU SUJET DE L'ENTRAÎNEMENT

LES EFFETS DE LA HÂTE

A l'entraînement, n'attendez pas de bons résultats rapidement. L'entraînement au Karaté peut s'étendre sur une vie entière. Idéalement, il commence pendant les années d'études secondaires, bien qu'il n'y ait aucune limite d'âge pour débiter. On ne retire pas grand-chose d'un entraînement désordonné et ceci est vrai en général mais plus particulièrement dans un art martial comme le Karaté; un entraînement régulier et ininterrompu est nécessaire. Beaucoup s'entraînent avec furie au début et perdent rapidement leur enthousiasme avant même la fin de la première année. Il est clair qu'on ne peut rien tirer d'un entraînement sporadique et d'ailleurs, un entraînement trop intense avant même que le corps ne soit correctement conditionné peut occasionner des lésions corporelles. Il peut même arriver que l'on provoque des blessures définitives au cours de cet entraînement dont le but essentiel est pourtant le développement du corps. Pour toutes ces raisons, il faut s'entraîner systématiquement, sans s'impatienter ni se surentraîner et se développer graduellement, avancer régulièrement un pas après l'autre en augmentant l'utilisation de la force et le nombre des exercices pratiqués.

SE LASSER DE L'ENTRAÎNEMENT

Beaucoup se découragent après six mois ou un an d'entraînement. Cet état de lassitude, qui est très commun et ne se limite pas au Karaté, est très critique et l'étudiant peut réussir ou échouer selon son attitude pendant cette période. Une fois averti, il faut redoubler d'effort et dans un élan inspiré, traverser cet état de langueur. Si on se permet d'être découragé et que l'on abandonne à ce stade, tous les efforts antérieurs sont perdus. L'élève qui subit et accepte cet état de découragement, montre en fait qu'il ne comprend ni n'apprécie le Karaté. Aussi, s'il arrête l'entraînement et abandonne le Karaté avec une compréhension très superficielle de celui-ci, on peut dire de lui qu'une connaissance limitée représente un danger. Une fois que vous avez commencé le Karaté pour les avantages que vous pouvez en retirer, mon plus profond espoir est que vous poursuiviez votre entraînement jusqu'à atteindre sa plus complète compréhension.

La cause la plus commune de découragement est d'être dépassé en cours d'entraînement (par ceux qui ont commencé en même temps ou plus tard), soit à cause d'une

maladie ou d'une blessure, ou de l'inaptitude à utiliser les bras et les jambes aussi bien qu'on le désirerait (à cause d'un entraînement trop court), ou du manque de partenaire adéquat pour être encouragé ou pour provoquer une émulation. D'habitude, c'est pour l'une de ces raisons que l'on voit un élève se lasser, perdre de l'intérêt à l'entraînement et son enthousiasme, manquer de confiance pour exécuter un Kata devant les autres, offrant des excuses boîteuses telles que: "Je ne suis pas fait pour le Karaté", et finalement tout abandonner. Au contraire, la meilleure manière de progresser est de s'en tenir à un programme régulier et quotidien, de continuer même si on est dépassé par ses pairs (car on les rattrapera de toutes les façons avec le temps), de se tenir fermement à ses objectifs et de s'exercer régulièrement sans hâte ni impatience. Pour maintenir intérêt et enthousiasme, il faut essayer d'atteindre une compréhension plus profonde du Karaté, en appréciant les Kata exécutés par les autres, en écoutant le point de vue d'autres personnes, en lisant des livres, en assistant à des démonstrations de Karaté aussi souvent que possible et encore, en travaillant au Makiwara ou avec tout autre équipement. Si l'élève médite et médite encore sur le Karaté, il pourra éviter tout découragement.

ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL

C'est un des aspects uniques du Karaté que de pouvoir s'entraîner seul, à n'importe quel moment et n'importe où. Autant que possible, on doit porter un vêtement léger et informel semblable à celui que l'on porte dans la vie quotidienne. Une surface de trois mètres sur quatre est suffisante, elle peut même être réduite plus tard à trois mètres sur deux. Tant qu'on n'a pas encore assimilé l'ordre d'un Kata, il faut se concentrer sur ce point avant de commencer à appliquer la force. Après avoir compris la structure fondamentale du Kata, on travaillera graduellement avec de plus en plus de force. Enfin, lorsqu'on a parfaitement compris l'ordre et la sensation d'un Kata, on peut se mettre à en étudier un autre.

ENTRAÎNEMENT EN GROUPE

Bien que l'entraînement individuel soit très intéressant, il y a aussi beaucoup d'agrément à s'entraîner en groupe. Comme dans les autres formes d'exercices, il existe une bonne atmosphère typiquement attachée au travail sous la direction d'un instructeur dans une école, un club ou tout autre organisation vouée au développement de soi.

COMMENT ÉTUDIER UN KATA

Autrefois, on comptait qu'il fallait trois ans pour apprendre un seul Kata, et il n'était pas rare, qu'un expert d'habileté considérable ne connût que trois Kata ou au grand maximum cinq. Bref, il était admis qu'une compréhension superficielle d'un Kata était peu utile. Le but de l'entraînement est reflété dans le précepte suivant: "Bien que la porte d'entrée soit petite, pénètre profondément à l'intérieur¹". Moi-même, j'ai travaillé pendant dix ans pour réellement apprendre les trois Kata de Tekki. Cependant, comme chaque Kata a ses points importants et parce qu'on peut avoir avantage à connaître une large sélection de Kata, certains veulent reconsidérer le type d'entraînement qui vise à approfondir et comprendre un nombre très limité de Kata. Alors

1. Cette expression suggère que l'on développe son être spirituellement et physiquement à travers une étude et une pratique longue et approfondie. [Note du traducteur.]

qu'autrefois, les gens faisaient des études très approfondies dans des domaines très étroits, aujourd'hui, on a tendance à étudier des domaines très étendus, mais pas en profondeur. Ces deux attitudes sont également mauvaises et il vaut bien mieux adopter un compromis. Pour cette raison, j'ai préféré faire avancer les élèves dès qu'ils ont une bonne compréhension d'un Kata, au Kata suivant, jusqu'au cinquième Heian ou au troisième Tekki, et recommencer à partir du premier afin de renouveler l'entraînement. Une fois qu'un Kata a été assimilé, on doit s'y exercer sans arrêt jusqu'à ce qu'on puisse l'utiliser en cas de besoin, car la connaissance d'une séquence isolée d'un Kata en Karaté est inutile.

DONS ET FAIBLESSES PARTICULIERS

Chacun a un Kata favori et aussi des Kata où il est particulièrement mal à l'aise ; certains individus ont des attaques de poing ou des Shuto particulièrement puissants ; d'autres ont des techniques de jambes très rapides ou une particulière habileté dans les techniques de saut par exemple. Il est souhaitable que chaque élève s'exerce à ses techniques favorites et les perfectionne au plus haut degré mais, en même temps, il doit éviter de se concentrer exclusivement sur ces techniques aux dépens de celles qu'il aime moins. Lorsqu'on bloque une attaque de poing par exemple, il y a des situations où on doit bloquer avec les bras alors que dans d'autres cas, des blocages avec les pieds sont plus adaptés ; de même, parmi les blocages de bras, des situations différentes requièrent un blocage en balayant, un blocage en déviant vers le bas, un blocage en ramassant, un blocage avec traction ou un blocage en frappant et repoussant. Aussi, il est nécessaire de connaître tous les types de blocages et comprendre leurs applications respectives pour être capable d'utiliser le blocage adapté à chaque position, à chaque posture, à chaque technique d'attaque utilisée par l'adversaire. Ainsi, tout élève qui serait amené, par ses tendances à la facilité, à penser : "Mon blocage favori est Gedan-baraï et je n'ai pas besoin d'en apprendre un autre", serait très superficiel, car bien entendu, si certains aspects de Gedan-baraï sont très intéressants, il en est de même pour tous les autres blocages. On doit donc apprendre à distinguer les points forts et les points faibles, à les comparer et à les étudier. Si l'instructeur n'est pas compétent, alors il est très facile pour les élèves de prendre ces mauvaises habitudes dans les entraînements au combat. C'est aussi pour ces raisons que je recommande qu'on insiste sur l'entraînement au Kata et que l'entraînement au combat reste secondaire.

DURÉE DE L'ENTRAÎNEMENT

En ce qui concerne la durée de l'entraînement individuel, une période d'environ dix minutes est convenable pour la plupart des individus. Lorsqu'on a acquis de l'habileté et de l'expérience, on peut porter la durée de l'entraînement à une heure ou plus selon ses capacités physiques. Il faut quand même remarquer que des séances d'entraînement excessivement longues dues à l'ardeur de la jeunesse sont à éviter. Dans l'idéal, celui qui dispose de temps libre doit décomposer son entraînement en une séance matinale, une séance vers midi et une dernière dans la soirée. "La

technique est faite pour l'homme". L'entraînement de Karaté est une tentative de poursuivre son propre progrès et ce serait le comble de la folie que de porter atteinte à sa santé ou de tomber malade à cause d'un entraînement mal conduit. Il faut donc bien se rappeler qu'il est préférable de s'entraîner très fréquemment, même pendant des séances courtes, plutôt que de s'entraîner longuement mais de manière sporadique. De toute façon, comme un Kata dure de une à deux minutes, on doit penser s'entraîner avant le petit déjeuner, après le déjeuner et le dîner, au cours d'une pause dans le travail, à son bureau et à n'importe quel endroit et n'importe quand.

TROIS ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX

On doit garder à l'esprit les trois points suivants au cours de l'entraînement au Karaté : la légèreté et la puissance dans l'application de la force, l'extension et la contraction du corps, les mouvements rapides et lents dans les techniques. Bien qu'il y en ait qui, au cours de leurs exercices, utilisent leur force excessivement et sans discrimination dans des mouvements rapides, l'utilisation continue de la force dans des mouvements rapides ne prouve en rien qu'on soit habile. Au contraire, lorsqu'on exécute un Kata, on doit apprendre à utiliser sa force là où elle est nécessaire et pas autrement, à se déplacer rapidement quand il le faut et à ralentir si c'est ce qui convient. Les facteurs les plus importants qui déterminent l'emploi approprié de la force et de la vitesse sont ceux énumérés ci-dessus. Dans un Kata donné, afin d'appliquer réellement ces éléments, le degré de force, l'extension et la contraction du corps, les mouvements lents et rapides des techniques, il est nécessaire de comprendre complètement les aspects particuliers du Kata et le sens de chacune de ses techniques. Ce n'est qu'après avoir parfaitement assimilé la signification de ces trois points fondamentaux que l'on pourra travailler correctement les Kata.

APPRENDRE DE NOUVEAUX KATA

Comme il est difficile d'apprendre un Kata d'une seule traite, il est préférable de l'enseigner ou de l'apprendre au cours de plusieurs séances. On pourra décomposer, par exemple, l'enseignement d'un nouveau Kata en trois séances : dans la première, on enseignera la première moitié du Kata, au cours de la seconde, la deuxième moitié et revoir l'ensemble du Kata au cours de la troisième séance. Lorsqu'on a appris la succession des mouvements du Kata, on doit alors commencer à corriger les positions et les postures, à comprendre le sens de chaque mouvement et à se concentrer sur l'application des trois éléments fondamentaux ; la légèreté et la puissance dans l'application de la force, l'extension et la contraction du corps, les parties rapides et lentes d'une technique, dans le Kata. Cette manière de progresser doit entraîner l'intérêt et donner un enseignement naturel du Kata.

LA PLANIFICATION DE LA PROGRESSION

En général, quel que soit le sujet étudié, on doit commencer par ses aspects les plus simples pour atteindre les éléments plus difficiles ; c'est-à-dire, aller du simple au complexe. Ceci est bien sûr applicable au Karaté, qui doit être appris de manière ordonnée. Il est exact, qu'autrefois, de nombreux experts ont enseigné dès le début, à leurs élèves, leur Kata favori. Ceci est probablement dû au fait qu'ils ne connaissaient

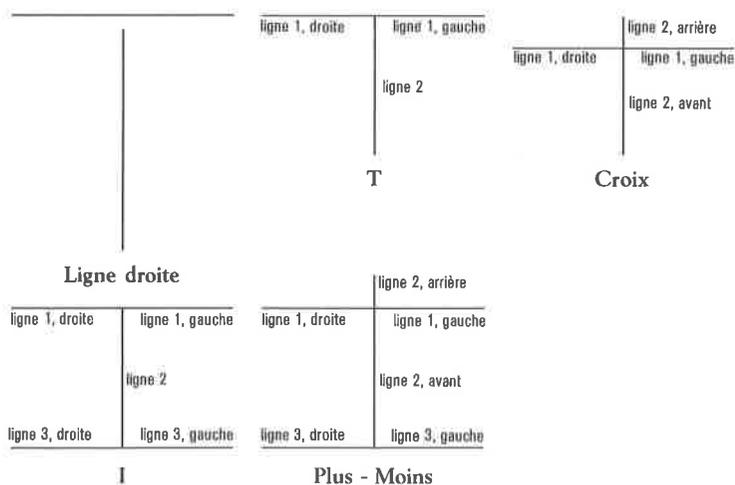
que deux ou trois Kata, par suite le manque de matière imposait en partie le sujet de l'entraînement, ce qui a pu égarer leurs élèves. Dans l'élaboration de ce livre, l'auteur a mis l'accent sur l'organisation de la progression, avec particulièrement à l'esprit, les trois éléments énumérés ci-dessus et il a conçu ce livre à la lumière de ses cinquante ans d'expérience. Pour cette raison, il pense profondément qu'il peut servir d'ouvrage de référence pour ceux qui commencent le Karaté.

EMBU SEN: LA LIGNE DU MOUVEMENT

Le tracé décrit sur le sol au cours de l'exécution d'un Kata est appelé la ligne du mouvement (*Embu sen*). Les lignes du mouvement de tous les Kata peuvent être regroupées en cinq catégories qui sont présentées ci-dessous.

Ces cinq types sont, bien sûr, approximatifs et les déviations à partir du tracé général seront notées lorsqu'elles apparaîtront dans la description de chaque Kata. Lorsqu'on se prépare à exécuter un Kata, on doit d'abord considérer la ligne du mouvement et choisir son point de départ en conséquence. Par exemple, pour les Kata dont la ligne du mouvement est une droite, on a besoin de place, soit sur les côtés comme pour les Tekki, soit devant et derrière comme dans Gankaku. En particulier, l'exécution d'un Kata dans une démonstration peut devenir maladroite si cet aspect n'est pas considéré.

"Tout ce qui part doit revenir"; en Karaté, le point où l'on commence un Kata et celui où on le termine doivent coïncider, si ce n'est pas le cas, cela indique, soit qu'un mouvement incorrect a été exécuté, soit que des variations dans l'ampleur des mouvements ont provoqué une déviation par rapport à la position correcte. Comme le Karaté dépend essentiellement de la stabilité des hanches et non de l'emploi des bras, l'ampleur des enjambées et la position des pieds doivent être considérées avec une attention particulière. "Tout ce qui part doit revenir"; c'est afin de permettre l'assimilation de cette règle, que dans chaque illustration d'un mouvement du Kata, la position des pas correspondante est indiquée par rapport à la ligne du mouvement et à l'entraînement, il faut se tenir strictement à ces tracés.



LES KATA

Avant de présenter les Kata, je vais expliquer les différents symboles employés dans les illustrations. Les illustrations montrent, en plusieurs séquences, les positions et les mouvements du Kata et elles sont numérotées successivement pour chaque Kata. Des illustrations supplémentaires accompagnent les mouvements du Kata qui peuvent présenter des difficultés. Correspondant aux illustrations, sont donnés des diagrammes qui représentent la position des pieds par rapport à la ligne du mouvement du Kata. Les chiffres sous les diagrammes des pas se rapportent aux paragraphes numérotés décrivant la séquence dans le Kata. Sur ces diagrammes, une empreinte de pied indique la position du pied au moment correspondant à l'illustration, alors que le contour d'une empreinte de pied indique la position de celui-ci dans la posture précédente. Lorsqu'une partie du pied ne touche pas le sol, celle-ci est indiquée par son contour. Une ligne pointillée indique le trajet du pied.

Bien qu'il soit réellement difficile de bien connaître un Kata, je crois profondément qu'un élève peut espérer atteindre un niveau élevé en Karaté, même en s'entraînant seul, s'il s'exerce avec diligence en s'en tenant aux explications et aux illustrations de ce livre.

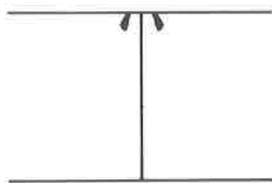
TAÏKYOKU SHODAN, NIDAN ET SANDAN

Il y a trois Kata de Taïkyoku (numérotés par les ordinaux Shodan, Nidan, Sandan).

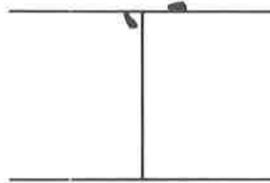
Taïkyoku Shodan est un Kata élémentaire qui ne comporte que deux techniques de bras, Gedan baraï (blocage bas en balayant) et Chudan Oi-zuki (attaque directe du bras au niveau moyen) et qu'une seule posture, Zenkutsu-dachi. En raison de sa simplicité, c'est un Kata très facile à apprendre aux débutants. Néanmoins, ainsi que l'indique son nom², ce Kata a un caractère plus profond et il est l'un de ceux vers lesquels un expert, après avoir maîtrisé l'art du Karaté, se tournera pour sélectionner son ultime Kata d'entraînement. Une fois que l'on sera capable d'exécuter les Kata de Taïkyoku avec habileté, on pourra comprendre les autres Kata avec une relative aisance. Pour cette raison, les Kata de Taïkyoku doivent être considérés comme des Kata, à la fois élémentaires et très élaborés. En fait, les Kata de Taïkyoku sont des prototypes de tous les Kata de Karaté. Chacun est une combinaison de blocage bas et d'attaque du poing au niveau moyen (techniques fondamentales dans tout entraînement), utilisant la posture vers l'avant, les mouvements typiques du corps en Karaté et une ligne du mouvement définie.

La ligne du mouvement de Taïkyoku Shodan est de la catégorie du I. Le Kata comporte vingt mouvements, plus les positions de Yoï (soyez prêt) et de Yame. Les débutants ont besoin de près de quarante secondes pour faire le Kata alors que les élèves avancés doivent arriver à l'exécuter en cinq ou six secondes. Il est important de noter que la catégorie I, est la ligne du mouvement la plus fondamentale, les autres lignes en dérivent.

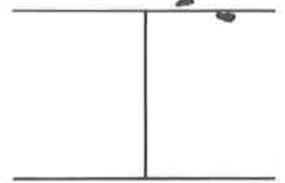
2. Taïkyoku est un terme philosophique désignant le macrocosme avant sa séparation en deux parties, le monde et le paradis, par conséquent il désigne également le chaos et le néant. [Note du traducteur.]



2



3



4

1

1

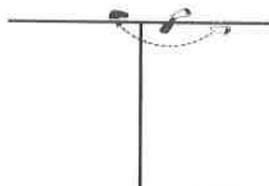
2

Yoï. Il convient de saluer avant et après l'exécution d'un Kata. Après le salut, on place les poings à environ cinq centimètres du haut des cuisses, les doigts dirigés vers les cuisses. Les yeux sont fixés droit devant, le menton rentré, les épaules baissées dans une position naturelle, le bas de l'abdomen est légèrement tendu, les jambes tendues sans être verrouillées aux genoux, le pied droit est à environ un demi pas du gauche, les orteils pointés légèrement en V (position naturelle: Hachiji-dachi). La posture de Yoï³ est partie intégrante de tout Kata et le niveau de l'exécutant est clairement évident dès la prise de cette posture. On doit donc adopter cette posture avec beaucoup de sérieux.

1. En pivotant sur le pied droit, avancer du pied gauche d'un demi pas sur la branche gauche de la ligne 1, simultanément, fouetter du poing gauche vers le bas, dans un mouvement semblable à celui d'une pendule ; pour cela, effectuer un geste circulaire commençant au-dessus de l'épaule droite et centré sur le coude gauche, pour bloquer en un point situé à une quinzaine de centimètres au-dessus du genou gauche. Au cours du mouvement, le poing droit est retiré à la hanche droite comme le montre la figure 3. Le genou gauche est plié et la jambe droite complètement étendue. Le tronc doit avoir la position normale en Gedan-barai. Au moment du blocage, le visage est dirigé droit devant, la force est concentrée dans le bas de l'abdomen, le bras gauche étendu dans un blocage puissant, le corps est le long de la ligne 1 dans une position de trois quarts (Hanmi).

2. En prenant appui sur le pied gauche, avancer du pied droit le long de la branche supérieure gauche de la ligne 1. Le poing gauche, qui porte la parade dans le mouvement précédent, est retiré à la hanche gauche, alors que le poing droit porte une attaque directe au niveau moyen tout en pivotant sur lui-même, jusqu'à ce que la paume soit dirigée vers le bas. C'est une attaque fondamentale du bras au niveau moyen (Chudan oi-zuki). Comme le montre la figure 4, le corps est en Zenkutsu-dachi (posture symétrique de la première) avec la jambe gauche entièrement étendue. Une force

3. Le mot Yoï signifie "Prêt". Le terme Yame à la fin d'un Kata implique un état d'éveil et d'alerte. Comme la périphrase "fin en état d'éveil" est lourde, nous continuerons à utiliser les termes japonais Yoï et Yame pour désigner les positions d'alerte et de préparation au début et à la fin des Kata. [Note du traducteur.]



6

3



7

4



8

5

5

égale est appliquée simultanément au poing retiré et au poing portant l'attaque. On fait face le long de la branche gauche de la ligne 1, le menton légèrement rentré et le bas de l'abdomen tendu.

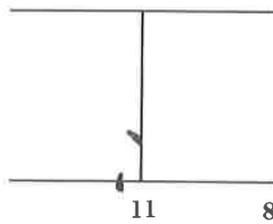
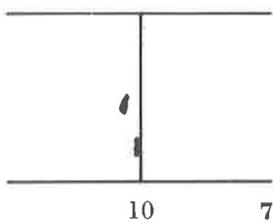
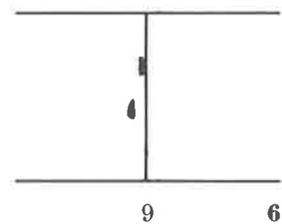
3. En pivotant de 180° sur le pied gauche, dans le sens des aiguilles d'une montre, faire un pas du pied droit le long de la branche droite de la ligne 1. Au cours du demi tour, la main droite, qui était utilisée pour l'attaque, bloque vers le bas à partir du dessus de l'épaule gauche. On doit être en Zenkutsu-dachi, comme dans la figure 6, avec les doigts de la main droite qui bloquent dirigés vers le bas. Le mouvement 3 doit être exécuté en un seul temps.

4. En prenant appui sur le pied droit, avancer d'un pas du pied gauche le long de la branche droite de la ligne 1 et, en même temps, porter une attaque directe du poing gauche et retirer le poing droit à la hanche. Les doigts du poing retiré et verrouillés sont vers le haut, ceux du poing qui porte l'attaque, vers le bas.

5. En pivotant à nouveau sur le pied droit, tourner de 90° dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et avancer du pied gauche le long de la ligne 2 en adoptant un Zenkutsu-dachi. Au cours du quart de tour, bloquer vers le bas avec le poing gauche qui venait de porter l'attaque au niveau moyen au quatrième mouvement, le geste commençant devant l'épaule droite. Voir figure 8. Il est important dans les rotations que le poids du corps ne soit pas placé sur l'avant du pied servant de pivot.

6. En prenant appui sur le pied gauche, avancer du pied droit le long de la ligne 2, en même temps, retirer à la hanche gauche le poing gauche qui portait le blocage au cours du mouvement précédent et porter à partir de la hanche droite une attaque du poing droit au niveau moyen, en faisant pivoter le poing au cours du mouvement. La posture est Zenkutsu, avec les deux jambes également sous tension, les épaules basses, la poitrine dirigée vers l'avant, le visage dirigé droit devant et le bas de l'abdomen tendu.

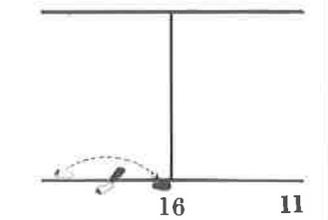
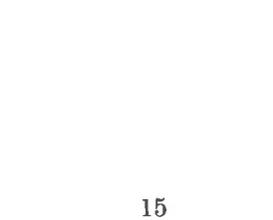
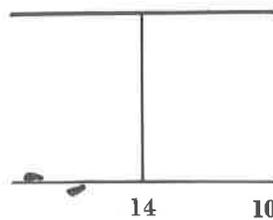
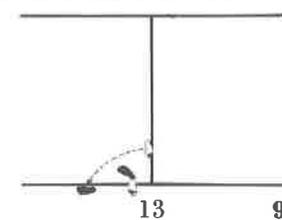
7. En prenant appui sur le pied droit, avancer du pied gauche le long de la ligne 2. Comme le montre la figure 10, retirer le poing droit de la position d'attaque à la hanche, tout en exécutant du poing gauche une attaque directe à niveau moyen. La posture est Zenkutsu.



12

8. En prenant appui sur le pied gauche, avancer du pied droit le long de la ligne 2; en portant du poing droit une attaque directe au niveau moyen et retirer le poing gauche à la hanche gauche. A ce moment, on a exécuté trois attaques directes successives, deux du poing droit et une du gauche. Il faut appliquer une force particulière à la troisième attaque et pousser un Kiaï. Juste après la troisième attaque, il faut marquer une pause assez longue pour reprendre sa respiration plutôt que de continuer immédiatement sur le mouvement suivant. La figure 11 est identique à la figure 9 et montre une attaque directe à niveau moyen du poing droit.

9. En pivotant sur le pied droit, tourner de 270° , dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, et avancer le long de la branche droite de la ligne 3, en exécutant du poing gauche un blocage bas comme le montre la figure 13. Ce mouvement est semblable au mouvement 5, c'est-à-dire qu'en pivotant sur le pied droit, en sens inverse des aiguilles d'une montre, on amène le poing gauche vers le bas, à partir du dessus de l'épaule droite pour faire un blocage à l'instant même où le pied gauche est mis en position. Le poing gauche s'arrête à une quinzaine de centimètres au-dessus



13

9

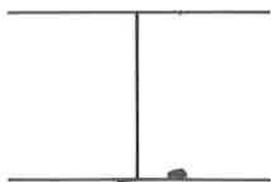
14

10

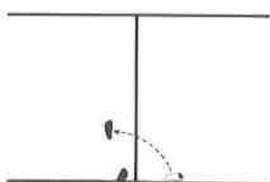
15

16

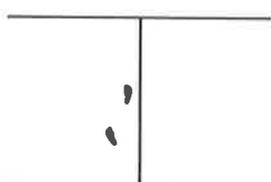
11



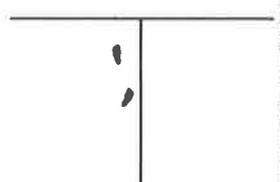
17 12



18 13



19 14



20 15

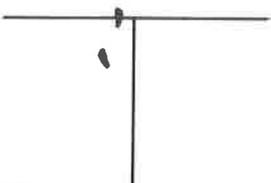
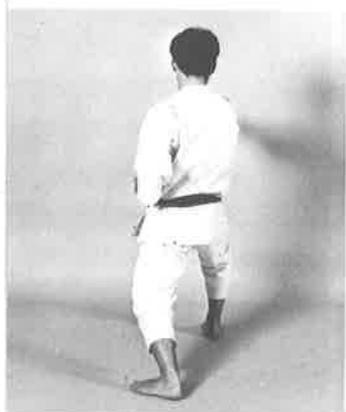
du genou gauche. Le poing droit, qui exécutait l'attaque au cours du mouvement précédent, est retiré à la hanche droite. Les yeux sont dirigés le long de la branche droite de la ligne 3, le tronc est vertical et, comme avant, le menton est rentré et le bas de l'abdomen tendu.

10. En prenant appui sur le pied gauche, avancer d'un pas du pied droit le long de la branche droite de la ligne 3 en portant du poing droit une attaque directe au niveau moyen et en retirant le poing gauche comme d'habitude à la hanche gauche. Le mouvement entier est exécuté de manière continue.

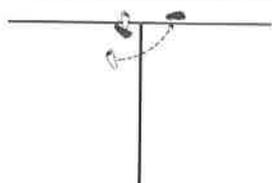
11. En pivotant de 180° sur le pied gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, exécuter du poing droit un blocage bas, comme l'indique la figure 16.

12. En avançant du pied gauche le long de la branche gauche de la ligne 3, porter une attaque directe du poing gauche au niveau moyen.

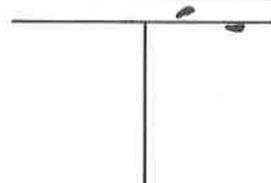
13. En pivotant de 90° sur le pied droit en sens inverse des aiguilles d'une montre, avancer du pied gauche le long de la ligne 2 en exécutant du poing gauche un blocage bas, tout en adoptant la posture Zenkutsu.



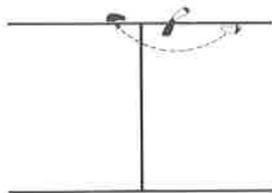
21 16



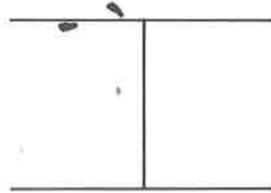
23 17



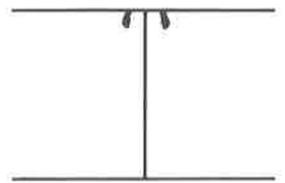
24 18



26 19



27 20



28

25

14. Avancer du pied droit et porter une attaque directe du droit à niveau moyen.

15. Avancer du pied gauche et exécuter une attaque directe du gauche à niveau moyen.

16. Avancer du pied droit et exécuter du poing droit une attaque directe à niveau moyen de toutes ses forces en poussant un Kiaï. Après l'attaque, marquer une pause suffisamment longue pour reprendre sa respiration avant de passer au mouvement suivant.

17. En pivotant de 270° sur le pied gauche en sens inverse des aiguilles d'une montre, comme dans le mouvement 9, avancer le long de la branche gauche de la ligne 1 et exécuter un blocage bas.

18. Avancer du pied droit et exécuter une attaque directe du poing droit.

19. En pivotant de 180° sur le pied gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, adopter une posture Zenkutsu et exécuter du poing droit un blocage bas.

20. Avancer d'un pas du pied gauche en portant une attaque directe du poing gauche au niveau moyen.

Yame. En pivotant sur le pied droit, tourner en sens inverse des aiguilles d'une montre pour ramener le pied gauche à sa position initiale sur la branche gauche de la ligne 1. Ceci doit être exécuté lentement et calmement, il est très important de ne pas relâcher son attention au cours du mouvement Yame.

Exécuter les mouvements du Kata légèrement et correctement jusqu'à ce que leur succession soit maîtrisée, puis appliquer de la force dans les mouvements. Plus encore, il est très important que le Kata soit travaillé de manière répétée, jusqu'à ce qu'inconsciemment, on exécute correctement chaque mouvement.

La description qui vient d'être donnée est relative à Taïkyoku Shodan. Ce qui suit modifie les instructions pour Taïkyoku Nidan et Sandan.

Les successions de mouvements de Taïkyoku Nidan sont identiques à celles de Shodan sauf que, dans Nidan, tous les coups de poing sont portés au niveau supérieur au lieu du niveau moyen.

Dans Taïkyoku Sandan, les blocages bas le long des lignes 1 et 3 de Taïkyoku Shodan sont remplacés par des blocages à niveau moyen (Ude-uke) exécutés dans la posture Kokutsu et les séquences de trois attaques moyennes le long de la ligne 2 deviennent

des séquences d'attaques supérieures, le reste des mouvements étant identiques à ceux de Taikyoku Shodan.

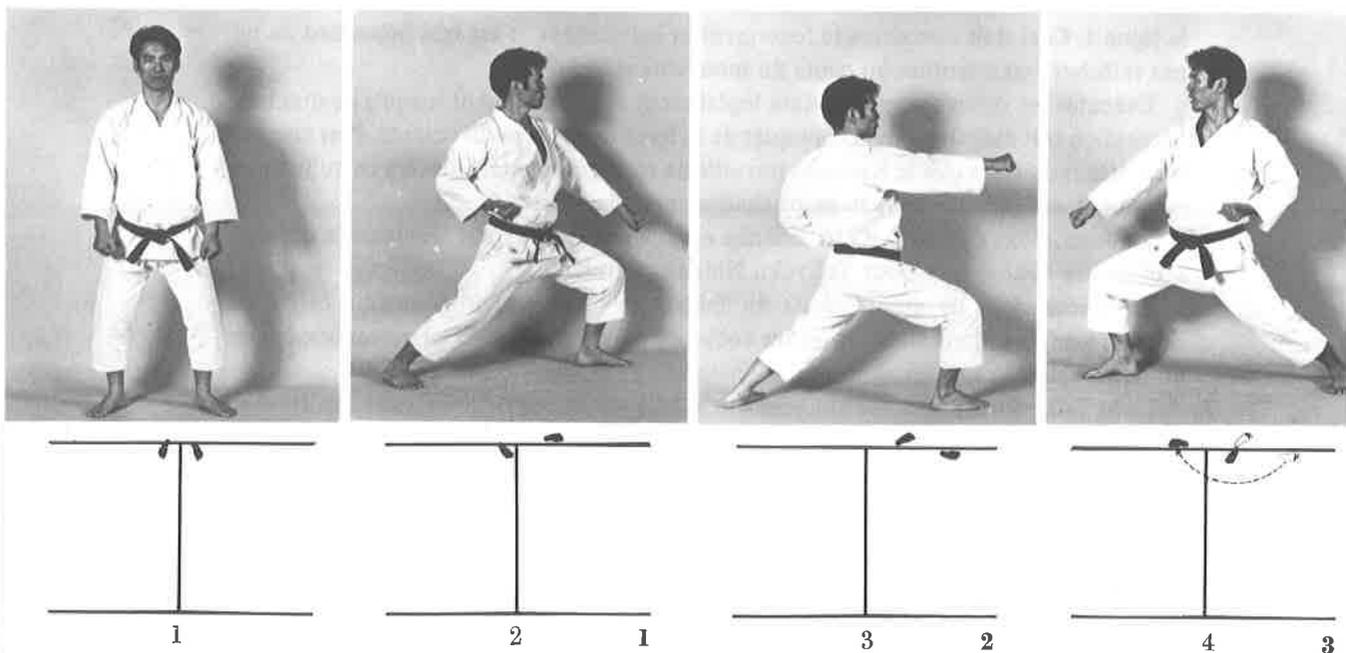
Les Kata de Taikyoku sont formés d'unités avec des blocages suivis d'une attaque unique le long des lignes 1 et 3, ou des blocages suivis de trois attaques successives le long de la ligne 2, chacun comportant vingt mouvements. Si on veut que ces vingt mouvements soient exécutés correctement et sans heurt, on doit s'entraîner jusqu'à ce que les combinaisons blocage-attaque puissent être portées dans un déplacement continu du corps et une seule respiration. A travers cet entraînement, on sera amené à comprendre les trois éléments fondamentaux du Karaté c'est-à-dire, la légèreté et la puissance dans l'application de la force, l'extension et la contraction du corps, les mouvements rapides et lents dans les techniques. En s'exerçant sérieusement au Kata, en essayant de visualiser de manière concrète les adversaires autour de soi, on avancera dans la compréhension du concept suivant: tous les déplacements du corps dans des directions différentes sont équivalents, dans un sens plus élevé, à un mouvement unique et transcendant faisant intervenir l'esprit, l'âme et le corps (Ki, Ken, Tai), en tant qu'entité absolue et unique. En relation avec ceci, on arrivera à comprendre l'affirmation "KARATÉ NI SENTE NASHI" (il n'y a pas de *Sente* – première attaque – en Karaté), l'état de passivité absolue. C'est à cause de ces propriétés que le nom "Taikyoku" a été donné à ces Kata.

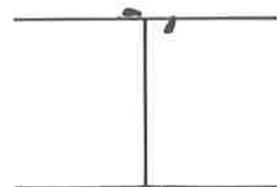
HEIAN SHODAN

Il y a vingt-et-un mouvements dans ce Kata, qui doit être exécuté en à peu près une minute. La ligne du mouvement est de la catégorie I. Saluer, conformément à la description donnée à l'occasion de Taikyoku Shodan.

Yoï. La position de préparation est celle indiquée à la figure 1. Le premier mouvement qui est indiqué au commandement du chef, dans le cas de l'entraînement en groupe, est exécuté à partir de cette position. Dans un entraînement individuel, l'élève devra se commander à lui-même ce mouvement.

1. En faisant face vers la gauche, avancer le pied gauche d'un pas à gauche le long de la ligne 1 et balayer à gauche d'un blocage bas, comme le montre la figure 2.





5

6

7

8

4

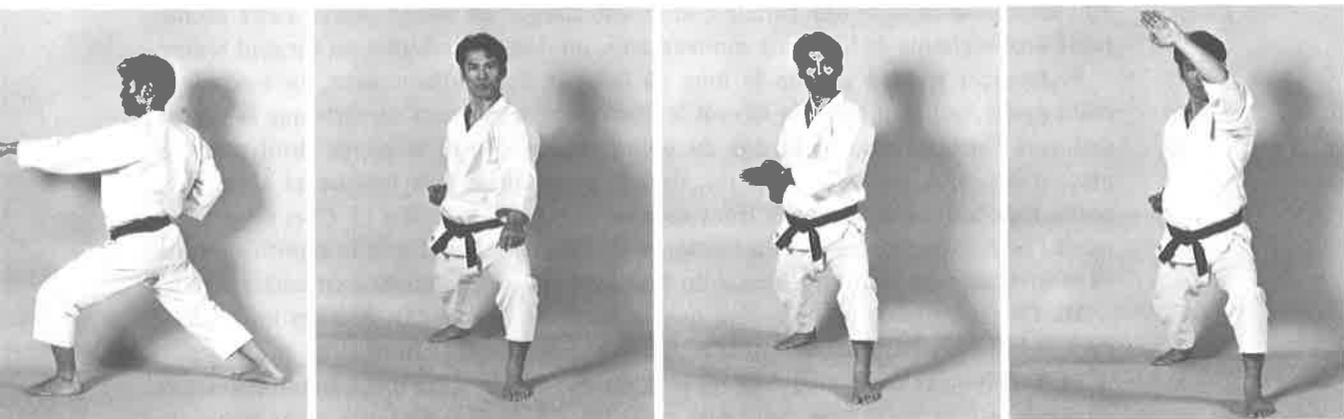
2. Puis, simultanément, avancer du pied droit le long de la ligne 1 et attaquer du poing droit au niveau moyen (figure 3).

3. Ramener la jambe droite vers la branche droite de la ligne 1 et balayer vers le bas dans un blocage bas du poing droit (figure 4), en prenant une posture qui est l'image dans un miroir de celle du mouvement 1.

4. Simultanément, retirer la jambe droite et le poing droit. Dans ce mouvement, décrire un large arc de cercle avec le poing droit, en passant devant l'épaule gauche, devant le front et en s'arrêtant, le bras étendu au niveau de l'épaule (figure 8). La jambe droite est retirée et tendue. On doit noter que l'intention est de libérer le poignet d'une saisie de l'adversaire qui suit le blocage à droite et de l'attaquer au visage ou à l'avant-bras.

5. Comme le montre la figure 9, avancer de la jambe gauche le long de la branche droite de la ligne 1 et attaquer du poing gauche au niveau moyen tout en retirant le poing droit à la hanche (ceci est l'image dans un miroir du déplacement montré figure 3).

6. En pivotant sur le pied droit, faire un pas en avant le long de la ligne 2 et exécuter un blocage bas à partir d'un Zenkutsu (figure 10).



9

5

10

6, 7

11

12



13



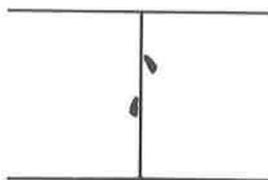
14



15



16



8

7. Ouvrir la main gauche et la lever au-dessus du front, comme le montre la figure 12. A la fin de ce mouvement, le coude gauche doit être légèrement fléchi, la distance entre le dos de la main levée et le front doit être d'une quinzaine de centimètres.

L'adversaire, découvrant que son attaque au niveau bas est bloquée, porte soudainement une attaque au visage du poing droit; c'est cette attaque qui est bloquée du poignet gauche.

8. Avancer du pied droit le long de la ligne 2 et prendre la position Zenkutsu⁴. En même temps, toucher le coude gauche du dos du poing droit tout en tournant le dos de la main gauche vers l'avant et, en croisant les deux poignets, tirer la main gauche à la hanche et amener le poing droit à la hauteur du front dans la position du blocage (Jodan age-uke).

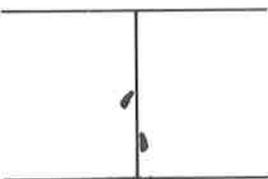
A la suite du blocage de la main gauche de l'attaque du poing droit de l'adversaire, on saisit le poignet de l'adversaire de la main gauche puis, d'une torsion et d'une traction du poignet vers l'extérieur, on lui brise le coude en poussant dessus à l'aide de l'avant-bras droit. Cependant, le huitième mouvement peut également être interprété comme une parade contre une attaque au visage. Après s'être accoutumé aux septième et huitième mouvements, on doit les exécuter en un seul temps.

9. Avancer le pied gauche le long de la ligne 2. Simultanément, en ouvrant la main droite, qui était avancée devant le front et en la tournant de sorte que la paume soit vers l'arrière, amener le dos du poing gauche contre le coude droit puis, en plaçant les deux poignets en croix, tirer le poing droit à la hanche et amener le poing gauche jusque devant le front comme le montre la figure 17. Ceci est exactement l'image dans un miroir du huitième mouvement. Noter que la signification de ce mouvement est identique à celle du huitième et doit être étudiée en tant que telle.

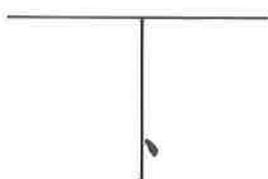
10. Ce mouvement est le même que le huitième (figure 15). Pousser un Kiaï au dernier moment du déplacement amenant le poing devant le front.

11. En pivotant sur le pied droit en sens inverse des aiguilles d'une montre, avancer d'un pas le long de la branche droite de la ligne 3 de la jambe gauche et porter du

4. La posture Zenkutsu-dachi est habituellement utilisée dans les mouvements 8, 9 et 10. [Note du traducteur.]



17 9



19 10

18

20

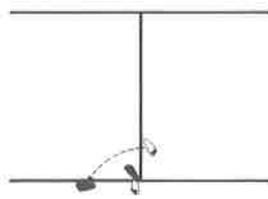
bras gauche un blocage bas. Ceci est semblable au premier mouvement.

12. Avancer de la jambe droite le long de la branche droite de la ligne 3 et, simultanément, exécuter du poing droit une attaque directe au niveau moyen.

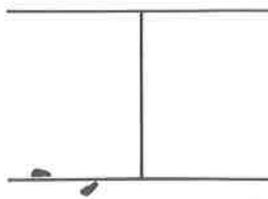
13. En pivotant sur le pied gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, placer le pied droit sur la branche gauche de la ligne 3 et exécuter un blocage bas à partir de la posture Zenkutsu.

14. Avancer de la jambe gauche le long de la branche gauche de la ligne 3 et exécuter une attaque directe du poing gauche. La signification de ce mouvement est identique à celle du cinquième mouvement. Dans ce déplacement, comme dans tous les autres, faire très attention de bien avoir le pied tourné à l'intérieur avec la sensation de forcer les jambes à se joindre. Il est bien entendu très important d'avoir les hanches basses et fermement assises.

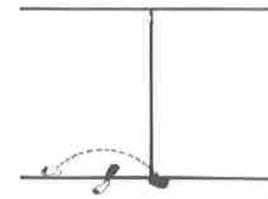
15. En pivotant sur le pied droit en sens inverse des aiguilles d'une montre, avancer le long de la ligne 2 et exécuter du poing gauche un blocage bas à partir de la posture Zenkutsu.



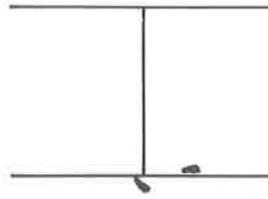
21 11



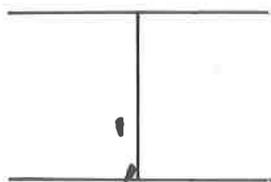
22 12



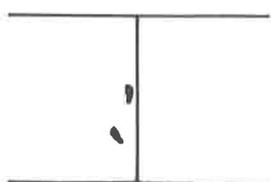
23 13



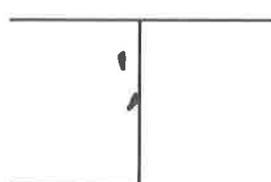
24 14



25 15



26 16



27 17



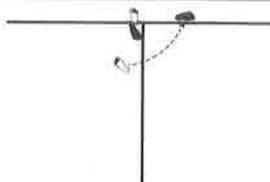
28 18

16. En avançant de la jambe droite le long de la ligne 2, exécuter du poing droit une attaque directe au niveau moyen.

17. En avançant du pied gauche, porter une attaque directe du poing gauche au niveau moyen. Noter que chaque fois que la même technique est exécutée trois fois de suite, comme dans le cas présent, il faut qu'il y ait des variations de force dans l'exécution. On doit avoir la sensation d'utiliser plus de force dans la première et la dernière et relativement moins dans la seconde.

18. Continuer en faisant de la jambe droite un autre pas le long de la ligne 2 (Zenkutsu-dachi) et exécuter du poing droit une attaque directe au niveau moyen. Appliquer plus de force que dans les mouvements 16 et 17 et faire le pas avec la sensation d'asseoir plus fermement encore ses bases. Au moment de la focalisation de la force, pousser un Kiaï.

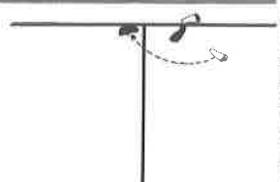
19. Pivoter sur le pied droit en sens inverse des aiguilles d'une montre, avancer le long de la branche gauche de la ligne 1 en Kokutsu-dachi, en ouvrant les deux mains, amener le Shuto gauche (tranchant de la main) devant l'épaule droite et l'étendre comme pour glisser le long du bras droit en retirant simultanément la main



30 19

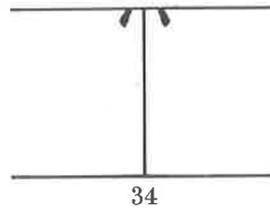
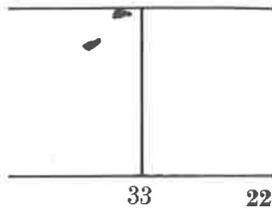


31 20



32 21

29



droite en diagonale jusqu'à la position indiquée en figure 30. Ceci est un blocage gauche du tranchant de la main à niveau moyen (Chudan Shuto-uke).

C'est la technique la plus difficile de Heian Shodan et elle doit donc être travaillée très attentivement. En adoptant la posture Kokutsu, maintenir le corps de profil, avec le visage tourné dans la direction du bras étendu et du pied. Fléchir légèrement le coude, de sorte que la distance entre celui-ci et le corps, soit d'une quinzaine de centimètres et que le bout de l'index gauche soit à la hauteur de l'épaule gauche et plier le pouce à l'intérieur. La main droite est ainsi placée pour protéger le tronc, elle doit être maintenue horizontalement, approximativement au niveau du plexus solaire, avec l'extrémité des doigts à peu près à la hauteur du côté du corps, le pouce doit être également plié.

20. En pivotant sur le pied gauche, avancer de la jambe droite en diagonale par rapport à la ligne 1 en Kokutsu-dachi. En même temps, dans un mouvement symétrique du dix-neuvième, étendre la main droite devant l'épaule droite, le coude légèrement fléchi; la main gauche est maintenue horizontalement devant le plexus solaire pour protéger la région du tronc.

Ce mouvement est un blocage du poignet droit sur une attaque. On peut suivre, en cherchant une ouverture, par saisir le poignet de l'adversaire de la main droite et en le tirant à l'intérieur, attaquer son plexus solaire d'un Nukite.

Les mouvements 19, 21 et 22 ont la même signification.

21. En pivotant sur le pied gauche, avancer le long de la branche droite de la ligne 1 en adoptant la posture Kokutsu. Étendre la main droite devant l'épaule droite, porter la main gauche horizontalement en travers du plexus solaire et, le visage tourné à droite, regarder par-dessus la main droite.

A ce moment, faire très attention aux jambes. En portant le poids du corps sur la jambe arrière, laisser les orteils du pied avant reposer légèrement à terre, avec la sensation de les tirer vers l'arrière en frottant le sol.

22. Avancer de la jambe gauche en se déplaçant en diagonale par rapport à la branche droite de la ligne 1, en Kokutsu-dachi, et exécuter un Shuto-uke à niveau moyen. Ceci achève le Kata Heian Shodan. Comme les mouvements 7 et 8 forment un seul déplacement, le Kata comporte seulement vingt-et-un mouvements.

Yame. Au commandement "Yame", retirer le pied gauche sur la ligne 1, fermer les deux poings et revenir à une posture semblable à celle de Yoï.

On doit prendre la position de Yame, calmement et sans hâte. Remarquer que le point de départ est le point d'arrivée, la position de Yoï et celle de Yame doivent toujours être situées au même endroit.

HEIAN NIDAN

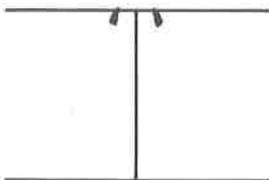
Il fut un temps où ce Kata était Heian Shodan. Il y a vingt-six mouvements qui doivent être exécutés en près d'une minute. Les commentaires et les explications de Heian Shodan relatifs au compte, aux saluts et à la position de Yoï, s'appliquent également ici. La ligne du mouvement est du type I, comme pour Heian Shodan.

1. En faisant un pas du pied gauche, le long de la branche gauche de la ligne 1 et en maintenant en place le pied droit en posture Kokutsu, lever les deux poings jusqu'à la position indiquée en figure 2. Le tronc est dirigé vers l'avant, alors que le visage est tourné vers la gauche.

Dans ce mouvement, on bloque du poignet gauche une attaque au visage venant de la gauche et on protège la tête du poing droit qui se trouve ainsi prêt pour l'attaque.

2. Sans changer la position des pieds, retirer le poing gauche vers l'intérieur jusqu'à un emplacement situé devant l'épaule droite et attaquer du poing droit vers la gauche dans un large mouvement circulaire. Le tronc est tourné de côté pour faire face vers la gauche. Remarquer que ce geste est effectué avec la sensation de tirer l'adversaire de la main gauche et d'attaquer sur le côté du poing droit (c'est-à-dire du Tetsui: poing marteau).

3. Sans glisser le pied gauche(5), attaquer du poing gauche le long d'une ligne horizontale sur la gauche, les doigts dirigés vers le bas, en même temps que le poing droit est retiré au-dessus de la hanche.



1

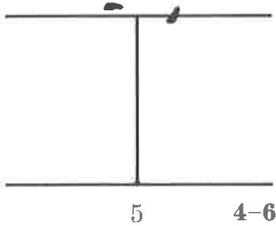
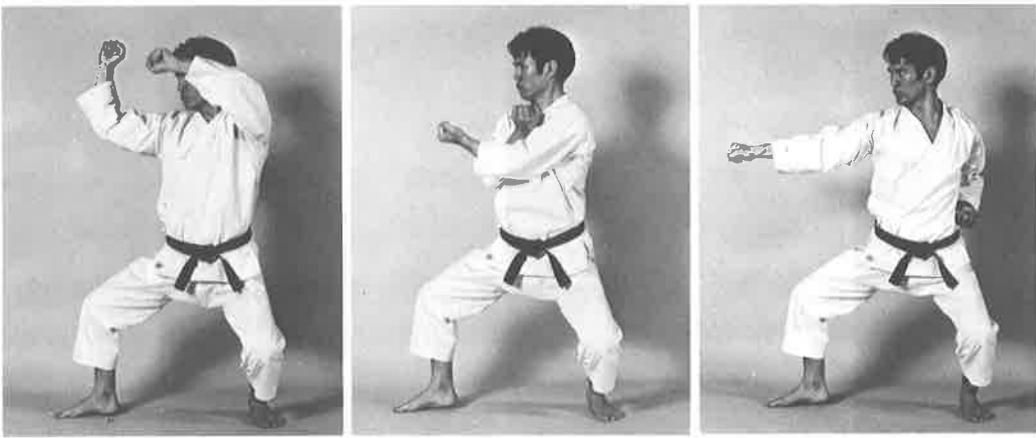


2

1-3

3

4



6

7

A la suite de l'attaque du poing droit, attaquer immédiatement du poing gauche sans marquer la moindre pause, tout en faisant particulièrement attention au mouvement des hanches.

4. En regardant à droite, le long de la ligne 1, amener le poing droit à une position en avant de l'épaule droite, le coude plié, les doigts vers l'avant et porter le poing gauche à un emplacement situé à quatre ou cinq centimètres devant le front. Ceci est l'image dans un miroir de la posture montrée en figure 2.

5. Sans changer la position des pieds, retirer le poing droit à un point situé en face de l'épaule gauche et, simultanément, attaquer du poing gauche vers le côté droit en décrivant un large arc de cercle.

6. Sans modifier la posture⁶, étendre le bras droit horizontalement et, simultanément, retirer le poing gauche à la hanche. Ceci est l'image dans un miroir du mouvement montré en figure 4.

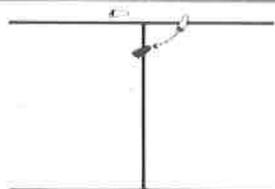
7. Déplacer le pied gauche d'un demi pas vers la droite, comme le montre la figure 8 ; regarder simultanément vers l'arrière, amener la plante du pied droit à la hauteur du genou gauche et reposer le poing droit sur le gauche avec les doigts du poing droit dirigés vers le corps.

8. En appui sur la jambe gauche légèrement fléchie, attaquer simultanément le visage de l'adversaire d'un Uraken du poing droit (revers du poing) et le bas ventre ou la poitrine d'un Sokuto du pied droit (sabre du pied, tranchant du pied).

Remarque qu'après s'être familiarisé avec les techniques, il faut exécuter les mouvements 7 et 8 dans un seul et même déplacement. Dans ce mouvement, on exécute simultanément des attaques du pied et du poing alors qu'on se tourne vers un adversaire dont on a senti l'attaque venant de l'arrière au cours du mouvement 6.

9. En ramenant le pied qui vient de frapper à la base de la ligne 1, faire face le long de la ligne 2, prendre la posture Kokutsu et exécuter un Chudan shuto-uke (blocage du tranchant de la main, cf. les mouvements 19 et 22 de Heian Shodan).

5 et 6. Dans la dernière édition, cette posture est Fudo-dachi (posture inébranlable). [Note du traducteur.]



8

7, 8

9

10

11

10. Avancer du pied droit le long de la ligne 2, en posture Kokutsu à gauche et exécuter en même temps un Chudan shuto-uke du droit (blocage du tranchant de la main, cf. les mouvements 20 et 21 de Heian Shodan).

11. Avancer du pied gauche le long de la ligne 2, en posture Kokutsu à droite et exécuter en même temps un Chudan shuto-uke du gauche. Ce mouvement est semblable au neuvième (cf. les mouvements 19 et 22 de Heian Shodan).

12. Avancer d'un pas du pied droit, les deux jambes tendues⁷ et exécuter un Shihon-nukite au niveau moyen, de la main droite (attaque de la pointe des quatre doigts), avec le dos de la main droite étendue dirigé vers la droite ; en même temps, glisser le dos de la main gauche ouverte le long de la surface intérieure du bras droit jusqu'à l'aisselle.

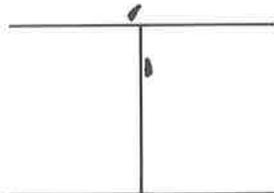
Tout en déviant l'attaque de l'adversaire vers le bas et en le tirant de la paume de la main gauche, on porte un Nukite (attaque de la pointe des doigts) au plexus solaire. Les mouvements des mains et des pieds sont coordonnés. Pousser un Kiaï au moment du Kime (focalisation).

13. En pivotant sur le pied droit, en sens inverse des aiguilles d'une montre, tourner à gauche et adopter la posture Kokutsu avec le pied gauche le long de la branche droite de la ligne 3 et exécuter de la main gauche un Chudan shuto-uke (blocage du tranchant de la main). Remarquer que ce mouvement est semblable au dix-neuvième de Heian Shodan.

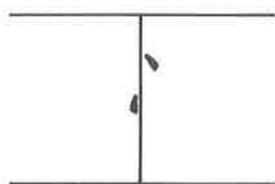
14. En laissant le pied gauche à sa place, avancer en diagonale vers l'avant, c'est-à-dire dans une position située entre la branche droite des lignes 1 et 3 et adopter une posture Kokutsu en exécutant de la main droite un Chudan shuto-uke. Remarquer que ce mouvement est semblable au vingtième mouvement de Heian Shodan.

15. En conservant le pied gauche en place, glisser le pied droit sur la branche gauche de la ligne 3, prendre la posture Kokutsu et exécuter de la main droite un Chudan shuto-uke. Ce mouvement est semblable au précédent, et également semblable au vingtième mouvement de Heian Shodan.

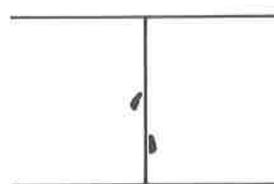
7. Habituellement, ce mouvement est exécuté en posture Zenkutsu-dachi. [Note du traducteur.]



12 9



13 10



14 11

15

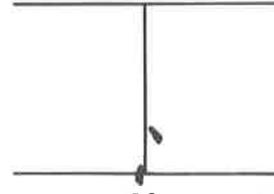
16. En laissant le pied droit en place, avancer en diagonale vers l'avant du pied gauche et porter de la main gauche un Chudan shuto-uke. Ceci est semblable au vingt et unième mouvement de Heian Shodan.

17. En laissant le pied droit en place et en glissant le pied gauche le long de la ligne 2, retirer la main gauche, le poing fermé, les doigts dirigés vers le haut, à la hanche et exécuter un blocage au niveau moyen en balançant le poing droit, les doigts vers l'arrière, dans un large mouvement circulaire à partir d'une position dans laquelle le bras est étendu vers le bas et balaye vers l'extérieur en passant devant l'épaule gauche pour exécuter le blocage.

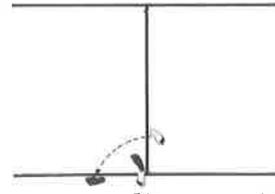
L'épaule droite est dirigée vers l'avant et l'épaule gauche est tirée vers l'arrière. Le talon du pied arrière a tendance à se lever mais il faut faire en sorte qu'il reste planté au sol.

Il s'agit de bloquer et balayer l'attaque de l'adversaire à la poitrine avec le poignet droit. Ce blocage est appelé Uchi-uke (blocage de l'avant-bras).

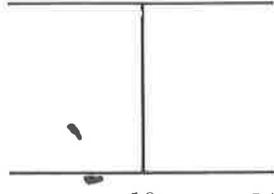
18. En gardant le pied gauche en place et sans modifier la position des mains,



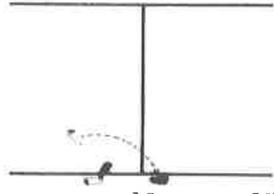
16 12



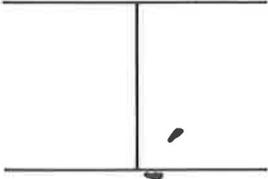
17 13



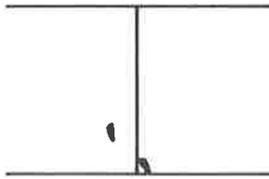
18 14



19 15



20 16



21 17

22

23

frapper du pied droit aussi haut que possible devant le poing droit.

Il s'agit de saisir le poignet gauche de l'adversaire et de le frapper du pied droit au coude. On doit s'exercer à frapper du pied aussi haut que possible.

19. En abaissant le pied qui vient de frapper sur la ligne 2, retirer simultanément le poing droit à la hanche droite, les doigts vers le haut et porter une attaque moyenne du poing gauche (Chudan gyaku-zuki).

20. Sans glisser les pieds, exécuter un blocage au niveau moyen de l'avant-bras en décrivant un arc de cercle devant le corps, du poing gauche, en sens inverse des aiguilles d'une montre. Ceci est l'image dans un miroir du dix-septième mouvement.

Il faut bien faire attention à avoir l'épaule gauche dirigée vers l'avant et l'épaule droite tirée vers l'arrière, tout en maintenant le talon arrière fixe.

21. Sans glisser le pied droit ni modifier la position des deux bras, frapper très haut vers l'avant du pied gauche. Ceci est l'image dans un miroir du dix-huitième mouvement.

22. En abaissant le pied gauche qui vient de frapper sur la ligne 2, retirer le poing



24



25

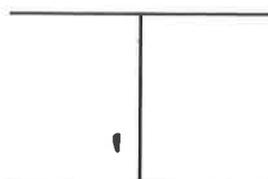


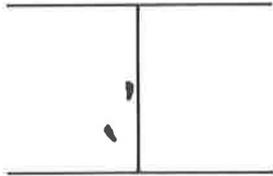
26



18

27

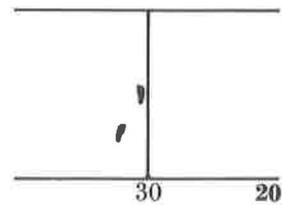




28 19



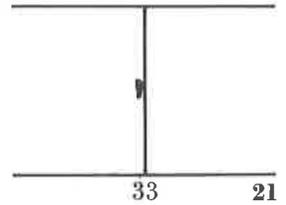
29



30 20

31

32

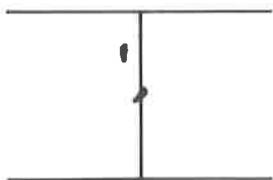


33 21

gauche et attaquer du droit à niveau moyen (Gyaku-zuki). Ceci est l'image dans un miroir du dix-neuvième mouvement.

23. Sans bouger le pied gauche, faire un grand pas vers l'avant du pied droit, le long de la ligne 2. Adopter la posture Zenkutsu⁸, exécuter un double blocage du poing droit, les doigts vers le haut et, en même temps, porter le poing gauche jusqu'à toucher le coude droit. Le blocage est appelé Morote-uke. Pour ce blocage à niveau moyen, le coude doit être légèrement plié à une quinzaine de centimètres du côté du corps, comme pour Shuto-uke.

8. Dans la dernière édition, cette posture est Fudo-dachi (posture inébranlable). [Note du traducteur.]

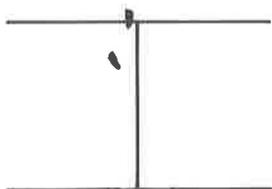


34

22

35

36

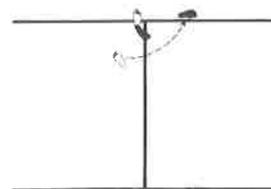


37

23

38

39



40

24

24. En pivotant sur le pied droit en sens inverse des aiguilles d'une montre, tourner vers la gauche en plaçant le pied gauche le long de la branche gauche de la ligne 1, prendre la posture Zenkutsu et, simultanément, porter le poing droit à la hanche et exécuter du poing gauche un blocage bas. Ceci est semblable au premier mouvement de Heian Shodan.

25. Sans bouger le pied gauche, ouvrir la main gauche et l'amener devant le front ; en même temps, avancer du pied droit à droite en diagonale par rapport à la branche gauche de la ligne 1. Tendre les jambes et exécuter du poing droit un blocage au niveau



41



42

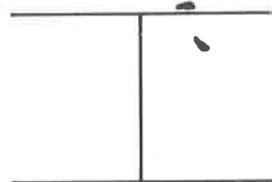


43



44

25



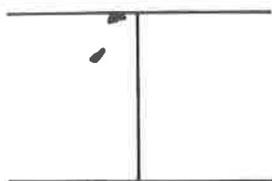
45

26



46

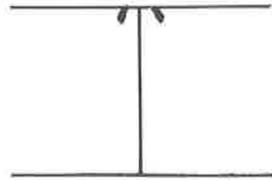
27



47



48



supérieur avec les doigts dirigés vers l'avant et retirer le poing gauche à la hanche⁹.

Ceci est semblable aux mouvements 7 et 8 de Heian Shodan. Comme dans le septième mouvement de ce Kata, ouvrir d'abord la main gauche et la lever devant le front puis glisser le dos du poing droit le long du coude gauche afin de croiser les deux poignets.

26. Sans déplacer le pied gauche, amener le pied droit sur la ligne 1 et en prenant la posture Zenkutsu, porter du poing droit un blocage bas et retirer le poing gauche à la hanche. Le déplacement est semblable au troisième mouvement de Heian Shodan.

9. Dans la dernière édition, cette posture est Zenkutsu-dachi. [Note du traducteur.]

27. En maintenant le pied droit en place, avancer le pied gauche en diagonale à droite, entre les deux branches droites des lignes 1 et 2. En tendant les jambes, ouvrir la main droite qui était en position de blocage bas, la lever à la hauteur de la tête et la retirer à la hanche comme pour saisir et tordre le bras de l'adversaire; lever le poing gauche devant la tête. Le mouvement des deux poignets qui se croisent est tel que je l'ai déjà décrit. Au moment de l'impact, pousser un Kiaï (Kakegoe).

N.B. Il est coutume d'adopter ici la posture Zenkutsu. C'est celle qui est montrée sur la photographie n° 47.

Yame. Avec ce mouvement, le Kata s'achève. Au commandement "Yame", ramener la jambe gauche à l'intérieur et lentement, prendre la position initiale de Yoï.

Dans cette description, il y a vingt-sept mouvements dans le Kata; cependant, comme les mouvements 7 et 8 doivent être exécutés dans un seul déplacement, il y a en fait vingt-six mouvements.

HEIAN SANDAN

Il y a en tout vingt-trois mouvements dans ce Kata, qui nécessitent à peu près une minute pour être exécutés. Les commentaires relatifs aux commandements, saluts etc..., sont les mêmes que ceux de Heian Shodan. La ligne du mouvement est du type T.

Yoï. Comme pour Heian Shodan, la posture est Hachiji-dachi (posture naturelle), avec les pieds formant un V. Les deux poings sont disposés naturellement devant les cuisses. Cette position Yoï est montrée en figure 1.

1. Sans bouger le pied droit, avancer le pied gauche sur la branche gauche de la ligne 1 et adopter la posture Kokutsu. Dans un mouvement des poings comme pour déchirer, déplacer le poing droit depuis l'avant de l'épaule gauche et le poing gauche depuis le dessus de la cuisse pour bloquer du gauche comme le montre la figure 3. Le tronc est de profil et le visage tourné dans la direction du poing gauche. Le but est de bloquer une attaque au côté gauche de la cage thoracique, portée par un adversaire venant de gauche.



1



2

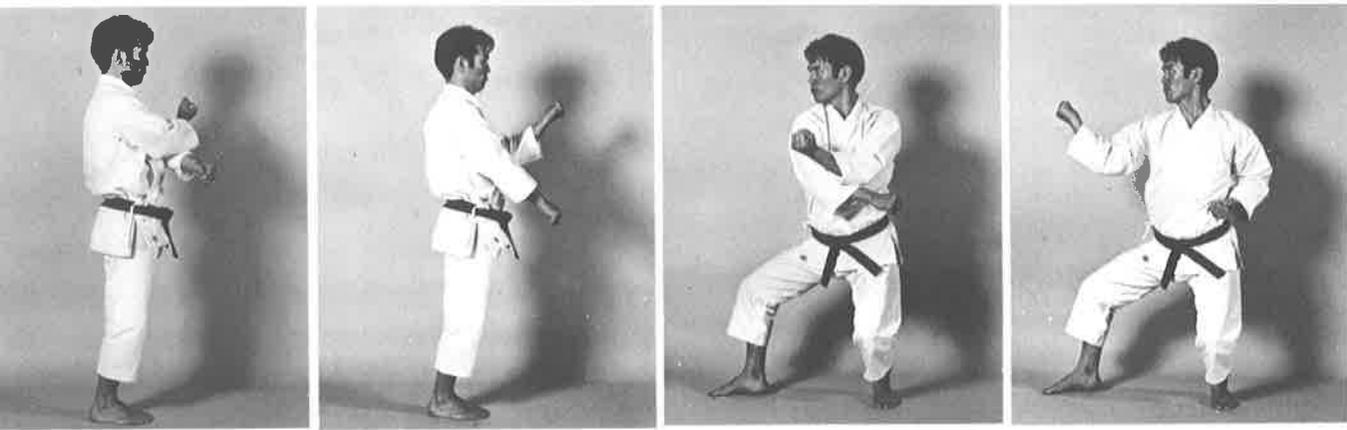


3



4

2, 3



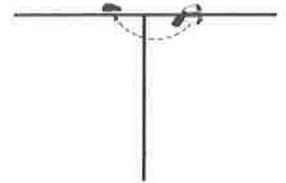
5

6

7

8

4



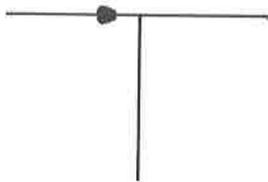
2. En gardant le pied gauche en place, amener le pied droit à sa hauteur et adopter la posture Heisoku (les pieds joints). En faisant face vers la gauche, intervertir les mains qui parent en tirant les deux poings dans des directions opposées ; amener le droit à partir du bas jusqu'à l'extérieur du coude gauche vers le haut et fouetter du poing gauche vers le bas à partir de l'épaule droite. Ainsi, le bras droit exécute un blocage au niveau moyen et le gauche fouette vers le bas dans une parade au niveau inférieur. Voir figure 4.

A la fin du mouvement, le bras droit est à moitié plié, le coude droit à une quinzaine de centimètres du corps, le poing gauche à peu près au niveau de l'épaule. Les deux poings sont séparés d'environ la largeur des épaules. L'adversaire, réalisant que son attaque a été parée dans le premier mouvement, attaque maintenant de son poing et de son pied gauche. Le but est de bloquer ces deux attaques.

3. Sans modifier la posture, amener le poing droit en bas en passant à l'intérieur du coude gauche et le poing gauche en haut en passant à l'extérieur du coude droit, dans un mouvement comme pour déchirer, en exécutant un blocage au niveau inférieur du poing droit et au niveau moyen du poing gauche. Ce mouvement est l'image dans un miroir de celui de la figure 4.

Retirant son poing et son pied à la suite des parades précédentes, l'adversaire attaque maintenant du poing et du pied opposés. Le but de ce mouvement est de bloquer l'attaque du poing droit avec son bras gauche et, avec son poing droit, de dévier l'attaque du pied vers le bas. Les mouvements 2 et 3 sont des parades contre des attaques combinées de pied et de poing ; ils permettent de transformer une situation défavorable en une plus avantageuse. Il faut noter que dans des conditions réelles contre des attaques combinées d'un adversaire, la posture Zenkutsu-dachi plus basse, serait préférable à celle employée ici.

4. En pivotant sur le pied gauche, en sens inverse des aiguilles d'une montre, avancer le pied droit vers la branche droite de la ligne 1 en posture Kokutsu. Simultanément, retirer le poing gauche à la hanche en passant devant l'épaule droite et fouetter du



9

10

5, 6

11

12

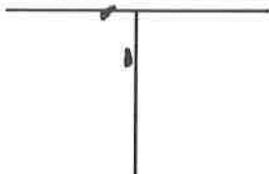
poing droit depuis l'extérieur du coude gauche pour exécuter une parade au niveau moyen vers le côté droit. Le visage dans la direction du poing droit, le corps de profil. Ceci est l'image dans un miroir de la position montrée en figure 3.

5. Sans déplacer le pied droit, amener contre lui le pied gauche pour prendre la posture Heisoku; exécuter simultanément un blocage du bras gauche au niveau moyen et un blocage du droit au niveau inférieur. Ceci est l'image dans un miroir du deuxième mouvement.

6. Sans modifier la posture, intervertir les bras qui parent et exécuter un blocage du poing droit au niveau moyen et un blocage du gauche au niveau inférieur. Ceci est l'image dans un miroir du troisième mouvement.

7. Sans déplacer le pied droit, avancer du pied gauche le long de la ligne 2 en posture Kokutsu et simultanément, exécuter une double parade (Morote-uke) en amenant le poing droit, les doigts vers le haut, à la hauteur du coude gauche.

8. En gardant le pied gauche en place et en avançant du pied droit le long de la ligne 2, amener le tranchant de la main gauche en bas au-dessous du bras droit, la

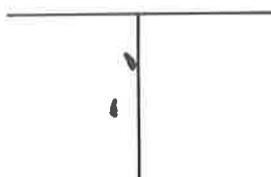
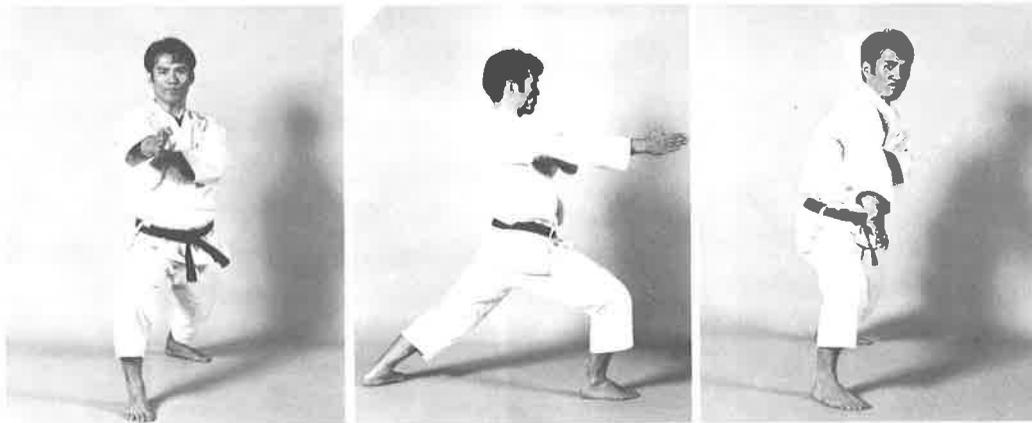


13

7

14

15



16

8

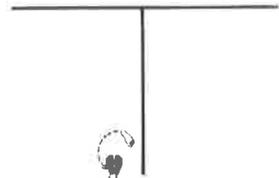
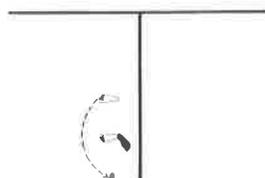
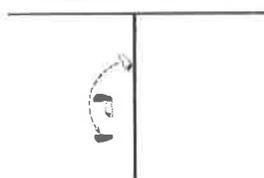
17

18

paume dirigée vers le bas et exécuter de la main droite une attaque au niveau moyen de la pointe des quatre doigts (Shihon-nukite), la paume de la main droite étant tournée vers la gauche. La main droite est projetée vers l'avant à partir d'un point situé juste au-dessus du poignet gauche. La signification de cette séquence est que la paume de la main gauche abaisse et tire le poignet du poing droit de l'adversaire alors qu'il attaque la poitrine, cependant que le Shihon-nukite est une contre-attaque au plexus solaire de l'adversaire.

9. Faire pivoter à gauche sur elle-même la main en Nukite, comme le montre la figure 18. En pivotant sur le pied droit, tourner tout le corps en sens inverse des aiguilles d'une montre de 180° à gauche, avancer du pied gauche le long de la ligne 2 pour prendre la posture Kiba-dachi. Au cours de la rotation, étendre le bras gauche pour porter au flanc de l'adversaire une attaque en Tetsui (marteau de fer) du poing gauche, les doigts vers le bas et retirer en même temps le poing droit à la hanche tout en tournant le visage à gauche (pour regarder le long de la ligne 2).

En abaissant les hanches, étendre le poing gauche en Tetsui à la hauteur des épaules (frapper avec la partie du poing située du côté de l'auriculaire). L'adversaire



19

20

9

21

10

22

11



23



24



25



12-14

26

ayant bloqué l'attaque en Nukite a saisi et tordu le poignet vers la gauche ; il s'agit, ici, de tourner le corps à gauche pour suivre la torsion, de sorte que le poignet se retrouve en arrière, et d'attaquer le flanc de l'adversaire de son Tetsui.

10. Sans déplacer le pied gauche, avancer d'un grand pas le long de la ligne 2 en posture Zenkutsu; simultanément, retirer le poing gauche à la hanche en portant du poing droit une attaque directe à niveau moyen.

L'adversaire, de surprise, est tombé en arrière; on prend avantage de la situation et on porte une attaque définitive au plexus solaire. Pousser un Kiaï à ce moment.

11. Sans déplacer le pied droit, amener le pied gauche à sa hauteur et effectuer un demi tour en sens inverse des aiguilles d'une montre, de manière à faire face à l'arrière, le long de la ligne 2, en posture Heisoku. En même temps, poser les deux poings au-dessus des hanches avec les doigts vers l'arrière et les coudes écartés.

Il faut exprimer toute sa force dans le Kiaï du dixième mouvement puis exécuter tout doucement le onzième. Ceci est un exemple de deux des éléments fondamentaux dans les Kata : le degré de force et les techniques lentes et rapides, ainsi que cela a été décrit précédemment.

12. Tout en maintenant le pied gauche en position et sans détruire la posture du haut du corps, lever le genou droit très haut en envoyant légèrement le coude droit vers l'arrière. Alors qu'on écrase du pied droit sur la ligne 2 (Fumikomi), exécuter une attaque du coude (Empi) droit avec le poing toujours à la hanche. Regarder toujours vers l'adversaire le long de la ligne 2, la posture à ce moment étant Kiba-dachi. L'intention ici est d'écraser et briser la cuisse de l'adversaire, et en même temps, de l'attaquer du coude au plexus solaire. Dans une situation réelle, il est malhabile d'avoir les deux poings aux hanches ; il est préférable de bloquer l'attaque du poing droit de l'adversaire de son poing gauche, puis de saisir le poignet et tirer à soi l'adversaire en portant une attaque du coude à sa poitrine. On suivra immédiatement d'une attaque du revers du poing au maxillaire supérieur de l'adversaire juste au-dessous du nez (point vital appelé Jinchu).

13. Sans altérer la position des pieds ni le reste de la posture, attaquer latéralement du poing droit. Pour cela, amener le poing vers le haut dans un large mouvement



27



28



29

circulaire devant l'épaule droite, puis frapper vers l'extérieur (le long de la ligne 2). Garder le coude légèrement fléchi, le poing étant à la hauteur de l'épaule et le dos de la main vers le bas. Noter, conformément à la remarque précédente, que l'on attaque du revers du poing (Uraken) le point vital situé au-dessous du nez sur le maxillaire supérieur.

14. Sans modifier la position des pieds ni le reste de la posture, ramener le poing droit à sa position au-dessus de la hanche, les doigts dirigés vers l'arrière; les mouvements 13 et 14 doivent se suivre rapidement.

15. En gardant le pied droit en place et sans altérer la posture, faire du pied gauche un pas vers l'avant avec la sensation d'écraser quelque chose (Fumikomi) le long de la ligne 2 et, simultanément, exécuter une attaque du coude gauche. Ce mouvement est l'image dans un miroir du douzième mouvement.

16. Sans modifier la posture, fouetter du poing gauche devant l'épaule gauche puis vers le bas, les doigts dirigés vers le haut. Le déplacement du poing doit se terminer au niveau de l'épaule. Ce mouvement est l'image dans un miroir du treizième mouvement.



30



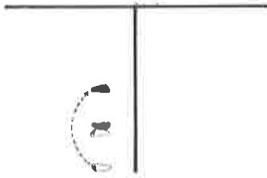
31



32



33



34

15-17

35

36



37



38



39



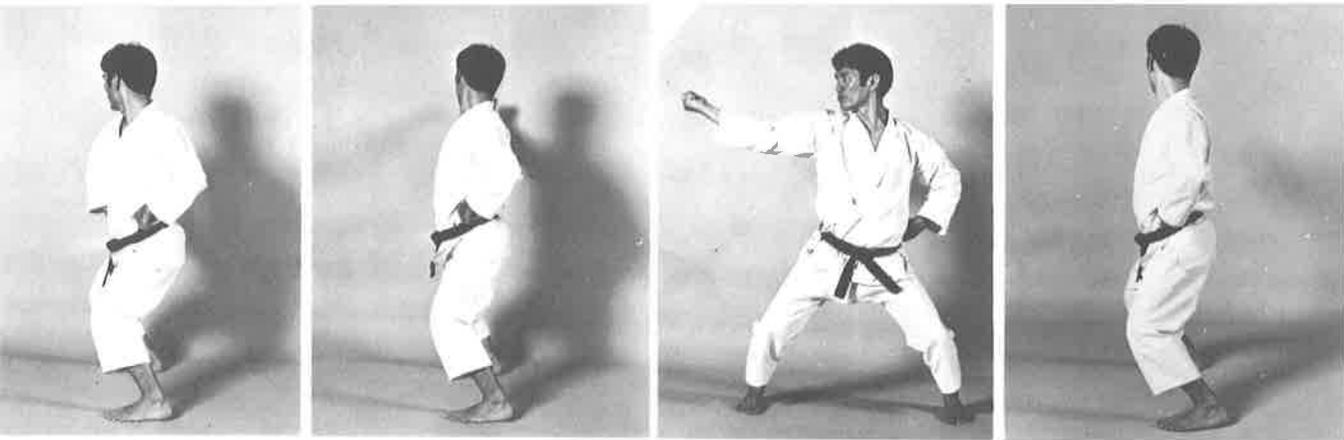
40

17. Sans modifier la posture, ramener le poing gauche à la hanche avec les doigts vers l'arrière dans un déplacement qui est l'image dans un miroir du quatorzième mouvement.

18. Comme dans le mouvement 12, en conservant le pied gauche en place et sans altérer la posture, avancer d'un pas pour amener le pied droit le long de la ligne 2 en enfonçant le pied comme pour écraser quelque chose (Fumikomi) et exécuter une attaque du coude droit.

19. Sans altérer la posture, attaquer vers la droite du Uraken droit. Ceci est le même mouvement que le treizième.

20. Sans modifier la posture, ramener le poing droit à la hanche droite. Ceci est le même mouvement que le quatorzième. Remarque que les mouvements 12 à 20 dans ce Kata forment une triple répétition de la même technique. Ce cas se présente souvent dans divers Kata et, toujours, le deuxième mouvement est exécuté avec une relative légèreté et le troisième avec une grande force.

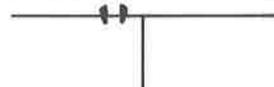
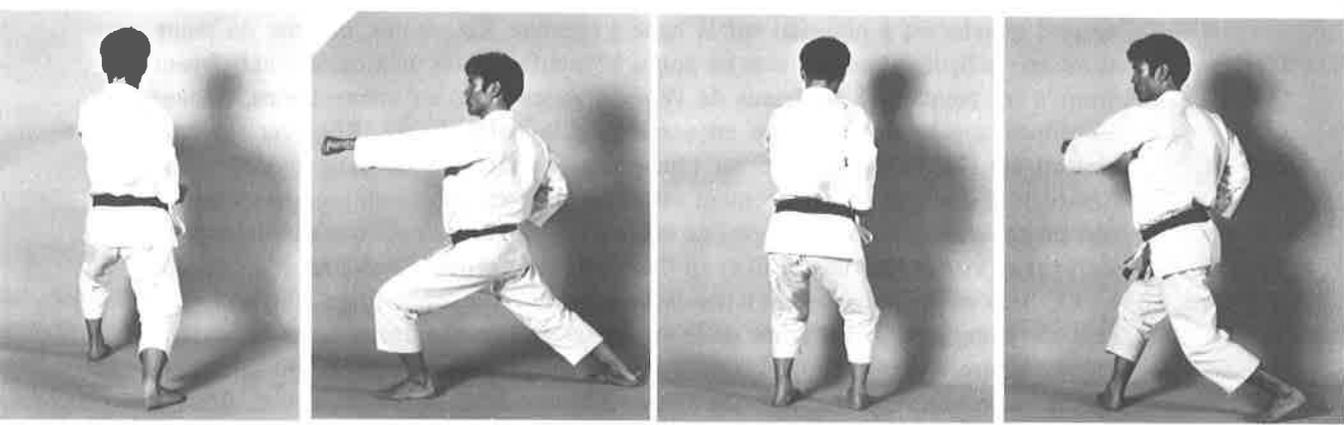


41 18-20

42

43

44



45

21

46

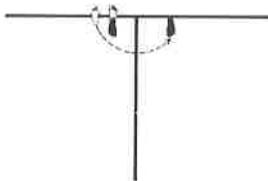
47

48

21. Sans déplacer le pied droit, avancer le long de la ligne 2 en Zenkutsu vers la position de départ et, en faisant face à celle-ci, porter du poing gauche une attaque au niveau moyen, le poing droit à la hanche, les doigts vers le haut¹⁰.

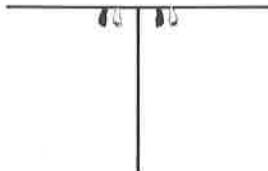
22. Sans déplacer le pied gauche, amener le pied droit au niveau du gauche, les deux pieds sur la ligne 1, légèrement séparés. Puis, sans interruption, pivoter en sens inverse des aiguilles d'une montre de 180° à gauche, sur le pied droit. Quand

10. A présent, on a l'habitude au début du mouvement d'étendre le bras droit vers le côté, c'est-à-dire vers le point de départ de la ligne 2, comme pour saisir le revers de l'adversaire et de le tirer à soi. [Note du traducteur.]



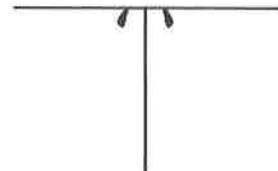
49

22



50

23



51

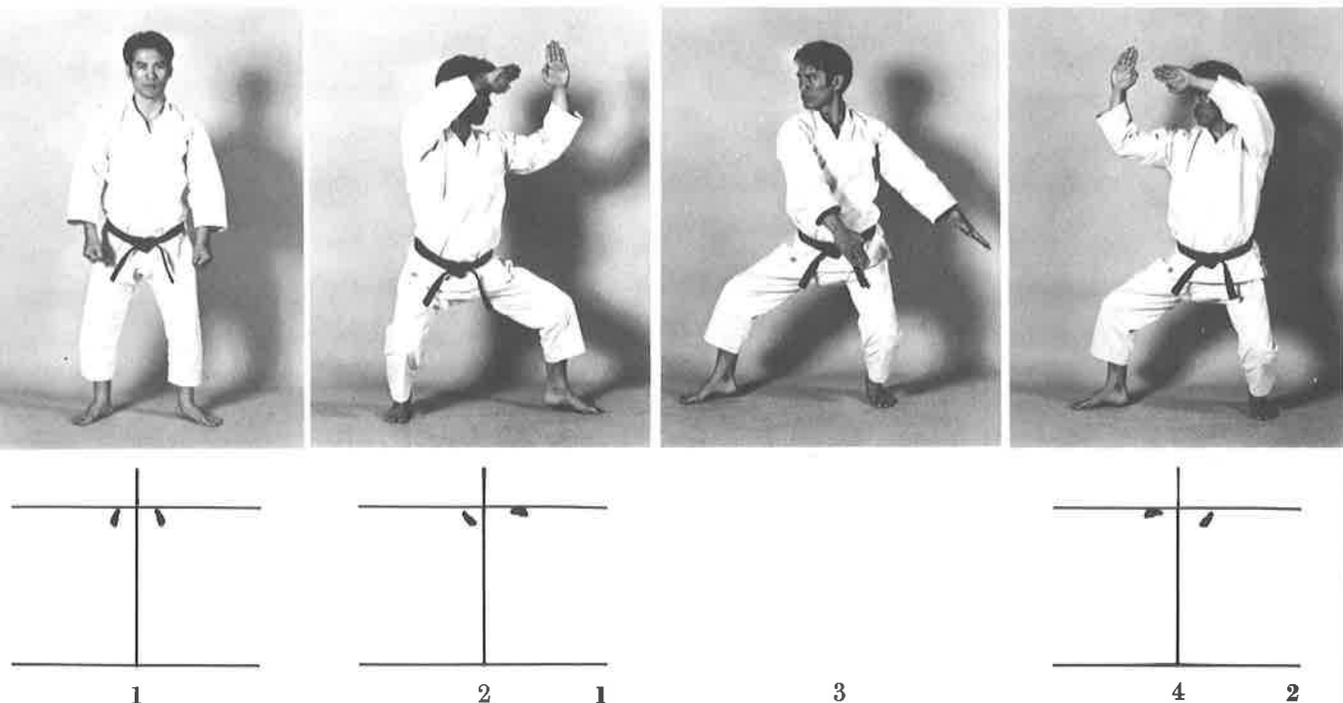
le pied gauche est à nouveau sur la ligne 1 (posture Kibadachi), fouetter du poing droit vers le haut, le coude plié et les doigts à l'intérieur, dans un mouvement balayant jusqu'à un point situé au-dessus de l'épaule gauche. Et, en même temps, frapper du coude gauche vers l'arrière en conservant le poing fermé. Regarder toujours devant soi. La position finale est l'image dans un miroir de celle montrée à la figure 50. Le but de ce déplacement est de se dégager d'une ceinture arrière portée par un adversaire. Au moment où l'on abaisse les hanches, on attaque simultanément celui-ci au visage du poing droit et au flanc du coude gauche.

23. Sans modifier la posture Kiba-dachi, glisser vers la droite (Yori-ashi) en fouettant du poing gauche un point situé au-dessus de l'épaule droite et en enfonçant le coude droit vers l'arrière¹¹. Ce mouvement est montré à la figure 50. C'est l'image dans un miroir du vingt-deuxième mouvement.

Yame. En conservant le pied gauche en place, ramener le pied droit vers lui, et, en poussant dessus, à glisser des deux pieds vers la droite de sorte que l'on déplace sa position sans altérer sa posture. Comme dans les mouvements 22 et 23, il arrive souvent dans les Kata qu'une technique soit exécutée d'abord d'un côté, puis de l'autre. On doit bien avoir à l'esprit qu'il ne s'agit pas uniquement de conserver l'équilibre des déplacements, mais aussi, de développer la spontanéité des mouvements, à gauche et à droite, en avant et en arrière, comme le requiert une réponse défensive adéquate à une situation difficile.

Yame : en conservant le pied gauche en place, ramener le pied droit vers lui, tendre les jambes et baisser les poings devant les cuisses en retournant à la posture de Yoi.

11. Il est de coutume de pousser un Kiaï à cet endroit du Kata. [Note du traducteur.]



HEIAN YODAN

Il y a au total vingt-sept mouvements dans ce Kata qui doit être exécuté en près d'une minute. La ligne du mouvement est du type \pm (plus-moins).

Yoï. La posture est la même que dans Heian Shodan.

1. Sans bouger le pied droit, déplacer le pied gauche le long de la ligne 1 et adopter la posture Kokutsu jambe droite en arrière. En même temps, ouvrir les mains et, en maintenant les quatre doigts joints, le pouce plié, amener le bras droit devant le front et simultanément, lever le bras gauche vers l'extérieur, le coude plié, l'avant-bras vertical et la paume tournée vers la droite (c'est-à-dire dans la même direction que la poitrine). Le visage est tourné vers la gauche. Cette posture est semblable à celle de Heian Nidan en page 54, sauf que les mains sont ouvertes. Le but est presque le même que celui du premier mouvement de Heian Nidan, soit, de bloquer et saisir le poignet de l'adversaire de la main gauche en préparation pour le tirer vers l'intérieur et l'attaquer à la base du nez ou au côté du cou du tranchant de la main droite¹².

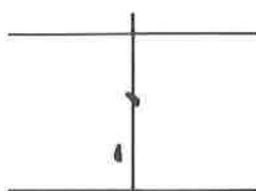
2. Pivoter vers la droite pour prendre la posture Kokutsu jambe gauche en arrière, les pieds restant en place. En même temps, tourner le visage vers la droite, amener la main droite, les doigts joints, à une position haute et porter le dos de la main gauche devant le front¹³. Ceci est l'image dans un miroir du premier mouvement.

3. Sans déplacer le pied droit et tout en avançant du pied gauche (Zenkutsudachi), croiser les poignets sans les plier, le poing droit étant au-dessus et les enfoncer vers l'avant et le bas, tout en conservant le haut du corps bien droit et le visage vers l'avant.

Etendre les deux coudes ; les deux poings doivent être à une vingtaine de centimètres du corps. L'intention ici est de bloquer une attaque du pied portée par

12. Habituellement, ce mouvement est exécuté lentement. [Note du traducteur.]

13. Il est coutume de déplacer les bras comme le montre la figure 3 avant de porter le double blocage du deuxième mouvement. [Note du traducteur.]



5

6

3

7

4

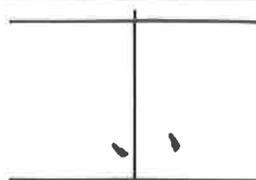
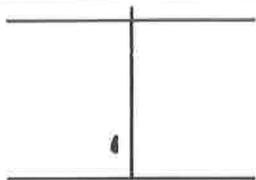
8

l'adversaire aux testicules, avec le poing contre son tibia. Aussi, le haut du corps ne doit pas pencher vers l'avant, pas plus que la direction du regard ne doit être abaissée.

4. En conservant le pied gauche en place, avancer du pied droit le long de la ligne 2 en posture Kokutsu et, simultanément, exécuter un blocage au niveau moyen, du poing droit, le poing gauche étant maintenu fermement contre l'intérieur du coude droit avec le dos de la main vers le bas (Shudan morote ude uke).

5. Sans déplacer le pied droit, ramener à lui le pied gauche et tourner la tête pour faire face à gauche. En même temps, retirer le poing droit, les doigts vers le haut, à la hanche droite, placer au-dessus le poing gauche, les doigts vers l'arrière et faire glisser la plante du pied gauche jusqu'à l'intérieur de la jambe droite un peu au-dessus du genou. Ceci est l'image dans un miroir du mouvement de Heian Nidan, montré en page 56.

6. Debout sur le pied droit, attaquer vers la gauche simultanément du revers du poing gauche (Uraken) et du sabre du pied gauche (Sokuto). Ceci est l'image dans un miroir du mouvement de Heian Nidan montré en page 56. Noter que le «sable



9

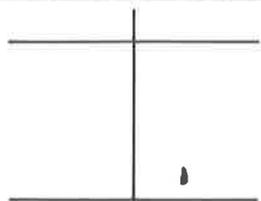
5, 6

10

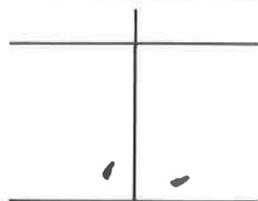
11

7

12



13 8, 9



15 10

14

16

du pied» (Sokuto) désigne le bord extérieur du pied. Pour la signification de ce mouvement, se reporter aux explications des mouvements 7 et 8 de Heian Nidan.

7. En plaçant le pied gauche au sol sur la ligne 3 en posture Zenkutsu, porter une attaque du coude droit vers l'avant, les doigts du poing droit vers le bas et l'avant-bras gauche à une quinzaine de centimètres de la poitrine et frapper la paume de la main gauche avec le coude droit (voir figure 11).

A la suite de l'attaque à la base du nez de l'adversaire du revers du poing et à son flanc ou ses testicules du bord du pied gauche, avancer immédiatement vers lui du pied gauche et, en saisissant son bras pour le tirer à soi, l'attaquer du coude droit.

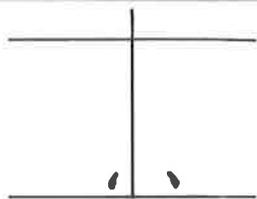
8. Sans bouger le pied gauche, ramener le pied droit vers le gauche et l'amener à l'intérieur de la jambe gauche au-dessus du genou; puis, simultanément, tourner la tête vers le côté droit, tirer le poing gauche à la hanche gauche, les doigts vers le haut et placer au-dessus le poing droit, les doigts dirigés vers le corps. Ceci est la même posture que celle de Heian Nidan montrée en page 56.

9. Toujours sur le pied gauche et en regardant vers le côté droit, attaquer simultanément du sabre du pied droit (Sokuto) et du revers du poing droit (Uraken). Ceci est le même déplacement que celui de Heian Nidan montré en page 56.

10. Abaisser le pied droit le long de la branche droite de la ligne 3 en posture Zenkutsu, exécuter une attaque du coude gauche en frappant de la main droite l'extérieur du coude gauche. Ceci est l'image dans un miroir du septième mouvement; la posture finale est montrée en figure 15.

11. En laissant le pied en place, tourner le corps vers l'avant et étendre les jambes¹⁴. En tournant, amener la main droite ouverte par un large mouvement circulaire vers le haut dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à presque toucher le front, puis étendre le coude et exécuter une attaque vers l'avant au niveau supérieur du revers de la main droite (Shuto). En même temps, exécuter un blocage

14. A l'origine, on se plaçait en posture naturelle Hachiji-dachi, maintenant on utilise habituellement la posture Zenkutsu. [Note du traducteur.]

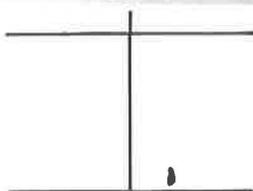


17

18

11

19



20

12

21

22

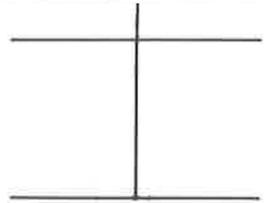
23

supérieur de la main gauche ouverte (Jodan age-uke)¹⁵. La posture est montrée en figure 18. Le but du premier mouvement de la main droite vers le front est de saisir de celle-ci le poignet du bras avec lequel l'adversaire porte son attaque vers l'avant.

12. Sans changer de posture, frapper du pied droit aussi haut que possible en visant le bout de la main droite ainsi que le montre la figure 20. Le but de ce

15. A présent, on a coutume de baisser la main gauche en balayant l'espace devant l'abdomen avant d'exécuter la parade haute décrite ici. [Note du traducteur.]

16. Il semble que le bras de l'attaquant soit maintenu par la main gauche de celui qui exécute le Kata. [Note du traducteur.]



24 13

25

26

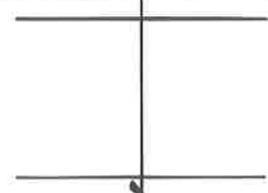


27 14

mouvement est de briser le coude du bras de l'adversaire qui porte l'attaque, tout en maintenant et tirant son poignet de la main droite¹⁶. Il faut retirer le pied qui frappe aussi vite que possible.

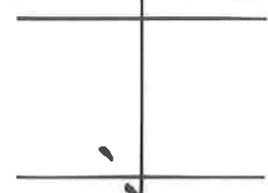
13. Faire un bond sur le pied droit vers l'avant en amenant le pied gauche à reposer légèrement sur le bol du pied juste derrière le pied droit comme le montre la figure 24. En même temps, tout en étendant la main gauche de devant le front vers l'avant (comme pour saisir quelque chose), puis en la retirant à la hanche gauche dans un déplacement continu, amener le poing droit à l'intérieur et fouetter vers l'extérieur du revers du poing droit (Uraken) dans une attaque vers l'avant. Pousser un Kiaï «Ei» au moment de la focalisation de la technique.

14. Pivoter sur le pied droit vers la gauche, faire un pas du pied gauche en diagonale entre la ligne 2 et la branche droite de la ligne 3 (posture Kokutsu). En même temps, croiser les bras au niveau des poignets avec la main droite proche du corps et les doigts dirigés vers le corps puis, immédiatement, les séparer avec force pour provoquer une ouverture (Kakiwake), en tournant les doigts vers l'avant



28 15

29



30 16, 17

31



32



33

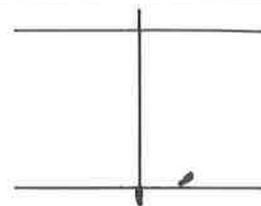


34



35

18



à la fin du mouvement. Il s'agit ici de briser et d'ouvrir une double attaque du poing (Morote-zuki); pour cela, à l'aide des deux poignets, on écarte de chaque côté les deux bras qui portent l'attaque. Les poignets doivent être à peu près séparés par une largeur d'épaules, les coudes légèrement pliés. La posture est celle montrée en figure 27.

15. Sans modifier la posture ni la position du pied gauche, frapper haut du pied droit entre les deux poings, comme le montre la figure 28.

16. A l'instant où le pied droit (celui qui vient de frapper) touche le sol (en Zenkutsu-dachi), exécuter du poing droit une attaque au niveau moyen et retirer le poing gauche à la hanche. Dans ce mouvement, ne pas retirer le poing droit avant l'attaque, mais faire commencer celle-ci de la position décrite dans le mouvement 15. Dans ce but, conserver les coudes légèrement pliés au cours des mouvements 14 et 15.

17. Sans modifier la posture, exécuter du poing gauche une attaque au niveau moyen en Gyaku-zuki, tout en retirant le poing droit à la hanche. Les mouvements



36

19



37

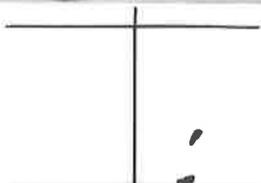
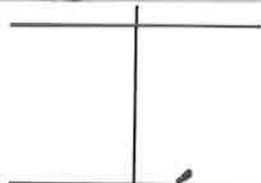
20, 21

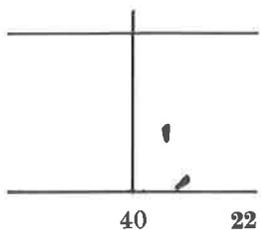


38

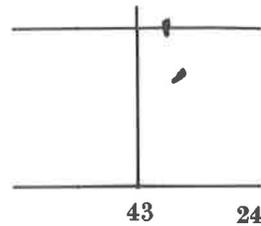
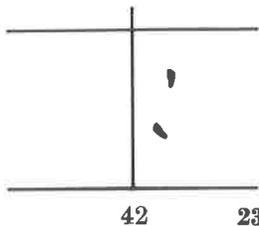


39





41



16 et 17 doivent être exécutés dans une succession rapide une fois que l'on y est habitué. Le double mouvement est appelé Renzuki (attaque continue des poings).

18. En pivotant sur le pied gauche, avancer du droit en diagonale entre la ligne 2 et la branche gauche de la ligne 3 en posture Kokutsu. En même temps, croiser les bras, le droit étant le plus proche du corps, et, immédiatement, suivre du blocage en ouverture (Kakiwake). Ce mouvement est l'image dans un miroir du mouvement 14.

19. Sans bouger le pied droit ni le corps, frapper haut du pied gauche entre les deux poings.

20. Dès que le pied gauche touche le sol (Zenkutsu-dachi), exécuter une attaque du poing gauche au niveau moyen et retirer le poing droit à la hanche. S'assurer que l'attaque commence de la position qu'occupait le poing dans le mouvement précédent.

21. Sans modifier la posture, exécuter du poing droit une attaque au niveau moyen (Gyaku-zuki) en retirant simultanément le poing gauche à la hanche. Ici aussi, dès que le pied qui vient de frapper touche le sol dans le vingtième mouvement, attaquer des poings gauche et droit dans une succession rapide. Il s'agit de mouvements semblables aux mouvements 16 et 17.

22. Sans déplacer le pied droit, faire un pas sur le côté pour placer le pied gauche sur la ligne 2 en posture Kokutsu; exécuter simultanément un blocage double (Morote ude-uke), les doigts des deux poings dirigés vers le haut. Ceci est identique au septième mouvement de Heian Sandan. Noter que le corps est dirigé vers la droite et le visage vers l'avant, c'est-à-dire vers la ligne 1. Le poing gauche est en position de blocage moyen vers l'avant (Chudan ude-uke). Le poing droit est maintenu contre le coude gauche.

23. Sans déplacer le pied gauche, avancer le long de la ligne 2 vers la ligne 1 et, en même temps, exécuter un double blocage au niveau moyen. Ceci est l'image dans un miroir du mouvement 22.

24. Sans déplacer le pied droit, avancer le pied gauche le long de la ligne 2 vers la ligne 1 et, en même temps, exécuter un double blocage au niveau moyen. Ceci est identique au mouvement 22.



44



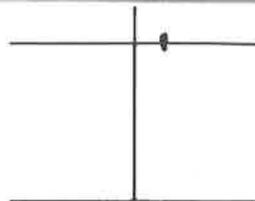
45



46



47



25



48



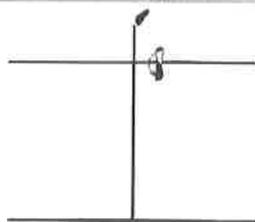
49



50



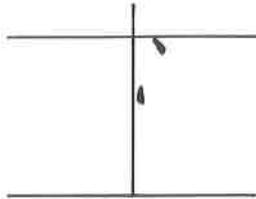
51



26

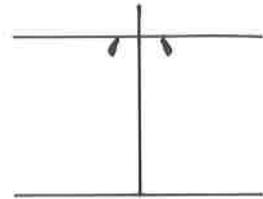
25. Etendre les mains loin vers l'avant au niveau de la tête, les paumes des mains se faisant face. En se tenant sur le pied gauche, amener le genou droit vers le haut et descendre les poings fermés de chaque côté du genou levé, comme le montre la figure 46. Le but ici est d'écraser le visage de l'adversaire en saisissant sa tête et en la forçant en bas vers le genou. Pousser un Kiaï à ce moment.

26. Dès que le pied droit est posé au sol, tourner vers la gauche pour faire face vers l'arrière sans bouger aucun des deux pieds et adopter la posture Kokutsu; puis, exécuter un blocage en Shuto-uke à gauche. Laisser le tranchant de la main droite sur le plexus solaire, la paume dirigée vers le haut. Ceci est la même posture que celle de Heian Shodan montrée en page 52.



52 27

53



54

27. Sans bouger le pied gauche, avancer du pied droit le long de la ligne 2 en posture Kokutsu jambe gauche en arrière et, en même temps, exécuter une parade à droite en Shuto-uke. Ceci est l'image dans un miroir du mouvement 26.

Yame. Sans bouger le pied gauche, ramener le droit en arrière et prendre la posture de Yoi.

HEIAN GODAN

Il y a vingt-cinq mouvements dans ce Kata qui doit être exécuté en près d'une minute. La ligne du mouvement est de la catégorie T.

1. Sans déplacer le pied droit, prendre la posture Kokutsu, le pied gauche le long de la branche gauche de la ligne 1. En même temps, regarder à gauche et exécuter de l'avant-bras gauche un blocage au niveau moyen (Chudan ude-uke), les doigts dirigés vers le haut, en retirant le poing droit à la hanche droite. Ceci est identique au mouvement de Heian Sandan montré en page 62.



1

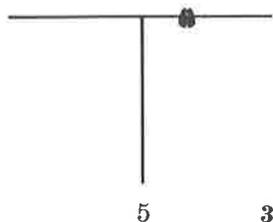
2



3

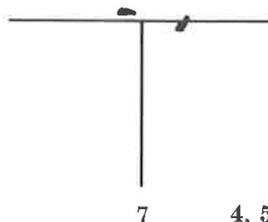
1, 2

4



3

6



4, 5

8

2. Sans changer de posture¹⁷, exécuter une attaque du poing droit (Gyaku-zuki) et retirer le poing gauche à la hanche gauche. Tourner le tronc dans l'exécution de l'attaque au niveau moyen. Il vaut mieux garder le coude droit légèrement fléchi. Il s'agit de bloquer à gauche le poing de l'adversaire avec l'avant-bras gauche (Uchi-uke), saisir immédiatement son poignet et lui porter une attaque directe à la poitrine.

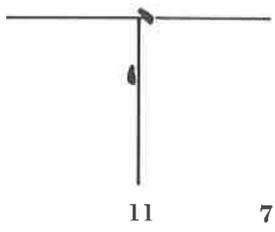
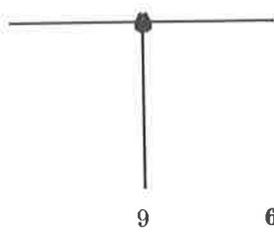
3. Sans lever le pied gauche, ramener le pied droit vers le gauche dans la posture à pieds joints (Heisoku-dachi). En même temps, en tournant le visage vers la droite et en retirant le poing droit à la hanche, placer l'avant-bras gauche horizontalement à une quinzaine de centimètres devant la poitrine, les doigts dirigés vers le bas. Noter que ce mouvement est exécuté sans hâte, les déplacements des mains, du pied et du visage ayant lieu simultanément. Tourner les yeux vers la droite comme pour suivre le mouvement du poing gauche. Le poing gauche est maintenu dans la position Mizu-nagare (l'eau qui ruisselle), avec l'avant-bras dirigé légèrement vers le bas et, le poing dépassant légèrement le côté droit du corps, protégeant le plexus solaire.

4. Sans déplacer le pied gauche, prendre la posture Kokutsu, le pied gauche sur la branche droite de la ligne 1. En même temps, regarder vers la droite et exécuter du poing droit une parade au niveau moyen (Chudan ude-uke), en ramenant le poing gauche à la hanche. Ceci est l'image dans un miroir du premier mouvement et le même que le quatrième mouvement de Heian Sandan. Comme les mouvements 1 et 4 demandent un déplacement initial pour donner de l'élan aux poings, on croise les poings comme dans Heian Sandan avant le blocage au niveau moyen.

5. Sans changer de posture¹⁸, exécuter une attaque du poing gauche (Gyaku-zuki) en retirant le poing droit à la hanche. L'attaque au niveau moyen est portée avec la sensation de tourner le tronc. Il vaut mieux garder le coude légèrement fléchi.

6. Sans bouger le pied droit, ramener le pied gauche dans la posture à pieds joints (Heisoku-dachi) en tournant le visage vers l'avant. En même temps, ramener le poing gauche à la hanche et placer l'avant-bras droit horizontalement devant la poitrine.

¹⁷ et ¹⁸. Dans la dernière édition, cette posture est Fudo-dachi (posture inébranlable). [Note du traducteur.]



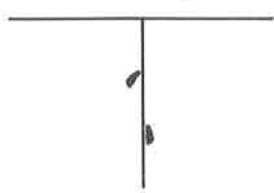
12

7. Sans lever le pied gauche, avancer vers l'avant du pied droit sur la ligne 2 en posture Kokutsu. En même temps, exécuter un blocage du bras droit au niveau moyen et placer le poing gauche contre l'intérieur du coude droit (Chudan morote ude-uke), les doigts dirigés vers le haut, le corps de trois-quart (Hanmi), le visage vers l'avant.

8. Sans lever le pied droit, avancer le long de la ligne 2 du pied gauche en posture Zenkutsu. En même temps, croiser les bras au niveau des poignets, le bras droit au-dessus du gauche placé de sorte que les dos des poings forment un angle droit et les projeter vers l'avant et le bas. Garder le corps droit et regarder devant.

Ce mouvement est semblable au troisième mouvement de Heian Yodan. Tendre les deux coudes, le poing légèrement à l'intérieur du genou gauche. Ceci est une posture pour bloquer une attaque du pied au niveau inférieur.

9. Sans modifier la position du bas du corps et des jambes et avec les poignets toujours croisés, ouvrir les mains et les projeter vers le haut devant la tête comme le montre la figure 14. Il faut agir rapidement à ce moment. La sensation ici, est



13

8-11

14

15



16



17



18



19

qu'après avoir bloqué l'attaque au niveau inférieur et découvrant que l'adversaire attaque à nouveau au niveau supérieur, on repousse la deuxième attaque vers le haut sans la moindre pause entre les deux parades. La faculté d'adapter sa défense librement en réponse à une situation est une qualité spéciale du Karaté. La phrase « AITE NI YOTTE HENKA SURU » (s'adapter à l'adversaire) est utilisée pour désigner une telle réaction.

10. Sans altérer la position du corps ou des jambes, modifier la position relative des poignets : tout en continuant à les maintenir l'un contre l'autre, l'intérieur des poignets pressé l'un sur l'autre, les faire pivoter successivement dans une position où les deux paumes sont face à face puis, dans celle où la paume de la main droite est tournée vers le haut, les doigts pointés en avant, et où la paume de la main gauche est tournée vers le bas, les doigts pointés vers le côté. Ramener les poignets toujours croisés vers la hanche droite. La position est celle montrée en figure 18. Ce mouvement dévie vers le bas une attaque de l'adversaire portée immédiatement après le blocage précédent avec les poignets en croix (Kosa-uke).



20



21

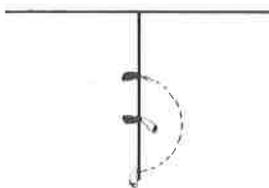


22



12

23



24 13, 14

25

26

11. Sans altérer la position de l'abdomen et des jambes, attaquer du poing gauche vers l'avant et, simultanément, retirer le poing droit à la hanche droite.

12. Sans lever le pied gauche, avancer le long de la ligne 2 du pied droit (en posture Zenkutsu) et, en même temps, porter une attaque directe au niveau moyen (Oïe-zuki) en tirant le poing gauche à la hanche. Dans ce mouvement, attaquer avec la sensation de délivrer une force suffisante pour un coup décisif et pousser un Kiaï.

13. En pivotant sur le pied gauche de 180° en sens inverse des aiguilles d'une montre, avancer du pied droit vers le point de départ en posture Kiba-dachi et, en même temps, exécuter un blocage bas (Gedan barai) du poing droit, le poing gauche à la hanche, le corps dirigé vers l'avant, c'est-à-dire vers le côté droit de la ligne 2, le visage regardant à droite vers l'origine de la ligne 2.

14. En gardant l'abdomen et les jambes fixes, faire face à la gauche, c'est-à-dire vers l'extrémité de la ligne 2 et, en même temps, déplacer les bras comme pour tendre un arc, en retirant le poing droit à la hanche et en étendant le bras gauche vers le côté avec la main ouverte et tournée vers l'intérieur, c'est-à-dire vers le



27



28

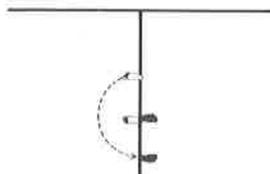


29

15



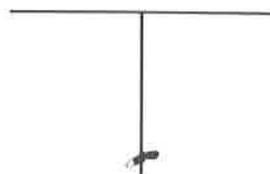
30



31

16

32



33

17

34

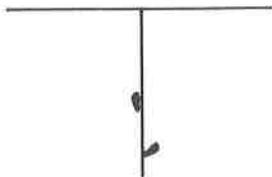
côté droit de la ligne 2. Il s'agit, du poignet gauche, de crocheter une attaque portée par l'adversaire au niveau moyen.

15. Sans déplacer le pied gauche, frapper du pied droit vers l'avant, dans un large mouvement en forme de croissant, la paume de la main gauche. Ici, on cherche à saisir le poignet droit de l'adversaire de la main gauche et, en le tirant à soi, de le frapper à la poitrine. Pour cela, il faut, au cours de l'entraînement, développer l'habitude de frapper aussi haut que possible et particulièrement de ne pas baisser la main gauche. Cette technique est appelée Mikazuki-geri (coup de pied en croissant de lune).

16. En abaissant le pied droit sur l'extrémité la plus éloignée de la ligne 2 (posture Kiba-dachi), frapper du coude droit la paume de la main gauche. Les doigts de la main droite sont tournés vers le corps et l'avant-bras droit est maintenu à une quinzaine de centimètres de la poitrine. La paume de la main gauche doit être exactement à la même place qu'elle occupait à la fin du mouvement 14 et l'on doit faire face, droit devant soi, c'est-à-dire vers la gauche de la ligne 2. Ici, on attaque l'adversaire du coude droit tout en le tirant à soi de la main gauche.

17. Maintenir le pied droit en place, faire passer tout le poids du corps sur la jambe droite et ramener le pied gauche derrière le droit. En même temps, tourner la tête vers la droite, c'est-à-dire à l'opposé de l'origine de la ligne 2 et exécuter de l'avant-bras droit une parade au niveau moyen, le poing gauche maintenu juste contre le coude droit (Chudan morote-ude-uke). Fléchir légèrement le genou droit, les doigts des deux poings dirigés vers le haut. Dans ce mouvement, il s'agit de bloquer une attaque au niveau moyen venant de la gauche et portée alors qu'on attaquait un premier adversaire du coude droit au seizième mouvement.

18. Sans déplacer le pied droit, faire face à gauche, c'est-à-dire vers l'origine de la ligne 2 et étendre les deux bras vers le haut, les doigts des deux poings dirigés vers le haut, comme le montre la figure 35 et, en même temps, avancer le pied gauche vers la gauche (vers l'origine de la ligne 2), les orteils touchant légèrement le sol (voir figure 36). Tout le poids du corps repose sur la jambe droite qui est légèrement fléchie. Le corps, qui était ramassé sur lui-même au mouvement 17, est maintenant dans le mouvement 18 soudainement et entièrement étendu, avec la sensation de



35

18

36

37



38

19

39

40

20

41

21

submerger l'adversaire. Ceci illustre l'un des points fondamentaux de l'entraînement aux Kata: l'expansion et la contraction du corps (Tai no shinshuku).

19. Sauter vers l'origine de la ligne 2 en prenant appui sur la jambe gauche. Bondir aussi haut et aussi loin que possible en tournant à gauche dans l'air¹⁹. Atterrir comme le montre la figure 28 avec le genou droit plié et le pied gauche ramené juste derrière le pied droit, les avant-bras croisés, le droit sur le gauche et exécuter une parade au niveau inférieur, le visage dirigé vers l'avant, c'est-à-dire vers la droite de la ligne 2.

19. Il est coutume de pousser un Kiaï ici, juste avant le saut. [Note du traducteur.]



42



43



44



45



22

46



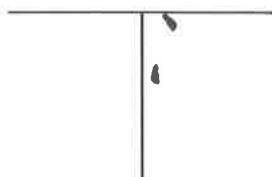
47

20. Faire face à droite et tendre la jambe gauche sans glisser le pied, de manière à faire un grand pas du pied droit vers l'origine de la ligne 2. Adopter la posture Zenkutsu²⁰ et, en même temps, exécuter de l'avant-bras droit une parade au niveau moyen, les doigts dirigés vers le haut et le poing gauche appuyé sur l'intérieur du coude droit (Chudan morote-ude-uke).

21. Faire face à gauche²¹, c'est-à-dire vers l'extrémité de la ligne 2 et, en même temps, projeter le tranchant de la main droite, la paume vers le haut, vers un point situé au-dessus du genou gauche et ramener la main gauche, la paume vers le haut, à la base du bras droit. Immédiatement, tendre les bras dans un mouvement comme

20. Dans la dernière édition, cette posture est Fudo-dachi (la posture inébranlable). [Note du traducteur.]

21. Il est de coutume de se placer en Zenkutsu-dachi. [Note du traducteur.]

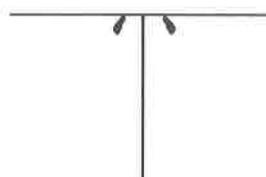


48

23



49



50

pour déchirer, les poings fermés, amener le poing droit vers le haut dans une parade au niveau supérieur et abaisser le bras gauche dans un blocage au niveau inférieur, comme le montre la figure 43. A la fin du mouvement, le bras qui porte la parade basse doit être parallèle à la cuisse avant.

22. En gardant la jambe droite, le corps et les bras en place, ramener le pied gauche à la hauteur du droit.

23. En conservant le pied gauche en place et en tournant à gauche, avancer de la jambe droite en s'éloignant de l'origine de la ligne 2 en Kokutsu-dachi²². En même temps, enfoncer le tranchant de la main gauche avec la paume dirigée vers le haut vers un point situé au-dessus du genou droit et ramener la main droite, la paume vers le haut, à la base du bras gauche. Immédiatement, tendre les bras dans un mouvement comme pour déchirer, les poings fermés pour amener le poing gauche en haut et à gauche dans une parade au niveau supérieur et abaisser le poing droit dans un blocage bas. Ce mouvement est l'image dans un miroir de celui montré à la figure 43.

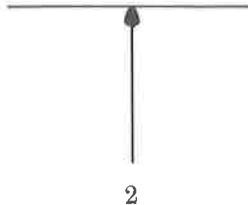
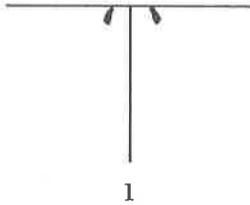
Yame. Sans bouger le pied gauche, glisser le pied droit sur la ligne 1 à la hauteur du gauche et adopter la posture naturelle Hachiji-dachi, tout en abaissant lentement les deux poings pour reprendre la position de Yoï.

BASSAI

Il y a au total quarante-deux mouvements dans ce Kata dont l'exécution nécessite à peu près une minute. La ligne du mouvement est du type T.

Yoï. Comme le montre la figure 2, adopter la posture à pieds joints (Heisoku) et placer le poing droit dans la paume gauche, les doigts de la main gauche enveloppant légèrement le poing droit sans vraiment le serrer. La signification de cette position est de protéger les testicules.

22. Dans la dernière édition, cette posture est Fudo-dachi (la posture inébranlable). Habituellement, on utilise la posture Zenkutsu. [Note du traducteur.]

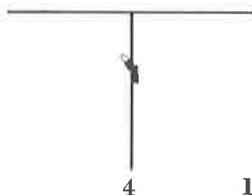
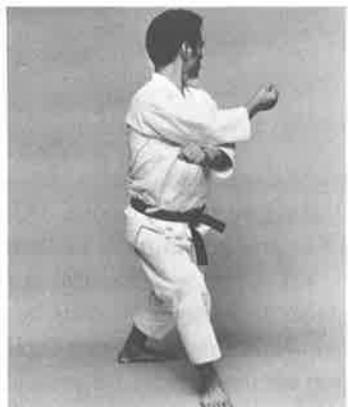


3

1. Bondir du pied droit le long de la ligne 2, en fléchissant la jambe à l'arrivée de sorte qu'elle supporte tout le poids du corps et ramener le pied gauche pour qu'il repose légèrement contre l'arrière du pied droit, ainsi que le montre la figure 4. Pendant le déplacement, exécuter une parade de l'avant-bras droit au niveau moyen (Chudan uchi-uke), tout en plaçant la paume de la main gauche en appui contre l'intérieur du coude comme le montre la figure. La posture finale est de trois-quart à gauche (Hanmi), avec le visage vers l'avant.

2. Sans bouger le pied droit de place, tourner le corps à gauche pour faire face vers l'arrière, adopter la posture Zenkutsu, le pied gauche ayant glissé vers l'arrière le long de la ligne 2 en direction du point de départ. En même temps, exécuter de l'avant-bras gauche un blocage au niveau moyen (Chudan ude-uke) et ramener le poing droit à la hanche droite.

3. Sans altérer la posture, exécuter du poing droit un blocage au niveau moyen dans un mouvement commençant à l'extérieur du coude gauche, en retirant simultanément le poing gauche à la hanche gauche. A la fin du mouvement, l'épaule droite est tournée vers l'avant.



1

5

6



7

2, 3

8

9

10

Le but de ces mouvements est de parer une attaque du poing droit de l'adversaire à l'aide d'un blocage de l'avant-bras gauche, immédiatement suivi d'un changement de bras portant la parade et ainsi de passer d'une position désavantageuse (celui qui se défend est particulièrement exposé à une attaque à gauche du poing ou du pied pouvant être portée par l'adversaire) à une position plus avantageuse (où l'on est relativement à l'abri des attaques venant du côté gauche de l'adversaire). Ce genre de changement est caractéristique de ce Kata et y apparaît très souvent.

4. Pivoter vers la droite en conservant les pieds en place, tourner le visage vers l'avant de la ligne 2; en même temps, exécuter un blocage en frappant du poing gauche (Uchikomi), le bras plié au coude tournant avec le corps, le poing droit est ramené à la hanche droite. Au cours du déplacement, il faut passer en Zenkutsudachi.

Après la parade de l'attaque venant de l'arrière dans le mouvement précédent, un adversaire venant de l'avant porte une attaque qui est parée du poing gauche alors que celui qui se défend se tourne pour lui faire face.

5. En maintenant la même posture, changer de poing pour parer du droit et

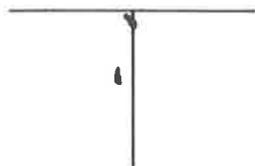


11

12

13

14



15

4, 5

16

17

18

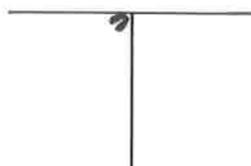
retirer le gauche à la hanche. Noter que le poing qui bloque (droit) doit passer au-dessous et à l'extérieur du coude du bras qui est retiré (gauche). Dans ce déplacement, la sensation est de croiser les deux bras, celui qui bloque et celui qui est retiré.

6. Faire passer tout le poids du corps sur la jambe gauche sans bouger le pied gauche, déplacer le pied droit le long d'un arc tendu jusqu'à une position à côté du pied gauche le long de la branche droite de la ligne 1.

Au cours du mouvement, tout en gardant le bras droit plié au coude, baisser le corps en maintenant le dos droit et effectuer un blocage bas vers le côté droit, dans un geste comme pour balayer vers le haut à droite et loin du corps, puis exécuter un blocage en frappant de la partie du poing située du côté du petit doigt (Uchikomi) et avancer le pied droit pour être en posture Zenkutsu. La position du pied droit est indiquée sur le schéma au-dessous de la figure 23.

7. Conserver la posture, changer de bras pour bloquer du gauche et ramener le poing droit à la hanche. En même temps, tourner le haut du tronc autant que possible pour diriger l'épaule gauche vers l'avant.

8. Pivoter en gardant les pieds en place, tourner le corps pour faire face à l'avant



19

20

21

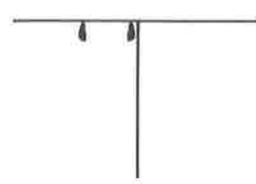
22



23 6, 7

24

25



26 8-10

(c'est-à-dire vers l'avant de la ligne 2). En même temps, tendre la jambe droite et placer le poing gauche, les doigts dirigés vers le corps, sur le poing droit.

9. Sans changer de posture, ouvrir la main gauche en gardant les quatre doigts joints et la paume dirigée vers le bas, et étendre le bras vers l'avant. L'intention ici, est de parer une attaque de l'adversaire venant de l'avant par un balayage de la main gauche de l'intérieur vers l'extérieur à gauche.

10. Sans changer la position du corps ni celle des jambes, fermer le poing gauche et le ramener à la hanche, en même temps, porter une attaque du poing droit vers l'avant. La signification de ce geste est de saisir le poignet de l'adversaire et de le tirer en attaquant du poing droit.

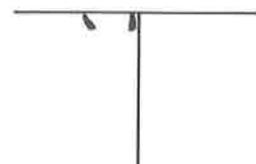
11. Sans glisser les pieds, tourner le corps en retirant l'épaule gauche et, simultanément, balancer le poing droit, comme pour tracer un cercle vers la gauche, afin d'exécuter un blocage au niveau moyen, ainsi que le montre la figure 30, avec le coude légèrement plié et les doigts dirigés vers le haut. A la fin de la parade, l'épaule droite doit être dirigée vers l'avant, le haut du corps faisant face vers la gauche ; le



27

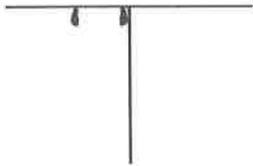
28

29



30

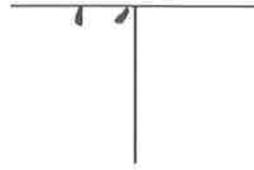
11



31

12

32



33

13

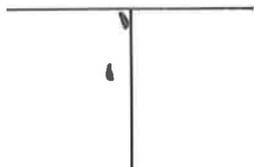
34

genou gauche est plié. Ceci est une parade contre une attaque à la poitrine portée par un adversaire; il ne faut pas quitter celui-ci des yeux.

12. Sans bouger les pieds, ramener le poing droit à la hanche et porter une attaque du poing gauche au niveau moyen. En même temps, étendre les deux jambes et diriger le corps vers l'avant. Il faut toujours se souvenir que lorsqu'une main est ramenée à la hanche après une parade, comme c'est ici le cas, on doit avoir la sensation de saisir l'adversaire et de le tirer à soi.

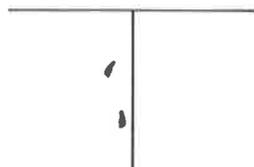
13. En gardant les pieds en place, tourner le corps vers la droite en ramenant l'épaule droite vers l'arrière. En même temps, balancer le poing gauche dans un geste circulaire vers la droite, le coude légèrement plié, les doigts dirigés vers le haut pour exécuter un blocage au niveau moyen. L'épaule gauche doit être dirigée vers l'avant, le haut du corps faisant face vers la droite, la jambe droite légèrement pliée et le visage vers l'avant. Ce mouvement qui est l'image dans un miroir du mouvement 11 est montré en figure 30.

14. En gardant le pied gauche en place, avancer du pied droit le long de la ligne 2,



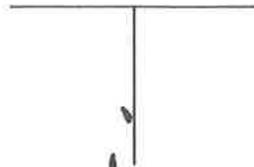
35

14



36

15



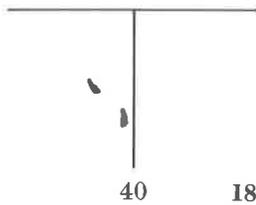
37

16

38



17



18



en posture Kokutsu ; simultanément, exécuter un blocage du tranchant de la main droite (Chudan shuto-uke).

15. Sans déplacer le pied droit, avancer du gauche le long de la ligne 2 en Kokutsu-dachi à droite ; exécuter en même temps une parade du tranchant de la main gauche (Chudan shuto-uke), la main droite étant maintenue devant le plexus solaire.

16. En gardant le pied gauche en place, avancer le long de la ligne 2 du pied droit en Kokutsu-dachi. En même temps, exécuter une parade du tranchant de la main droite (Chudan shuto-uke) en maintenant la main gauche devant le plexus solaire.

17. Sans déplacer le pied gauche, reculer sur le pied droit en Kokutsu-dachi jambe droite en arrière et exécuter un blocage du tranchant de la main gauche (Chudan shuto-uke) en maintenant la main droite devant le plexus solaire. En d'autres termes, inverser le mouvement 16 pour revenir à la position finale du mouvement 15.

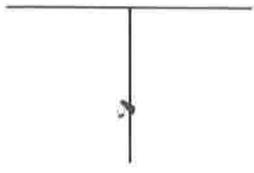
18. Enfoncer l'épaule droite vers l'avant, passer la main droite sous la gauche et l'étendre dans un blocage droit avec la sensation de ramener la jambe droite vers la gauche.

19. Lever le pied droit jusqu'à la position montrée en figure 41 ; l'enfoncer immédiatement avec force vers le bas et l'avant en fermant simultanément les deux poings et en les ramenant vigoureusement à la poitrine, de sorte que le poing gauche soit finalement placé juste au-dessous du sein droit²³. A la suite du mouvement 18, au cours duquel on a saisi la main de l'adversaire, on soulève le pied droit pour frapper avec force sur sa cuisse (Fumikomi). Pour cela, lever la jambe droite aussi haut que possible en synchronisant le déplacement de celle-ci avec celui des bras.

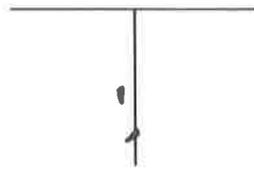
20. Sans changer la position des pieds, tourner à gauche de manière à faire face vers l'arrière et, simultanément, exécuter du tranchant de la main gauche une parade au niveau moyen (Chudan shuto-uke) en plaçant la main droite devant le plexus solaire.

21. Sans bouger le pied gauche, avancer du pied droit le long de la ligne 2, c'est-à-dire vers le point de départ du Kata et, simultanément, exécuter un blocage du tranchant

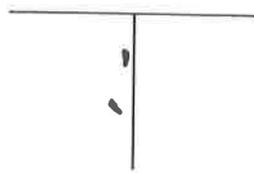
23. Il est de coutume de pousser un Kiaï ici. [Note du traducteur.]



43 19



45 20



46 21



47



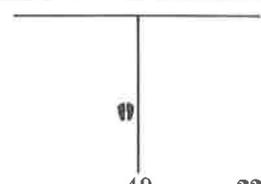
48



49



50

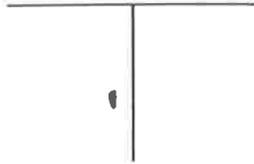


22

de la main droite (Chudan shuto-uke) en amenant la main gauche devant le plexus solaire.

22. En gardant le pied gauche en place, ramener le pied droit jusqu'au pied gauche et, en même temps, exécuter une parade des deux bras au niveau supérieur, comme le montre la figure 49²⁴, le corps dirigé vers l'avant. Noter la position des deux poings au-dessus de la tête : il s'agit de bloquer des deux poignets une attaque des deux poings portée au visage par l'adversaire.

24. Dans la dernière édition, la parade est exécutée de profil. [Note du traducteur.]



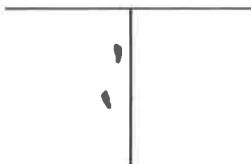
51

52

23. Sans déplacer le pied gauche, avancer vers le point de départ en posture Zenkutsu, le long de la ligne 2, en frappant fortement du pied droit. Au cours du déplacement, tirer les deux poings vigoureusement vers l'extérieur jusqu'à ce qu'ils soient séparés d'une soixantaine de centimètres, dans un geste au-dessus de la tête comme pour déchirer. Puis, poursuivre en fouettant vers le bas et en décrivant un demi cercle de chaque poing, les doigts à l'intérieur et, finalement, exécuter des deux poings une attaque en Tettsui sur les deux côtés. Les déplacements des mains et des pieds doivent finir simultanément. Ici, on pare des deux bras une attaque double des deux poings puis on attaque à son tour l'adversaire aux deux côtés en Tettsui.

24. Sans altérer la posture, glisser vers l'avant (Yori-ashi) en tirant le poing gauche et en portant simultanément une attaque du poing droit au niveau moyen. Il s'agit ici, de poursuivre l'adversaire qui est tombé à la renverse de surprise à l'attaque précédente et de lui porter immédiatement un coup décisif.

25. Garder les pieds en place et pivoter de 180° à gauche vers l'extrémité de la ligne 2. En même temps, enfoncer le tranchant de la main (Shuto) droite vers l'avant

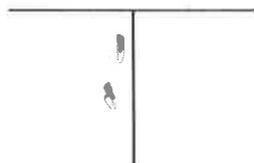


53

23

54

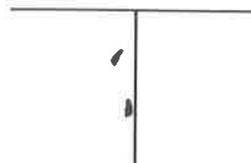
55



56

24

57



58

59

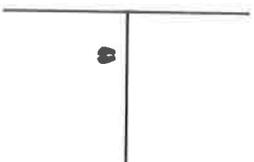
et le bas tout en retirant la main gauche, la paume vers le haut, à un point situé devant l'épaule droite. Immédiatement, en fermant les poings, les séparer dans un geste comme pour déchirer afin d'exécuter un blocage au niveau supérieur de l'avant-bras droit vers l'avant de la ligne 2 et un blocage bas avec le poing gauche.

Puis, amener le pied gauche auprès du pied droit. La tête doit être tournée vers la gauche de sorte que l'on fait face à l'avant de la ligne 2. Se reporter aux mouvements 21 et 22 de Heian Godan.

26. Sans bouger le pied gauche, avancer le long de la ligne 2 (c'est-à-dire en s'éloignant de l'origine) en frappant du pied droit pour se placer en Kiba-dachi. En même temps, exécuter un blocage du bras droit au niveau inférieur vers l'avant de la ligne 2 et ramener le poing gauche à la hanche en tournant la tête pour faire face à droite.

27. Sans bouger les pieds, tourner le visage à gauche et croiser les bras devant la poitrine, le droit au-dessus. Dans un geste semblable à celui de bander un arc, étendre le bras gauche vers l'extérieur du côté gauche, la main ouverte la paume vers l'avant, tout en ramenant le poing droit à la hanche droite.

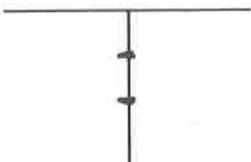
28. En pivotant sur le pied gauche, frapper en Mikazuki-geri dans la paume de la



60

25

61



62

26, 27

63



64



65

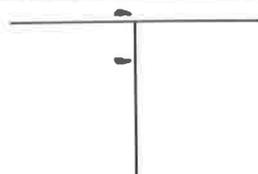


66

28-31



67



68



69



70

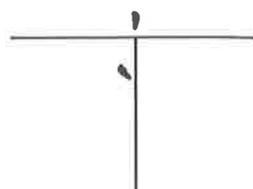


71

main gauche étendue. Puis, abaisser le pied droit sur la ligne 2, juste au-dessous de la main gauche à la fin du mouvement 27²⁵ et, en même temps, porter une attaque du coude droit. A ce moment, on doit être en Kiba-dachi. Il est important de ne pas baisser la main gauche quand on frappe du pied (se reporter à la figure 29 de Heian Godan). Regarder vers l'avant, c'est-à-dire vers la droite de la ligne 2.

29. En maintenant la posture et l'attitude, enfoncer le poing droit vers le bas et

25. Il faut remarquer qu'il s'agit de la même ligne que la main et non du même point. [Note du traducteur.]



72

73

74 32, 33

75

fermer simultanément le poing gauche en le plaçant devant la poitrine ; les doigts des deux poings sont tournés vers le corps. Il s'agit ici de bloquer du poing droit au niveau inférieur et de protéger du poing gauche la région du plexus solaire.

30. Dans la même posture et attitude, enfoncer le poing gauche vers le bas et amener le poing droit devant la poitrine. La main abaissée doit passer à l'intérieur dans ce déplacement.

31. En conservant la même posture et la même attitude, enfoncer le poing droit en bas et amener simultanément le poing gauche devant la poitrine. La position finale est identique à celle du mouvement 29.

32. Garder les deux pieds en place, se placer en Zenkutsu-dachi, ramener le poing gauche, la paume vers le haut, à la hanche gauche et placer dessus le poing droit, la paume tournée vers l'intérieur. Regarder à droite (c'est-à-dire vers l'origine de la ligne 2).

33. En gardant la même posture, attaquer devant soi, simultanément des deux poings, le gauche dans une attaque au niveau supérieur, les doigts vers le bas, le droit dans une attaque au niveau inférieur, les doigts vers le haut. Les poings doivent être dans le même plan vertical. Cette position est montrée en figure 76.

34. Sans bouger le pied gauche, ramener le pied droit à sa hauteur en tirant simultanément le poing droit à la hanche et en plaçant le gauche dessus ; la paume du poing droit est tournée vers le haut, celle du gauche vers le corps.

35. Sans bouger le pied droit, exécuter un Fumikomi²⁶ du pied gauche vers l'arrière de la ligne 2 en se plaçant en Zenkutsu-dachi. Simultanément, exécuter une attaque au niveau supérieur du poing droit, les doigts dirigés vers le bas et une attaque au niveau inférieur du poing gauche dont les doigts sont dirigés vers le haut. Ceci est l'image dans un miroir de la position montrée en figure 76.

36. Sans bouger le pied droit, ramener le pied gauche à sa hauteur en plaçant les deux poings à la hanche gauche.

26. Dans la dernière édition, les pas enfonçants des mouvements 35 à 37 ont été remplacés par des coups de pieds directs (Mae-geri). [Note du traducteur.]



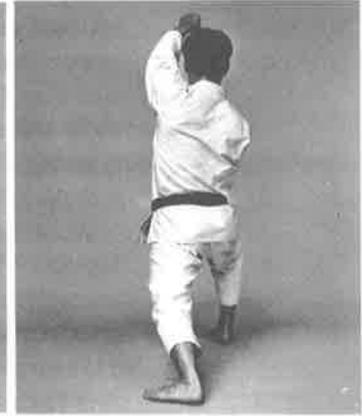
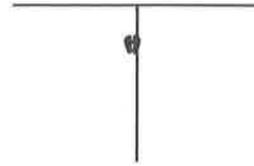
76

77

78

34

79



80

35

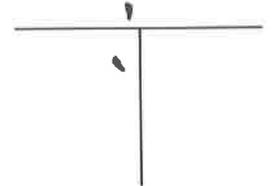
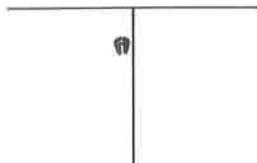
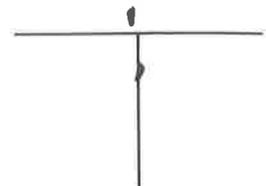
81

36

82

83

37



37. Sans bouger le pied gauche, exécuter un Fumikomi du pied droit en avançant vers l'arrière de la ligne 2. Simultanément, exécuter du poing gauche une attaque au niveau supérieur, les doigts dirigés vers le bas et une attaque du poing droit au niveau inférieur, les doigts dirigés vers le haut²⁷. Ceci est le même mouvement que le trente-troisième.

Les mouvements 33 à 37 forment une triple répétition (droite, gauche, droite) d'un même mouvement. De telles séquences se retrouvent fréquemment dans de nombreux Kata. Dans le cas présent, la technique qui est répétée est celle qui est utilisée lorsqu'on

27. Il est de coutume de pousser un Kiaï ici. [Note du traducteur.]



84



85



86

est saisi aux cheveux par un adversaire; tout en continuant à regarder l'adversaire et sans chercher à bouger la tête de la position vers où elle est tirée, attaquer simultanément des deux poings à la base du nez et au bas de l'abdomen. Ceci est un exemple de la tactique "KAWA O KIRASETE NIKU O KIRU" (couper sa chair en coupant ta peau), c'est-à-dire accepter une coupure de la peau pour infliger une coupure à un muscle.

38. En pivotant sur le pied droit, balancer la jambe gauche en sens inverse des aiguilles d'une montre pour l'aligner dans un pas très large le long de la ligne 1. Puis, amener le poing droit du niveau de l'épaule au côté gauche dans un large geste circulaire pour exécuter un blocage bas de l'avant-bras. En même temps, retirer le poing gauche à la hanche et ramener l'épaule gauche en arrière de sorte que l'épaule droite soit dirigée vers l'avant. La jambe gauche se place naturellement en posture Zenkutsu.

39. Sans déplacer les pieds, retirer le poing droit à la hanche et ramener l'épaule droite en arrière; balancer le poing gauche du niveau de l'épaule vers le bas à droite dans un large cercle pour effectuer une parade de l'avant-bras gauche au niveau infé-



87



38

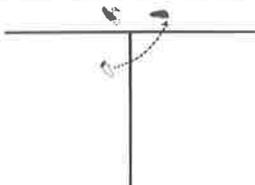


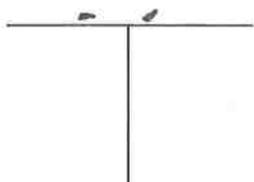
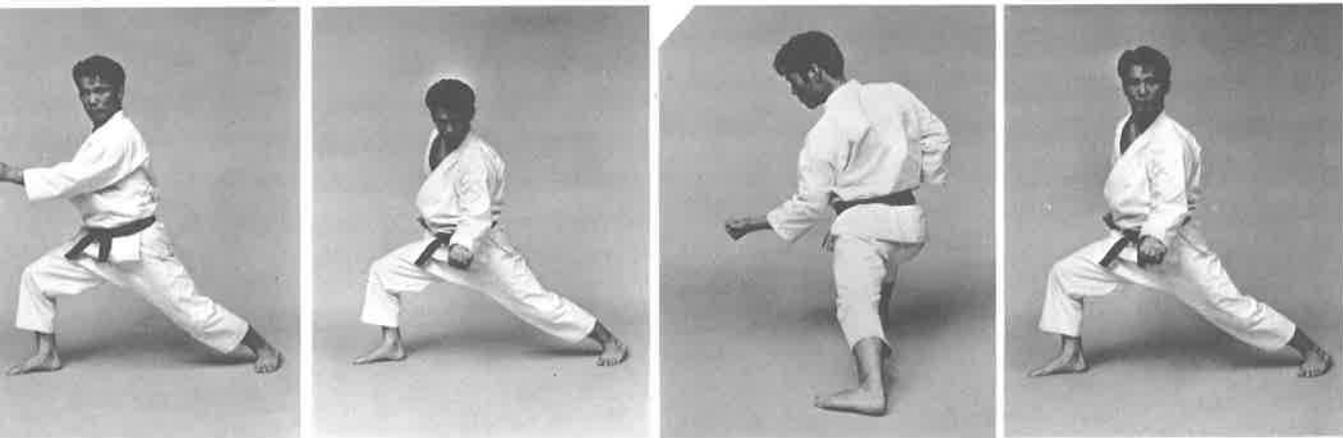
88



89

90





91

92

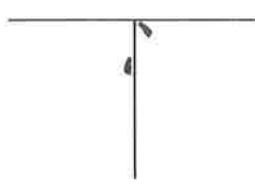
39

93

94



95



96

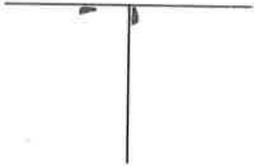
40

97

rieur. A ce moment, l'épaule gauche doit être vers l'avant et le corps de profil comme dans le mouvement 38. La jambe droite se place naturellement en Zenkutsu-dachi. Cette technique est utilisée pour balayer et ramasser puis rejeter vers l'arrière le pied de l'adversaire ; il est donc essentiel de balayer aussi bas que possible.

40. Ramener le pied gauche de la moitié de la distance vers la droite. Puis, avancer le long de la ligne 2 du pied droit en posture Kokutsu et, en même temps, exécuter un blocage du tranchant de la main droite (Chudan shuto-uke) en plaçant la main gauche devant le plexus solaire et regarder vers l'avant.

41. Sans bouger le pied gauche, tourner le visage à moitié vers la gauche; reculer le corps le long de la ligne 1 en maintenant la posture Kokutsu et la position des mains en Shuto-uke.

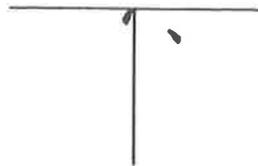


98

41

99

100



101

42

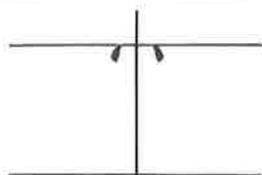


102

103

42. Sans tourner la tête, amener le pied droit près du gauche et avancer en diagonale de la jambe gauche en Koksutsu-dachi jambe droite en arrière ; en même temps, exécuter un blocage du tranchant de la main gauche en plaçant la main droite devant la poitrine (Chudan shuto-uke). Pour la posture Shuto-uke, se reporter à Heian Shodan.

Yame. Au commandement "Yamé", conserver le pied droit en place et ramener le pied gauche près du droit en ramenant les mains à la position de Yoï.



1

2 1, 2

3

4

KWANKU

Ce Kata consiste en soixante-cinq mouvements et nécessite à peu près deux minutes pour être exécuté²⁸. La ligne du mouvement est du type plus-moins.

Yoï. Les pieds séparés en posture naturelle, les bras étendus, placer les mains devant le bas ventre. Les mains sont ouvertes, les doigts joints et les pouces tendus, placer le pouce et le bout des doigts de la main droite sur ceux de la main gauche. Les paumes des deux mains sont dirigées vers le corps. Cette position des mains ressemble beaucoup à celle de l'école d'étiquette Ogasawara. Se référer à la figure 2.

1. En conservant les mains dans leur position relative, les élever lentement et les placer au-dessus de la tête comme le montre la figure 3. Le regard passe à travers l'ouverture formée par les deux mains.

2. Avec la sensation de déchirer violemment la figure formée par les mains, séparer celles-ci jusqu'à ce qu'elles soient à environ une trentaine de centimètres l'une de l'autre²⁹. Puis, les abaisser de chaque côté comme pour décrire un cercle; amener ainsi la main gauche devant le bas ventre, la paume dirigée vers la droite et l'avant, et la main droite de manière à ce que le tranchant se place sur la paume de la main gauche; les deux paumes doivent être perpendiculaires, la droite dirigée vers la gauche et l'avant.

Noter que les mouvements précédents ont le double sens de montrer qu'on est désarmé et également de protéger le bas ventre. Cette double signification est essentiellement celle contenue dans la description "Deux est un, un est deux", lorsqu'elle est appliquée dans le symbole du Yin et du Yang.

3. Avancer le pied gauche d'un pas à gauche en posture Kokutsu jambe droite en

28. En japonais, ce Kata est Kanku, cette édition retient la prononciation d'Okinawa: Kwanku. [Note du traducteur.]

29. Il faut bien comprendre que Maître Funakoshi était un homme de très petite taille, surtout d'après les standards modernes; par conséquent, un homme de plus grande taille doit adapter la distance entre les mains pour exécuter correctement ce mouvement. [Note du traducteur.]



5



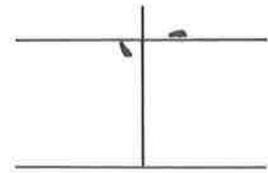
6



7



8



arrière, comme le montre la figure 7 et exécuter de la main gauche ouverte un blocage au niveau supérieur (Jodan shuto-uke), la paume dirigée à droite. Placer la main droite en Nukite devant la poitrine en maintenant la main à un niveau légèrement plus haut que celui occupé en Shuto-uke. Faire face à gauche.

4. Pivoter avec les pieds en place et passer en posture Kokutsu jambe gauche en arrière tout en exécutant de la main droite ouverte un blocage au niveau supérieur (Jodan shuto-uke) en plaçant la main gauche en Nukite devant la poitrine. Ceci est l'image dans un miroir de la position montrée en figure 7. Le visage est tourné vers la droite.

5. Pivoter avec les pieds en place pour faire face vers l'avant en tendant les jambes et amener la main droite dans un large mouvement circulaire de sa position vers l'arrière à droite, puis vers l'avant pour finir avec le poing droit à la hanche droite. En même temps, placer la main gauche, la paume dirigée vers le bas, sous le bras droit et l'étendre vers l'avant en glissant le long de la surface inférieure du bras droit jusqu'à ce qu'elle soit entièrement étendue à l'horizontale vers l'avant. Voir la figure 12. Le but du mouvement de la main droite est de tirer la main de l'adversaire à soi et celui de la main gauche de parer de l'intérieur une attaque de l'adversaire.



9



10

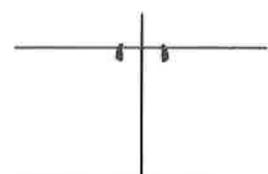
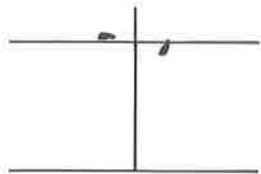


11



12

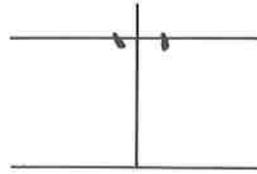
5, 6





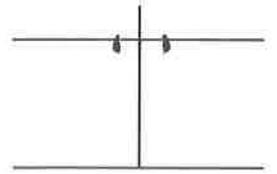
13

14



15

7



16

8

6. En fermant le poing gauche et en le ramenant à la hanche gauche, exécuter une attaque du poing droit au niveau moyen. Il est important de conserver une posture verticale et surtout de ne pas étendre l'épaule droite trop loin vers l'avant.

7. En conservant les pieds en place, balancer le poing droit dans un large mouvement circulaire pour exécuter une parade de l'avant-bras au niveau moyen (Chudan ude-uke) en avançant l'épaule droite vers l'avant et en retirant l'épaule gauche vers l'arrière et le poing gauche à la hanche gauche. C'est-à-dire qu'il faut faire tourner le tronc vers la gauche pour être de profil, la jambe gauche naturellement fléchie. Se référer à la figure 30 de Bassai.

8. Sans bouger les pieds, tourner à nouveau le tronc vers l'avant et porter une attaque du poing gauche au niveau moyen en ramenant le poing droit à la hanche. A ce moment, il faut tendre les deux jambes.

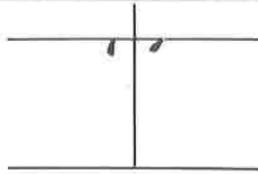
9. Sans bouger les pieds, tourner le haut du corps vers la droite et, en même temps, exécuter un blocage de l'avant-bras gauche au niveau moyen (Chudan ude-uke). L'épaule gauche est avancée, la droite retirée vers l'arrière et le poing droit maintenu sur la hanche droite. Noter que les mouvements 7, 8 et 9 sont les mêmes que les mouvements 11, 12 et 13 de Bassai.



17

18

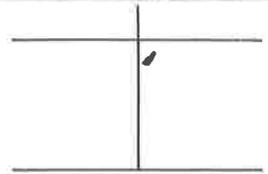
9

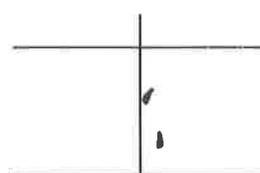
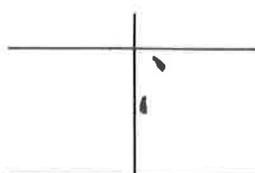
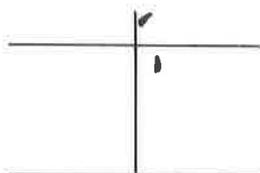


19

20

10, 11





21

22 12

23 13

24 14

10. Ramener le pied gauche d'un demi pas à partir de la gauche, regarder vers l'arrière, placer les deux poings à la hanche gauche, le droit sur le gauche, les doigts de celui-ci dirigés vers le haut, ceux de celui-là vers le corps et amener la plante du pied droit contre l'intérieur de la jambe gauche juste au-dessus du genou. Cette position est semblable à celle montrée en figure 8 dans Heian Nidan.

11. Porter une attaque du revers du poing droit (Uraken) au niveau supérieur à un adversaire venant de l'arrière, en même temps, frapper aux testicules du bord extérieur du pied droit (Yoko-geri keage). Ce mouvement est semblable au mouvement 8 de Heian Nidan.

12. En abaissant le pied droit en posture Kokutsu et en regardant le long de la ligne 2 vers l'avant, exécuter du tranchant de la main gauche une parade au niveau moyen (Chudan shuto-uke) tout en plaçant la main droite en Nukite devant le plexus solaire. Ceci est identique à ce qu'on trouve dans Heian Nidan; ainsi que cela avait été indiqué alors, il faut exécuter ce mouvement et le précédent dans une séquence rapide et continue.

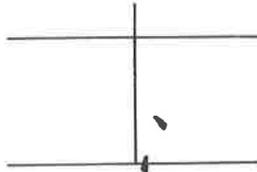
13. Sans glisser le pied gauche, avancer du droit le long de la ligne 2 en posture Kokutsu jambe gauche en arrière et, en même temps, exécuter une parade de la main droite au niveau moyen (Chudan shuto-uke).

14. En gardant le pied droit en place, avancer du gauche le long de la ligne 2 en posture Kokutsu jambe droite en arrière en exécutant une parade de la main gauche au niveau moyen (Chudan shuto-uke).

15. Sans déplacer le pied gauche et tout en avançant de la jambe droite, porter une attaque de la pointe des doigts de la main droite au niveau moyen (Chudan shihon zuki). En même temps, glisser la main gauche, la paume vers le bas, le long de la surface inférieure du bras droit jusqu'à l'aisselle³⁰. Noter que les mouvements 10 à 15 sont identiques à la séquence de Heian Nidan précitée et qu'il faut se reporter aux explications de cette séquence.

16. En conservant les pieds en place, tourner en sens inverse des aiguilles d'une

30. On utilise habituellement la posture Zen Kutsu dans ce mouvement. Il est coutume de pousser un Kiaï ici. [Note du traducteur.]



25

26

15

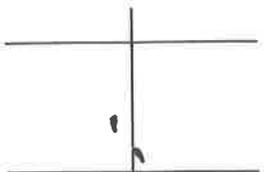
27

28

montre pour faire face vers l'arrière, le long de la ligne 2. Balancer la main droite dans un large arc de cercle pour amener le dos de celle-ci presque en contact avec le front, puis vers l'avant dans une attaque du tranchant de la main (Jodan shuto), la paume se tournant vers le haut au moment de la focalisation (Kime). En même temps, exécuter de la main gauche ouverte un blocage au niveau supérieur, le dos de la main vers le front. Les points importants des seizième et dix-septième mouvements sont les mêmes que ceux des onzième et douzième mouvements de Heian Yodan.

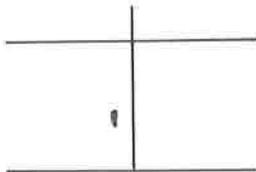
17. Frapper du pied droit vers la pointe des doigts de la main droite qui est étendue vers l'avant.

18. En abaissant la jambe droite sur la ligne 2 et en pivotant de 180° pour faire face le long de la ligne 2, enfoncer la main droite en Shuto devant soi et au niveau inférieur la paume parallèle à la surface supérieure de la cuisse gauche et placer la main gauche en Shuto devant l'épaule droite, les paumes des deux mains dirigées vers le haut. Puis, en fermant les poings et en les séparant violemment dans un geste comme pour déchirer, amener le poing droit vers l'arrière le long de la ligne 2 en parade de l'avant-bras au niveau supérieur (Jodan ude-uke), la paume vers la tête. En même temps, étendre le



29

16

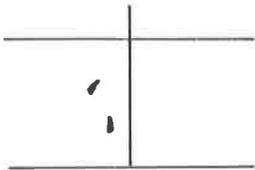


30

17

31

32



33 18, 19

34

35

20

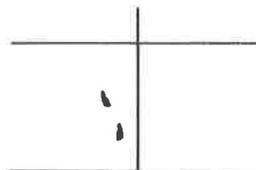
36

poing gauche vers l'avant le long de la ligne 2 en parade au niveau inférieur (Gedan barai). Au cours de ce mouvement, se placer en Kokutsu dachi tout en continuant à regarder vers l'avant le long de la ligne 2.

19. En gardant les deux pieds en place, enfoncer à nouveau le tranchant de la main vers l'avant et le bas et placer la main gauche en Shuto devant l'épaule droite, les paumes des deux mains vers le haut.

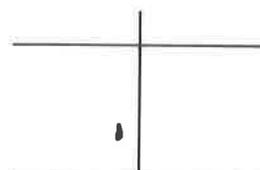
20. En maintenant le pied droit en place et en tendant les jambes, ramener légèrement le pied gauche vers le droit. En même temps, fermer les poings et les séparer en amenant le droit à la hanche droite et en fouettant du gauche horizontalement vers l'extérieur à gauche (c'est-à-dire vers l'avant le long de la ligne 2), la paume vers le bas. Faire face dans la direction du bras gauche.

21. En tournant le tronc pour faire face vers l'avant de la ligne 2 et sans bouger les pieds, balancer la main droite en Shuto dans un large arc de cercle en la faisant passer devant le front, la paume vers le haut. En même temps, exécuter du tranchant de la main gauche une parade au niveau supérieur (Jodan uke) de sorte qu'elle arrive devant le front, la paume vers le haut, au moment de l'impact de l'attaque portée de la main droite.



39

21

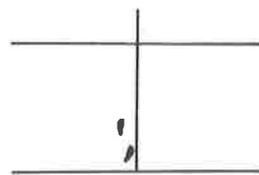
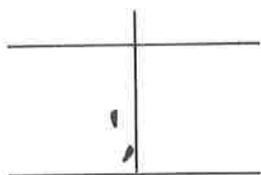
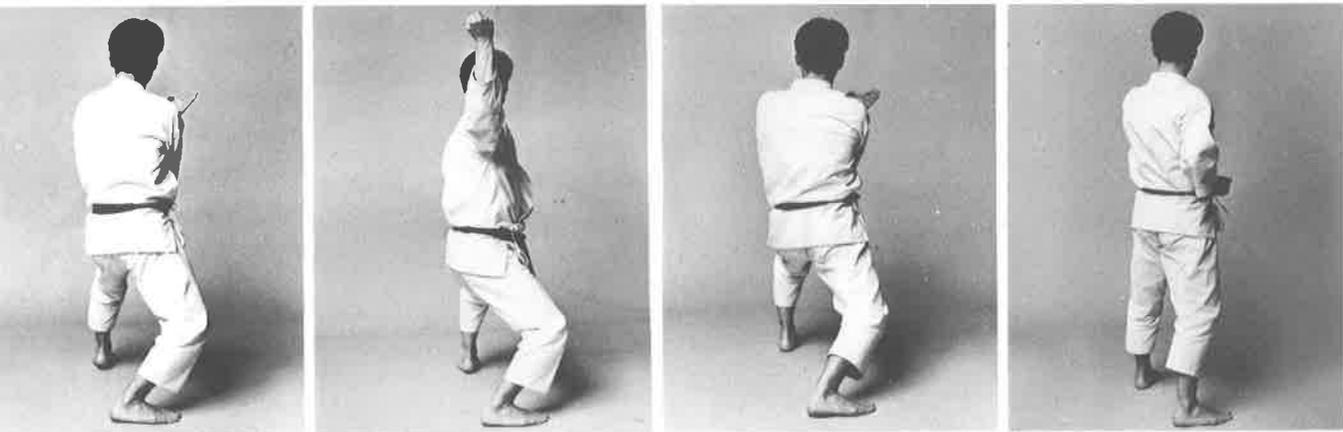


40

22

37

38



41

42 23, 24

43

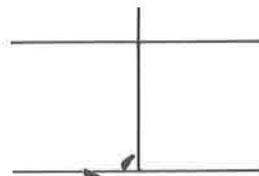
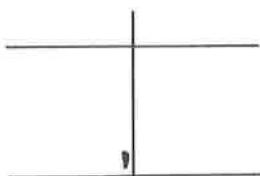
44 25

22. Frapper du pied droit vers l'avant jusqu'à toucher l'extrémité des doigts de la main droite.

23. Abaisser le pied droit devant soi, le long de la ligne 2 dans un mouvement semblable au dix-huitième. Pivoter en sens inverse des aiguilles d'une montre vers l'arrière et enfoncer le tranchant de la main droite (Shuto) vers l'avant et le bas tout en plaçant la main gauche en Shuto devant l'épaule droite. Immédiatement, fermer les poings puis les séparer, le droit bloquant vers l'arrière au niveau supérieur, c'est-à-dire vers l'avant de la ligne 2 (Jodan ude-uke) et le gauche parant devant soi au niveau inférieur (Gedan barai). Au cours du déplacement, adopter la posture Kokutsu jambe droite en arrière et tourner le visage vers la gauche, c'est-à-dire vers l'arrière de la ligne 2.

24. En conservant les deux pieds en place, enfoncer à nouveau le tranchant de la main droite devant soi vers le bas et placer la main gauche en Shuto devant l'épaule droite.

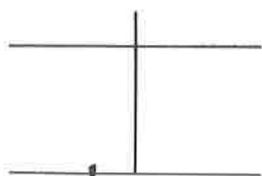
25. Sans bouger le pied droit, tendre les jambes et ramener le pied gauche légèrement vers le droit et, en fermant les poings, les séparer en amenant le droit à la hanche droite et le gauche horizontalement vers l'extérieur à gauche en direction de l'arrière



45 26, 27

46

47 28



48 29, 30

49

50

51

de la ligne 2. Ceci est le même mouvement que le vingtième.

26. Placer les deux poings à la hanche droite, le gauche sur le droit, la paume de ce dernier dirigée vers le haut, celle du poing gauche vers le corps. Regarder vers la gauche (c'est-à-dire le long de la branche droite de la ligne 3) et placer le pied gauche sur l'intérieur de la jambe droite, au-dessus du genou en position de préparation pour un coup de pied de côté.

27. Exécuter simultanément une attaque du revers du poing gauche au niveau supérieur (Jodan uraken) et un coup de pied de côté du gauche (Yoko-geri keage) vers la branche droite de la ligne 3.

28. En abaissant le pied gauche sur la branche droite de la ligne 3 en posture Zenkutsu, frapper du coude droit la paume de la main gauche. Les mouvements 27 à 31 sont les mêmes que ceux où le coup de pied de côté (Yoko-geri keage) est exécuté dans Heian Yodan et il faut se reporter aux descriptions données alors.

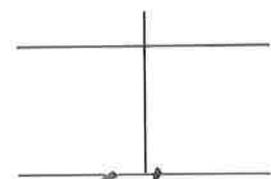
29. Tendre les jambes et amener le pied droit contre le gauche. Regarder vers la droite (c'est-à-dire le long de la branche gauche de la ligne 3) en plaçant les deux poings à la hanche gauche, puis glisser la plante du pied droit jusqu'au dessus du genou gauche.

30. Simultanément, exécuter une attaque du revers du poing droit au niveau supérieur et un coup de pied de côté (Yoko-geri keage) en utilisant le bord extérieur du pied droit, vers la droite (c'est-à-dire le long de la branche gauche de la ligne 3).

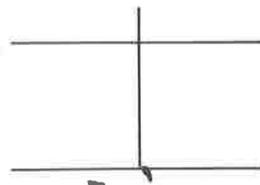
31. En abaissant le pied qui vient de frapper sur la branche gauche de la ligne 3 en Zenkutsu-dachi, attaquer du coude gauche à droite en frappant de celui-ci la paume de la main droite. Lorsqu'on abaisse le pied droit, il est suggéré de ramener légèrement le pied gauche. La même remarque est valable dans le vingt-huitième mouvement.

32. En gardant les deux pieds en place et en adoptant une posture Kokutsu à jambe droite en arrière, regarder vers la gauche le long de la branche droite de la ligne 3 et exécuter un blocage du tranchant de la main gauche (Chudan shuto-uke).

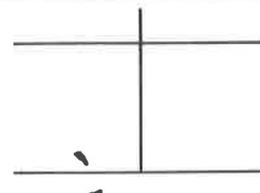
33. Sans bouger le pied gauche, avancer en diagonale du pied droit, en posture Kokutsu à jambe gauche en arrière et exécuter une parade du tranchant de la main droite



52 31



54 32



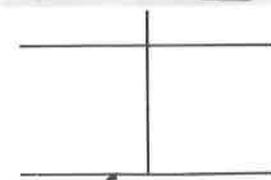
55 33

(Chudan shuto-uke). On doit se reporter aux mouvements 13 à 16 de Heian Nidan qui sont identiques aux mouvements 32 à 35.

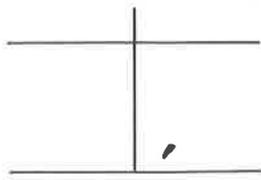
34. Pivoter avec le pied gauche en place et placer le pied droit sur la ligne 3 en Kokutsu-dachi à jambe gauche en arrière et exécuter une parade du tranchant de la main droite (Chudan shuto-uke).

35. En pivotant sur le pied droit, avancer en diagonale du pied gauche en adoptant la posture Kokutsu à jambe droite en arrière et exécuter une parade du tranchant de la main à gauche (Chudan shuto-uke).

36. Sans bouger le pied droit, ramener le pied gauche vers l'arrière le long de la ligne 2 et attaquer du tranchant de la main droite dans un geste qui l'amène presque au contact avec le front puis, en fouettant vers la droite et à l'horizontale vers l'avant (c'est-à-dire vers l'arrière de la ligne 2), la paume dirigée vers le haut. La main en Shuto est amenée vers le haut dans une parade au niveau supérieur en se plaçant devant le front au moment de la focalisation de l'attaque portée par la main droite. Au cours du déplacement, on doit se mettre en Zenkutsu-dachi avec l'épaule droite dirigée vers l'avant, le tronc tourné à gauche. Ce mouvement est le même que le seizième et le vingt et unième.



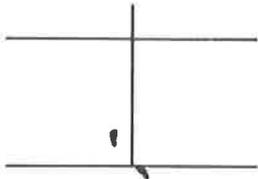
56 34



57 35

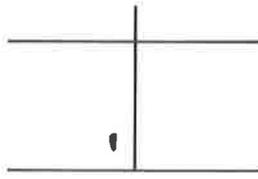
58

59



60

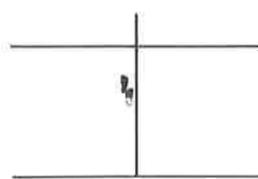
36



61

37

62



63

38

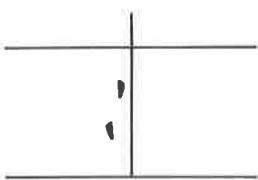
37. Frapper l'extrémité des doigts de la main droite du pied droit et rétracter immédiatement le pied qui vient de frapper.

38. Sauter en avant vers l'arrière de la ligne 2 en atterrissant sur le pied droit, la jambe droite fléchie pour supporter tout le poids du corps ; le pied gauche est ramené juste derrière le droit jusqu'à le toucher légèrement. En même temps, étendre le bras gauche vers l'avant comme pour saisir quelque chose puis le ramener à la hanche gauche tout en fouettant du bras droit dans un large arc de cercle qui le porte presque au contact avec l'estomac, la poitrine et l'amène finalement en avant dans une attaque du revers du poing au niveau supérieur (Jodan uraken) ; les déplacements des bras et des jambes doivent être simultanés. On doit se reporter à la description de la technique avec saut de Heian Yodan qui est la même que celle-ci.

39. Reculer du pied gauche pour être en Zenkutsu-dachi et en même temps, exécuter un blocage au niveau moyen de l'avant-bras droit (Chudan ude-uke).

40. Sans altérer la position des hanches et des jambes, ramener le poing droit à la hanche droite et exécuter du poing gauche une attaque au niveau moyen (Chudan gyaku-zuki).

41. En gardant les hanches et les jambes fixes, ramener le poing gauche à la hanche et

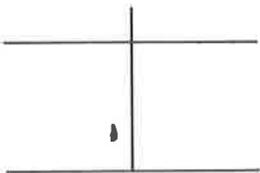


64

39-41

65

66



67 42



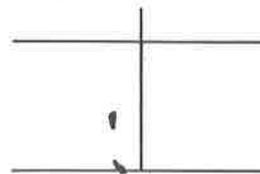
69 43

70

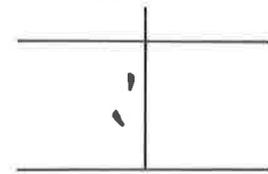


71

72



73 44



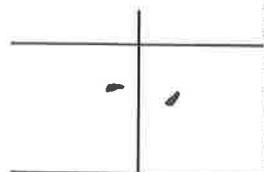
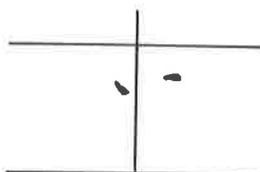
74 45

porter une attaque directe du poing droit au niveau moyen (Maete). Les mouvements 40 et 41 constituent une technique d'attaque continue (Renzuki) et doivent être exécutés dans une rapide succession.

42. En pivotant sur le pied gauche en sens inverse des aiguilles d'une montre, faire face vers l'arrière (c'est-à-dire vers l'avant de la ligne 2) et lever haut le genou droit contre le corps. En même temps, les paumes des mains glissent le long de la cuisse levée et le poing droit est enfoncé vers le haut, dans le plan médian du corps, les doigts vers le haut et la main gauche appuyée sur la surface intérieure de l'avant-bras droit.

43. Sans bouger le pied gauche, abaisser le pied droit en Zenkutsu-dachi vers l'avant et poser les bouts des doigts³¹ des deux mains sur le sol comme le montre la figure 69.

31. Dans la dernière édition, les paumes touchent le sol. [Note du traducteur.]



75

76 46, 47

77

78 48-50

Il est important de regarder devant soi au cours de ce mouvement. Cette posture est particulière à Kwanku, utilisée dans une situation sans issue où chacun des deux combattants a épuisé son potentiel. L'un d'entre eux laisse alors tomber son corps au sol pour surprendre son adversaire en préparation à une attaque.

44. En pivotant, les pieds en place, tourner le haut du corps en sens inverse des aiguilles d'une montre pour regarder vers l'arrière en Kokutsu-dachi jambe droite en arrière et exécuter une parade au niveau inférieur du tranchant de la main gauche. La paume de la main gauche est parallèle à la cuisse gauche à une quinzaine de centimètres de celle-ci, la main droite en position de Shuto est placée sous le sein gauche, la paume vers le haut.

45. En gardant le pied gauche en place, avancer (c'est-à-dire vers l'arrière de la ligne 2) du pied droit en Kokutsu-dachi jambe gauche en arrière et exécuter une parade du tranchant de la main droite au niveau moyen (Chudan shuto-uke).

46. Pivoter sur le pied droit en sens inverse des aiguilles d'une montre puis, avancer du pied gauche sur la branche de la ligne 1 en posture Zenkutsu tout en parant de l'avant-bras gauche et en ramenant le poing droit à la hanche droite.

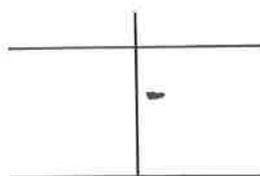
47. Sans bouger les pieds, ramener le poing gauche à la hanche et porter du poing droit une attaque directe (Chudan gyaku-zuki).

48. En pivotant avec les pieds en place, tourner le corps à droite pour se placer en posture Zenkutsu et exécuter de l'avant-bras droit une parade vers la droite tout en ramenant le poing gauche à la hanche.

49. En maintenant la posture du corps, exécuter une attaque du poing gauche (Chudan gyaku-zuki) en ramenant le poing droit à la hanche.

50. En maintenant la posture du corps, ramener le poing gauche à la hanche et porter une attaque du poing droit au niveau moyen. Les mouvements 49 et 50 constituent une attaque continue (Renzuki).

51. Tourner à droite avec tout le poids du corps sur le pied gauche jusqu'à regarder vers l'arrière de la ligne 2, alors que l'on amène le pied droit sur le côté intérieur du genou gauche et que l'on place les deux poings à la hanche gauche, l'un au-dessus de l'autre dans la posture de préparation au coup de pied de côté (Yoko-geri keage) à droite.



79

80

81 51, 52

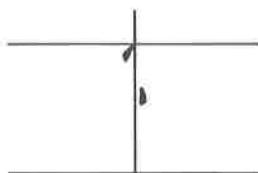
82

52. Soutenu par la jambe gauche, exécuter une attaque du revers du poing droit au niveau supérieur (Uraken) tout en frappant du bord extérieur du pied droit (Yoko-geri keage) en direction du bas ventre de l'adversaire.

53. Abaisser le pied droit sur l'arrière de la ligne 2 pour se placer en posture Kokutsu face à l'avant de la ligne 2 et exécuter une parade au niveau moyen du tranchant de la main gauche (Chudan shuto-uke).

54. Avancer du pied droit le long de la ligne 2; exécuter une attaque de la pointe des doigts de la main droite au niveau moyen (Chudan shihon-zuki), la paume dirigée à gauche, tout en glissant la main gauche, paume vers le bas, le long de la surface inférieure du bras droit jusqu'à l'aisselle.

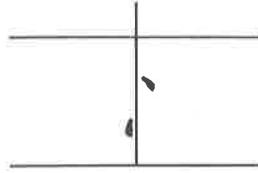
55. Comme pour répondre à une torsion du bras droit vers la droite (c'est l'opposé de la situation analogue de Heian Sandan), pivoter sur le pied droit vers la gauche pour avancer le long de la ligne 2 en Kiba-dachi. Au cours de la rotation, dans un mouvement de torsion, amener l'avant-bras droit au-dessus de l'épaule droite tout en portant une attaque au niveau supérieur à gauche (c'est-à-dire vers l'avant de la ligne 2) dans un geste ample du revers du poing gauche (Jodan uraken). Le poing droit doit être ramené à la hanche droite de manière à ce que son déplacement s'achève à l'instant de focalisation



83

53

84



85

54



86



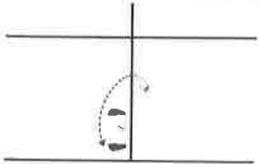
87



88



89



90

55



91



92

56



93

57

(Kime) de l'attaque du revers du poing gauche (Uraken). Regarder vers la main gauche.

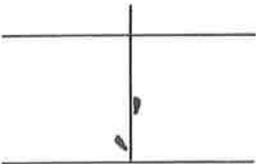
56. En maintenant la posture du corps, glisser des deux pieds (Yori-ashi) sur le côté gauche (c'est-à-dire vers l'avant de la ligne 2) et porter une attaque du revers du poing gauche au niveau supérieur (Jodan uraken) dans un ample geste circulaire du poing.

57. Sans bouger les pieds, tourner le tronc et attaquer du coude droit vers la gauche, le long de la ligne 2, en frappant de celui-ci la paume gauche. Au cours du déplacement, le pied gauche s'ajuste naturellement de sorte que l'on se trouve en posture Zenkutsu.

58. En pivotant, les pieds en place, pour regarder vers l'arrière de la ligne 2, passer en posture Zenkutsu, le tronc dirigé vers la branche droite de la ligne 3 et placer le poing droit sur le gauche à la hanche gauche.

59. Sans changer la posture, exécuter du poing droit un blocage bas (Gedan barai).

60. Comme le montre la figure 96, pivoter sur le pied droit pour avancer vers l'arrière de la ligne 2 du pied gauche et se placer en Kiba-dachi. En même temps, frapper du poing gauche vers le bas, dans un ample mouvement commençant au-dessus de la tête et fouetter du poing droit vers le haut.

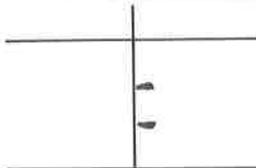


94 58, 59

95

96

97



98 60, 61

99

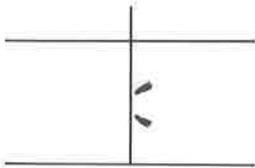
100

101

61. Sans changer la posture, attaquer du poing droit vers le bas celui-ci passant entre le gauche et le corps pour former une croix avec les deux poignets placés comme le montre la figure 101.

62. En se tenant dans la même position, ouvrir les mains et les projeter au-dessus de la tête, les poignets toujours croisés et, en même temps, tendre les jambes.

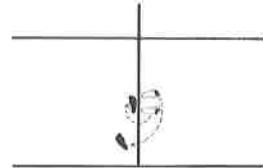
63. Les poignets toujours croisés au-dessus de la tête, pivoter sur le pied droit à droite, comme le montre la figure 104. Amener le pied gauche sur le segment avancé de la ligne 2 en se plaçant en posture Zenkutsu, le visage tourné vers l'arrière de la ligne 2.



102 62



103



104 63, 64



105



106

64. En maintenant la posture du corps, fermer les poings en gardant les poignets croisés et les abaisser juste au-dessous du niveau des yeux.

65. En faisant face à l'arrière de la ligne 2 frapper haut du pied gauche puis suivre immédiatement d'un coup de pied droit très haut (Nidan-geri), celui-ci doit être exécuté avant que le pied gauche ne touche le sol³². En même temps, avancer la main gauche comme pour saisir quelque chose devant soi, puis la ramener à la hanche gauche

32. Il est de coutume de pousser un Kiaï ici, juste au début du saut. [Note du traducteur.]



107



108



109



110



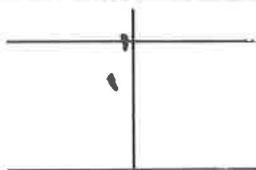
111



112



113



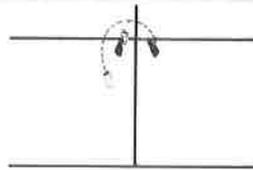
65

et, de la main droite, porter vers l'avant (c'est-à-dire vers l'arrière de la ligne 2) une attaque du revers du poing (Uraken) au niveau supérieur, dans un large geste circulaire amenant le poing de l'abdomen jusque vers l'avant en passant devant la poitrine ; les pieds doivent atterrir en posture Zenkutsu au moment où le geste des mains s'achève.

Yame. En pivotant à droite sur le pied droit et en posant son pied gauche sur la branche gauche de la ligne 1, fléchir le tronc en avant et fouetter du poing droit, la paume vers le haut et de l'intérieur vers l'extérieur à droite dans un blocage circulaire au niveau bas. Les deux poings arrivent finalement en position naturelle devant le



114



115

haut des cuisses au moment où le pied gauche touche le sol. La position finale est celle de la posture Yoï de Heian Shodan.

Kwanku est l'un des plus longs Kata de Karaté et comporte une telle variété de techniques qu'il est largement connu comme : "le Kata de combat contre huit ennemis". Beaucoup pensent que si l'on maîtrise ce Kata, on sera capable de se défendre contre plusieurs adversaires à la fois, car même dans de telles éventualités les attaques arrivent au maximum à deux ou trois à la fois plutôt que toutes simultanément.

TEKKI SHODAN

○ Ce Kata comporte vingt-neuf mouvements et demande près d'une minute pour être exécuté. La ligne du mouvement est la ligne droite.

Yoï. En posture pieds joints (Hachiji-dachi), ouvrir les deux mains et les placer en position de protection des testicules, les doigts de la main gauche sur ceux de la main droite. Les mains ouvertes impliquent une seconde signification qui est de montrer qu'on n'a pas d'armes. En accord avec la première signification les mains doivent être maintenues légèrement éloignées du corps.

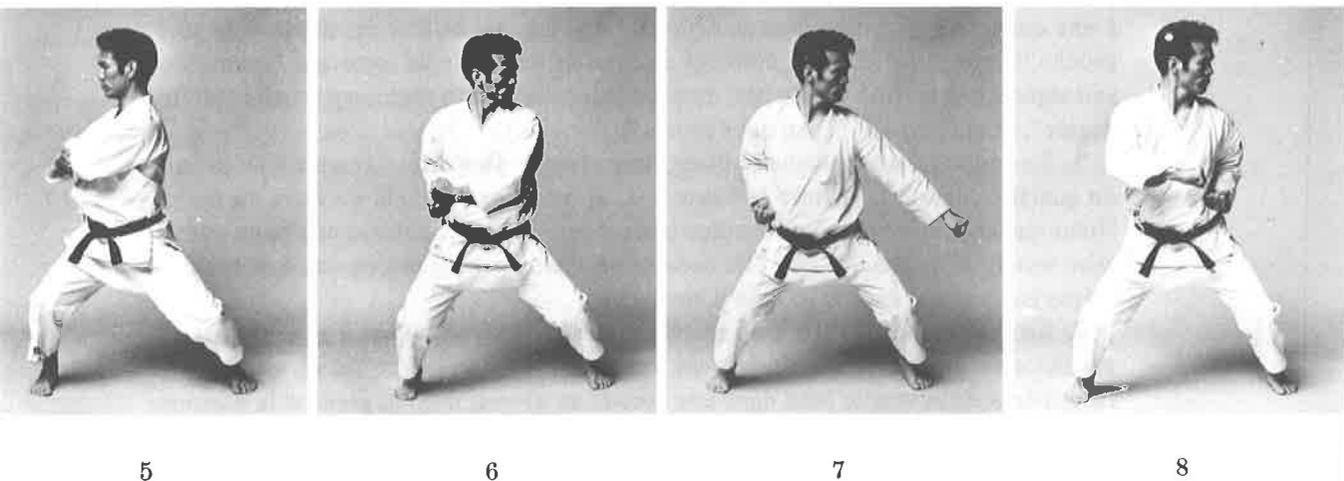
1. En tournant la tête, regarder vers la droite ainsi que le montre la figure 3 ; faire passer le pied gauche légèrement au-dessus du droit et sans déplacer celui-ci, ni altérer la posture, croiser les jambes pour placer le pied gauche à droite du pied droit sur la ligne du mouvement. Dans ce geste, on doit avoir la sensation d'abaisser les hanches. Le déplacement prépare à une défense contre un adversaire venant de droite.

2. Sans bouger le pied gauche, continuer à regarder à droite et avancer d'un grand



pas vers la droite du pied droit pour se placer en Kiba-dachi ; en même temps, placer le poing gauche à la hanche et étendre le bras droit vers l'extérieur à droite, la paume vers l'avant dans un geste circulaire passant devant l'épaule droite. Au cours de ce mouvement, adopter la posture montrée en figure 4. La posture fondamentale des Kata de Tekki est expliquée en détail dans le paragraphe sur les postures du deuxième chapitre et il faut s'y référer et étudier attentivement les explications qui y sont données. Cette posture est le point essentiel de ces Kata et doit être travaillée avec un soin particulier. La signification du mouvement est de crocheter et bloquer à l'aide du poignet droit une attaque venant du côté droit.

3. En maintenant fixe la partie du corps située au-dessous de la ceinture, tourner le tronc à droite comme le montre la figure 5 et porter une attaque du coude gauche en frappant en même temps de la paume de la main droite le coude gauche avec la sensation de tirer l'adversaire vers le coude. En exécutant l'attaque du coude, on garde les poings fermés, les doigts vers le corps, et on maintient l'avant-bras parallèle au plan de la poitrine à une quinzaine de centimètres de celle-ci. Il est important dans ce mou-





9



10



11

8-12



12

vement que, seul le haut du corps soit tourné alors que le bas reste maintenu dans sa position originale.

4. En gardant le bas du corps fixe, regarder à gauche le long de la ligne du mouvement et, simultanément, placer le poing droit à la hanche et le poing gauche la paume à l'intérieur sur le droit, comme le montre la figure 6. Noter que le tronc est tourné vers l'avant en prenant bien garde de ne pas lever les épaules et que seul le visage est dirigé vers la gauche.

5. Sans altérer la posture, exécuter une parade du poing gauche au niveau inférieur en amenant d'abord celui-ci devant l'épaule droite. C'est la position montrée en figure 7. Le poing gauche se trouve à une quinzaine de centimètres au-dessus de la cuisse gauche, le geste étant identique au premier blocage de Heian Shodan sur tous les points, sauf en ce qui concerne la posture qui, ici, est Kiba-dachi.

6. Sans modifier la posture, ramener le poing gauche à la hanche gauche dans un mouvement de rotation et placer simultanément le poing droit devant la poitrine comme le montre la figure 8.

Dans cette position du bras droit qui est placé ainsi dans l'intention de protéger le plexus solaire, l'avant-bras est parallèle au plan de la poitrine au niveau du plexus solaire à une quinzaine de centimètres de celle-ci. Le poing, qui ne doit pas dépasser le côté gauche du corps, est placé légèrement au-dessous du coude de sorte que l'avant-bras soit légèrement incliné vers le bas, du coude au poing (cette position s'appelle "Mizu-nagare", ce qui signifie: "l'eau qui s'écoule").

7. En gardant le pied gauche en place, faire passer le pied droit légèrement au-dessus du gauche, comme le montre la figure 9, sans modifier l'attitude du reste du corps. Noter que ce mouvement qui constitue une préparation à une défense contre un adversaire venant de la gauche, doit être exécuté en maintenant le niveau des hanches à la même hauteur que dans la posture Kiba-dachi.

8. En maintenant le pied droit en place, effectuer un grand pas à gauche du pied gauche en Kiba-dachi; simultanément, tourner le visage vers l'avant et, en pivotant l'avant-bras droit vers le haut dans une parade au niveau moyen, prendre la position montrée en figure 11. Le poing droit doit être légèrement en-dessous du niveau des



13

14

15

16

13

yeux et le coude à une quinzaine de centimètres du corps.

9. Sans altérer la posture, faire passer le poing droit devant l'épaule gauche, les doigts vers le haut et amener le poing gauche devant le corps dans la position transitoire montrée en figure 12.

10. Comme le montre la figure 13, continuer d'étendre le bras droit vers le bas à droite et devant le corps en blocage au niveau inférieur (Gedan barai). En même temps, exécuter une parade au niveau moyen de la main gauche, le poing s'arrêtant au-dessus de l'épaule gauche, les doigts vers le visage³³. Ce mouvement doit être exécuté avec force, le poing droit glissant d'abord à l'intérieur de la saignée du coude gauche puis vers le bas alors que le poing gauche fouette vers le haut. Dans ce mouvement, on se défend contre une attaque simultanée du poing et du pied.

11. Suivre immédiatement d'une attaque du revers du poing gauche (Uraiken) vers l'avant tout en plaçant le poignet droit, les doigts dirigés vers le bas, sous le coude gauche ainsi que le montre la figure 14.

Les mouvements 9 et 11 sont des techniques associées au Kiba-dachi ; à cause de leur considérable difficulté d'exécution, ils requièrent un travail soutenu. Bien qu'ils aient été analysés séparément afin d'en faciliter la description, ils doivent être exécutés en fait de manière continue. Le but du mouvement 11 est de tirer le poing à l'aide duquel l'adversaire porte son attaque vers le bas et vers le corps de la main droite, tout en contre-attaquant du revers du poing gauche à la mâchoire supérieure. En conséquence, celui-ci doit se trouver placé exactement devant le visage.

12. Sans altérer la posture du mouvement précédent, regarder vers la gauche, comme le montre la figure 15.

13. Sans modifier la position du tronc, balayer du pied gauche vers le haut et l'intérieur, comme le montre la figure 16. La plante du pied gauche doit dépasser la hauteur du genou droit. Le but du mouvement est de parer une attaque du pied de l'adversaire. Après les avoir bien étudiés, on doit exécuter les mouvements 13 et 14 dans un geste unique et continu.

33. Après avoir achevé le blocage moyen, le bras gauche, sans marquer la moindre pause, passe devant le corps et monte au-dessus de l'épaule. [Note du traducteur.]



17 14, 15



18



19 16



20 17-24

14. Enfoncer avec force le pied gauche à sa position antérieure en Kiba-dachi ; en même temps, tourner le poing gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que la paume soit dirigée vers le bas et faire pivoter le corps vers la gauche comme le montre la figure 17. Tout au long du mouvement, le poing droit est maintenu dans sa position juste au-dessous du coude gauche. On doit porter une attention particulière à ne pas altérer la position des hanches et des jambes en faisant pivoter le tronc à gauche. Le but de cette technique est d'enfoncer le pied sur la jambe de l'adversaire tout en parant son attaque du poing à l'aide du poignet.

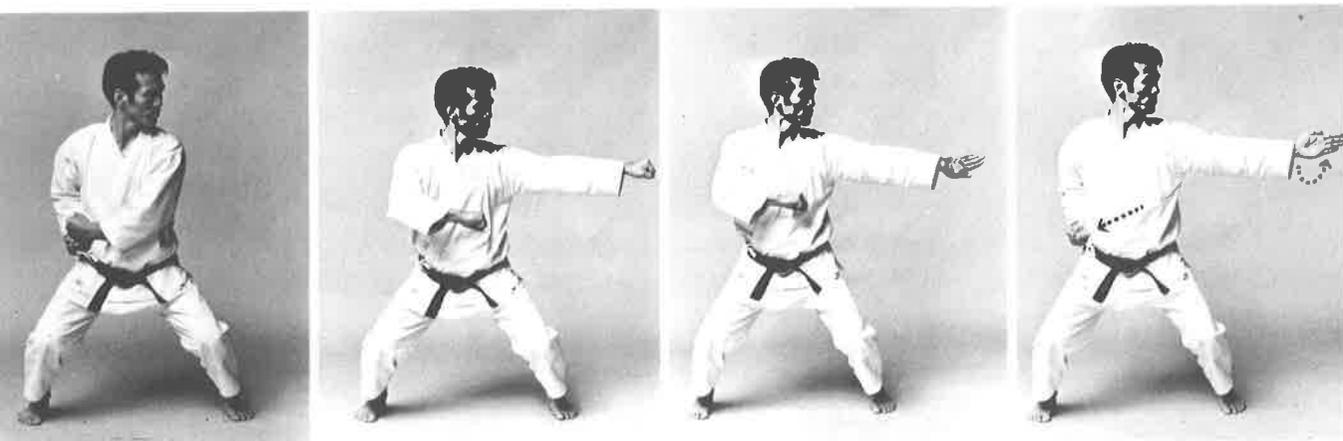
15. Sans altérer la posture, tourner seulement la tête pour regarder à droite, comme le montre la figure 18. Le but de ce mouvement est de se préparer à une attaque pressentie à droite.

16. Sans altérer la posture du corps au-dessus de la taille, balayer du pied droit vers le haut, comme le montre la figure 19. La plante du pied droit doit dépasser la hauteur du genou gauche. Noter que la jambe gauche demeure fléchie et les hanches en position basse. Le mouvement en entier est l'image dans un miroir du treizième mouvement. Après avoir bien étudié ce mouvement, il doit être exécuté de manière continue avec le dix-septième.

17. Enfoncer avec force le pied droit à sa position précédente (en Kiba-dachi) ; en même temps, tourner le tronc à droite pour exécuter une parade au niveau moyen du bras gauche, les doigts dirigés vers le haut, ainsi que le montre la figure 20. Le but du mouvement est, avec le précédent, de balayer du pied droit un coup de pied de l'adversaire et de suivre immédiatement en attaquant sa jambe d'appui tout en parant son attaque au niveau moyen.

18. Sans altérer la posture en-dessous de la ceinture, regarder à gauche comme le montre la figure 21, le tronc dirigé vers l'avant ; simultanément, ramener le poing droit à la hanche et placer le poing gauche, les doigts vers l'arrière, sur le droit. Ce déplacement, avec la rotation de la tête à gauche, est une préparation à recevoir un adversaire venant de gauche que l'on a senti se rapprocher alors qu'on était occupé à bloquer et riposter à droite.

19. En maintenant la posture, enfoncer les deux poings à gauche à partir de leur



21

22

23

24

position de garde à la hanche droite. Le bras gauche est étendu vers l'extérieur à gauche et, ainsi que le montre la figure 22, le bras droit est plié au coude de sorte que l'avant-bras soit à environ une quinzaine de centimètres de la poitrine, le poing au-dessous du niveau de l'épaule et s'avancant à peu près à la hauteur du côté du tronc³⁴.

Ceci est un type d'attaque double des bras (Morote-zuki). Le poing gauche dévie vers l'extérieur une attaque venant de la gauche et attaque au niveau moyen de l'adversaire alors que le poing droit, soit protège la poitrine, soit porte une attaque. Dans des circonstances réelles, on peut tourner davantage le corps vers la gauche pour que le poing droit attaque l'adversaire à la poitrine.

20. Sans altérer la posture, ramener le poing droit à la hanche droite, ouvrir la main gauche et parer une attaque venant de la gauche dans un geste du poignet gauche pour crocheter, la paume dirigée vers l'avant, ainsi que le montre la figure 24. La position finale est l'image dans un miroir de la position correspondante dans le deuxième mouvement.

21. Sans altérer la posture au-dessous de la taille, tourner le tronc à gauche et attaquer du coude droit, comme le montre la figure 25. Le poing droit doit rester fermé, les doigts à l'intérieur. En même temps, frapper du coude la main gauche dans un geste indiquant la saisie et la traction de l'adversaire. Ceci est l'image dans un miroir du troisième mouvement. On doit prendre garde de ne pas détruire la posture des hanches et des jambes.

22. Sans altérer la position des hanches et des jambes, regarder à droite, le tronc dirigé vers l'avant, et ramener le poing gauche à la hanche gauche en plaçant dessus le poing droit, les doigts dirigés vers l'intérieur, ainsi que le montre la figure 26. Ceci est l'image dans un miroir du quatrième mouvement.

23. Sans altérer la posture, déplacer le poing droit en passant devant l'épaule gauche, puis vers le bas dans une parade au niveau inférieur à droite. La position finale est celle montrée en figure 27. Ceci est l'image dans un miroir du cinquième mouvement.

24. Sans altérer la posture, dans une puissante rotation du poing droit, ramener

34. Il est coutume de pousser un Kiaï ici. [Note du traducteur.]



25



26



27



28

celui-ci à la hanche et placer le poing gauche devant la poitrine, l'avant-bras dans un plan horizontal, comme le montre la figure 28. L'extrémité du poing gauche ne doit pas dépasser le côté du corps; l'avant-bras doit être à une quinzaine de centimètres de la poitrine, légèrement incliné du coude au poing (position Mizu-nagare).

25. Sans altérer la position du corps au-dessus de la taille et en maintenant le pied droit en place, faire passer le pied gauche légèrement au-dessus du pied droit, comme le montre la figure 29. Au cours de ce geste, il est important de maintenir les hanches basses et les genoux fléchis; les hanches doivent toujours se déplacer à un niveau constant, que les jambes se croisent ou soient écartées.

26. En maintenant le pied gauche en place, faire du pied droit un grand pas à droite en Kiba-dachi. En même temps, exécuter une parade de l'avant-bras gauche au niveau moyen en regardant vers l'avant, comme le montre la figure 31. Ceci est l'image dans un miroir du mouvement 8.

27. Sans altérer la posture, amener le poing gauche devant l'épaule droite, les



29 25



30



31 26-30



32



33



34



35



36

31

doigts à l'intérieur, comme le montre la figure 32, et étendre le poing droit vers le bas et l'avant, les doigts vers le bas.

28. Sans marquer de pause, séparer les poings dans un geste comme pour déchirer, le poing droit vers le haut et à droite, les doigts vers la tête et le poing gauche vers le bas, les doigts vers le bas. La signification de ce mouvement est de parer des deux poignets une attaque simultanée du poing et du pied portée par l'adversaire.

29. Sans attendre, tourner le dos de la main droite vers l'arrière et tirer le poing droit au-dessus de l'épaule droite. Puis, fouetter du revers du poing (Uraken) vers l'avant et, en même temps, placer le poignet gauche juste au-dessous du coude droit, ainsi que le montre la figure 34.

Comme pour les mouvements 9 à 11, les mouvements 27 à 29 doivent être exécutés dans une séquence unique et continue. Le but du geste du poing droit dans ce mouvement est d'attaquer l'adversaire à la mâchoire supérieure du revers du poing droit. Il faut regarder vers l'avant.

30. Sans altérer la posture, regarder à droite, comme le montre la figure 35.

31. Sans altérer la posture, balayer du pied droit vers l'intérieur, comme le montre la figure 36. La plante du pied droit doit être amenée au-dessus du genou gauche alors que la hanche est maintenue en posture basse et la jambe gauche fléchie. Après avoir étudié ce mouvement et le suivant, on doit les exécuter en un seul temps.

32. Enfoncer avec force le pied droit à sa position antérieure, tourner le corps et les bras vers la droite, ainsi que le montre la figure 37, et porter une parade au niveau moyen. Au cours du blocage, tourner complètement le poignet droit, de sorte que le dos du poing soit dirigé vers le haut, tout en continuant à maintenir le poing gauche contre l'extrémité du coude droit.

33. Sans altérer la posture, regarder à gauche, comme le montre la figure 38.

34. Sans altérer la posture, balayer rapidement du pied gauche vers le haut, comme le montre la figure 39. La plante du pied gauche doit être amenée au-dessus du niveau du genou droit, les hanches doivent être maintenues en position basse et la jambe droite



37 32, 33



38



39 34



40 35-37



41



42



43



44

fléchie. Après avoir étudié ces techniques, on doit exécuter ce mouvement et le suivant dans une séquence unique.

35. Enfoncer avec force le pied gauche à sa position antérieure ; tourner le tronc et les bras vers la gauche, comme le montre la figure 40, en exécutant une parade au niveau moyen ; les hanches et les jambes sont maintenues fermement en posture Kiba-dachi.

36. Sans altérer la position des hanches et des jambes, regarder à droite en tournant le corps pour qu'il soit dirigé vers l'avant ; ramener le poing gauche à la hanche et placer le poing droit dessus, comme le montre la figure 41.

37. Sans altérer la posture, enfoncer les deux poings simultanément à droite, comme le montre la figure 42³⁵. Noter que le bras droit est entièrement étendu à droite alors

35. Il est coutume de pousser un Kiaï ici. [Note du traducteur.]

que le coude gauche est plié de sorte que l'avant-bras soit à une quinzaine de centimètres de la poitrine et que le poing gauche soit aligné avec le côté droit du corps.

Yame. Au commandement "Yame", ramener le pied droit vers le pied gauche en maintenant celui-ci en place, faire revenir les mains et les pieds lentement à la position de Yoï, puis, tourner lentement la tête pour regarder devant.

Bien que le Kata ait été décomposé en trente-sept mouvements pour en faciliter la description, certains groupes de mouvements, soit du neuvième au onzième, le treizième et le quatorzième, le seizième et le dix-septième, du vingt-septième au vingt-neuvième, le trente-et-unième et le trente-deuxième, et enfin le trente-quatrième et le trente-cinquième sont à considérer comme des mouvements uniques, de sorte que le Kata comporte en fait vingt neuf mouvements.

TEKKI NIDAN

Il y a vingt-six mouvements dans ce Kata dont l'exécution demande à peu près une minute. La ligne du mouvement est la ligne droite comme pour Tekki Shodan.

Yoï. Se placer à l'extrémité gauche de la ligne du mouvement dans la posture naturelle Hachiji-dachi, les talons séparés et les poings naturellement placés devant le haut des cuisses; ceci est identique à la posture de Yoï de Heian Shodan.

1. Comme le montre la figure 2, en tournant le visage pour regarder à droite et sans bouger le pied droit, faire légèrement un pas du pied gauche au-dessus du droit pour croiser les jambes. Plier les coudes pour amener les avant-bras à l'horizontale, les poings juste au-dessous du niveau des seins. Cette posture, la poitrine protégée, est une attitude d'alerte contre un adversaire venant de droite.

2. Maintenir le pied gauche en place et faire un grand pas à droite en posture Kiba-dachi. Commencer par lever les deux poings au niveau du menton avec les doigts vers le bas puis, en utilisant cet élan, poursuivre doucement ce geste en bloquant du poing droit au niveau moyen, les doigts vers le bas, comme le montre la figure 4, le bras gauche étant placé à l'horizontale devant la poitrine, les doigts vers le bas. Noter qu'on



1



2



3



4

2



5 3



6 4



7 5



8

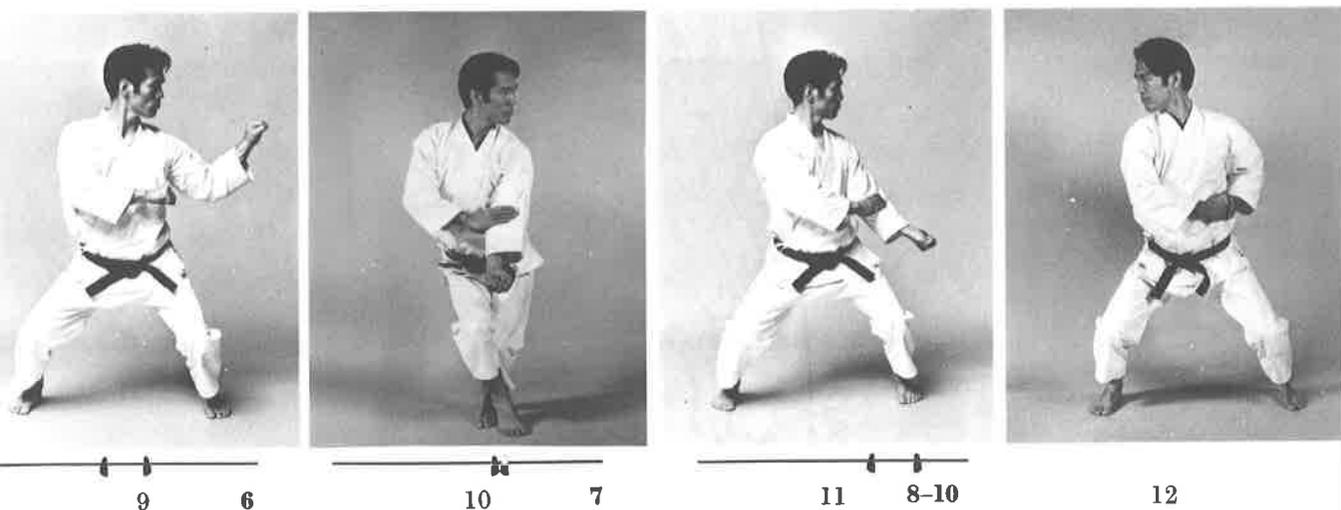
doit faire face vers la droite à la fin du mouvement, le poing droit au niveau de l'épaule, l'extrémité du coude droit à une quinzaine de centimètres du corps. Le but du mouvement est de bloquer du poignet droit à l'intérieur une attaque venant de la droite et de protéger la poitrine du bras gauche.

3. En gardant le pied droit en place, faire passer le pied gauche légèrement au-dessus du droit, en regardant toujours à droite. Tendre le bras droit vers l'avant en le balançant à l'intérieur vers le corps, les doigts dirigés vers l'extérieur, à partir de sa position antérieure à droite. En même temps, placer la main gauche ouverte en appui léger à l'intérieur du coude droit. La main gauche est juste au-dessous du niveau de la poitrine, le bras droit est tendu et l'avant-bras gauche parallèle à la poitrine. La signification de ce mouvement est une parade contre une attaque venant de l'avant, tout en continuant à regarder à droite en garde contre un adversaire venant de ce côté.

4. Sans bouger le pied gauche, avancer d'un grand pas à droite du pied droit en Kiba-dachi. Et, tout en maintenant la position du tronc et de la tête, frapper en balançant le poing droit vers l'extérieur à droite, les doigts dirigés vers le haut et la main gauche maintenue en place contre le coude droit. Le poing droit doit s'arrêter légèrement au-dessus du niveau de la hanche. Ce mouvement dévie à l'aide du poignet droit une attaque au niveau moyen venant de droite.

5. En gardant le pied droit en place, ramener le pied gauche contre le droit et tendre les jambes pour se placer dans la posture pieds-joints (Heisoku-dachi). En même temps, regarder à gauche et amener les deux poings, les doigts dirigés vers le bas, au niveau de la poitrine, les coudes étendus vers l'extérieur de chaque côté, comme le montre la figure 7.

6. Regarder toujours à gauche en gardant le pied droit en place, avancer du pied gauche d'un grand pas à gauche en Kiba-dachi et bloquer de ce côté. Commencer le mouvement en levant les avant-bras, le dos du poing tourné vers l'extérieur de chaque côté, pour prendre de l'élan. Puis, continuer doucement pour parer au niveau moyen du poing gauche, les doigts dirigés vers le bas, tout en plaçant l'avant-bras droit à l'horizontale devant la poitrine, les doigts dirigés vers le bas. La position finale est l'image dans un miroir de celle montrée en figure 4. Le mouvement est



l'image dans un miroir du deuxième mouvement.

7. En regardant toujours à gauche, le corps dirigé vers l'avant, croiser les pieds, le pied droit passant légèrement au-dessus du pied gauche. En même temps, ramener en le balançant le poing gauche vers le centre, les doigts vers le haut, de sorte que le bras gauche soit étendu vers l'avant, la main droite ouverte placée à l'intérieur du coude gauche. Ceci est l'image dans un miroir du troisième mouvement. Le poing droit doit être au niveau du plexus solaire, ce qui oblige le coude droit à être quelque peu élevé et l'avant-bras droit parallèle au plan de la poitrine.

8. Avancer du pied gauche d'un grand pas à gauche en Kiba-dachi, sans modifier l'attitude du corps ni déplacer le pied droit. Simultanément, fouetter vers l'extérieur à gauche du poing gauche, les doigts vers le haut, la main droite restant en place contre le coude gauche. Ce mouvement est l'image dans un miroir du quatrième mouvement. Noter que le poing est approximativement à la hauteur de la hanche et le coude gauche tendu.

9. Sans modifier la posture des hanches et des jambes, tourner le visage vers la droite et amener le poing droit à la hanche gauche, le dos de la main dirigé vers l'avant et, ayant ouvert la main gauche, placer la paume de celle-ci contre le poing droit, le dos de la main dirigé vers la gauche.

10. Sans altérer la position des hanches et des jambes et en regardant toujours à droite, exécuter une parade du poing droit au niveau moyen, les doigts dirigés vers le haut. Tout au long du mouvement, il faut maintenir la main gauche contre l'intérieur de l'avant-bras droit, l'extrémité des doigts au niveau du poignet droit, ainsi que le montre la figure 13. Le contact entre la main gauche et le bras droit ne doit pas être interrompu au cours du geste. Le corps reste dirigé vers l'avant.

11. En gardant le pied gauche en place, regarder vers l'avant et lever le genou droit très haut. En même temps, dans un geste souple, ramener le poing droit à la hanche, les doigts vers le haut et placer la paume de la main gauche contre le poing droit, comme le montre la figure 14, le dos de la main dirigé vers l'avant.

12. Enfoncer avec force le pied droit à sa position antérieure pour se remettre en Kiba-dachi. En même temps, faire pivoter le haut du corps vers la gauche en attaquant



13



14 11



15 12-14



16

directement vers l'avant du coude droit; le dos du poing est vers le haut et la paume de la main gauche reste contre l'avant du poing droit, comme le montre la figure 15. Dans ce mouvement, la position de la tête ainsi que celle des hanches et des jambes, demeure inchangée malgré la rotation du tronc vers la gauche. Bien que les mouvements 11 et 12 soient présentés séparément, il faut les exécuter de manière continue. Il s'agit ici d'attaquer du pied droit la jambe de l'adversaire et du coude droit son plexus solaire.

13. Sans déplacer les hanches ou les jambes, replacer le haut du corps dans sa position antérieure (dirigé vers l'avant) et regarder à droite. En même temps, ouvrir la main pour parer au niveau moyen à droite (Shuto-uke) tout en ramenant le poing gauche à la hanche gauche, comme le montre la figure 16. Il s'agit ici de saisir le poignet d'un adversaire alors qu'il porte une attaque de la droite. Dans cette parade, la main droite doit être à peu près à la hauteur de l'épaule droite.

14. Sans altérer la posture, fermer le poing droit et le ramener à la hanche droite,



17



18 15



19



20 16-20



21



22



23



24

les doigts vers le haut. En même temps, placer le bras gauche à l'horizontale devant la poitrine, les doigts vers le bas. Il s'agit ici de saisir le bras que l'adversaire utilise pour porter l'attaque et, en le tordant, de l'amener à la hanche droite.

15. Sans modifier la posture ni déplacer le pied droit, faire passer le pied gauche légèrement au-dessus du droit.

16. Maintenir le pied gauche en place et faire un grand pas du pied droit vers la droite en Kiba-dachi. En même temps, regarder devant et exécuter une parade au niveau moyen de l'avant-bras gauche vers l'avant (Chudan ude-uke). Faire pivoter le poing gauche sur lui-même jusqu'à ce que le dos de la main soit dirigé vers le bas. Le poing droit est maintenu à la hanche droite. La position finale est celle montrée en figure 31 dans Tekki Shodan.

17. Sans changer de posture, fouetter du poing gauche en travers de la poitrine depuis l'avant de l'épaule droite jusqu'en parade au niveau inférieur (Gedan barai). En même temps, bloquer au niveau moyen du poing droit (Chudan ude-uke) en commençant le geste du poing au-dessous et à l'extérieur du coude gauche.

18. Continuer le geste du poing droit vers le haut et le lever au-dessus de l'épaule droite, les doigts dirigés vers l'avant. Puis attaquer à la hauteur du visage vers l'avant (Uraken). En même temps, amener l'avant-bras gauche en position horizontale en travers de la poitrine, le dos du poing vers le haut et le poignet gauche juste sous l'extrémité du coude droit³⁶. Exécuter les mouvements 17 et 18 de manière continue. Ces mouvements sont semblables aux mouvements 27, 28 et 29 de Tekki Shodan.

19. En maintenant les deux pieds en place, tourner le visage à gauche et, simultanément, ouvrir la main droite et la ramener à la hanche droite, la paume à l'intérieur, en plaçant le poing gauche contre la paume droite. Ceci est l'image dans un miroir du neuvième mouvement.

20. Sans changer de posture, exécuter une parade du poing gauche au niveau moyen vers la gauche, en faisant pivoter le poing jusqu'à ce que les doigts soient dirigés vers le

36. Il est coutume de pousser un Kiaï ici. [Note du traducteur.]



25



26

21



27

22-24



28

haut et en plaçant la main droite à l'intérieur de l'avant-bras gauche, l'extrémité des doigts à la hauteur du poignet. Ceci est l'image dans un miroir du dixième mouvement (cf. figure 13). La main droite et l'avant-bras gauche doivent être en contact tout au long du mouvement.

21. Sans bouger le pied droit, tourner la tête pour regarder vers l'avant et, simultanément, lever très haut le genou gauche en ramenant les deux poings à la hanche gauche. Pour cela, on amène dans un geste souple et continu le poing gauche à la hanche, les doigts dirigés vers le haut et la main droite maintenue contre lui. Ceci est l'image dans un miroir de la position montrée en figure 14.

22. Enfoncer avec force le pied gauche dans sa position antérieure en Kibadachi et tourner le tronc à droite pour attaquer du coude gauche vers l'avant. Le dos du poing gauche est dirigé vers le haut et la main droite sa paume contre le poing gauche. Ceci est l'image dans un miroir de la position montrée en figure 15.

Les mouvements 21 et 22 sont les images dans un miroir des mouvements 11 et 12 et les commentaires donnés alors s'appliquent également ici. Les mouvements 21 et 22 doivent être exécutés de manière continue.

23. Sans altérer la posture des hanches et des jambes, replacer le corps vers l'avant et, en même temps, regarder à gauche. Ouvrir la main gauche et exécuter une parade au niveau moyen vers la gauche, la paume vers le bas, et ramener le poing droit à la hanche droite. Ceci est l'image dans un miroir du mouvement montré en figure 16.

24. Sans changer de posture, ramener le poing gauche à la hanche dans un geste de torsion. En même temps, amener l'avant-bras à l'horizontale devant la poitrine. Ceci est l'image dans un miroir du mouvement 14 (voir également la figure 8 dans Tekki Shodan).

25. Sans bouger le haut du corps ni la jambe droite, faire passer le pied droit légèrement au-dessus du gauche.

26. En maintenant le pied droit en place, avancer du pied gauche d'un grand pas à gauche. En même temps, tourner le visage vers l'avant et fouetter du poing droit en blocage au niveau moyen vers l'avant (Chudan ude-uke), les doigts dirigés vers le haut, tout en maintenant le poing gauche à la hanche. Se reporter à la figure 11 de Tekki Shodan.



29



30 25



31



32 26-28



33



34



35



36

27. Sans modifier la posture, parer des deux poings, le poing droit commençant son geste devant l'épaule gauche et frappant vers le bas (Gedan barai) et le gauche au-dessous du coude droit pour fouetter vers l'extérieur, l'avant-bras vers le haut en parade au niveau moyen (Chudan ude-uke).

28. Sans marquer de pause, poursuivre le geste vers le haut du poing gauche jusqu'à l'amener au-dessus de l'épaule gauche puis frapper immédiatement vers l'avant à la hauteur du visage (Uraken) tout en plaçant l'avant-bras à l'horizontale devant la poitrine, le dos de la main touchant légèrement l'extrémité du coude gauche³⁷. Les mouvements 27 et 28 sont les images dans un miroir des mouvements 17 et 18 et doivent être

37. Il est coutume de pousser un Kiaï ici. [Note du traducteur.]

exécutés rapidement de manière continue. Pour le détail des gestes, se reporter aux mouvements 27, 28 et 29 de Tekki Shodan.

Yame. Pour terminer ce Kata, au commandement "Yame", ramener lentement le pied gauche à l'intérieur et reprendre la position de Yoï.

TEKKI SANDAN

Ce Kata comporte trente-six mouvements et demande près d'une minute pour être exécuté. La ligne du mouvement est la ligne droite comme dans Tekki Shodan et Nidan.

Yoï. Se placer en posture naturelle (Hachiji-dachi), les talons séparés, les poings fermés naturellement placés devant le haut des cuisses et en regardant vers l'avant. Ceci est la même posture que celle de Yoï dans Heian Shodan.

1. En gardant le pied gauche en place, passer en Kiba-dachi en frappant pesamment le sol du pied droit. En même temps, exécuter une parade du poing gauche au niveau moyen, les doigts dirigés vers le haut (Chudan ude-uke) et ramener le poing droit à la hanche (voir la figure 31 de Tekki Shodan).

2. Sans altérer la posture, frapper du poing gauche vers le bas à partir d'un point situé devant l'épaule droite dans une parade au niveau inférieur (Gedan barai). En même temps, bloquer au niveau moyen du poing droit (Chudan ude-uke), le geste commençant à la hauteur du coude gauche. Les deux poings décrivent un mouvement de cisaillement comme pour déchirer quelque chose.

3. Sans altérer la posture, placer l'avant-bras gauche dans un plan horizontal devant la poitrine, la paume vers le bas et abaisser l'avant-bras droit paume à l'intérieur, le long du gauche, le coude droit touchant le poignet gauche, comme le montre la figure 5.

L'adversaire, ses attaques aux niveaux inférieur et moyen ayant été parées au deuxième mouvement, ramène ses poings et attaque de nouveau par une technique à deux mains. Son poing gauche est bloqué vers le bas à l'aide de la main gauche et son bras droit dévié par le poignet droit.



1

136



2

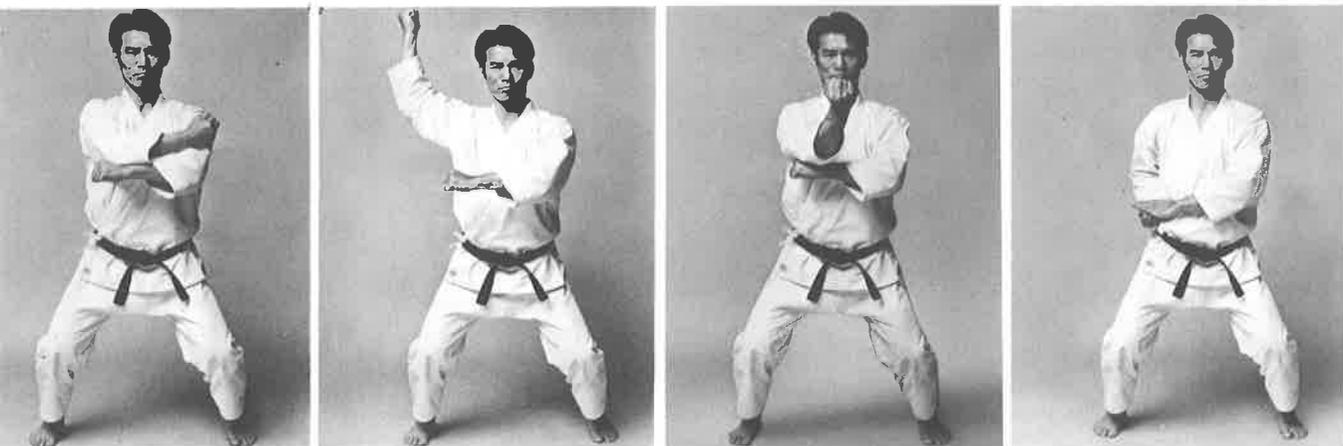


3

1-8



4



5

6

7

8

4. Sans altérer la posture ni la position de la main gauche, lever le poing droit vers le haut du corps et à droite (voir figure 6).

L'adversaire, très déterminé, découvrant que son poing gauche a été dévié et le droit repoussé, sans se décourager retire son poing gauche et attaque à nouveau. C'est cette nouvelle attaque qui est parée ici, le poignet gauche de l'adversaire étant croché à l'aide du poignet droit.

5. Sans altérer la posture ou la position du bras gauche, attaquer au niveau du visage du revers du poing droit (Uraken), de sorte que le coude droit vienne toucher la surface supérieure du poignet gauche (voir figure 7). Le poing droit doit être centré devant le corps et à peine au-dessous du niveau des yeux. La cible est la mâchoire supérieure de l'adversaire. Après avoir été longuement étudiés, les mouvements 3 à 5 doivent être exécutés en une séquence unique et rapide.

6. Sans altérer la posture, ramener le poing droit à la hanche droite, les doigts vers le haut, ouvrir la main gauche et, en maintenant les doigts-joints et le pouce vers le



9

10

11

9

12

10-17

137



13



14



15



16

bas, placer légèrement la paume sur la surface intérieure du poignet droit³⁸.

7. Sans modifier la posture, attaquer du poing droit devant dans le plan médian du corps; déplacer la main gauche avec la droite en lui faisant suivre le mouvement de sorte qu'à la fin de l'attaque elle se trouve placée sur le coude droit. Après avoir été étudiés soigneusement, les mouvements 6 et 7 doivent être exécutés de manière continue et rapide.

8. Tourner la tête pour regarder à droite et faire pivoter sur lui-même le poing droit afin d'amener la paume vers le haut, la main gauche restant dans la même position sur le bras droit.

9. Sans modifier la position du haut du corps, faire passer le pied gauche légèrement au-dessus du droit. La jambe droite doit être pliée dans ce déplacement et on doit prendre soin de ne pas pencher le tronc vers l'avant.

10. En gardant le pied gauche en place, enfoncer pesamment le pied droit en Kibadachi et pousser le bras droit à l'extérieur à droite en maintenant la main gauche en place sur le coude droit, comme le montre la figure 12. Ce geste est une parade contre une attaque au niveau moyen venant de droite.

11. Sans modifier la posture faire pivoter à nouveau le poing droit pour diriger la paume vers le bas et, simultanément, décrire à l'aide du bras droit étendu un cercle complet, centré sur l'épaule droite en maintenant tout au long du geste la main gauche en place sur le coude droit. La main droite passe en bas à gauche puis en haut du côté gauche du corps et à nouveau en bas, comme le montre la figure 16. Un coup de pied porté de la droite par l'adversaire en direction du côté découvert du corps est paré en accrochant sa jambe à l'aide du bord extérieur du poignet droit.

12. Sans modifier la posture, amener le poing droit à la hanche droite, les doigts dirigés vers le haut et, en même temps, faire glisser légèrement la paume de la main gauche pour qu'elle repose sur la surface intérieure du poignet droit³⁹ à la hanche droite et tourner le visage pour regarder devant.

38. Le terme "poignet" n'est pas correct pour l'exécution coutumière. Maintenant, les doigts d'une main sont placés sur l'autre main. [Note du traducteur.]

39. Voir note 38.



17



18



19



20

13. Sans modifier la posture, enfoncer le poing droit devant dans le plan médian du corps, la paume vers le bas, en faisant glisser légèrement la paume gauche le long de l'avant-bras pour reposer à la fin du mouvement sur le coude droit.

14. Sans changer de posture, faire tourner le poing droit en dirigeant la paume vers le haut pour exécuter un blocage au niveau moyen (Chudan ude-uke); en même temps, enfoncer le poing gauche vers le bas en une parade au niveau intérieur (Gedan barai), la paume dirigée vers le bas.

15. Sans altérer la posture, exécuter simultanément un blocage du poing gauche au niveau moyen, dans un geste commençant à l'extérieur du coude droit et un blocage du poing droit au niveau inférieur dans un geste commençant devant l'épaule gauche et en passant vers le bas.

L'exécution simultanée de ces deux techniques de bras sépare les mains dans un geste comme pour déchirer, ainsi que le montre la figure 22 et inverse les rôles des bras par rapport au mouvement 14.

16. Sans modifier la posture, lever le poing gauche en arrière au-dessus de l'épaule gauche et, instantanément, attaquer devant au niveau du visage (Uraken à la mâchoire



21



22



23



24



25



26 18



27



28 19-25



29



30



31



32

supérieure de l'adversaire), tout en plaçant l'avant-bras droit dans un plan horizontal devant la poitrine, le poing demeurant fermé et la paume vers le bas de sorte que le coude gauche repose légèrement sur le poignet droit⁴⁰. Les mouvements 15 et 16 doivent être exécutés en une séquence unique et soudaine, après avoir été étudiés soigneusement.

17. Sans altérer la posture, tourner la tête pour regarder à gauche.

18. Sans modifier la position du tronc et de la tête ni bouger le pied gauche, faire passer le pied droit doucement au-dessus du gauche.

40. Il est de coutume de pousser un Kiaï ici. [Note du traducteur.]



33

34

35

26

36

27-32

19. Sans bouger les bras ni le pied droit, avancer d'un pas à gauche en enfonçant avec force le pied gauche et en tournant en même temps la tête vers l'avant.

20. Sans altérer la posture, baisser le poing gauche sur le bras droit. Ceci est la position symétrique de celle montrée en figure 5. Le but est de dévier vers le côté à l'aide du poignet gauche une attaque au niveau moyen portée par l'adversaire.

21. Sans modifier la posture, lever le poing gauche en arrière et en haut à gauche dans un geste qui est l'image dans un miroir de celui montré en figure 6. Le but est de parer vers la gauche une seconde attaque de l'adversaire.

22. Sans altérer la posture, attaquer du revers du poing (Uraken) vers l'avant dans le plan médian. Ceci est l'image dans un miroir de l'attaque montrée en figure 7. Après avoir été soigneusement étudiés, les mouvements 20 à 22 doivent être exécutés dans une séquence rapide et unique.

23. Sans modifier la posture, ramener le poing gauche à la hanche gauche, la paume vers le haut, ouvrir la main droite, le pouce vers le bas et placer la paume de la main droite sur la surface intérieure du poignet gauche⁴¹.

24. Sans altérer la posture, attaquer vers l'avant du poing gauche, la paume vers le bas en glissant la paume droite légèrement sur l'avant-bras gauche jusqu'au coude.

25. Sans altérer la posture ni la position de la main droite, faire pivoter le poing gauche pour diriger les doigts vers le haut, tout en tournant la tête pour regarder à gauche.

26. Sans modifier la position du corps ni celle de la jambe gauche, faire passer le pied droit légèrement au-dessus du gauche.

27. Sans bouger le pied droit, avancer à gauche en enfonçant avec force le pied gauche en Kiba-dachi et fouetter des bras vers la gauche, la main droite maintenue contre le coude gauche. Ceci est l'image dans un miroir du geste montré en figure 12.

28. Sans altérer la posture, faire pivoter le poing gauche en dirigeant les doigts vers le bas et décrire un large cercle du bras gauche en passant à droite et devant le front.

41. Voir note 38.



37



38



39



40



41



42



43



44

La main droite reste contre le coude gauche. Ceci est l'image dans un miroir du geste montré en figure 16.

29. Sans altérer la posture, ramener le poing gauche à la hanche gauche en glissant la paume droite doucement le long de l'avant-bras gauche jusqu'au poignet⁴² et tourner la tête pour regarder droit devant.

30. Sans altérer la posture, attaquer devant du poing gauche, les doigts dirigés vers le bas, en glissant la paume droite légèrement le long de l'avant-bras gauche jusqu'au coude.

42. Voir note 38.



45 33



46



47 34-36



48

31. Sans altérer la posture, tourner la tête pour regarder à droite et, simultanément, ouvrir la main droite et déplacer le bras droit vers la droite comme pour saisir une attaque du poing portée par l'adversaire. En même temps, ramener le poing gauche à la hanche gauche. Ceci est la même position que celle montrée en figure 16 dans Tekki Nidan.

32. Sans altérer la posture, ramener le poing droit à la hanche dans un geste en rotation et, simultanément, placer le bras gauche dans un plan horizontal devant la poitrine, la paume vers le bas. Cette position est celle montrée en figure 28 dans Tekki Shodan.

33. Sans altérer la posture du corps ni bouger le pied droit, faire passer le pied gauche légèrement au-dessus du droit.

34. Sans bouger le pied gauche ni le poing droit, faire un pas à droite en enfonçant le pied droit en Kiba-dachi; simultanément, exécuter une parade au niveau moyen du poing droit (Chudan ude-uke) et tourner la tête pour regarder devant.



49



50



51



52

143

35. Sans altérer la posture, exécuter simultanément un blocage au niveau moyen (Chudan ude-uke) du poing droit, dans un geste commençant à l'extérieur du coude gauche et une parade au niveau inférieur (Gedan barai) du poing gauche, dans un geste passant vers le bas depuis l'avant de l'épaule droite dans un mouvement de cisaillement des mains comme pour déchirer.

36. Sans altérer la posture, lever le poing droit en arrière au-dessus de l'épaule droite, les doigts vers l'avant et, instantanément, attaquer vers l'avant au niveau du visage du revers du poing (Uraken) et, en même temps, placer l'avant-bras gauche dans un plan horizontal devant la poitrine, le poing fermé et les doigts vers le bas, le coude droit touchant légèrement le poignet gauche⁴³. Les mouvements 35 et 36 doivent être exécutés dans une séquence rapide et unique.

Yame. Sans bouger le pied gauche, ramener le pied droit doucement vers la gauche, tendre les jambes et lentement baisser les poings pour revenir en posture de Yoï.

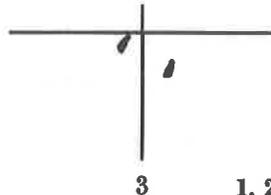
HANGETSU

Ce Kata consiste en quarante-et-un mouvements et demande à peu près une minute pour être exécuté. La ligne du mouvement est la croix⁴⁴.

Yoï. La posture naturelle (Hachiji-dachi), les talons séparés, les poings naturellement



2



1, 2

4

43. Il est de coutume de pousser un Kiaï ici. [Note du traducteur.]

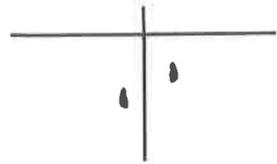
44. A l'origine, la numérotation de l'Embu sen dans Hangetsu était inversée; cependant, nous l'avons modifiée afin de s'accorder aux autres Kata, ceci dans un but d'uniformité. [Note du traducteur.]



5



6



7

3, 4

8

9



10

5-10

placés devant les cuisses. C'est la même posture de Yoï que celle de Heian Shodan.

1. En gardant le pied droit en place, avancer du pied gauche (Zenkutsu-datchi)⁴⁵ le long de la ligne 2 en glissant le pied selon une trajectoire en forme de croissant, comme le montre la figure 2. En même temps, exécuter une parade au niveau moyen (Chudan ude-uke) du poing gauche en le levant à partir du côté droit dans un large geste en demi-cercle et en retirant le poing droit à la hanche droite. Les doigts des deux poings sont dirigés vers le haut.

Ce Kata appartient à l'école Shoreï qui insiste en particulier sur l'entraînement et le développement du corps. Ces mouvements sont exécutés lentement et expriment l'application de la force aux points critiques de chaque technique. On doit garder présent à l'esprit cette caractéristique, en particulier lors de l'application de la force dans la mise sous tension des jambes.

2. Sans altérer la posture, retirer lentement le poing gauche à la hanche et étendre le poing droit vers l'avant.

3. En gardant le pied gauche en place, avancer le long de la ligne 2 en posture

45. Dans la dernière édition le terme Zenkutsu fût éliminé, car il ne s'agit pas ici d'une posture orthodoxe. La posture utilisée dans ce Kata est appelée maintenant Hangetsu-dachi (posture en croissant de lune). [Note du traducteur.]



11



12



13



14

avancée, le pied droit décrivant une trajectoire en croissant et exécuter une parade du poing droit au niveau moyen (Chudan ude-uke) en le faisant passer devant l'épaule gauche dans un geste en demi-cercle qui est l'image dans un miroir du premier mouvement.

4. Sans altérer la posture, ramener le poing droit à la hanche et étendre le bras gauche vers l'avant.

5. En gardant le pied droit en place, faire glisser le pied gauche le long de la ligne 2 selon une trajectoire en demi-cercle et, en même temps, exécuter une parade du poing gauche au niveau moyen dans un ample geste en demi-cercle passant devant l'épaule droite et retirer le poing droit à la hanche droite. Ce mouvement est semblable au premier mouvement (voir figure 3).

6. Sans altérer la posture, étendre le poing droit vers l'avant en ramenant le poing gauche à la hanche. Ceci est identique au deuxième mouvement.

7. Sans altérer la posture, fermer les deux poings en Ippon-ken, l'index étant avancé. Puis, à partir de leur position antérieure, les amener lentement juste au-dessous des seins, les paumes vers le bas, lever et étendre les coudes de chaque côté du corps et abaisser les épaules.

8. Sans altérer la posture, étendre les deux bras (les poings toujours en Ippon-ken) vers l'avant, les paumes vers le bas. Les poings doivent être maintenus à l'écartement des épaules.

9. Sans altérer la posture, ouvrir les deux mains en Nukite (Shihonzuki), les paumes dirigées l'une vers l'autre. Puis, retirer lentement en arrière les bras de chaque côté de la tête en pliant les coudes. Dans leur position finale, les bras sont à la hauteur des épaules, les coudes pliés à angle droit, de sorte que la tête et les bras forment une ligne ressemblant au caractère Yama (山) désignant la montagne. La poitrine est en extension. Cette posture est appelée la posture de la montagne (Yamagamae) à cause de la position des bras. Il s'agit d'une parade des deux bras au niveau du visage.

10. Sans altérer la posture, étendre les bras et les abaisser de chaque côté, la paume des mains dirigée vers l'intérieur du côté des cuisses⁴⁶. La position est celle d'une parade des deux bras au niveau inférieur.

46. Il est de coutume de croiser les bras devant le corps en les abaissant sur les côtés. [Note du traducteur.]



15



16



17



18



19



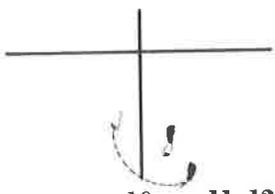
20



21



22



11, 12

11. En gardant le pied gauche en place, avancer du pied droit en pivotant vers l'arrière dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en Zenkutsu⁴⁷. En même temps, exécuter une parade de la main droite au niveau moyen, la paume vers le haut, dans un geste passant à l'extérieur du coude gauche et une parade de la main gauche au niveau inférieur, la paume vers le bas, dans un geste commençant devant l'épaule droite; les deux mains exécutent un mouvement comme pour déchirer. La position finale est montrée en figure 19. Le mouvement doit être exécuté très rapidement, les deux mains sont maintenues les index étendus, les autres doigts et les pouces pliés à

47. Il est de coutume de pousser un Kiaï ici. [Note du traducteur.]



23 13, 14

24



25 15, 16

26

la première articulation. Dans la position finale, les mains sont séparées par l'écartement des épaules, c'est-à-dire que la main droite est devant l'épaule droite et la main gauche devant l'épaule gauche.

12. Sans altérer la posture, faire pivoter lentement le poignet droit pour diriger la paume vers le bas dans un geste puissant. Au cours de ce geste, l'avant-bras droit doit être un peu abaissé et ramené légèrement vers le corps. Il s'agit tout d'abord de parer une attaque du poing de l'adversaire portée au niveau moyen puis, en faisant pivoter la main, de le saisir au poignet et de le tirer à soi.

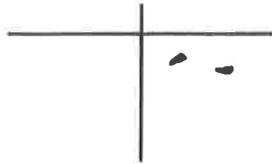
13. En gardant le pied gauche en place, avancer en Zenkutsu vers l'arrière de la ligne 2 et exécuter une parade de la main droite au niveau inférieur, la paume vers le bas, dans un geste commençant devant l'épaule gauche et une parade de la main gauche au niveau moyen dans un geste commençant à l'extérieur du coude droit. Les mains sont dans la position décrite au douzième mouvement et se déplacent dans un geste comme pour déchirer. La position finale est l'image dans un miroir de celle montrée en figure 19. Tout au long des mouvements, il faut appliquer la force aux moments cruciaux.

14. Sans altérer la posture, faire pivoter le poignet gauche pour diriger la paume de la main gauche vers le bas. Ceci est l'image dans un miroir du douzième mouvement.

15. En gardant le pied droit en place, avancer vers l'arrière de la ligne 2 du pied gauche dans la position montrée en figure 25. La posture finale et le déplacement des mains sont identiques à ceux du onzième mouvement. Les significations et les explications données ci-dessus sont également valables ici. Les mouvements 11 à 16 forment une triple répétition d'un couple de gestes.

16. Sans altérer la posture, faire pivoter le poing droit lentement sur lui-même pour diriger la paume vers le bas.

17. En pivotant sur le pied gauche (celui-ci doit se trouver à l'intersection des lignes 1 et 2), faire un pas du pied droit vers la droite en Zenkutsu-dachi (c'est-à-dire le long de la branche gauche de la ligne 1). En même temps, tourner la tête pour regarder à droite et exécuter une parade de l'avant-bras droit au niveau moyen (Chudan ude-uke),



27

28 17-19

29

30

le poing gauche étant retiré à la hanche gauche, les doigts vers le haut. Ce mouvement doit être exécuté très rapidement.

18. Sans altérer la posture, ramener le poing droit à la hanche droite, les doigts vers le haut et enfoncer le poing gauche devant dans une attaque au niveau moyen.

19. Sans altérer la posture, ramener le poing gauche à la hanche et, simultanément, porter une attaque du poing droit au niveau moyen. Les mouvements 18 et 19 doivent être exécutés dans une séquence continue et rapide (Renzuki).

20. En pivotant sans déplacer les pieds, tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, pour faire face le long de la branche droite de la ligne 1 (c'est-à-dire dans la direction opposée à celle du mouvement 17). Puis, avancer le long de la ligne 1 d'un pas glissant (Yori-ashi) pour se placer en Zenkutsu-dachi et exécuter une parade du poing gauche au niveau moyen (Chudan ude-uke), les doigts vers le haut en retirant le poing droit à la hanche droite. Ce mouvement est l'image dans un miroir du mouvement 17. En ce qui concerne le déplacement en glissant, voir les explications de la figure 50 de Heian Sandan. Les pieds étant dans la position décrite au dix-neuvième mouvement et le pied droit donnant la force motrice au déplacement, le corps se tourne naturellement pour faire face dans la direction du mouvement.

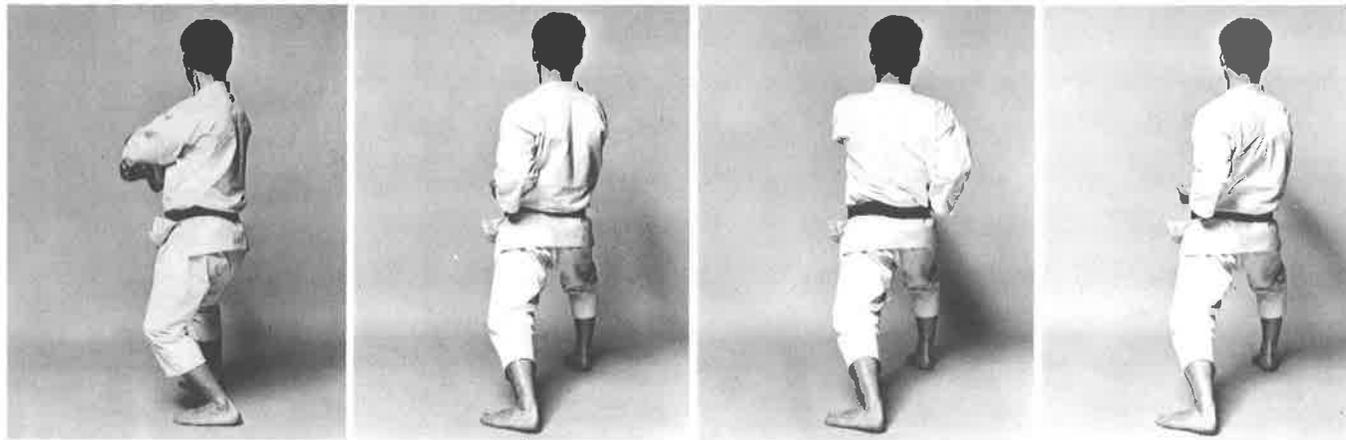


31

32 20-22

33

34



35

36 23-25

37

38

21. Sans altérer la posture, ramener le poing gauche à la hanche gauche et, simultanément, porter une attaque du poing droit au niveau moyen.

22. Sans altérer la posture, ramener le poing droit à la hanche droite et attaquer du poing gauche au niveau moyen. Comme pour les mouvements 18 et 19, les mouvements 21 et 22 doivent être exécutés dans une séquence rapide et continue (Renzuki).

23. En pivotant sur le pied gauche, tourner de 90° pour être en face de l'arrière de la ligne 2, le pied droit décrivant une trajectoire en forme de croissant. Le mouvement est mieux exécuté si on a la sensation d'un déplacement en glissant. Exécuter une parade du poing droit au niveau moyen (Chudan ude-uke) tout en ramenant le poing gauche à la hanche gauche. Il s'agit d'un mouvement semblable au dix-septième.

24. Sans altérer la posture, exécuter une attaque du poing gauche au niveau moyen en ramenant le droit à la hanche.

25. Sans altérer la posture, exécuter une attaque du poing droit au niveau moyen en ramenant le poing gauche à la hanche. Les mouvements 24 et 25 doivent être exécutés dans une séquence rapide (soit Renzuki).

26. En pivotant sur le pied droit, ramener le pied gauche vers le droit dans un arc de cercle très ample et dirigé vers le haut. Se tourner vers l'arrière (c'est-à-dire vers l'avant de la ligne 2) et se mettre en Kiba-dachi⁴⁸ en plaçant le pied gauche sur la ligne 2. En même temps, ramener le poing gauche vers le droit puis exécuter une attaque du revers du poing vers l'avant (Uraken) dans la position finale montrée en figure 43. Les yeux doivent être fixés sur le poing gauche. Le geste circulaire et ample du pied gauche et du poing gauche doit être exécuté lentement et sans interruption même lors du contact avec la jambe droite et le poing droit. Au moment de la focalisation du mouvement, la force doit être appliquée au poing, au pied et au bas de l'abdomen. On doit avoir la sensation d'attaquer la main de l'adversaire du revers du poing (Uraken).

27. Sans altérer la position du tronc, avancer vers l'avant de la ligne 2 en croisant légèrement le pied droit au-dessus du pied gauche. L'adversaire ayant saisi le poing gauche de sa main droite et s'appêtant à le tirer à soi, on se déplace afin de diminuer la distance.

48. Dans la dernière édition, il s'agit de Kokutsu. [Note du traducteur.]



39



40



41



42



43



26



44



45

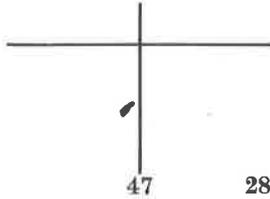
27

46

28. Sans bouger le pied droit, frapper du pied vers le haut devant le poing gauche et, en même temps, retirer celui-ci devant l'épaule droite. En frappant l'adversaire du pied, on libère et retire son poing gauche.

29. Abaisser le pied gauche sur la ligne 2 pour se placer en Kiba-dachi⁴⁹ et, en même temps, enfoncer le poing gauche vers la gauche le long de la ligne 2 dans une attaque au niveau moyen, les doigts dirigés vers le bas. Au cours de l'exécution du mouvement, la poitrine et l'abdomen sont dirigés le long de la branche droite de la ligne 1, seul le visage est dirigé vers la gauche. Une légère sensation de déplacement glissant (Yori-ashi) doit accompagner l'attaque.

49. Dans la dernière édition, il s'agit de Fudo-dachi. [Note du traducteur.]



47

28

48

49

30. Ramener le poing gauche à la hanche gauche et tourner le tronc vers la gauche en enfonçant le poing droit du côté gauche en Gyaku-zuki; en même temps, changer de posture sans déplacer le pied, en pliant le genou pour passer en Zenkutsu. A près avoir libéré son poing gauche de la saisie de l'adversaire grâce au coup de pied au bras droit, on poursuit par une attaque continue du gauche et du droit (Renzuki).

31. Sans altérer la posture, exécuter une parade au niveau du visage (Jodan ude-uke, voir figure 12 de Heian Shodan). Les mouvements 28 à 31 doivent être exécutés rapidement et de manière continue une fois qu'ils ont été soigneusement étudiés.

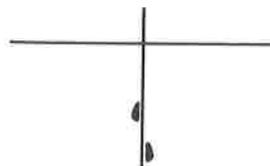
32. En pivotant sur le pied gauche et en retirant le poing gauche à la hanche, tourner le visage vers l'arrière (c'est-à-dire vers l'arrière de la ligne 2) et; simultanément, ramener le pied droit vers le gauche en le fouettant vers le haut dans un large arc de cercle puis le placer sur l'arrière de la ligne 2 en Kiba-dachi⁵⁰ en terminant le mouvement, ainsi que le montre la figure 60. Ce mouvement est l'image dans un miroir du vingt-sixième.



50

29

51



52

30, 31

53



54



55



56



57



58



59

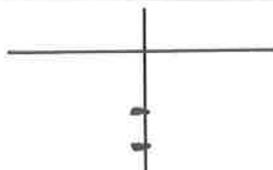
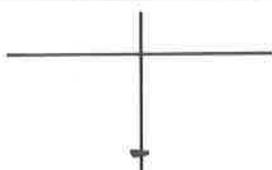


60



61

33



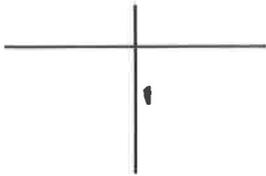
32



33. En maintenant la position du corps, se déplacer vers l'arrière de la ligne 2 en faisant passer le pied gauche légèrement au-dessus du droit. Ceci est l'image dans un miroir du mouvement 27.

34. Sans bouger le pied gauche, frapper du pied droit vers le haut devant le poing droit et ramener celui-ci devant l'épaule gauche. Ce mouvement est l'image dans un miroir du vingt-huitième.

50. Dans la dernière édition, il s'agit de Kokutsu. [Note du traducteur.]



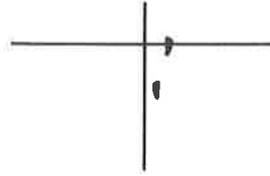
62

34



63

35



64

36, 37

65

35. Abaisser le pied droit sur la ligne 2 en Kiba-dachi⁵¹, en même temps enfoncer le poing droit vers la droite dans une attaque au niveau moyen, les doigts dirigés vers le bas, en maintenant le poing gauche à la hanche gauche. Ceci est l'image dans un miroir du mouvement 29.

36. Retirer le poing droit à la hanche droite, tourner le corps vers la droite et enfoncer le poing droit vers la droite en Chudan gyaku-zuki; en même temps, changer de posture pour passer en Zenkutsu sans bouger les pieds mais en pliant le genou droit et en tendant la jambe gauche. Ceci est l'image dans un miroir du trentième mouvement.

37. Sans altérer la posture, exécuter une parade au niveau du visage (Jodan ude-uke, voir figure 16 de Heian Shodan en remarquant cependant la posture Zenkutsu). Au cours du mouvement, ramener le poing gauche à la hanche gauche. Ceci est l'image dans un miroir du mouvement 31. Les mouvements 34 à 37 après avoir été soigneusement étudiés, doivent être exécutés dans une séquence rapide et continue.

38. En pivotant sur le pied droit et en ramenant le poing droit à la hanche droite, tourner le visage vers l'arrière (c'est-à-dire vers l'avant de la ligne 2). Simultanément, ramener le poing gauche vers le droit pour exécuter une attaque du revers du poing gauche (Uraken) et ramener le pied gauche vers le droit en lui faisant décrire un large arc de cercle vers le haut puis le placer sur la ligne 2 en Kiba-dachi⁵². Ce mouvement est identique au vingt-sixième.

39. Sans bouger le pied gauche, ouvrir la main gauche et fouetter du pied droit dans un arc de cercle vers l'avant pour frapper la paume de la main gauche. Ceci est un coup de pied en croissant de lune (Mikazuki-geri). Pour la description de ce coup de pied, se reporter à la description du quinzième mouvement de Heian Godan et du mouvement 27 de Bassai. Il s'agit ici de saisir l'adversaire à la fin du mouvement 38 puis de le tirer à soi, en le frappant à la poitrine du pied droit.

51. Dans la dernière édition, il s'agit de Fudo-dachi. [Note du traducteur.]

52. Dans la dernière édition, il s'agit de Kokutsu. [Note du traducteur.]



66



67



68



69



70



71



72

40. En gardant le pied gauche en place, abaisser le pied droit à sa position antérieure pour se placer en Zenkutsu-dachi. En même temps, tourner le corps à gauche et ramener le poing gauche à la hanche tout en portant une attaque au niveau moyen du poing droit⁵³ (Chudan gyaku-zuki). Le poing droit doit attaquer à l'endroit occupé par la main gauche dans le mouvement antérieur. Les mouvements 39 et 40 doivent être exécutés dans une séquence unique et rapide.

41. En gardant le pied droit en place, ramener le pied gauche en arrière pour se placer

53. Il est de coutume de pousser un Kiaï ici. [Note du traducteur.]



73

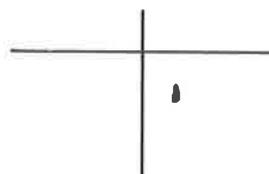


74



39

75

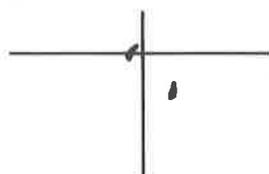


76



40

77



en Nekoashi-dachi et joindre les deux mains à la hauteur du genou gauche dans une parade contre un coup de pied, ainsi que le montre la figure 79.

Comme on l'a décrit dans le chapitre III, la posture Nekoashi doit être prise le corps bien droit et le poids reposant entièrement sur le genou droit fléchi. La jambe gauche fléchie repose légèrement au sol sur le bol du pied. Il s'agit d'une posture difficile qui nécessite une étude approfondie des explications et aussi beaucoup de pratique.

Yame. Sans bouger le pied droit, déplacer le pied gauche pour revenir à la posture de Yoï.



78



79



41



80



81

JUTTE

Il y a vingt-quatre mouvements qui demandent à peu près une minute pour être exécutés. La ligne du mouvement est la croix comme pour Hangetsu.

Yoï. La posture de Yoï est celle montrée en figure 2 : il s'agit de la posture à pieds joints (Heisoku-dachi), le poing droit est placé à une vingtaine de centimètres du menton, la paume de la main gauche couvrant le poing droit. Les coudes sont légèrement écartés et les articulations des aisselles légèrement ouvertes.

1. Sans bouger le pied droit, reculer le pied gauche pour se placer en Zenkutsu-dachi. Amener lentement le poing gauche à la hanche gauche, en même temps, plier les deux premières articulations de la main droite puis, de celle-ci, décrire un cercle commençant devant la poitrine en passant devant le menton puis vers l'avant et finalement vers le bas pour exécuter un blocage en pression (Osai-uke), la paume de la main droite dirigée vers le haut. Dans ce mouvement, le poignet de l'adversaire est dévié vers le bas par la parade du poignet droit. La position finale est celle montrée en figure 55 dans Empi sauf qu'ici, le poing gauche est placé à la hanche. La manière de fermer la main en Hiraken est caractéristique de ce Kata, on la retrouve dans chaque mouvement du premier au septième et il est nécessaire de l'étudier soigneusement.

2. Sans bouger le pied droit, avancer du pied gauche en diagonale vers la gauche et l'avant en Zenkutsu-dachi, plier les doigts et le pouce de la main gauche en Hiraken et lever lentement cette main comme si on soulevait un objet très lourd pour exécuter une parade au niveau moyen, la paume dirigée vers le haut, comme le montre la figure 7. En même temps, fermer la main droite en Hiraken comme cela a été décrit plus haut, la faire pivoter pour diriger la paume vers le bas et presser vers le bas dans une parade au niveau moyen. Noter que la force doit être concentrée à l'extrémité des doigts et les mains doivent être séparées d'un écartement des épaules. Il s'agit dans ce mouvement de maintenir le poignet de l'adversaire en bas.

3. Sans changer les positions des jambes et de la main droite, abaisser l'avant-bras gauche



1



2



3



4



5



1

6

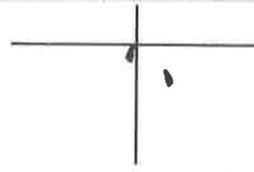


7



2, 3

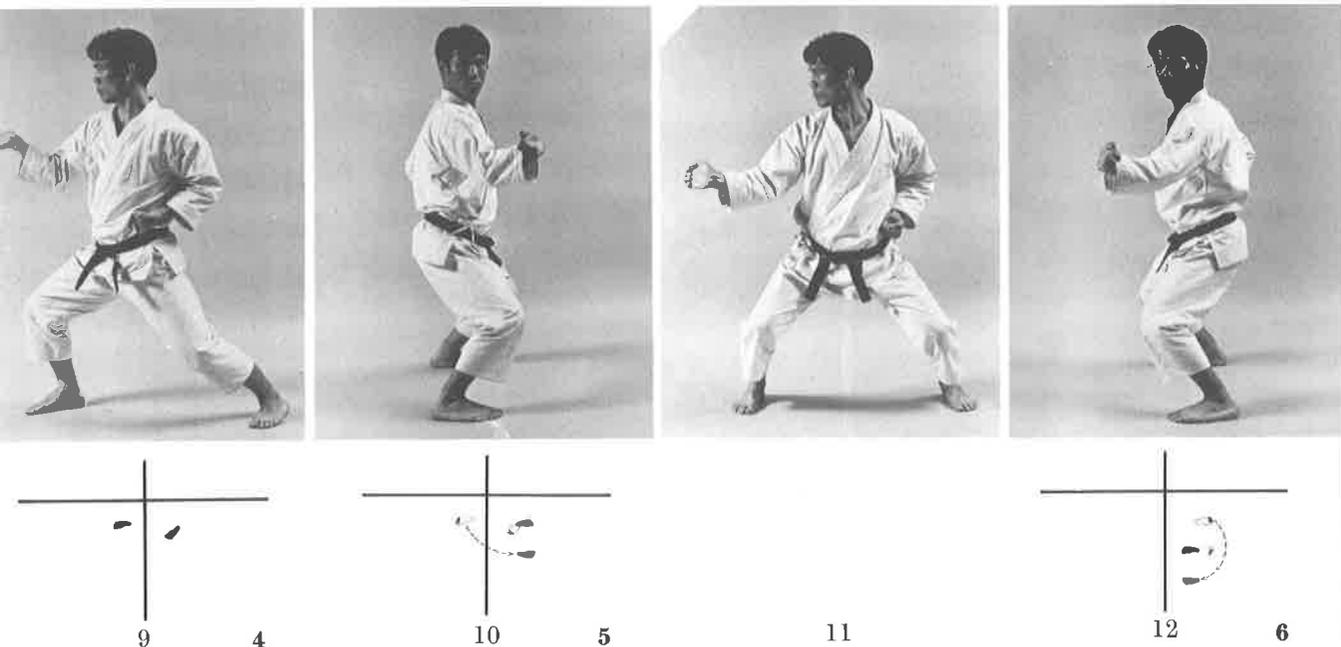
8



vers la droite pour le placer à l'horizontale et parallèle au plan de la poitrine, la paume vers le bas; en même temps, tourner la tête pour regarder vers la droite.

Des mouvements comme les trois premiers de ce Kata sont des techniques utilisées pour attaquer l'adversaire aux coudes et aux poignets afin de les écarter vers les côtés en les poussant vers le bas avec le dos de la main ou vers le haut avec la paume de la main.

4. Sans déplacer le pied gauche, avancer du pied droit sur la branche droite de la ligne 1 en Zenkutsu-dachi. En même temps, fermer le poing gauche et l'amener à la hanche et exécuter une parade de la main droite au niveau moyen, la main en Hiraken.



5. En gardant le pied gauche et le poing gauche en place, pivoter à gauche pour amener le pied droit sur la branche avant de la ligne 2 en Kiba-dachi⁵⁴ et fouetter de la main droite vers l'intérieur en direction du centre, comme pour frapper. Les doigts et le pouce de la main droite sont pliés en Hiraken, le dos du poing vers le côté droit de la ligne 2 pour exécuter une parade au niveau moyen. Le coude droit est légèrement plié.

A la suite de la parade de l'attaque venant de droite exécutée au quatrième mouvement, une nouvelle attaque venant de l'avant est parée à l'aide de cette technique au cours de laquelle on avance sur l'adversaire et on dévie son coup en le frappant de la paume droite. Il est donc nécessaire de regarder vers l'avant de la ligne 2.

6. En pivotant sur le pied droit, avancer le long de la ligne 2 en Kiba-dachi⁵⁵ et, en même temps, ramener le poing droit à la hanche, parer à l'intérieur en direction du centre et à partir de la gauche, les doigts et le pouce pliés en Hiraken. Ceci est l'image dans un miroir du cinquième mouvement. Cette technique est exécutée trois fois du cinquième au septième mouvements, dans les trois cas le visage est dirigé vers l'avant, le corps pivote pour être dirigé à droite ou à gauche de la ligne 2 suivant la position des jambes (c'est-à-dire de gauche à droite puis encore à gauche, respectivement pour les trois mouvements).

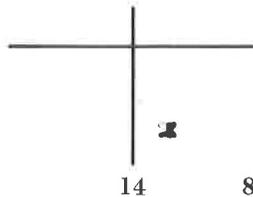
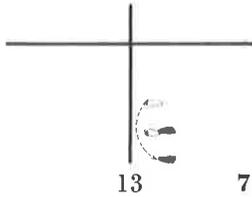
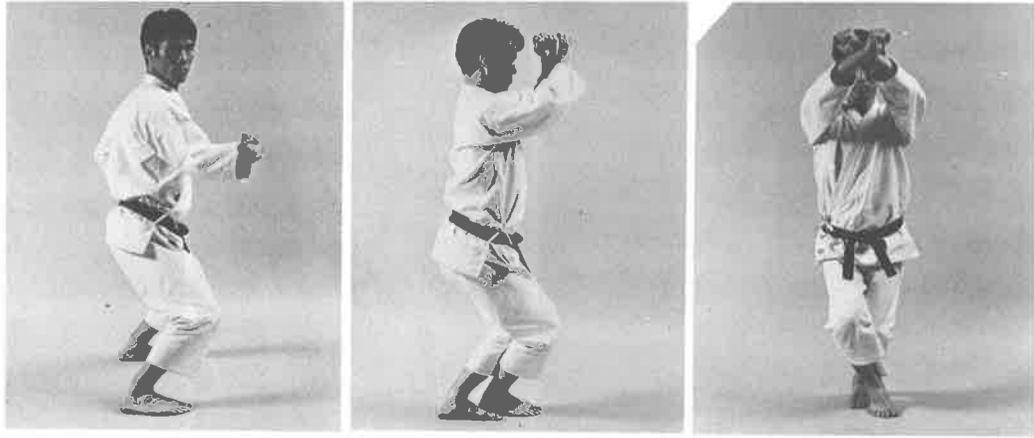
7. En pivotant sur le pied gauche, avancer le long de la ligne 2 en Kiba-dachi⁵⁶, en même temps, ramener le poing gauche à la hanche et bloquer vers l'intérieur à partir de la droite au niveau moyen du poing droit, les doigts et le pouce pliés en Hiraken. Ceci est identique au cinquième mouvement.

8. Sans bouger le pied gauche, croiser les jambes en faisant passer la jambe droite devant la gauche. En même temps, lever les poings en croisant les poignets devant le front, le droit devant le gauche. Le visage et le corps sont dirigés vers la gauche de la ligne 2.

54. Au début du cinquième mouvement, il est coutume de ramener le pied sur la ligne 2, plutôt que de le maintenir en place. Dans la dernière édition, il s'agit de Fudo-dachi. [Note du traducteur.]

55. Dans la dernière édition, il s'agit de Fudo-dachi. [Note du traducteur.]

56. Dans la dernière édition, il s'agit de Fudo-dachi. Il est coutume de pousser un Kiai ici. [Note du traducteur.]

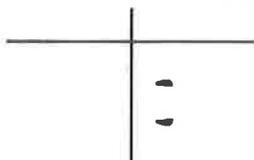


15

Après avoir paré une attaque venant de l'avant de la ligne 2 au cours du mouvement précédent, on pare maintenant des poignets croisés une attaque au visage venant de la gauche. Les jambes sont croisées pour protéger les testicules dans une posture semblable à celle que l'on trouve dans Heien Godan.

9. Sans bouger le pied droit, avancer de côté (c'est-à-dire vers l'arrière de la ligne 2) du pied gauche en Kiba-dachi, en même temps, abaisser les poings de chaque côté, le dos des poings dirigés vers l'extérieur, le visage dirigé vers le côté gauche de la ligne 2. Les poings sont placés à une quinzaine de centimètres des cuisses. Il s'agit, à l'aide de cette technique, de bloquer simultanément de chaque côté des attaques des pieds ou des poings dirigées contre les côtés du corps.

10. En maintenant la posture Kiba-dachi, glisser les deux pieds vers la gauche (c'est-à-dire vers l'arrière de la ligne 2) en Yori-ashi et, en même temps, projeter avec force les poings vers le haut en croisant d'abord les avant-bras devant la poitrine puis en les poussant vers l'extérieur, dans un geste ample comme pour déchirer, jusqu'à être dans la position montrée



17

18

19



20

10

21

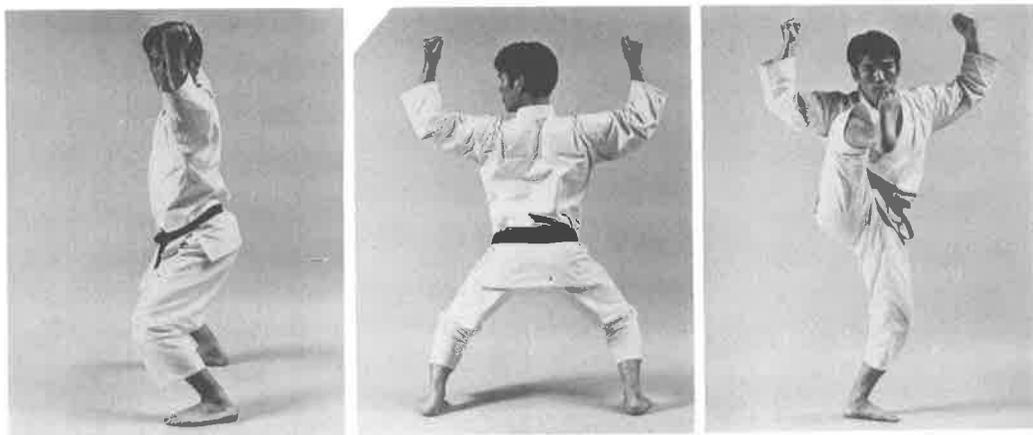
22

23

en figure 19. Au cours du déplacement, continuer à regarder vers la gauche de la ligne 2.

Remarque : cette posture est appelée Yamagamae (posture de la montagne) à cause de la ressemblance de la figure formée par la tête au centre des deux bras avec le caractère Yama (山) désignant "la montagne". Il est possible que les mains soient ouvertes comme dans Hangetsu, la signification de ce mouvement est d'écarter les deux poings d'un adversaire portant une attaque à deux mains.

11. Regarder à droite (soit vers l'avant de la ligne 2) et pivoter sur le pied droit en avançant le long de la ligne 2 du pied gauche pour être dans la posture montrée en figure 24 et en frappant vers le centre du poing gauche sans altérer la posture occupée par le corps et les bras du mouvement précédent. Au cours de la parade, les yeux doivent rester fixés sur un adversaire venant de l'avant de la ligne 2. Il s'agit de parer une attaque au visage en l'écartant par un coup du poing gauche en le frappant simultanément du pied gauche en Fumikomi. Lorsqu'on avance du pied gauche, il faut supporter tout son poids sur la jambe droite alors qu'on lève le pied gauche à la hauteur de la hanche.



24

11

25

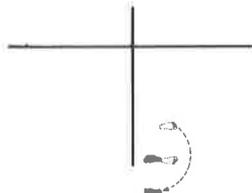
26



27

12

28



29

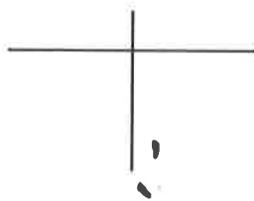
13, 14

30

12. Continuer à regarder vers un adversaire venant de l'avant, pivoter sur le pied gauche et se déplacer vers l'avant pour porter une attaque le long de la ligne 2, simultanément du poing droit et de la jambe droite, tout en conservant la posture du corps et des épaules du mouvement précédent. Adopter une posture symétrique de celle montrée en figure 24. Le corps et les épaules sont dans la posture Yamagamae, les hanches et les jambes sont en Kiba-dachi. Ce mouvement, ainsi que le treizième, sont des répétitions de la technique du onzième mouvement.

13. Tout en regardant toujours un adversaire venant de l'avant, pivoter sur le pied droit et avancer pour attaquer le long de la ligne 2 du poing gauche et du pied gauche. Maintenir la posture du corps et des bras pour se placer dans la posture montrée à la figure 29. Ceci est identique au onzième mouvement.

14. En baissant lentement les poings, tourner la tête pour regarder devant soi (c'est-à-dire vers la droite de la ligne 2). Tendre les jambes en maintenant les pieds en place pour adopter une position semblable à la posture de Yoï dans Heian Shodan, mais avec les pieds légèrement plus écartés.



31

32

15, 16

33



34



35



36



37

15. Tourner vers la droite en pliant la jambe droite pour se placer en Zenkutsu-dachi et regarder vers l'arrière de la ligne 2. En même temps, ouvrir la main droite et l'enfoncer vers l'extérieur à droite, le dos de la main dirigé vers la droite, le bras plié au coude, et retirer le poing gauche à la hanche. La main droite est placée comme si elle allait saisir un objet devant. La position est semblable à celle montrée en figure 16 dans Tekki Nidan sauf qu'à présent la posture est Zenkutsu-dachi alors que dans Tekki Nidan il s'agissait de Kiba-dachi.

16. Tout en maintenant la posture précédente, baisser la main droite, sans en altérer l'attitude, jusqu'à une quinzaine de centimètres du genou. En même temps, ouvrir la main gauche de manière semblable à la droite, les doigts tendus et maintenus ensemble, la paume dirigée vers la droite, et l'avancer pour qu'elle prenne la place occupée par la main droite au début du mouvement. Les positions des mains définissent une ligne verticale. Il s'agit d'interrompre dès son commencement une attaque portée avec un bâton. Pour plus de



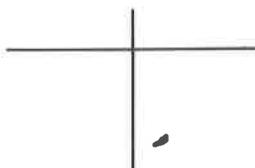
38

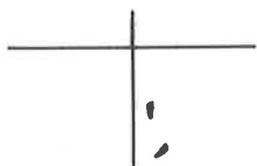


39



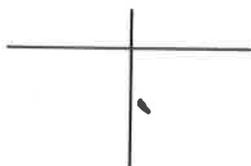
40



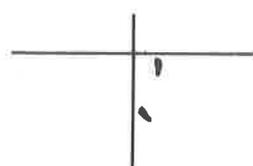


41

17



43



44

18

détails, se reporter au chapitre sur les armes et le Karaté-do dans la discussion relative aux combats.

17. En gardant le pied droit en place, lever le pied gauche jusqu'à la position montrée en figure 38. En même temps⁵⁷, lever la main droite bien haut au-dessus de l'épaule et amener la main gauche au côté droit du corps. Sans interruption, avancer du pied gauche pour se placer en Zenkutsu-dachi et, simultanément, pousser les deux mains vers l'avant pour amener la main gauche à une quinzaine de centimètres au-dessus du genou gauche et la main droite à la hauteur de l'épaule à la verticale de la gauche. Les mains doivent rester ouvertes. La position finale est l'image dans un miroir de celle du mouvement 16. Il s'agit, dans ce mouvement, d'avancer de la jambe gauche dans la région Sokeï de l'adversaire (la zone où les cuisses rejoignent le bas de l'abdomen) tout en lui arrachant le bâton qu'il tient.

18. En maintenant le pied gauche en place, lever le pied droit et⁵⁸ également la main gauche haut au-dessus de l'épaule en amenant la main droite au côté gauche du corps pour se placer dans la posture symétrique de la position montrée en figure 38. Puis avancer immédiatement du pied droit pour se placer en Zenkutsu-dachi et enfoncer les deux mains vers l'avant jusqu'à ce que la main droite soit à une quinzaine de centimètres au-dessus du genou droit et la gauche à la hauteur de l'épaule et à la verticale de la droite. Ce mouvement est la répétition des techniques des mouvements 16 et 17.

19. Pivoter à gauche sur le pied droit et avancer sur la branche gauche de la ligne 1 en adoptant la posture Kokutsu, en tournant la tête pour regarder vers le côté gauche de la ligne 1. Exécuter du poing droit une parade haute, les doigts dirigés vers la tête, et du poing gauche une parade basse, les doigts dirigés vers le bas. Se pencher très légèrement vers la droite. Le coude droit est légèrement plié, le poing est maintenu à peu près au niveau de la tête, alors que le bras gauche est étendu et le poing gauche à une quinzaine de centimètres

57. Il est coutume, avant d'inverser les positions des bras dans le plan vertical, de faire pivoter les deux mains, autour des avant-bras comme pivot, de 180° dans le sens des aiguilles d'une montre, de manière à amener la paume gauche vers le côté gauche et la paume droite vers le côté droit. [Note du traducteur.]

58. La remarque de la note 57 s'applique également ici sauf que le sens de rotation des mains est inversé. [Note du traducteur.]

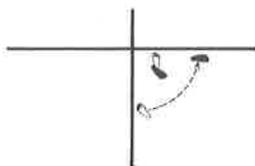


45



46

19

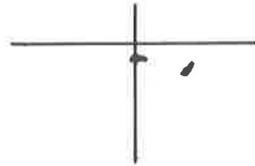


47



48

20



49



50

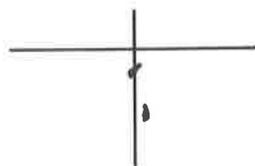


51



52

21



au-dessus de la cuisse. Cette posture est la même que dans le dernier mouvement de Heian Godan et le dix-neuvième de Kwanku.

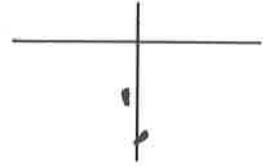
20. Tourner à droite, les pieds en place, en pliant la jambe gauche et en tenant la droite pour se placer en posture Kokutsu à gauche. Regarder à droite et exécuter du poing gauche une parade haute à gauche et, du poing droit une parade basse à droite. Ceci est l'image dans un miroir du mouvement 19.

21. En maintenant le pied droit en place, avancer le long de la ligne 2 du pied gauche après



53

22



55

23

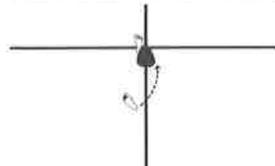


56

24



57



58



59

l'avoir étendu⁵⁹ et exécuter du poing gauche une parade haute (Jodan age-uke) en retirant le poing droit à la hanche. Cette posture est la même que celle montrée en figure 17 dans Heian Shodan. Dans le mouvement, le poing droit est amené devant la tête avant de lever le poing gauche et on le retire de sorte que les poignets passent l'un devant l'autre en se croisant comme cela a été exposé en détails au sujet du neuvième mouvement de Heian Shodan.

59. Il est coutume d'insister sur les points suivants dans la parade haute et la prise de posture naturelle : à partir de Kokutsu du vingtième mouvement, on tend brusquement les jambes en rapprochant les pieds, tout en portant une parade haute, Jodan age-uke, alors que le poing gauche est ramené à la hanche gauche.

22. Sans bouger le pied gauche, avancer le long de la ligne 2 du pied droit. Simultanément, ramener le poing gauche à la hanche et lever le poing droit devant le front (Jodan age-uke). Ceci est l'image dans un miroir de la parade portée au mouvement 21. Se reporter à la figure 19 de Heian Shodan.

23. Tourner en sens inverse des aiguilles d'une montre, les pieds restant en place⁶⁰, regarder vers l'arrière de la ligne 2 et exécuter une parade haute en plaçant le poing gauche devant le front en retirant le poing droit à la hanche (Jodan age-uke).

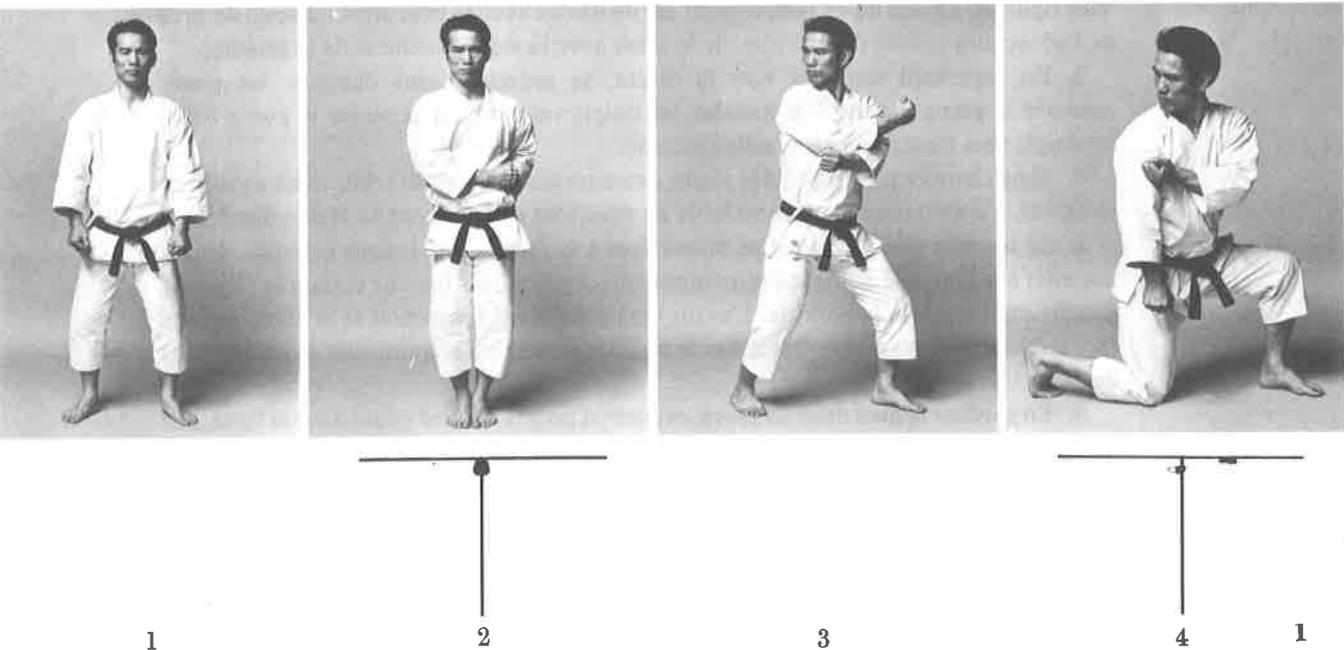
24. Sans bouger le pied gauche, avancer du droit (c'est-à-dire vers l'arrière de la ligne 2) et exécuter une parade haute du poing droit en retirant le gauche à la hanche. Remarquer que la même technique est utilisée dans les mouvements 21 à 24. Pour ce qui est des descriptions de cette technique, se reporter aux explications relatives à Heian Shodan, en particulier en ce qui concerne les déplacements des mains et les postures.

Yame. En pivotant sur le pied droit, tourner lentement en sens inverse des aiguilles d'une montre en ramenant le pied gauche contre le droit et reprendre la posture de Yoï montrée en figure 58.

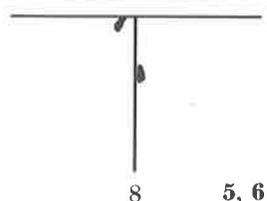
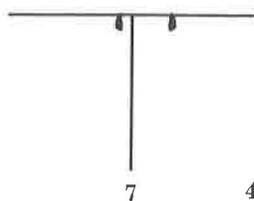
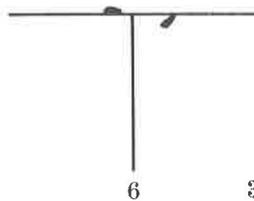
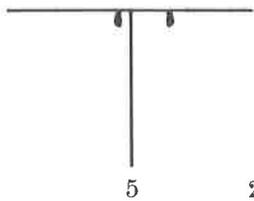
EMPI

Il y a trente-sept mouvements qui demandent environ une minute pour être exécutés. La ligne du mouvement est le T.

Yoï. En posture, pieds joints (Heisoku-dachi), avec la main gauche ouverte sur



60. Il est coutume de pousser un Kiaï ici. [Note du traducteur.]



la hanche, la paume dirigée vers le corps, le poing droit fermé contre la paume de la main gauche, les doigts vers l'intérieur, comme le montre la photo n° 2.

1. En pivotant sur le pied droit, faire un pas du pied gauche sur la branche gauche de la ligne 1, poser le genou droit au sol, et enfoncer le poing droit vers le bas en face de la cuisse droite, les doigts vers l'intérieur, alors que l'avant-bras gauche vient se placer sur la poitrine, les doigts du poing gauche vers le haut, avec le visage tourné vers la droite. Voir figure 4. Le but de ce mouvement est de dévier avec le bras droit un coup de pied de l'adversaire venant de la droite, de le saisir avec la main gauche et de le projeter.

2. En regardant toujours vers la droite, se redresser sans déplacer les pieds, ramener le poing gauche à la hanche, les doigts vers le haut et placer le poing droit, les doigts vers l'intérieur sur le poing gauche.

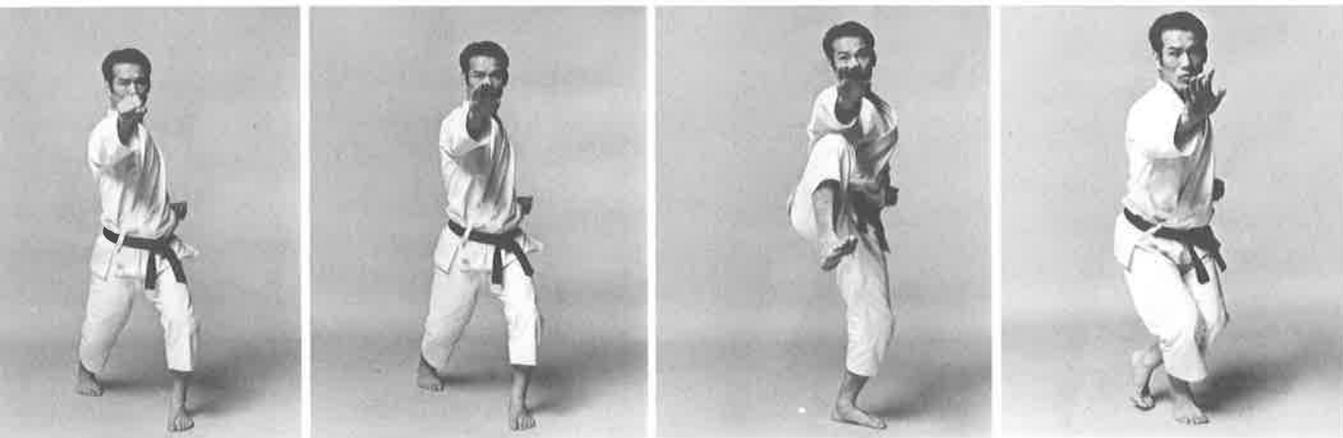
3. Sans changer la position des pieds, exécuter une parade du poing droit au niveau inférieur. Ce mouvement est semblable au troisième mouvement de Heian Shodan.

4. Se tourner vers l'avant et se placer face à la ligne 2 en tendant la jambe droite, ramener avec force le poing, dans un mouvement rotatif, à la hanche et frapper du poing gauche en travers de la poitrine. L'avant-bras gauche est horizontal et le poing gauche face au sein droit, les doigts vers le bas, le poignet gauche à une quinzaine de centimètres de la poitrine.

5. En gardant le pied droit en place, avancer d'un pas du pied gauche sur la ligne 2 en exécutant du poing gauche une parade basse. Afin de donner à ce blocage l'élan initial nécessaire, porter d'abord le poing gauche au-dessus de l'épaule droite et la main droite en avant sous le bras gauche puis, enfoncer le poing gauche au-dessus du genou alors que le poing droit est retiré à la hanche droite. La séparation des deux poings se fait avec une sensation de déchirer quelque chose.

6. Sans déplacer les pieds, retirer le poing gauche à la hanche et enfoncer le poing droit dans une attaque haute vers l'avant en tournant légèrement le corps à gauche. La signification de ce mouvement est d'attaquer l'adversaire au menton par dessous.

7. En ouvrant la main droite le bras droit restant étendu, bondir en avant sur le pied droit en ramenant le pied gauche juste derrière le talon droit, les jambes croisées.



9

10

11

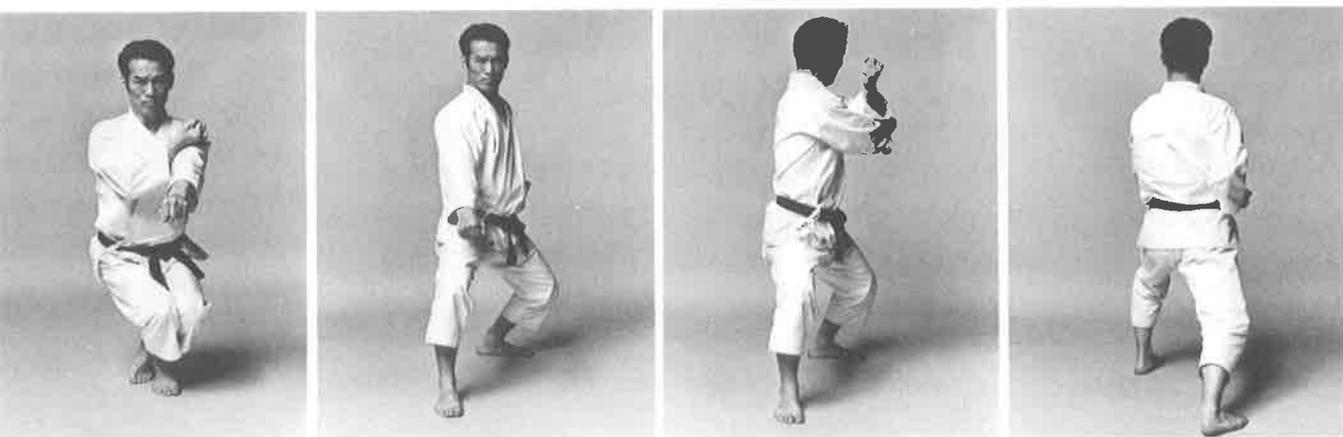
12

Simultanément, en refermant le poing droit, le retirer à l'épaule gauche, comme pour saisir et tirer un adversaire vers soi et exécuter avec le poing gauche une attaque directe au niveau bas, comme le montre la figure 13. La cible de l'attaque du poing gauche est le bas-ventre de l'adversaire.

8. Sans déplacer le pied droit, faire un pas en arrière du pied gauche en posture Kokutsu, en même temps, retirer le poing gauche à la hanche et étendre le poing droit sur l'avant en parade basse, la séparation des poings s'effectue avec une sensation de déchirer quelque chose. Les yeux sont dirigés droit devant pendant tout le mouvement. Pour se libérer d'une prise de l'avant-bras gauche, on doit, soit chasser la main de l'adversaire avec la main droite, soit attaquer le haut ou le bas de son poignet avec le poing droit en Tetsui ou avec le poignet.

9. Exécuter un demi-tour en sens inverse des aiguilles d'une montre, les pieds restant à la même place, pour prendre naturellement la posture Zenkutsu et effectuer un blocage bas en ramenant le poing droit à la hanche. La position finale est la même que dans le premier mouvement de Heian Shodan.

10. En gardant les pieds à la même place, retirer le poing gauche à la hanche gauche



13

7

14

8

15

16

9, 10



17



18



19



20

11

et exécuter avec le poing droit une attaque haute. Ce mouvement est le même que le sixième.

11. Bondir vers l'arrière de la ligne 2 du pied droit et en plaçant le gauche derrière le talon droit. Fermer le poing droit étendu et le placer en face de l'épaule, comme pour tirer à soi un adversaire et attaquer en même temps au niveau inférieur avec le poing gauche. Ce mouvement est le même que le septième (voir figure 13).

12. En reculant du pied gauche en posture Kokutsu, simultanément, exécuter du bras droit une parade basse. Les poings se croisent dans cette parade, le poing droit étant glissé le long de l'avant-bras gauche que l'on retire. Ce mouvement est semblable au mouvement numéro 8.

13. Faire un demi-tour en sens inverse des aiguilles d'une montre, les pieds à la même place, pour regarder derrière soi en adoptant naturellement la posture Zenkutsu ; parer du bras gauche en bas et retirer le poing droit à la hanche comme dans le mouvement 9.



21



12

22

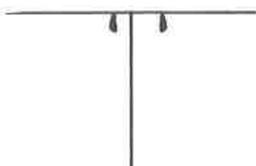
13



23



24



25

26

14

27

28

14. Sans bouger le pied droit, déplacer dans un geste circulaire la main ouverte et le pied gauche selon des trajectoires parallèles vers la gauche sur la branche gauche de la ligne I. Élever la main gauche au niveau des yeux, le pied se déplaçant pour se retrouver en Kiba-dachi. Les yeux doivent fixer la main gauche tout le long du mouvement, celle-ci vient se placer, ouverte, à la hauteur des yeux. Le bras est étendu en diagonale vers l'avant, les yeux toujours fixés sur la main gauche.

15. Sans bouger la main ni le pied gauche, envoyer le poing droit vers le haut, les doigts dirigés vers l'avant, puis, frapper la paume gauche avec l'avant-bras droit de telle façon que le bout des doigts de la main gauche se placent au niveau du poignet droit, les doigts du poing droit vers l'arrière. Pendant le mouvement, placer le coup du pied droit contre le creux arrière du genou gauche, regarder vers l'avant et pousser un Kiaï.

16. En gardant le pied gauche à sa place, ramener le pied droit à la position qu'il occupait au quatorzième mouvement en adoptant la posture Kiba-dachi. Placer la paume gauche sur le flanc droit comme pour retoucher une manche de kimono, effectuer avec



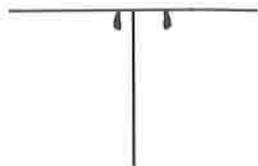
29

15

30

31

32



33 16-18

34

35

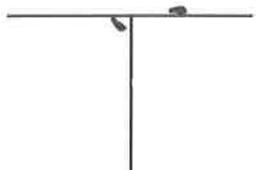
36

le bras droit tendu, un cercle complet passant devant le front en descendant sur la droite et finissant devant le corps pour envelopper le bras d'un adversaire. Puis, étendre le bras gauche devant dans un blocage de la main ouverte, les doigts serrés, afin de bloquer de l'intérieur une attaque au niveau moyen tout en ramenant l'avant-bras droit par dessus le gauche pour placer le poing droit à la hanche. Se rapporter au mouvement 5 de Kwanku.

17. Sans changer la position Kiba-dachi, ramener la main droite étendue à la hanche en fermant les poings et attaquer au niveau moyen du poing droit.

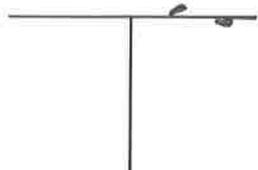
18. Toujours en position Kiba-dachi, ré-attaquer du poing gauche en face en tirant le droit à la hanche. Les mouvements 17 et 18 doivent être exécutés en une rapide succession comme une attaque continue.

19. En pivotant sur le pied droit, faire un pas du pied gauche sur la branche gauche de la ligne 1 pour se placer en posture Zenkutsu et exécuter du poing gauche une parade basse à gauche. Faire commencer le blocage devant l'épaule droite, pendant

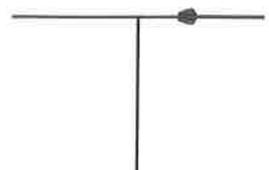


37 19, 20

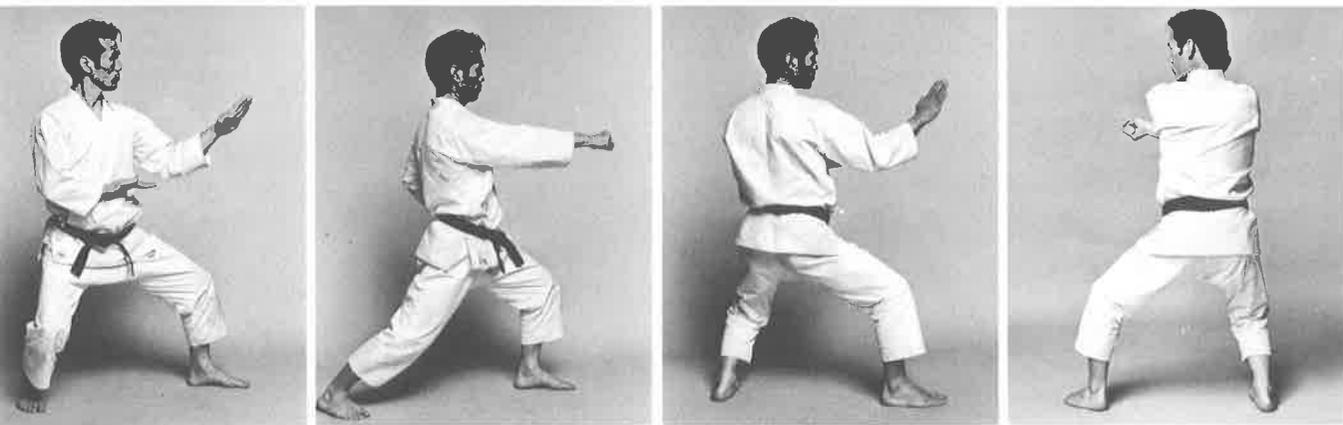
38



39 21



40



41 22, 23

42

43

24

44

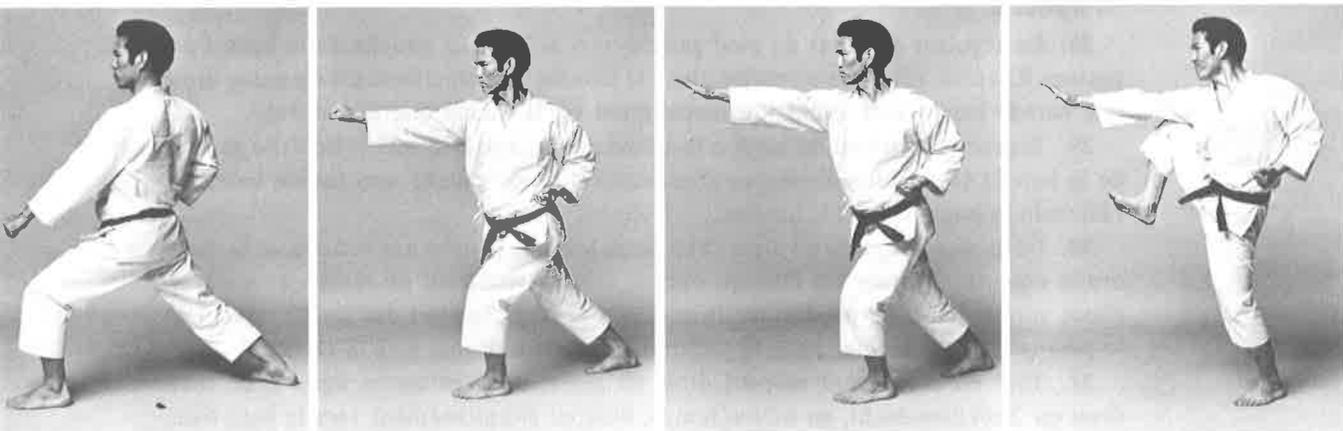
que le poing droit est retiré du niveau inférieur à la hanche. Le mouvement est le même que le premier mouvement de Heian Shodan.

20. En conservant les pieds en place, exécuter avec le poing droit une attaque haute et retirer le poing gauche à la hanche gauche. Le haut du corps est tourné légèrement sur la gauche durant le mouvement.

21. En gardant le pied gauche en place, avancer du pied droit sur la branche droite de la ligne 1 en posture Kokutsu, tout en faisant une parade moyenne du tranchant de la main droite (Shuto).

22. Inverser les positions des pieds en ramenant le pied droit dans l'alignement et contre le pied gauche puis en plaçant le pied gauche sur la branche gauche de la ligne 1 dans la position précédente du pied droit (Kokutsu); en même temps, faire une parade moyenne du tranchant de la main (Shuto), cette fois de la main gauche.

23. En gardant les pieds en place, tirer la main gauche en arrière à la hanche en fermant le poing et frapper simultanément du poing droit vers l'avant en attaque au niveau moyen (Chudan gyaku-zuki).



45 25, 26

46

47

48



49

27

50

28

51

52

29, 30

24. Garder le pied gauche en place et avancer du pied droit sur le long de la branche gauche de la ligne 1 en posture Kokutsu tout en faisant à nouveau une parade moyenne du tranchant de la main droite (Shuto).

25. Les pieds en place, effectuer un demi-tour pour regarder derrière soi vers la branche droite de la ligne 1, en même temps, effectuer du poing gauche un blocage bas en posture Zenkutsu et ramener le poing droit à la hanche.

26. Sans changer de posture, lancer le poing droit devant vers le haut pour attaquer le menton de l'adversaire par dessous, tout en retirant le poing gauche en arrière à la hanche. A la fin de ce mouvement, le haut du corps doit être tourné vers la gauche, l'épaule gauche en arrière.

27. En faisant face à la branche droite de la ligne 1, sauter en avant sur le pied droit, en ramenant le pied gauche derrière et en contact avec l'arrière du talon droit. En même temps, ouvrir la main droite puis la fermer et la tirer vers l'épaule gauche comme pour se saisir d'un objet et le tirer à soi tout en exécutant avec le poing gauche une attaque basse vers le bas-ventre d'un adversaire. Ce mouvement est semblable au septième.

28. En reculant d'un pas du pied gauche vers la branche gauche de la ligne 1 en posture Kokutsu, retirer le poing gauche à la hanche tout en effectuant du poing droit une parade basse vers l'avant. Ce mouvement est le même que le huitième.

29. Tourner en gardant les pieds à la même place, faire face vers la branche gauche de la ligne 1 en position Zenkutsu et exécuter du bras gauche une parade basse en ramenant le poing droit à la hanche.

30. En gardant les pieds en place et en tirant le poing gauche à la hanche, de la main droite ouverte effectuer un blocage moyen avec la sensation de repousser quelque chose vers le haut. La paume est dirigée vers le haut, le bout des doigts rabattu et le poignet plié en arrière. Pour la position de la main droite, voir la photo 53.

31. Tout en conservant le pied droit en place, avancer sur la ligne 2 du pied droit en Zenkutsu-dachi, en même temps, bloquer simultanément vers le haut dans un mouvement de poussée de la paume droite et vers le bas de la paume gauche, comme le montre la photo 55.



53



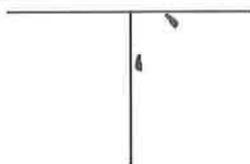
54



55



56



31



57



58

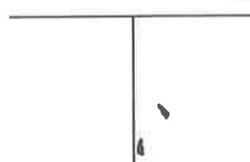


59

33, 34



60



32. Avancer du pied gauche sur la ligne 2 en Zenkutsu-dachi en poussant vers le haut de la paume gauche et vers le bas de la paume droite, en effectuant la position symétrique de la précédente montrée sur la photo numéro 55.

33. Avancer le long de la ligne 2 du pied droit, bloquer simultanément vers le haut de la paume droite et vers le bas de la paume gauche, comme le montre la photo 55. Les mouvements 31 à 33 sont une triple exécution d'une même technique⁶¹. Comme il a été précisé précédemment, le deuxième mouvement dans une telle série doit être effectué plus légèrement et le troisième avec toute la force.

61. Il est coutume d'exécuter les mouvements 31, 32 et 33 lentement. [Note du traducteur.]



61



62



63



35

64

34. En conservant les pieds en place, croiser les mains dans un geste comme pour déchirer, retirer le poing gauche en arrière à la hanche par dessous et effectuer avec le poing droit, dont le déplacement commence face à l'épaule gauche, un blocage au niveau bas, en avant sur la ligne 2. Le corps doit se déporter en arrière en posture Kokutsu sur la jambe gauche. L'épaule gauche est effacée de telle sorte que le corps soit dirigé vers le côté gauche de la ligne 2, avec le visage à droite le long de la ligne 2. Le poing droit est maintenu à une quinzaine de centimètres au-dessus de la cuisse droite.

35. En glissant en avant le long de la ligne 2 en Yori-ashi, placer la main droite ouverte face à soi, comme sur la photo 63, avec la paume dirigée vers le haut, le coude légèrement tourné vers l'intérieur de manière à toucher presque le côté du corps, en même temps, porter la main gauche, paume vers le haut à un point situé à environ 20 centimètres en face et légèrement au-dessus du front.

36. Sauter vers l'arrière des deux pieds le plus haut et le plus loin possible le long de la ligne 2, en effectuant un tour complet sur soi-même en l'air, en sens inverse des aiguilles d'une montre et atterrir en posture Kokutsu à gauche, tout en faisant une



65



66



67



36

68

37



69

70

parade moyenne du sabre de la main droite. Pousser un Kiaï en sautant. Il s'agit ici de bloquer une attaque haute de l'adversaire de la main gauche et de lancer la droite entre ses jambes, puis de le prendre et de le projeter vers l'arrière. A l'atterrissage, les deux pieds doivent toucher le sol en même temps.

37. Faire un pas en arrière sur la ligne 2 du pied droit en position Kokutsu et effectuer un blocage moyen du sabre de la main gauche.

Yame. En glissant le pied gauche en arrière, revenir en position de Yoi.

GANKAKU

Il y a quarante-deux mouvements qui demandent près d'une minute pour être exécutés. La ligne du mouvement est la ligne droite.

Yoi. En posture naturelle (Hachiji-dachi), les pieds légèrement tournés vers



1

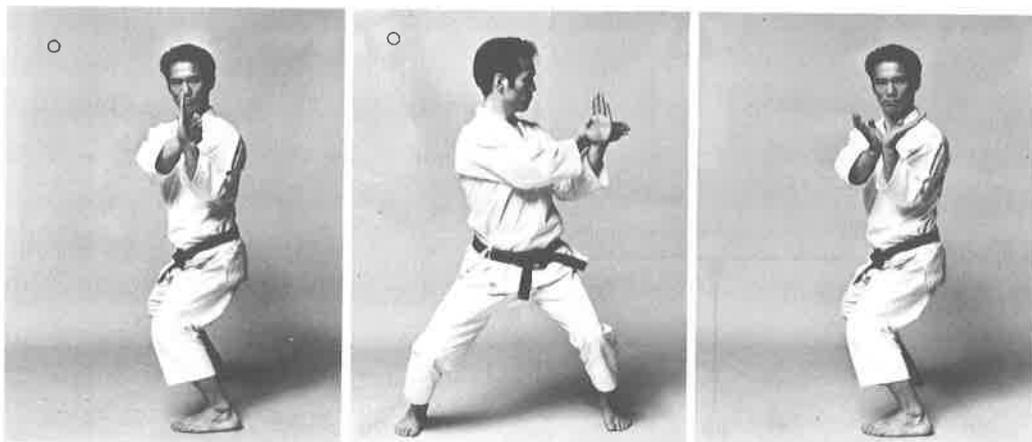


2

3

1-4

4



5

6

7

l'extérieur, les talons séparés, placer les poings à leur niveau naturel devant les hanches. Cette posture est identique à la posture de Yoï de Heian Shodan.

1. Retirer le pied droit et, simultanément, fouetter la main droite depuis la cuisse jusqu'à un point situé devant l'épaule gauche en passant dessus le dos de la main gauche pour se placer en position de blocage latéral au niveau supérieur montré en figure 5.

2. Sans altérer la posture, retirer les mains au côté gauche du corps, tout en changeant leur position relative au cours du geste, de sorte que la paume de la main gauche vienne reposer sur la surface intérieure du poignet droit pour former une croix avec celui-ci. Se reporter au dixième mouvement de Heian Godan.

3. Séparer les mains et attaquer vers l'avant du poing gauche en ramenant le poing droit à la hanche. Se reporter au onzième mouvement de Heian Godan.

4. Exécuter une attaque du poing droit au niveau moyen (Chudan gyaku-zuki) en ramenant le poing gauche à la hanche gauche.

5. En pivotant sur le pied gauche, tourner en sens inverse des aiguilles d'une montre



8



9



10



11



12



13



14

de 360°, en frappant du pied droit et en exécutant du poing droit un blocage au niveau inférieur vers l'arrière (Fumikomi, Gedan barai). Le but de ce mouvement est de parer une attaque du pied venant de l'arrière et dirigée vers le bas des reins.

6. En conservant les pieds en place, se tourner pour regarder devant (c'est-à-dire l'avant de la ligne du mouvement) et se mettre en Zenkutsu-dachi puis, projeter les mains vers le haut devant le front, les doigts étendus, les poignets croisés, le droit à l'intérieur du gauche. Regarder attentivement par dessous les avant-bras croisés.

7. Sans altérer la posture, baisser les mains au niveau de la poitrine tout en fermant les poings.

8. En regardant devant, exécuter un double coup de pied (Nidan-geri) d'abord du pied droit, puis du gauche. Atterrir des deux pieds simultanément en posture Zenkutsu tout en enfonçant les poings croisés vers le bas, le droit sur le gauche, jusqu'à un point situé à une vingtaine de centimètres au-dessus du genou gauche dans un blocage en ciseaux (Juji-uke).

9. En pivotant sur le pied droit de 180° vers la droite (c'est-à-dire dans le sens des



15



16



17



6, 7

18



19



20



21



22



23



24



25

aiguilles d'une montre) pour faire face vers l'arrière, se placer en Zenkutsu-dachi tout en enfonçant les poings vers le bas en direction du genou gauche, les poignets toujours croisés, dans un blocage en ciseaux (Juji-uke). Cette parade est la même que celle du mouvement 8.

10. En tournant de 180° dans le sens des aiguilles d'une montre et en gardant les pieds en place, prendre la posture Kokutsu puis exécuter un blocage au niveau inférieur, les doigts vers le bas, et mettre le poing gauche, les doigts vers le haut, devant le corps au niveau de la taille, comme le montre la figure 32. L'avant-bras droit, étendu, doit être parallèle à la cuisse droite.

11. Avancer du pied gauche en posture Kokutsu à droite, exécuter du tranchant de la main gauche une parade au niveau inférieur, la paume vers le bas, en plaçant la main droite en Shuto, la paume vers le haut, devant l'abdomen, la pointe des doigts



26

8

27

28

29

9



30



31



32



10

33

à peu près à la hauteur de la hanche gauche. Noter que dans les parades de ce type, la main qui est retirée (ici à droite) passe au-dessus de l'avant-bras avancé (celui qui bloque).

12. En avançant du pied droit en Zenkutsu-dachi, lever d'abord les deux mains en les croisant, la droite à l'intérieur de la gauche, puis les écarter en blocage ouvrant (Kakiwake), figure 38.

13. Pivoter à gauche, les deux pieds restant en place, adopter la posture Kiba-dachi et à nouveau croiser les poignets, le droit à l'intérieur du gauche, cette fois-ci les mains



34

35

11

36

37



38

12

39

40

41

ouvertes avec les paumes dirigées vers le corps puis les placer en blocage ouvrant au niveau moyen (Chudan kakiwake) montré en figure 42.

14. Croiser à nouveau les mains puis les baisser de chaque côté, les bras légèrement étendus vers l'extérieur. En même temps, tourner le visage pour regarder à gauche (c'est-à-dire vers l'arrière de la ligne 1) et étendre les jambes jusqu'à ce que le corps soit à sa hauteur naturelle⁶². Chaque fois que ce geste d'abaisser les mains de chaque côté est exécuté, on doit avoir la sensation de déchirer un objet et de forcer chacune des moitiés de chaque côté du corps.

62. Il est coutume d'exécuter les mouvements 11 à 14 lentement. [Note du traducteur.]



42

13, 14

43

44

45

15. Les pieds restant en place, se placer en posture Kokutsu à droite et écarter les mains l'une de l'autre, la gauche depuis l'avant de l'épaule droite et la droite depuis le bas du côté gauche du corps, en exécutant du poing droit une parade au niveau supérieur (Jodan uke) à droite et une parade au niveau inférieur (Gedan barai) du gauche. Au cours des parades, il faut fermer les poings. La position finale est celle montrée sur la figure 43 de Heian Godan.

16. En conservant le pied gauche en place, avancer du pied droit en se plaçant en posture Kokutsu à gauche (vers l'arrière de la ligne du mouvement), regarder le long de cette ligne, le tronc dirigé à droite par rapport à elle (relativement à la position de Yōi). En même temps, séparer les poings dans un geste comme pour déchirer, le droit au-dessus du gauche, celui-ci à partir du bas du côté droit, le droit depuis l'avant de l'épaule gauche, pour exécuter du poing gauche une parade au niveau supérieur (Jodan uke) et du droit un blocage au niveau inférieur (Gedan barai).

17. Pivoter sur le pied droit en tournant en sens inverse des aiguilles d'une montre de 180° pour avancer (vers l'arrière de la ligne du mouvement) du pied gauche en



46

47

15

48

49

16



50



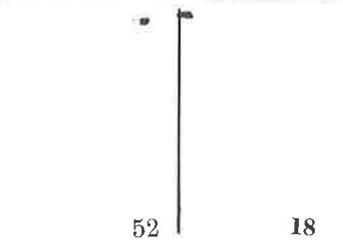
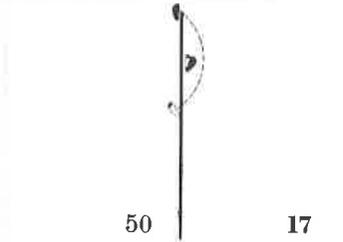
17



51



52



18

53



54



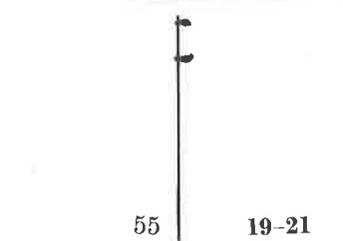
55



56



57



19-21

posture Kokutsu à droite. En même temps, amener les bras devant le corps puis les séparer, le droit depuis le bas du côté gauche jusqu'à une parade haute (Jodan uke) à droite, le poing gauche à partir de l'avant de l'épaule droite jusqu'à une parade au niveau inférieur (Gedan barai).

18. En se déplaçant vers l'arrière de la ligne du mouvement, pousser le pied droit en arrière dans la surface située à droite de la ligne du mouvement, poser le genou droit au sol, le genou gauche plié, le visage vers la gauche de la ligne du mouvement, en concentrant son regard sur les yeux de l'adversaire. En même temps, croiser les poignets, le droit au-dessus du gauche dans un blocage en ciseaux (Juji-uke) contre une



58



59



60



61



62



23

63



64

24

attaque du pied de l'adversaire, comme le montre la figure 52⁶³.

19. Lever les hanches en amenant le pied droit de nouveau sur la ligne du mouvement et en adoptant la posture Kiba-dachi. En même temps, exécuter un blocage ouvrant au niveau moyen (Chudan kakiwake). Dans la parade, il faut croiser les poignets, le poing droit au-dessus du gauche, dans un geste qui permette de vaincre leur inertie initiale.

20. Lever les hanches à leur niveau naturel, croiser les poignets à nouveau dans un blocage ouvrant (Kakiwake) et baisser les poings lentement de chaque côté.

63. Il est coutume de pousser un Kiai ici. [Note du traducteur.]



65



66



25-27

67

21. Amener les poings aux hanches, les doigts dirigés vers l'arrière et les coudes dirigés vers l'extérieur de chaque côté.

22. En pliant le genou gauche et tout en gardant le genou droit tendu, tourner le corps à gauche et attaquer devant soi du coude droit. Il faut garder les yeux fixés sur ceux de l'adversaire.

23. Tout en pliant le genou droit et en tendant le gauche, tourner le corps à droite et exécuter une attaque du coude gauche vers un adversaire venant de l'avant. Ceci est l'image dans un miroir du mouvement précédent.

24. En pivotant sur le pied droit de 180° vers la droite sans élever le niveau des hanches, exécuter un blocage ouvrant au niveau moyen (Kakiwake), le dos des poings dirigé vers l'avant et en croisant le pied gauche derrière le droit, son bord extérieur reposant contre le côté droit du talon droit.

25. En croisant les bras devant le corps, la main gauche devant l'épaule droite et la droite en bas et à gauche du corps, séparer les bras pour exécuter du poing gauche une parade au niveau inférieur (Gedan barai) et du droit une parade au niveau supérieur (Jodan uke). En même temps, en regardant vers un adversaire situé à gauche, placer le dessus du pied gauche sur la surface intérieure du genou droit, comme le montre la figure 66.

Le nom de ce Kata, Gankaku (le héron sur un roc), est dérivé de cette posture sur une jambe qui ressemble à celle du héron.

26. Tout en restant sur une jambe, amener le poing droit à la hanche droite, les doigts vers le haut, placer le poing gauche sur le droit, les doigts à l'intérieur. Tout au long de ce geste, il faut toujours regarder l'adversaire à gauche et maintenir le contact visuel avec lui.

27. Attaquer simultanément du revers du poing gauche (Uraken) et du bord extérieur du pied gauche (Sokuto). La cible de l'attaque du poing est la mâchoire supérieure de l'adversaire et celle du coup de pied de côté est son abdomen.

28. En posant le pied gauche au sol, amener le poing à la hanche gauche et, en avançant du pied droit, porter une attaque directe du poing droit (Oi-zuki) vers le côté gauche (c'est-à-dire vers l'avant de la ligne du mouvement). Après les avoir bien



68



69



70



71

étudiés, il faut exécuter les mouvements 27 et 28 dans une séquence unique et continue.

29. En se tenant sur la jambe gauche, le dessus du pied droit sur l'arrière du genou gauche, croiser les mains, la gauche vers le bas et la droite vers l'avant de l'épaule gauche. Séparer les poings dans un geste comme pour déchirer, en exécutant un blocage du poing gauche au niveau supérieur (Jodan uke) et une parade du droit au niveau inférieur (Gedan barai) tout en fixant les yeux de l'adversaire. La posture finale est l'image dans un miroir de celle montrée en figure 66. Le tronc est dirigé vers la gauche de la ligne du mouvement.

30. Sans altérer la posture, placer les poings, le droit sur le gauche à la hanche gauche. Ce mouvement est l'image dans un miroir du vingt-sixième.

31. Attaquer simultanément du revers du poing droit (Uraken) et du bord extérieur du pied droit (Sokuto). Ceci est l'image dans un miroir du mouvement 27.

32. Baisser le pied droit en Kiba-dachi et attaquer immédiatement à droite (c'est-à-



72



73



29-31



74

75



76

32

77

33-35

78

79

dire vers l'avant de la ligne du mouvement) du poing gauche au niveau moyen (Chudan gyaku-zuki), en retirant le poing droit à la hanche droite.

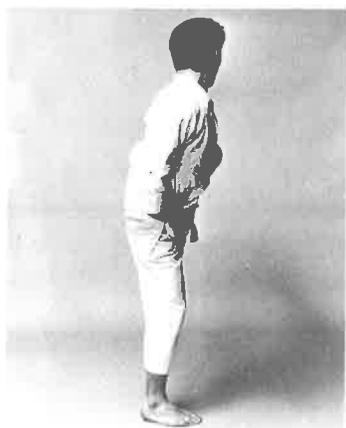
33. En se tournant vers la gauche de manière à regarder vers l'arrière de la ligne du mouvement, placer le pied gauche sur l'arrière du genou droit. En même temps, croiser les bras devant le corps puis, lever le poing droit dans un blocage au niveau supérieur (Jodan uke) et baisser le gauche dans une parade au niveau inférieur (Gedan barai). Ce mouvement est semblable au vingt-cinquième.

34. Sans altérer la posture, placer le poing gauche sur le droit à la hanche droite.

35. Attaquer simultanément du revers du poing gauche (Uraken) et du bord extérieur du pied gauche (Sokuto).

36. Dès que le pied gauche a touché le sol, ramener le poing gauche à la hanche gauche et attaquer vers la gauche (c'est-à-dire l'arrière de la ligne du mouvement) du poing droit au niveau moyen (Chudan gyaku-zuki).

37. Sans altérer la posture, tourner le visage pour regarder à droite (c'est-à-dire vers l'avant de la ligne du mouvement) et, en même temps, exécuter de la main droite



80

81

36-39

82



83



84



85



86

une parade au niveau moyen, les doigts joints, la paume vers l'avant comme pour saisir un objet (se reporter au treizième mouvement de Tekki Nidan, figure 16).

38. Sans altérer la posture, tordre la partie supérieure du corps vers la droite et attaquer dans cette direction (c'est-à-dire vers l'avant de la ligne du mouvement) du coude gauche, l'avant-bras maintenu dans un plan vertical alors que l'on frappe la main droite de la partie avant du coude. Le coude gauche doit être à peu près à une quinzaine de centimètres de la poitrine au moment du contact avec la main droite.

39. Sans altérer la posture, amener la main gauche ouverte à la hanche gauche, la paume dirigée vers le haut et placer le poing droit sur celle-ci, les doigts vers l'intérieur tout en continuant à regarder à droite.

40. Pivoter de 360° à droite sur le pied droit. Au cours de la rotation, lever les bras devant soi pour amener les mains ouvertes au-dessus de la tête, les doigts de la main gauche sur ceux de la droite. Puis les baisser en fermant les poings pour amener le droit à la hanche droite, les doigts vers le haut et le poing gauche sur le droit, les doigts vers l'intérieur. Le déplacement des mains doit s'achever au moment où la rotation du



87



88



89



90



91

40, 41

92



93

42



94

corps finie et la tête doit être tournée pour faire face à gauche (c'est-à-dire en arrière le long de la ligne du mouvement).

41. Attaquer simultanément du revers du poing gauche (Uraken) et du bord extérieur du pied gauche (Shokuto)⁶⁴.

42. Au moment où le pied gauche touche le sol, retirer le poing gauche à la hanche gauche et porter une attaque directe du poing droit au niveau moyen (Chudan oi-zuki) en avançant du pied droit au cours de l'attaque.

Yame. Pivoter à gauche sur le pied droit pour revenir à la position de Yoï.

JION

Il y a quarante-sept mouvements qui demandent approximativement une minute et demie pour être exécutés. La ligne du mouvement est le I.

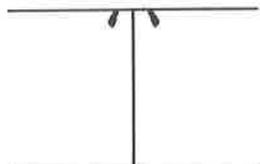
Yoï. La position est semblable à celle de Jutte, les pieds joints et le poing droit couvert par la main gauche. Les poings sont placés devant le visage légèrement au-dessous du niveau des yeux.

1. Reculer du pied gauche en Zenkutsu-dachi. Simultanément, parer du poing gauche en bas et exécuter de l'avant-bras droit une parade au niveau moyen, les deux poings se déplaçant dans un geste comme pour déchirer, le gauche à partir d'un point situé devant l'épaule droite et fouettant vers le bas, le droit à partir d'un point situé devant la hanche gauche et fouettant vers le haut.

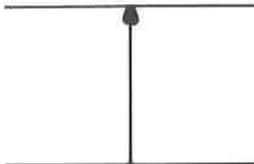
2. Avancer du pied gauche en diagonale vers la gauche. Au cours du déplacement, croiser les poings devant la poitrine, le droit à l'intérieur du gauche et exécuter un blocage ouvrant au niveau moyen⁶⁵ (Kakiwake). Noter que dans le blocage ouvrant (Kakiwake) les mains peuvent être fermées comme ici ou ouvertes (Shuto), les paumes dirigées soit vers l'avant, soit vers le corps. Dans les quatre cas, il faut remarquer que les mains doivent être distantes d'approximativement l'écartement des épaules.

64. Il est coutume de pousser un Kiaï ici. [Note du traducteur.]

65. Il est coutume d'exécuter ce mouvement lentement. [Note du traducteur.]



1



2

3

4



5

1

6

7

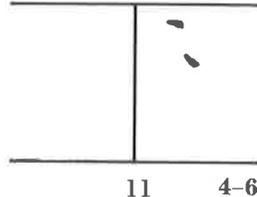
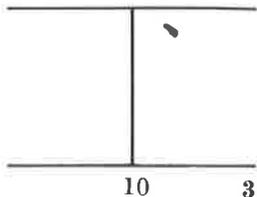
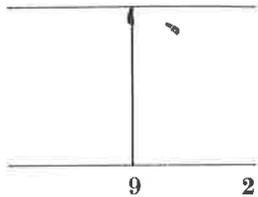
8

3. Sans déplacer le pied gauche, frapper du pied droit bien haut entre les deux poings.

4. Poser avec force le pied droit au sol et, simultanément, exécuter du poing droit une attaque à la poitrine de l'adversaire.

5. Sans déplacer les pieds, porter une attaque du poing gauche au niveau moyen en retirant le poing droit.

6. Sans bouger les pieds, exécuter une attaque du poing droit au niveau moyen en retirant le gauche. Lorsque les mouvements 5 et 6 auront été étudiés soigneusement,

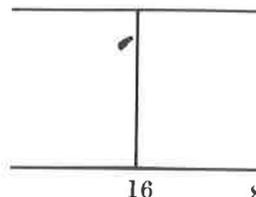
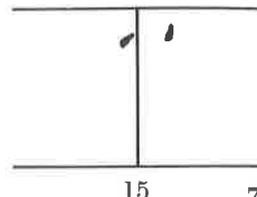


12



13

14



il faudra les exécuter dans un geste continu. Il faut se souvenir que le poing qui est retiré, qu'il s'agisse du droit ou du gauche, doit être toujours prêt pour l'attaque.

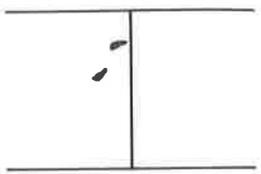
7. En maintenant le pied gauche en place, avancer en diagonale vers la droite en Zenkutsu-dachi⁶⁶. En même temps, croiser les poings devant la poitrine, le droit à l'intérieur du gauche, et les écarter dans un blocage ouvrant (Katiwake) au niveau moyen⁶⁷.

8. Frapper du pied gauche bien haut entre les deux poings.

9. En conservant le pied droit en place, poser avec force le pied gauche au sol

66. Ce pas est dirigé en diagonale, à droite de la ligne 2. [Note du traducteur.]

67. Il est coutume d'exécuter ce mouvement lentement. [Note du traducteur.]



17 9-11

18

19

20

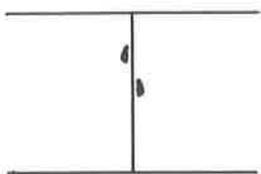
après le coup porté au mouvement 8 et retirer le poing droit en portant une attaque au niveau moyen du gauche.

10. Sans bouger les pieds, retirer le poing gauche et porter une attaque du poing droit au niveau moyen.

11. Sans bouger les pieds, retirer le poing droit et exécuter une attaque du poing gauche au niveau moyen. Après un entraînement soutenu, les mouvements 10 et 11 doivent être liés. Les mouvements 2 à 11 ont une certaine similitude avec les attaques continues rencontrées dans Heian Yodan.

12. En maintenant le pied droit en place, placer le pied gauche le long de la ligne 2. Au cours du déplacement, lever la main droite devant le front, ouverte, paume dirigée vers l'avant (Jodan age-uke), et la ramener vers le bas tout en levant le poing gauche dans une parade haute (Jodan age-uke) semblable à celle de Heian Shodan.

Ce mouvement est également semblable à ceux rencontrés dans les Kata de Heian, en particulier en ce qui concerne le croisement des poignets et le geste de cisaillement des poings.



21

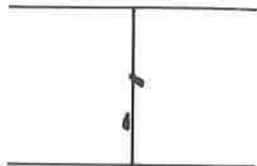
22 12, 13

23

24



25



26 14, 15



27



28

13. En gardant les pieds en place, retirer le poing gauche à la hanche gauche et porter une attaque du poing droit (Chudan gyaku-zuki).

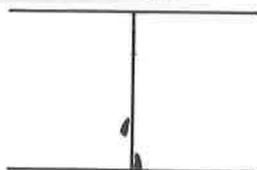
14. Avancer du pied droit, lever tout d'abord la main gauche devant le front, la paume dirigée vers l'avant (Jodan age-uke) puis la ramener à la hanche gauche en refermant le poing et, simultanément, projeter le poing droit vers le haut dans une parade haute (Jodan age-uke). Dans ce mouvement très semblable aux parades hautes de Heian Shodan, les fins de déplacement des pieds et des poings doivent coïncider.

15. Sans bouger les pieds, retirer le poing droit à la hanche droite en portant une attaque du poing gauche au niveau moyen (Chudan gyaku-zuki).

16. Avancer du pied gauche et lever simultanément la main droite, la paume vers l'avant, dans une parade haute (Jodan age-uke) puis retirer la main droite à la hanche droite et lever le poing gauche dans une parade haute (Jodan age-uke). Ce mouvement est semblable aux parades hautes de Heian Shodan.



29



30 16

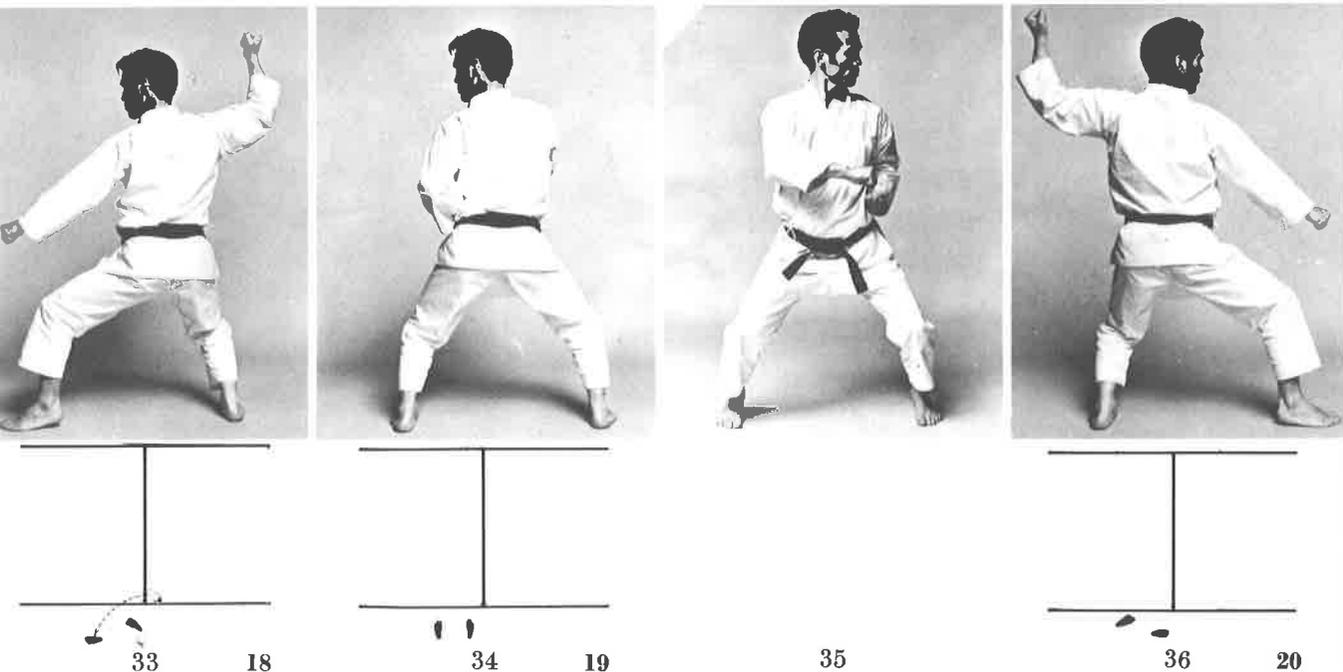


31



17

32



17. Avancer du pied droit et porter simultanément une attaque directe du poing droit en retirant le gauche à la hanche (Chudan oï-zuki)⁶⁸.

18. En gardant le pied droit en place, pivoter en sens inverse des aiguilles d'une montre pour avancer le long de la ligne 3 du pied gauche en Kokutsu-dachi, en écartant simultanément les deux poings dans un geste comme pour déchirer. Le poing droit à partir du dessous du bras gauche vers le haut dans une parade haute (Jodan ude-uke), le bras gauche, la paume vers le haut, à partir de l'épaule droite vers le bas dans une parade basse (Gedan baraï).

19. En glissant vers la gauche, passer en Kiba-dachi, regarder vers la gauche et ramener le poing gauche à la hanche dans un mouvement de rotation du poing sur lui-même et placer le poing droit, les doigts dirigés vers le bas devant le plexus solaire, l'avant-bras étant à une quinzaine de centimètres du corps et parallèle à celui-ci.

20. En gardant le pied gauche en place, regarder à droite vers la branche gauche de la ligne 3 et se placer en Kokutsu-dachi. En même temps, dans un geste comme pour déchirer, bloquer vers le bas du poing droit dans un geste commençant devant l'épaule gauche (Gedan baraï) et lever le poing gauche à partir du dessous du bras droit pour exécuter une parade haute (Jodan ude-uke).

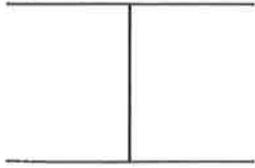
21. Glisser en Kiba-dachi vers la droite. Retirer le poing droit à la hanche droite en faisant pivoter sur lui-même le poignet et enfoncer simultanément le poing gauche vers la droite dans un geste qui amène l'avant-bras gauche à l'horizontale parallèlement au plan de la poitrine et à une quinzaine de centimètres de celle-ci⁶⁹.

Voir le mouvement semblable de Tekki Shodan ; ceci est l'image dans un miroir du dix-neuvième mouvement.

22. En maintenant le pied droit en place, avancer du gauche le long de la ligne 2. Ramener le poing droit à la hanche droite après l'avoir fait passer sous le bras gauche et fouetter du bras gauche à partir de l'épaule droite vers le bas dans un geste comme pour déchirer en une parade basse (Gedan baraï).

68. Il est coutume de pousser un Kiaï ici. [Note du traducteur.]

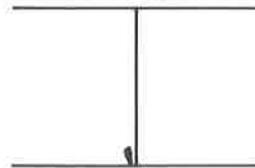
69. Il est difficile d'établir une distinction nette entre les termes "Exécuter" et "Adopter la posture" dans le cas du mouvement 19. "Exécuter" ou "Enfoncer", implique une attaque alors que "Adopter la posture" implique que l'on place la main avec l'intention de se protéger. [Note du traducteur.]



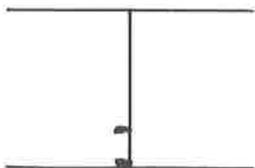
37 21



38



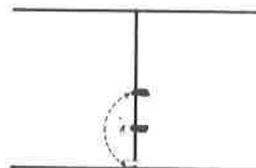
39 22



40 23



41



42 24



43

23. Avancer en glissant du pied droit en Kiba-dachi et frapper de la paume de la main droite dans un mouvement de balancier vers le côté pour exécuter une parade au niveau moyen. A la fin du déplacement, l'épaule droite est vers l'avant, le corps complètement de profil. Le poing gauche est ramené à la hanche gauche.

24. Avancer en glissant du pied gauche en Kiba-dachi (le corps dirigé dans la direction opposée à laquelle il faisait face au mouvement 23), frapper de la paume gauche dans un mouvement de balancier vers le côté pour exécuter une parade au niveau moyen. A la fin du mouvement, l'épaule gauche est dirigée vers l'avant et le corps est complètement de profil, le poing droit ayant été retiré à la hanche droite. Ce mouvement est l'image dans un miroir du mouvement 23.



44 25

45

46 26

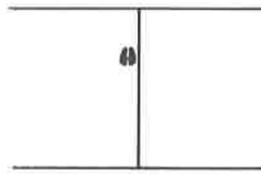
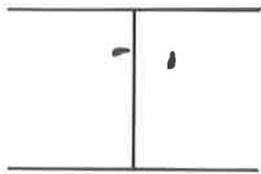
47 27

25. Avancer en glissant du pied droit en Kiba-dachi, frapper de la paume droite à l'intérieur pour exécuter une parade au niveau moyen. Ce mouvement est identique au vingt-troisième.

26. Pivoter à gauche sur le pied droit de 90° en sens inverse des aiguilles d'une montre, de manière à amener le pied gauche sur la branche gauche de la ligne 1 et plier légèrement le genou droit pour adopter la posture Kokutsu. En même temps, dans un geste des bras comme pour déchirer, exécuter une parade haute du poing droit (Jodan ude-uke) et une parade basse du poing gauche (Gedan barai). Le mouvement des bras commence avec le droit au-dessous du gauche et le visage est dirigé vers la gauche.

27. Faire glisser le pied droit jusqu'au pied gauche et tendre les jambes, les pieds au contact dans la posture pieds joints (Heisoku-dachi) en regardant à gauche, plier le coude gauche de manière à former un angle droit, le maintenir à l'extérieur gauche et placer le poing droit, les doigts vers le haut, contre la surface intérieure du coude gauche. Il s'agit ici d'une parade haute à deux mains vers la gauche.

28. En gardant le pied gauche en place, glisser le droit le long de la ligne 1 en

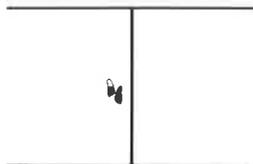
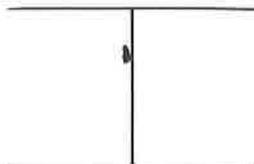


48

49 28

50 29, 30

51



52

53

54

31

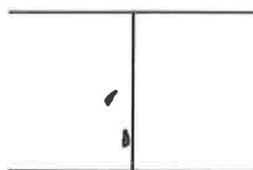
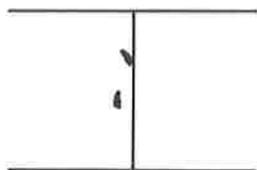
55

Kokutsu-dachi à gauche. En même temps, dans un geste comme pour déchirer, exécuter une parade haute du poing gauche (Jodan ude-uke) et une parade basse du poing droit (Gedan barai), le mouvement commençant le poing gauche au-dessous du droit, le visage dirigé vers la droite.

29. Glisser le pied gauche jusqu'au droit et se dresser les deux pieds au contact en posture pieds joints (Heisoku-dachi). En même temps, placer les bras dans la position du blocage haut à deux mains vers la droite, ainsi que le montre la figure 50. Ce mouvement est l'image dans un miroir du mouvement 27.

30. Sans bouger les pieds, regarder devant soi et baisser lentement les deux poings de chaque côté du corps dans un blocage ouvrant (Kakiwake), la main droite à l'intérieur et les poignets se croisant dans leur déplacement vers le bas.

31. En regardant le long de la ligne 2, sauter du pied droit vers l'avant en ramenant le pied gauche derrière le talon droit. Atterrir comme le montre la figure 54, les hanches bien basses et les poignets croisés, le droit au-dessus du gauche, afin de parer à l'aide des poignets un coup de pied bas.



56

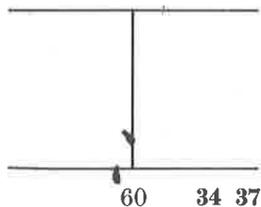
32

57

58

33

59



60 34 37

61

62

63

32. Reculer du pied gauche d'un pas en arrière et frapper des deux poings dans un mouvement de balancier de chaque côté du corps, à partir de leur position poignets croisés. Dans ce mouvement, le pied avec lequel l'adversaire a porté son attaque est saisi, soit de la main droite, soit de la gauche et il est tiré du côté correspondant.

33. Sans bouger le pied droit, avancer du gauche et, simultanément, exécuter un blocage ouvrant (Kakiwake) au niveau moyen. Avant d'être écartés, les poignets se croisent, le droit à l'intérieur.

34. Avancer du pied droit en Zenkutsu-dachi, lever les deux poings au-dessus du front, le droit devant le gauche, en un blocage en ciseaux au niveau supérieur, comme le montre la figure 60.

Il faut remarquer que les trois mouvements précédents ont été choisis afin de former une combinaison ingénieuse de techniques en faisant intervenir les niveaux inférieurs, moyens et supérieurs du corps, ce qui permet une variété très intéressante de potentialités. Ceux qui désirent étudier le Karaté doivent rechercher de telles combinaisons dans les Kata et les pratiquer pour les apprécier.



64



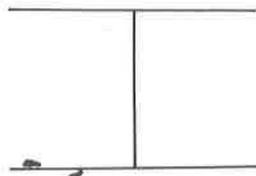
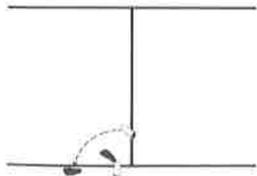
65



66



67



68

69

38

70

39

71

35. Sans abandonner la posture antérieure, attaquer l'adversaire au visage du revers du poing droit (Uraken).

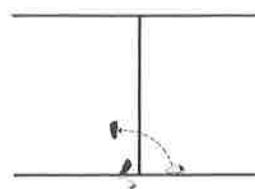
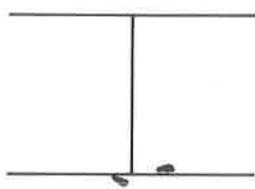
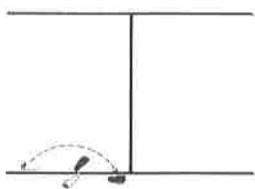
36. Sans bouger le corps, parer de la paume gauche afin de contrôler l'attaque de l'adversaire et lever le poing droit au-dessus de l'épaule droite en pliant le coude.

37. Attaquer droit devant du revers du poing droit (Uraken) à la mâchoire supérieure de l'adversaire. A la fin du mouvement, le coude droit repose sur la surface supérieure du poignet gauche qui a été levé. Se reporter au mouvement 34 de Tekki Shodan. Après avoir été étudiés soigneusement, les mouvements 35 à 37 doivent être exécutés avec célérité dans une séquence continue.

38. Pivoter en sens inverse des aiguilles d'une montre sur le pied droit jusqu'à faire face le long de la branche droite de la ligne 3 en Zenkutsu-dachi et exécuter une parade de l'avant-bras gauche au niveau moyen (Chudan ude-uke).

39. Avancer du pied droit le long de cette branche de la ligne du mouvement, retirer le poing gauche à la hanche et porter une attaque directe du poing droit vers l'avant (Chudan oi-zuki).

40. Pivoter à droite sur le pied gauche jusqu'à faire face dans la direction opposée le



72

40

73

41

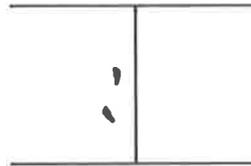
74

42



75

76



77

43

78

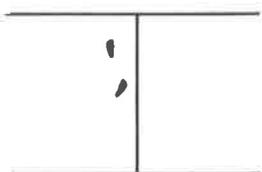
long de la ligne 3 et exécuter simultanément une parade de l'avant-bras droit au niveau moyen en retirant le poing gauche à la hanche.

41. Avancer en Zenkutsu-dachi du pied gauche, retirer le poing droit à la hanche et porter du poing gauche une attaque au niveau moyen vers l'avant (Chudan oï-zuki). Les quatre mouvements précédents faisant intervenir les mêmes techniques à droite et à gauche doivent être exécutés de manière similaire.

42. Pivoter à gauche sur le pied droit, faire un pas du pied gauche le long de la ligne 2 en Zenkutsu-dachi, regarder le long de cette ligne et exécuter simultanément du poing gauche une parade basse en retirant le poing droit à la hanche.

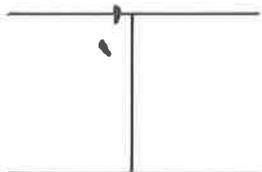
43. Lever bien haut le poing droit et le pied droit ainsi que le montre la figure 75, faire un pas du pied droit en frappant puissamment le sol (Fumikomi) et frapper simultanément vers le bas à l'aide du poing droit en Tetsui le bras avec lequel l'adversaire porte une attaque haute.

44. Lever bien haut le pied gauche et le poing gauche et avancer en enfonçant fortement le pied gauche (Fumikomi). En même temps, bloquer l'attaque haute de l'adversaire en la déviant du poing gauche en Tetsui vers le bas.



79

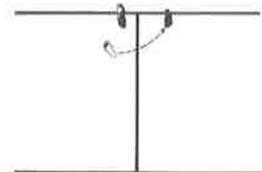
44



80

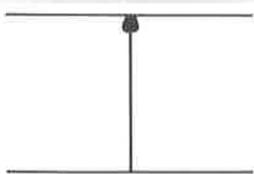
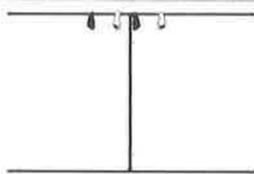
45

81



82

46



83

84 47

85

86

45. Lever bien haut le poing droit et le pied droit, avancer vers l'adversaire en enfonçant fortement le pied au sol (Fumikomi) et parer du poing droit en Tetsui son attaque haute.

46. En pivotant sur le pied droit, tourner en sens inverse des aiguilles d'une montre pour amener le pied gauche sur la ligne 1. Simultanément, croiser les poignets, le droit au-dessus du gauche, les doigts des deux poings vers le bas. Puis, en regardant à gauche, glisser vers le gauche (Yori-ashi) et, dans un geste comme pour déchirer, étendre le bras gauche vers la gauche et ramener le poing droit devant la poitrine, comme le montre la figure 82.

47. Dans un mouvement symétrique du précédent, croiser les bras, le gauche au-dessus du droit, glisser à droite (Yori-ashi) et, dans un geste des mains comme pour déchirer, étendre le bras droit vers la droite et ramener le gauche devant la poitrine⁷⁰. Le visage est dirigé vers la droite. La signification de ces mouvements est de saisir le poing à l'aide duquel l'adversaire porte son attaque et de le tirer à soi, tout en lui portant une attaque sous l'aisselle.

Yame. Ramener doucement le pied droit jusqu'au gauche et placer les mains à leur position initiale, en reprenant la posture du Yoi.

Des Kata comme Empi, Gankaku et Jion sont de beaux Kata qui prennent d'autant plus de sens qu'ils sont étudiés longuement.

TEN NO KATA OMOTE

Le Ten No Kata peut être considéré comme un Kata d'introduction aux combats, c'est donc un Kata à travailler seul en préparation aux assauts. Il faut toujours imaginer un adversaire et étudier avec diligence ce Kata.

Ce Kata est décomposé en trois sections :

1. Les parties A à D se rapportent aux exercices fondamentaux des attaques directes (coups portés avec la sensation d'enfoncer: "frapper d'estoc").

70. Il est coutume de pousser un Kiaï ici. [Note du traducteur.]

2. Les parties E à G consistent en des combinaisons de parades au niveau moyen et de ripostes directes.

3. Les parties H à J consistent en des combinaisons de parades hautes et de ripostes directes.

Les exercices fondamentaux relatifs aux attaques directes des poings sont séparés en Oi-zuki (poing portant l'attaque et pied avant du même côté du corps) et Gyaku-zuki (poing portant l'attaque et pied avant de côtés opposés du corps) et également en attaque haute (Jodan) et attaque moyenne (Chudan).

Les postures sont la posture naturelle (Hachiji-dachi) et Zenkutsu-dachi, Kokutsu-dachi et Fudo-dachi.

Les combinaisons de parades au niveau moyen et contre-attaques directes sont utilisées contre les attaques au niveau moyen (Chudan) portées par l'adversaire et consistent en parades et ripostes directes. Ces combinaisons sont utilisées dans les trois parties.

De manière semblable, les combinaisons de parade haute et contre-attaque directe sont utilisées contre des attaques hautes portées par l'adversaire par l'emploi d'une parade haute et une riposte directe ; on les retrouve trois fois dans ce Kata.

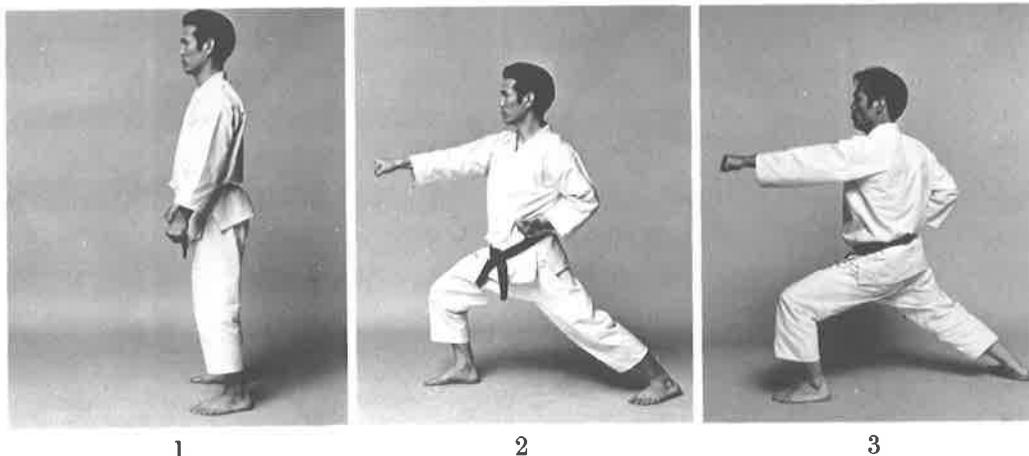
Lorsqu'on étudie les combinaisons parade-riposte directe, on doit, au début, porter la parade et la riposte dans des déplacements séparés ainsi que le montrent les illustrations. Mais le principe des combinaisons est l'unicité du mouvement. De sorte qu'après avoir été soigneusement étudiés, les mouvements doivent être exécutés en un seul temps.

Dans toutes les attaques des poings ou de la pointe des doigts, on doit pousser un Kiaï vigoureux au moment de focalisation des forces (Kimete, littéralement: le coup décisif).

Il faut toujours imaginer un adversaire devant soi et exécuter le Kata avec le maximum de force, les yeux fixés sur l'adversaire fictif et l'esprit attentif à sa présence.

A - Attaque directe au niveau moyen (Chudan oi-zuki)

Yoï. Adopter la posture naturelle montrée en figure 1. Concentrer et conserver la force dans le bas de l'abdomen et se maintenir debout calmement, prêt à réagir à toute circonstance.





4



5

1. Exécuter une attaque directe du poing droit au niveau moyen (Chudan oi-zuki). Le poing peut être ramené à la hanche avant d'être enfoncé vers l'avant, mais on doit garder à l'esprit que lorsque la technique est bien comprise, l'attaque doit commencer à partir de la position des poings dans la posture de Yoï. La posture est Zenkutsu.
2. Revenir à la position de Yoï. Ce mouvement est exécuté lentement.
3. Exécuter une attaque directe du poing gauche (voir figure 3).
4. Revenir à la position de Yoï.

B - Attaque directe au niveau supérieur (Jodan oi-zuki)

1. Ce mouvement est semblable à A1, sauf que l'attaque est portée au niveau supérieur.
2. Ce mouvement est semblable à A2.
3. Ce mouvement est semblable à B1, sauf que le poing gauche est utilisé à la place du droit ainsi que le montre la figure 5.
4. Ce mouvement est semblable à A4.

C - Attaque au niveau moyen, pied avant et poing opposé (Chudan gyaku-zuki)

1. Exécuter un Gyaku-zuki du poing droit comme le montre la figure 6. En avan-



6



7



8



9



10



11



12



13

çant du pied gauche, enfoncer le poing droit vers l'avant.

2. Revenir à la position de Yoï.
3. Exécuter un Gyaku-zuki du poing gauche.
4. Revenir à la position de Yoï.

D - Attaque au niveau supérieur, pied avant et poing opposé (Jodan gyaku-zuki)

Ces séries sont identiques à celles de C, sauf que les attaques sont portées au niveau supérieur (voir la figure 8 et la figure 9).

E - Parade basse, riposte au niveau moyen (Gedan barai, Chudan gyaku-zuki)

A partir de cette série (jusqu'à la série J), six mouvements sont indiqués dans chaque cas bien que, dans la pratique, les combinaisons parade-riposte en un seul temps réduisent ce nombre à quatre par série.

1. Reculer du pied droit en Fudo-dachi en exécutant en même temps une parade basse (Gedan barai) montrée sur la figure 10. Imaginant une attaque au bas de l'abdomen ou au plexus solaire, on pare du poing gauche vers le bas.

2. Exécuter une attaque du poing droit au niveau moyen (Chudan gyaku-zuki) ainsi que le montre la figure 11. Après une pratique soutenue de cet exercice, les mouvements 1 et 2 doivent être exécutés en même temps.

3. Revenir à la position de Yoï.

4 et 5. Il s'agit des mouvements symétriques respectivement des mouvements 1 et 2.

6. Revenir à la position de Yoï.



14



15



16



17

F - Parade de l'avant-bras au niveau moyen, riposte du poing au niveau moyen (Chudan ude-uke, Chudan gyaku-zuki)

Cette séquence est identique à celle de la série E, sauf que la parade basse est remplacée par un blocage au niveau moyen (Chudan ude-uke) ainsi que le montrent les figures 14 et 16.

G - Parade du tranchant de la main au niveau moyen, riposte de la pointe des doigts au niveau moyen (Chudan shuto-uke, Chudan nukite)

1. Poser le pied droit en arrière pour se mettre en Kokutsu-dachi et exécuter une parade du tranchant de la main gauche au niveau moyen (Shuto-uke), ainsi que le montre la figure 18.

2. Attaquer de la pointe des doigts de la main droite (Nukite) comme le montre la figure 19 en faisant particulièrement attention à faire passer le corps de Kokutsu-dachi à Fudo-dachi.

3. Revenir à la position de Yoï.

4 et 5. Il s'agit des mouvements symétriques respectivement du premier et du second.

6. Revenir à la position de Yoï.



18



19



20



21



22



23



24



25

Dans les séries H à J, les mouvements analogues aux quatrième, cinquième et sixième, seront omis des descriptions.

H - Parade haute en balancier du tranchant de la main, attaque haute (Jodan shuto-barai, Jodan gyaku-zuki)

1. Poser le pied droit en arrière et exécuter une parade haute du tranchant de la main gauche (Jodan shuto-barai), comme le montre la figure 22. L'intention est de balayer une attaque au visage.

2. Porter une attaque haute du poing droit (Jodan gyaku-zuki) comme le montre la figure 23.

3. Revenir à la position de Yoï.

4 à 6. Se référer au commentaire de la série G concernant ces mouvements.

I - Parade haute, riposte au niveau moyen (Jodan age-uke, Chudan gyaku-zuki)

1. Exécuter une parade haute du bras gauche (Jodan age-uke), comme le montre la figure 26. Il s'agit de dévier, en la poussant par en bas, une attaque au visage portée par l'adversaire et, ainsi, de la bloquer.

2. Exécuter une riposte du poing droit (Chudan gyaku-zuki).

3. Revenir à la position de Yoï.



26



27



28



29



30



31



32



33

J - Parade haute en Tetsui, riposte au niveau moyen (Jodan uchikomi, Chudan gyaku-zuki).

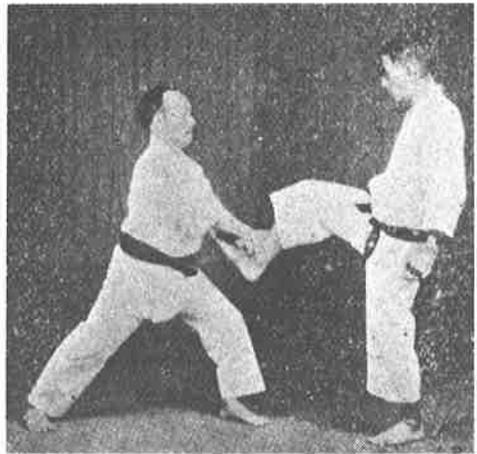
1. Reculer du pied droit en Fudo-dachi et exécuter du poing gauche en Tetsui une parade haute, comme le montre la figure 30 (c'est-à-dire qu'il faut lever le poing gauche au-dessus de la tête et frapper vers le bas en demi-cercle). Il s'agit là d'éviter une attaque au visage de l'adversaire en faisant passer le corps dans une position de profil et de dévier son coup.

2. Exécuter une riposte du poing droit (Chudan gyaku-zuki).

3. Revenir à la position de Yoï.

CHAPITRE 5

**YAKOSUKU GUMITE :
LES COMBATS CONVENTIONNELS**



Démonstration de Kumite. Photos tirées de la première édition.

CHAPITRE 5 LES COMBATS CONVENTIONNELS

LE SENS DE LA CONFRONTATION

Les assauts (Kumite) sont des exercices permettant d'appliquer les techniques offensives et défensives étudiées dans les Kata à des situations plus réelles, dans lesquelles, par accord préalable entre les partenaires, l'un utilise des techniques offensives et l'autre des techniques défensives. La signification et le but des Kata peuvent être difficiles à saisir pour un jeune homme fougueux; aussi, lorsqu'il aura acquis par l'entraînement aux Kata une certaine aisance, trouvera-t-il dans la pratique des assauts une forme intéressante d'exercice pour peu qu'il ait de bons partenaires et un lieu d'entraînement convenable. Cependant, il faut insister sur le fait que les assauts n'existent pas indépendamment des Kata mais au contraire qu'ils servent à leur pratique et ils ne doivent donc avoir aucune influence corruptrice sur les Kata. En général, lorsque quelqu'un se prend d'enthousiasme pour les assauts, ses Kata se détériorent. En fin de compte, le Karaté doit être étudié avec les Kata en tant que méthode principale et les assauts comme méthode complémentaire.

On dit souvent qu'il n'y a pas de "main première" (Sente) en Karaté (1) et, que l'on travaille les Kata ou les Kumite, le poing avant doit être utilisé pour la défense et le poing arrière pour l'attaque. Par suite, dès que l'attaque portée par l'adversaire a été parée à l'aide du poing avant, le poing arrière doit être utilisé pour détruire celui-ci, sans le moindre retard dû à une cassure de la respiration. Si, à ce moment, il y a ne serait-ce que le plus bref retard dans le mouvement, on se trouvera forcé, sans échappatoire possible, à maintenir un rôle défensif. La phrase japonaise "Go no sen o toru" veut simplement dire : la défense égale l'attaque. Ceci permet de mieux comprendre les relations entre défense et attaque. Cependant, il peut arriver selon les circonstances ou par suite d'un ajustement à un changement de situation, que la main défensive devienne une main offensive. Ceci est appelé "Hente" (ou changement de main) et fréquemment, dans des circonstances réelles, ceci est plus efficace que l'utilisation orthodoxe. L'efficacité de l'utilisation de cette technique est révélatrice du niveau de celui qui l'utilise.

La main avant prête à la défense et la main arrière préparée en position défensive, sont opposées des manières suivantes :

main avant (offensive)	main arrière (défensive)
shi-te (main morte)	katsu-te (main vivante)
me-te (main femelle)	o-te (main mâle)
yo no te (main yang)	in no te (main yin)
sei no te (main régulière)	ki no te (main irrégulière).

1. Cela signifie qu'en Karaté, il n'y a aucun avantage à porter la première attaque. [Note du traducteur.]

Nos Anciens ont souvent dit que "Tatakai wa ki sei no kan ni ari" (l'essence des combats se trouve entre le Sei et le Ki, c'est-à-dire entre le régulier et l'irrégulier). Sans l'habileté à changer le Sei en Ki et le Ki en Sei, comment peut-on vaincre ? Et aussi "comme le yin et le yang n'ont pas de commencement et que le mouvement et le non-mouvement ne se distinguent pas, qui peut vaincre sinon celui qui connaît la voie (Do) ?". Comme l'essence du Karaté se trouve, en vérité, entre le Ki et le Sei ou entre le In (Yin) et le Yo (Yang), ceux qui étudient le Karaté doivent méditer sur ces mots.

Une technique dont on a dit qu'elle était l'une des techniques secrètes du Karaté est le saut triangulaire (Sankaku tobi). Cette technique est utilisée pour se sortir de situations critiques de vie ou de mort, telles que de se trouver au bord d'une falaise élevée lors d'un combat et soudainement d'inverser les situations par un saut triangulaire prenant ainsi l'offensive. Il ne s'agit pas, comme on le décrit par erreur habituellement et dans les rues, d'une technique où l'on saute sans discrimination. On apprendra cette technique par un entraînement prolongé.

Les principaux types d'assauts sont les Ten-no-kata, les Sambon-Gumite (les assauts triples), les Ippon-Gumite (les assauts simples), pour ce qui est des combats conventionnels et les Jyu-Gumite (les assauts libres), pour ce qui est des combats d'entraînements libres.

LES COMBATS CONVENTIONNELS

TEN NO KATA URA

Ten no Kata Ura est le premier type d'exercice faisant intervenir un partenaire. Jusqu'à présent, dans les entraînements, on imaginait l'adversaire; mais lorsqu'un adversaire réel intervient, il y a plus de danger et également plus de sérieux. Par conséquent, une attention particulière doit être portée à l'exactitude des postures et au contrôle des poings qui doivent être arrêtés à quelques centimètres à peine des points vitaux visés. Au début du combat, les deux partenaires se tiennent face à face, séparés par une distance appropriée et il ne faut pas oublier de saluer l'adversaire avec humilité. Ceci s'applique également à la fin des combats. Voir figures 1 et 2.

Les six parties du Ten no Kata Ura sont les parties E à J du Ten no Kata Omote, arrangées de manière à ce qu'elles puissent être exécutées par deux personnes.

Au cours de l'entraînement, les partenaires doivent se concerter pour exécuter à tour de rôle l'attaque et la défense.

1



2





3



4



5

Les deux exécutants, l'attaquant comme le défenseur, doivent concentrer suffisamment leur force dans le Tanden (partie inférieure de l'abdomen) et pousser un Kiaï au moment précis où ils portent leur technique.

Dans l'exercice, les deux partenaires doivent travailler avec sérieux aux extrêmes limites de leurs capacités.

Il faut pratiquer ces exercices de sorte que la parade et la riposte soient exécutées dans un mouvement unique.

La distance qui sépare les deux adversaires doit être étudiée avec soin.

A - Gedan barai, Chudan gyaku-zuki (parade basse, riposte directe au niveau moyen)

1. Tsuki-te (l'attaquant). Exécuter une attaque directe (Oï-zuki) au niveau inférieur (Gedan) ou moyen (Chudan) en poussant un Kiaï. Voir figures 3 à 5.

Uke-te (le défenseur). Reculer du pied droit et exécuter du bras gauche une parade basse (Gedan barai). Ceci est une "parade intérieure" (Uchi-uke). Lorsqu'on recule du pied gauche et que l'on pare du bras droit, c'est une "parade extérieure" (Soto uke).

Les photos montrent l'exécution d'une parade intérieure mais la parade extérieure doit être également étudiée.

2. Uke-te. Exécuter une riposte du poing droit (Chudan gyaku-zuki). Après quelques pratiques, les mouvements de Uke doivent être exécutés de manière continue comme dans le Ten no Kata Omote. Alors le défenseur ne doit pas laisser à l'attaquant l'occasion de poursuivre par une attaque du poing gauche. Les mouvements de la parade et de la riposte doivent former une séquence parfaitement continue. De plus, il est nécessaire de découvrir les moyens de détruire l'équilibre de l'attaquant. Par contre, celui-ci doit s'efforcer de maintenir un bon équilibre même lorsque son attaque aura été parée et se préparer à poursuivre immédiatement d'une autre attaque.

3. Les deux partenaires retournent à leur position de Yoï.

4, 5 et 6. Comme dans le Ten no Kata Omote, exécuter les mouvements ci-dessus de l'autre côté. Puis les deux partenaires reviennent à la posture de Yoï. Dans les sections suivantes, B à H, les mouvements correspondants au côté opposé, ne seront pas décrits.

B - Chudan ude-uke, Chudan gyaku-zuki (parade moyenne de l'avant-bras, riposte directe au niveau moyen)

1. Tsuki-te. Exécuter une attaque directe du poing droit au niveau moyen (oïe-zuki).



6



7



8



9

Uke-te. Exécuter une parade moyenne de l'intérieur à l'aide de l'avant-bras (Chudan ude-uke), comme le montre la figure 6.

2. Uke-te. Exécuter une riposte directe du poing droit (Chudan gyaku-zuki), comme le montre la figure 7.

3. Revenir à la posture de Yoï.

C - Chudan shuto-uke, Chudan nukite (parade moyenne du tranchant de la main, riposte directe de la pointe des doigts).

1. Tsuki-te. Exécuter une attaque directe du poing droit au niveau moyen (Chudan oi-zuki).

Uke-te. Reculer du pied droit et parer du tranchant de la main gauche le poignet de l'adversaire. En posture Kokutsu, être prêt à frapper du pied gauche l'adversaire aux parties ou au plexus solaire. Voir figure 8.

2. Uke-te. En étendant les quatre doigts de la main droite, enfoncer la pointe des doigts (Nukite) vers le niveau moyen de l'adversaire, comme le montre la figure 9. Passer de Kokutsu-dachi à Fudo-dachi.

3. Revenir à la position de Yoï.

D - Jodan shuto-barai, Jodan gyaku-zuki (parade haute du tranchant de la main, riposte directe au visage)

1. Tsuki-te. Exécuter une attaque directe du poing droit au niveau supérieur (Jodan Oi-zuki).

10



11



12



13



Uke-te. Reculer du pied droit et dévier du tranchant de la main gauche le poignet ou l'avant-bras de l'adversaire. Voir figure 10.

2. Uke-te. Exécuter du poing droit une riposte directe au niveau du visage ou, porter la riposte au visage en tirant à soi son partenaire après lui avoir saisi le poignet.

3. Revenir à la position de Yoï.

E - *Jodan age-uke, Chudan gyaku-zuki (parade haute, riposte directe au niveau moyen).*

1. Tsuki-te. Exécuter du poing droit une attaque directe au niveau du visage (Jodan Oi-zuki).

Uke-te. Reculer du pied droit en baissant bien les hanches et exécuter du poing gauche une parade montante au niveau du visage (Jodan age-uke). Il s'agit ici de frapper l'adversaire au menton ou à l'aisselle. Voir figure 12.

2. Uke-te. Exécuter une riposte directe du poing droit au niveau moyen (Chudan gyaku-zuki). Voir figure 13.

3. Revenir à la position de Yoï.

F - *Jodan tetsui, Chudan gyaku-zuki (parade haute du poing marteau, riposte directe au niveau moyen).*

1. Tsuki-te. Exécuter une attaque directe du poing droit au niveau du visage (Jodan Oi-zuki).

Uke-te. Reculer du pied gauche et en levant le poing droit, frapper du poignet (Tetsui) l'adversaire au bras. On doit avoir la sensation de frapper l'adversaire au visage et de poursuivre le mouvement en bloquant le bras et en attaquant simultanément du coude le plexus solaire de l'adversaire. Voir figure 14.

14



15



2. Uke-te. Exécuter une riposte directe du poing gauche. Voir figure 15.

3. Revenir à la position de Yoï.

SAMBON-GUMITE (ASSAUT TRIPLE)

Comme cela a été déjà mentionné dans le Ten no Kata, les partenaires se saluent après s'être placés à une distance appropriée. Voir figures 1 et 2. A la suite du commandement Yoï, l'attaquant recule du pied droit pour se placer en position de parade basse (Gedan barai), alors que le défenseur reste en posture naturelle (Hachiji-dachi), comme le montre la figure 3. A ce moment, l'attaquant doit porter son attaque directe (Oï-zuki) avec l'intention de ne laisser à son partenaire aucune chance de la parer. Il est très important que le défenseur se soit déjà préparé à réagir correctement

1



2



3



4



5



6



7



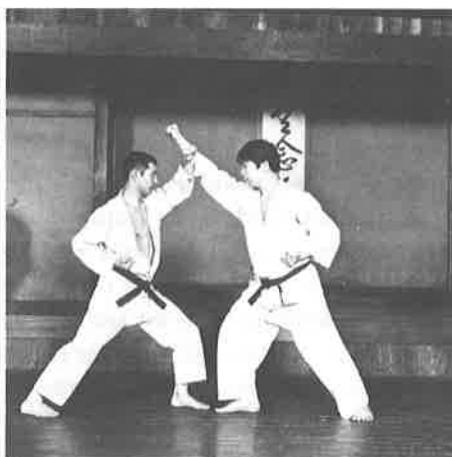
8

à toute attaque. La concentration ne doit pas être distraite par une trop grande attention accordée à la forme des techniques.

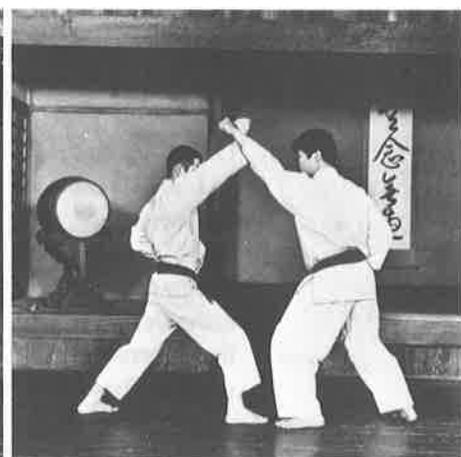
Aux commandements Ichi, Ni, San (un, deux, trois), l'attaquant avance en enfonçant son poing en direction du niveau supérieur, moyen ou inférieur de son adversaire suivant ce qui a été convenu au début de l'assaut. Le défenseur recule en bloquant à l'aide de parades telles que Jodan age-uke, Gedan baraï, etc... Au dernier blocage, soit au troisième commandement, il devra riposter instantanément en direction des points vitaux de son adversaire tels que la mâchoire supérieure ou le plexus solaire dans l'intention de porter un coup décisif. Au commandement "Yame" ou "Naore", l'attaquant ramène en arrière son pied avant et le défenseur son pied arrière afin de se retrouver tous deux en posture naturelle, face à face. Voir figure 8. Jusqu'au comman-



9



10



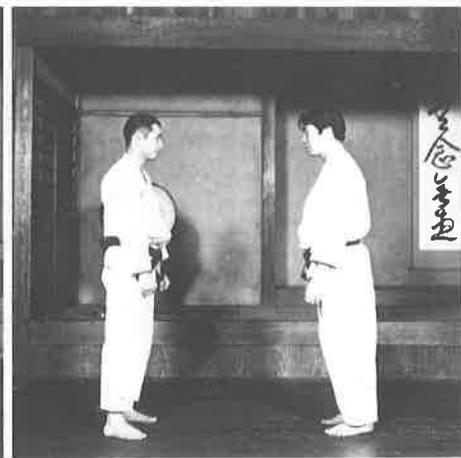
11



12



13



14

15



16



17



18



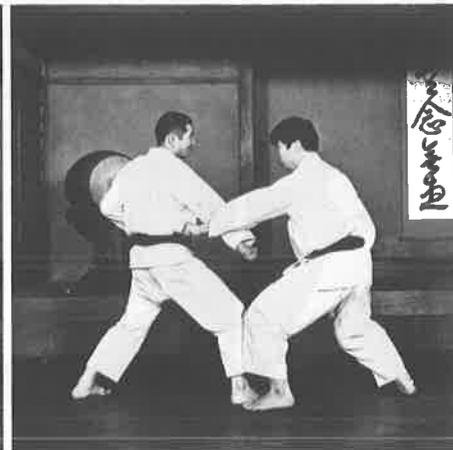
dement "Yasume" (repos), les adversaires ne doivent ni se quitter des yeux ni mouvoir sans raison leurs membres. Cette attitude est appelée Zanshin et consiste à maintenir son esprit en réserve (littéralement "l'esprit maintenu"); elle a pour but de conserver l'attention en éveil.

L'assaut triple est pratiqué de cette manière, dans des séries de trois mouvements alternés: droit, gauche, droit, d'un côté puis de l'autre. Ensuite, le défenseur change de rôle pour devenir l'attaquant et vice-versa tout au long de l'entraînement. Le débutant pratiquera les techniques d'attaque et de défense en maintenant, dans leur exécution, le rythme des commandements; il est alors important d'adopter des positions correctes des hanches et des jambes et de corriger la posture dans son ensemble; mais, au fur et à mesure que l'on progresse, on doit commencer à pratiquer "Oikomi", c'est-à-dire qu'au lieu de porter ses attaques au rythme des commandements, l'attaquant doit les exécuter de manière enchaînée afin de conserver l'initiative, bien que de son côté, son adversaire cherche à retourner la situation. Ainsi, l'attaquant cherche à déborder le défenseur en lui imposant un rythme tel qu'il n'ait pas la possibilité de

19

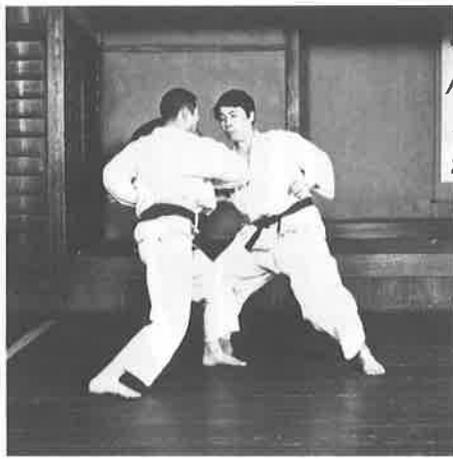


20





21



22

recouvrer l'avantage, alors que le défenseur doit s'entraîner à contrôler son corps pour esquiver les attaques et chercher à découvrir l'art secret d'éviter d'un cheveu l'abîme de la mort.

IPPON-GUMITE (ASSAUT SIMPLE)

Après s'être salués, les adversaires s'écartent rapidement en adoptant une distance appropriée, comme le montre la figure 3. L'attaquant ajuste alors son rythme respiratoire et la distance qui le sépare de son adversaire puis l'attaque à la hauteur convenue avant l'assaut. Il peut s'agir des niveaux supérieur, moyen ou inférieur du corps aussi bien que d'une attaque des pieds (les techniques de jambes sont expliquées en détail au chapitre II). Le défenseur se déplacera en conséquence vers l'avant, l'arrière ou les côtés et exécutera à pleine vitesse une technique décisive. L'attaquant doit expérimenter des méthodes visant à rendre inefficaces les coups décisifs de son adversaire afin de lui porter en retour d'autres coups décisifs.



1



2

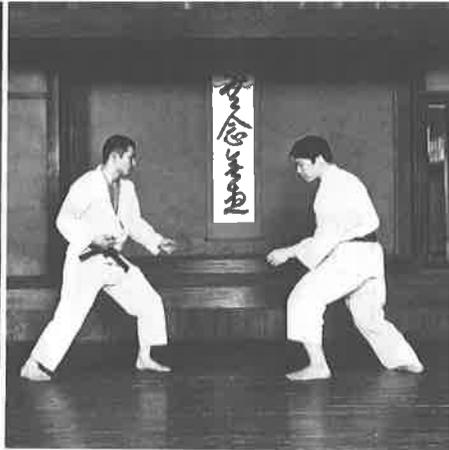


3

A la différence des Sambon-gumite, ici, les coups décisifs sont portés dans une seule attaque. L'appréciation exacte de la distance appropriée (Ma) est très importante.



4



5



6

ASSAUT AVEC LES JAMBES

Les techniques de jambes ont été souvent considérées comme une spécialité du Karaté mais, en réalité, elles sont moins orthodoxes que les techniques de bras. De plus, il ne faut pas oublier qu'au moment où les coups de pieds sont portés, on se trouve dans la situation précaire où tout le poids du corps est supporté par une seule



1



2

jambe. C'est pourquoi, les techniques de jambes doivent être étudiées en gardant bien à l'esprit cette particularité.

Techniques de jambes contre les attaques directes de bras (Tsuki).

Sur une attaque directe du poing droit au niveau supérieur (Jodan oi-zuki), on dévie le coup d'une parade haute (Jodan age-uke) et on suit d'un coup direct (Mae-geri) du pied droit au bas ventre. Bien entendu, le pied gauche peut également être utilisé et, suivant la distance qui sépare les adversaires, on peut avancer ou reculer pour porter les coups de pieds. Voir figure 1.

Sur une attaque du poing droit au niveau moyen (Chudan oi-zuki), on passe en posture de profil et on attaque l'adversaire d'un coup de pied fouetté circulaire

(Mawashi-geri) au bas ventre ou au plexus solaire. Voir figure 2.

Sur une attaque directe du poing droit au niveau supérieur (Jodan oi-zuki), frapper directement le flanc de l'adversaire d'un coup de pied de côté (Yoko-geri kekomi) en synchronisant le coup porté avec le début de son attaque. Voir figure 3.

Sur une attaque directe du poing droit au niveau supérieur (Jodan oi-zuki), baisser légèrement le corps et frapper l'adversaire à l'aisselle (le point vital appelé Waki kage) d'un coup de pied de côté montant (Yoko-geri keage). Voir figure 4.



3



4

Technique de blocage contre les attaques de jambes.

Sur une attaque directe du pied droit (Mae-geri), se placer en posture de profil à droite et, tout en parant l'attaque du poing gauche, riposter au visage ou au plexus solaire de l'adversaire à l'aide du poing droit. Voir figures 5 et 6.

Sur une attaque de côté du pied droit (Yoko-geri kekomi) à la poitrine ou au plexus solaire, se placer en posture de profil et frapper l'adversaire du pied droit (Mae-geri) aux testicules. Voir figures 1 et 2.

Sur une attaque par un coup de pied de côté montant (Yoko-geri keage) au cours de laquelle l'adversaire saute et frappe de son pied droit, se placer en posture de profil à gauche et, en même temps, frapper l'adversaire aux testicules du poing gauche ou du pied droit. Voir figures 7 et 8.



5



6



7



8



9



10

Sur une attaque par un coup de pied fouetté circulaire (Mawashi-geri) au flanc, à la poitrine ou au plexus solaire, reculer d'un demi-pas en posture de profil pour éviter le coup et, utilisant cet avantage, avancer et attaquer l'adversaire d'un coup de poing gauche. Voir figure 9. Ou encore, sauter sur l'adversaire au tout début de son action et l'attaquer du poing droit au plexus solaire. Voir figure 10.

Comme les explications ci-dessus sont relatives à des combats conventionnels, on doit également expérimenter d'autres techniques d'assauts et étudier différentes séries d'attaques et de parades.

JIYU GUMITE (ASSAUTS LIBRES)

Jusqu'à présent, les rôles de défenseur et d'attaquant étaient assignés d'avance et un accord préalable avait déterminé le type d'attaques utilisées, les limitant par exemple aux attaques de poings, aux niveaux supérieur, moyen ou inférieur ou encore, aux techniques de jambes.

Dans un assaut libre (Jiyu gumite), il n'y a aucune règle pour définir qui est l'attaquant ou le défenseur, de sorte que chacun est libre de porter des attaques; il y a cependant un accord: celles-ci doivent être arrêtées avant que les points vitaux ne soient touchés, laissant à peine une étroite marge de sécurité.

Sans un entraînement intensif et répété, on peut très facilement blesser, sans le faire exprès, son partenaire, de sorte qu'il est nécessaire de surveiller constamment sa



1



2



3

propre capacité de contrôler les attaques avant de s'engager dans un assaut libre. Si l'un des partenaires a réussi à se placer à la bonne distance et à trouver le moment propice dans le rythme, il peut alors porter une technique décisive, ce qui dans le cas d'un combat réel, mettrait un terme à l'assaut : aussi les poussées et les saisies ne sont-elles pas permises. Il arrive souvent qu'on assiste à des assauts ressemblant à des combats de coqs mais ceux qui engagent de tels assauts ne comprennent sûrement pas le sens réel des Jiyu gumite ; ils sont incapables de discerner – même vaguement – la véritable valeur d'une attaque habile qui ne manque jamais le point vital et qui doit être considérée comme l'essence de la technique du Karaté. C'est le vœu de l'auteur que le chapitre sur les préceptes de l'entraînement (chapitre VII) soit soigneusement étudié et assimilé.

De plus, les combats conventionnels constituent jusqu'au Ippon gumite un processus d'entraînement visant à enseigner les techniques défensives et offensives mais, dans les Jiyu gumite, toutes les restrictions limitant les actions sont levées et ce type d'assaut peut être comparé à un duel authentique, comme dans les autres arts martiaux où toutes les techniques offensives et défensives peuvent être utilisées.

Il est important de garder ces différents éléments à l'esprit et de bien appréhender le mystère exquis qui entoure les assauts libres.

IAÏ

On appelle Iaï les assauts qui commencent, les deux partenaires se faisant face à face à genou (position de repos traditionnelle au Japon). Il s'agit donc d'une application des techniques fondamentales comme les autres types d'assauts étudiés jusqu'à présent. De sorte que chacun doit chercher à analyser les Kata fondamentaux et les Ten no Kata (Kata de combat) pour les appliquer dans ces assauts. S'il fallait établir une classification dans les techniques, on pourrait les séparer en deux catégories suivant les positions relatives des partenaires : les attaques venant de l'avant et les attaques venant de l'arrière qui peuvent elles-mêmes être divisées en attaques avec saisie d'un poignet, saisie des deux poignets, étranglement, etc... De même, en imaginant différents types d'attaques, on peut envisager une classification quasi illimitée de contre-attaques².

2. Des explications et des démonstrations ont été ajoutées au texte original par le traducteur. [Note du traducteur.]

1



2



3



4



A

1. Le défenseur et l'attaquant sont agenouillés face à face. Ils se saluent.
2. L'attaquant avance de la jambe droite et saisit le poignet gauche du défenseur de sa main droite, comme le montre la figure 3.
3. Le défenseur se tourne à gauche en faisant glisser son genou au moment où ses hanches et son corps pivotent, brisant ainsi l'équilibre de l'attaquant. En même temps, il amène son bras droit à l'épaule gauche.
4. Le défenseur frappe l'attaquant du tranchant de la main à la tempe ou sur le cou.

B

1. A partir de la position agenouillée, l'attaquant avance de la jambe droite, saisissant le poignet droit du défenseur avec la main gauche et le bras droit avec la main droite.
2. Le défenseur fait pivoter son poignet dans le sens inverse de rotation des aiguilles d'une montre au-dessus des deux bras de l'attaquant et lève son genou droit brisant ainsi l'équilibre de l'attaquant.

5



6



3. Le défenseur suit immédiatement d'une attaque du poing gauche au visage de l'attaquant. Voir figure 6.



7



8

C

1. A partir de la position agenouillée, l'attaquant avance de la jambe droite et porte une attaque directe du poing droit au visage du défenseur.

2. Le défenseur pare le coup d'un blocage montant (Jodan age-uke).

3. Il saisit alors le poignet de l'attaquant avec sa main droite et tire le bras à sa hanche droite en pivotant sur le genou droit et en levant la jambe gauche. Voir figure 8.

4. Le défenseur frappe le flanc droit de l'attaquant de son poing gauche.

D

1. A partir de la position agenouillée, l'attaquant avance de la jambe droite et porte une attaque directe du poing droit au visage du défenseur, comme dans C1. Voir figure 9.

2. Le défenseur pare le coup d'un blocage montant (Jodan age-uke) à gauche.

3. Le défenseur saisit le poignet droit de l'attaquant de sa main gauche et tire le bras à sa hanche, simultanément, il pivote en levant la jambe droite.

4. Le défenseur suit immédiatement d'une attaque du poing au visage de l'attaquant.

E

1. L'attaquant ceinture par derrière le défenseur qui est en position agenouillée,



9



10

collant les bras du défenseur contre ses flancs, comme le montre la figure 11.

2. En levant le bras droit et la jambe droite, le défenseur brise la prise de l'attaquant en le frappant du coude gauche au plexus solaire.

3. Le défenseur suit d'une attaque du tranchant de la main gauche au bas ventre de l'attaquant.



11



12



13

F

1. A partir de la position assise, l'attaquant avance vers le défenseur de la jambe droite et porte une attaque directe du poing au visage.

2. Le défenseur évite le coup en se jetant sur le côté, il appuie le haut du corps en posant les paumes de ses mains au sol et porte un Mawashi-geri au plexus solaire de l'attaquant. Voir figure 14.

G

1. A partir de la position agenouillée, l'attaquant avance de la jambe droite et porte une attaque de son poing droit au visage du défenseur.

2. Le défenseur évite le coup en se projetant en arrière légèrement vers la gauche, pose ses deux mains à plat sur le sol pour supporter le haut de son corps et porte un coup de pied de côté (Yoko-geri kekomi) au tronc de l'attaquant. Voir figure 15.



14



15

NAGEWAZA (TECHNIQUES DU PROJECTION)

On pourrait dire que le Karaté est une technique dure comparée aux techniques douces du Ju-jitsu. Mais la douceur comporte de la dureté et la dureté comporte de la douceur. En d'autres termes, la douceur est nécessaire pour devenir dur comme la dureté est nécessaire pour devenir doux et avant tout, douceur et dureté sont une.

Aussi, la frappe, les enfoncements, les coups de pieds ne sont pas les seules méthodes rencontrées en Karaté, les techniques de projections (Nagewaza) et les pressions sur les articulations en font également partie. Selon la force et l'habileté de l'adversaire, il n'est pas toujours nécessaire d'utiliser des techniques puissantes comme les frappes, les enfoncements ou les coups de pieds mais on peut également, en s'adaptant aux circonstances, utiliser des techniques plus douces comme les projections et il y a une saveur inexprimable dans cette souplesse d'adaptation. Ainsi qu'on l'a remarqué dans les explications sur les assauts et sur le Iaï, le nombre des techniques est infini et, ceci est également vrai pour les projections et les luxations, la chose importante est de savoir s'adapter à son adversaire, de sorte que l'utilisation des techniques est laissée à l'appréciation du chercheur. Il faut cependant toujours garder à l'esprit que l'essence du Karaté réside dans l'efficacité d'une technique unique, que ce soit une attaque du poing ou du pied; il ne faut donc jamais être saisi par l'adversaire ou s'accrocher à lui et il faut faire très attention à ne pas être défait parce qu'on a l'esprit préoccupé à vouloir projeter l'adversaire ou lui porter une technique de luxation et d'immobilisation.

Les principales techniques de projection sont: Byobudaoshi, Komanage, Kubiwa, Katawaguruma, Tsubamegaeshi, Yaridama, Taniotoshi, Udewa, Sakatsuchi³ et d'autres. Toutes ces techniques seront étudiées en se référant aux Katas.

Byobudaoshi (renverser un paravent)

1. L'adversaire attaque au niveau du visage à partir de la position Gedan baraï.



1



2



3

3. Des explications et des démonstrations ont été ajoutées au texte original par le traducteur. (Note du traducteur.)

2. Parer de la main gauche ouverte en reculant de la jambe droite.
3. Simultanément, avancer de la jambe droite par delà la jambe droite de l'adversaire; attaquer l'adversaire au menton de la paume de la main droite et balayer sa jambe droite.



4



5

Komanage (la toupie en rotation)

1. L'adversaire attaque au niveau du visage à partir de la position Gedan barai.
2. Simultanément, reculer de la jambe gauche et parer le poing de l'adversaire du poignet droit. Voir figure 4.
3. Saisir le poignet droit de l'adversaire en plaçant la main gauche contre son aisselle et en même temps avancer du pied gauche.
4. Forcer le bras de l'adversaire vers le bas et en direction de sa gauche tout en pivotant de son pied gauche à droite.



6



7



8



9

Kubiwa (encercler le cou)

1. L'adversaire attaque au niveau du visage à partir de la position Gedan baraï.
2. Reculer du pied gauche et parer l'attaque du poignet droit en crochétant ensuite le bras de l'adversaire vers le bas et la droite.
3. Glisser le pied droit vers l'avant et attaquer simultanément l'adversaire au menton comme le montre la figure 8.

4. En continuant à glisser la jambe droite vers l'avant, encercler le cou de l'adversaire du bras droit. Forcer la tête et le tronc de l'adversaire vers l'arrière jusqu'à le mettre à terre.

Katawaguruma (la demi-roue)

1. L'adversaire attaque au niveau moyen à partir de la position Gedan baraï.
2. Parer l'attaque en crochétant le bras de l'adversaire vers le bas à l'aide du poignet droit et reculer de la jambe gauche en même temps.
3. Glisser la jambe droite en avant à l'intérieur de la jambe droite de l'adversaire, lui saisir en même temps le cou de la main droite et placer la main gauche sous sa cuisse droite.
4. Lever haut la jambe droite de l'adversaire tout en lui tirant le cou vers la droite pour le soulever et le projeter. Voir figure 12.



10



11



12

13



14



15



16



Tsubamegaeshi (l'hirondelle virevoltante)

1. L'adversaire attaque au niveau du visage à partir de la position Gedan baraï.
2. Reculer de la jambe gauche en exécutant un blocage en ciseaux.
3. Saisir le poignet droit de l'adversaire de la main gauche et le tirer en l'attaquant au visage du revers du poing droit, comme le montre la figure 14.
4. Maintenir le coude de l'adversaire de la main droite, pivoter en sens inverse des aiguilles d'une montre sur la jambe droite en s'abaissant et en s'agenouillant sur le genou gauche puis tirer le bras de l'adversaire pour le projeter.

Yaridama (lancer une balle)

1. L'adversaire attaque au niveau du visage à partir de la position Gedan baraï.
2. Avancer de la jambe droite en parant l'attaque avec la main gauche et placer la main droite dans l'entrejambe de l'adversaire.
3. Tirer le bras droit de l'adversaire vers l'avant en le soulevant pour le projeter.



17



18

Taniotoshi (projeter depuis une falaise)

1. L'adversaire attaque au niveau du visage à partir de la position *Gedan barai*.
2. Reculer de la jambe gauche et, en même temps, parer l'attaque avec la main gauche et frapper l'adversaire au plexus solaire du poing droit.
3. Passer la jambe droite derrière celle de l'adversaire en saisissant son bras de la main droite. Voir figure 20.
4. Projeter l'adversaire d'un mouvement de hanche.



19



20



21



22

Udewa (encercler à l'aide des bras)

1. L'adversaire porte une attaque à deux mains.
2. En reculant de la jambe gauche, exécuter une double parade montante (*Morote age-uke*). Voir figure 23.
3. En glissant vers l'avant du pied droit, exécuter une attaque double aux flancs de l'adversaire en poing marteau (*Tetsui*).
4. En glissant encore plus profondément, renverser l'adversaire.



23



24



25

Sakatsuchi (pilonner en renversant)

1. L'adversaire attaque au niveau du visage du poing droit.
2. Reculer de la jambe gauche en exécutant une parade montante de la main droite (Age-uke).
3. Glisser l'épaule droite sous l'aisselle de l'adversaire en glissant vers l'avant de la jambe droite, baisser les hanches et placer la main gauche sous la cuisse gauche de l'adversaire, comme le montre la figure 27.
4. Lever et retourner l'adversaire, frapper sa tête contre le sol.



26



27



28



29

LES ARMES ET LE KARATÉ-DO

Tout le temps en Karaté, on considère que les mains nues et les pieds sont des lames et il faut s'entraîner dans l'idée qu'on risque d'être coupé si l'on est touché, de sorte qu'il n'est pas nécessaire de faire davantage attention lorsqu'on doit faire face à des adversaires armés. Cependant, il va sans dire que la distance et les méthodes de déplacement du corps doivent être adaptées aux types d'armes utilisés par l'adversaire.

Lorsqu'on aura acquis une habileté suffisante, on utilisera effectivement à l'entraînement des sabres, des poignards, des bâtons, etc... afin d'apprendre les techniques à utiliser contre ces armes et de se préparer mentalement à les affronter.

Par ailleurs, lorsqu'on utilise une arme, on en devient tributaire et on perd un peu de sa disponibilité à utiliser les pieds, les coudes et son autre main libre. Si l'adversaire réussit à neutraliser l'arme, on risque de devenir plus faible qu'un homme désarmé.

Lorsqu'on a réellement à faire face à un adversaire armé, on peut utiliser comme arme défensive un manteau, une chaussure ou même un mouchoir ou un bout de papier.

Entre autres méthodes d'actions de défense, on peut cracher au visage de son adversaire, pousser un Kiaï, frapper du pied au sol, taper dans ses mains pour le distraire. En gardant à l'esprit toutes ces méthodes, on peut aisément contrôler un adversaire armé.

L'AUTO-DÉFENSE POUR LES FEMMES

Les méthodes d'auto-défense pour femmes donnent souvent une impression de dureté et de virilité qui tend hélas à créer un malentendu, laissant croire au public que la pratique du Karaté conduit à des attitudes disgracieuses, ce qui n'est pas du tout le cas. La maxime "une âme saine dans un corps sain" s'applique non seulement aux hommes mais également aux femmes. On peut même modifier cette maxime en "un enfant sain dans une mère saine". On peut dire plus clairement que, dans l'auto-défense féminine, doit figurer la culture physique autant que l'autodéfense. La santé ne se limite pas à un corps sain mais doit également être associée à un esprit sain. De plus, il faut comprendre que l'un des objectifs du Karaté est d'insuffler un esprit de modestie et d'humilité. On ne peut donc faire aucune objection à l'encontre d'une méthode d'entraînement qui développe une âme saine, un corps sain et un esprit pondéré et enseigne en même temps l'art de l'autodéfense. Il faut lire ce chapitre avec ces pensées présentes à l'esprit.

LES OBJECTIFS

Les arts martiaux ont toujours eu comme objectif d'assurer la défense et pas d'attaquer les autres, ceci est spécialement vrai de l'autodéfense des femmes. Si une femme

frêle utilise sa force physique pour résister aux attaques d'une brute, il lui sera pratiquement impossible de se défendre. Comme nous l'avons déjà noté, lorsqu'on est attaqué on peut se défendre grâce à sa connaissance de l'autodéfense, aussi est-il nécessaire que les éléments fondamentaux de l'autodéfense puissent être utilisés à tout moment. La faiblesse d'une femme par rapport à un adversaire plus puissant doit être compensée par la rapidité et la précision de ses techniques spécialement en ce qui concerne l'attaque des points vitaux. Pour cela, il faut s'entraîner régulièrement sinon, dans une situation grave on risque d'hésiter ou de s'énerver, ce qui augmente le danger au lieu de le diminuer. On devra travailler les Kata et les exercices fondamentaux pour passer ensuite aux assauts au fur et à mesure que l'on progresse, tout en imaginant les situations dangereuses que peut rencontrer une femme et les étudier constamment pour pouvoir, le cas échéant se mettre hors de danger. De plus, l'entraînement est un excellent type d'exercice pour la santé et pour les femmes qui ont tendance à mener une vie sédentaire, il permet de développer la beauté physique.

LES PRINCIPES SECRETS

Il est un proverbe souvent cité qui dit que "les tactiques grossières sont source des blessures" (peu de connaissance est une chose dangereuse), de même, une connaissance limitée dans les arts martiaux peut rendre imprudent et provoquer des blessures dont on gardera des séquelles tout au long de sa vie. Il est donc important d'être toujours très prudent.

Le principe secret des arts martiaux n'est pas de vaincre son adversaire mais de réussir à éviter un combat avant que celui-ci ait lieu. Si l'on subit une attaque, c'est la preuve que sa garde présentait une ouverture et la chose essentielle est d'être constamment sur ses gardes. Il faut éviter de sortir seul le soir autant que cela est possible et lorsque c'est absolument nécessaire, il est préférable de faire un détour pour éviter les endroits dangereux.

Si, bien que l'on ait pris toutes les précautions nécessaires, il arrive par malchance que l'on soit attaqué par un voyou, il vaut mieux se sauver. Se sauver le plus loin possible, chercher abri dans une maison ou appeler à l'aide sont encore les meilleures méthodes de défense. Souvent une femme timide évitera de chercher asile chez quelqu'un ou de demander de l'aide, même si elle est en danger grave. Mais être timide dans de telles circonstances reviendrait à se mettre dans les mains de ses agresseurs.

S'il n'y a aucun moyen de s'échapper ou si l'on est pris avant qu'aucune tentative de fuite puisse être esquissée, alors, et alors seulement, on pensera à utiliser des techniques de défense. Mais, même dans ce cas là, ne montrez jamais aucune intention d'attaquer et laissez au contraire l'agresseur perdre sa prudence. Alors, attaquez-le à un de ses points vitaux en concentrant toute votre force en un seul coup et, dans ce moment de surprise, sauvez-vous, cherchez un abri ou de l'aide. Il est important de rester sur ses gardes sans s'énerver et d'agir calmement tout au long des événements depuis le début jusqu'à ce que l'on ait la situation bien en mains.

Lorsqu'on porte un coup contre l'agresseur, on ne saurait trop insister sur l'importance d'utiliser toute sa force et d'être particulièrement précis. Il ne faut pas oublier que si le coup est inefficace, l'agresseur deviendra plus violent. On a bien insisté sur la

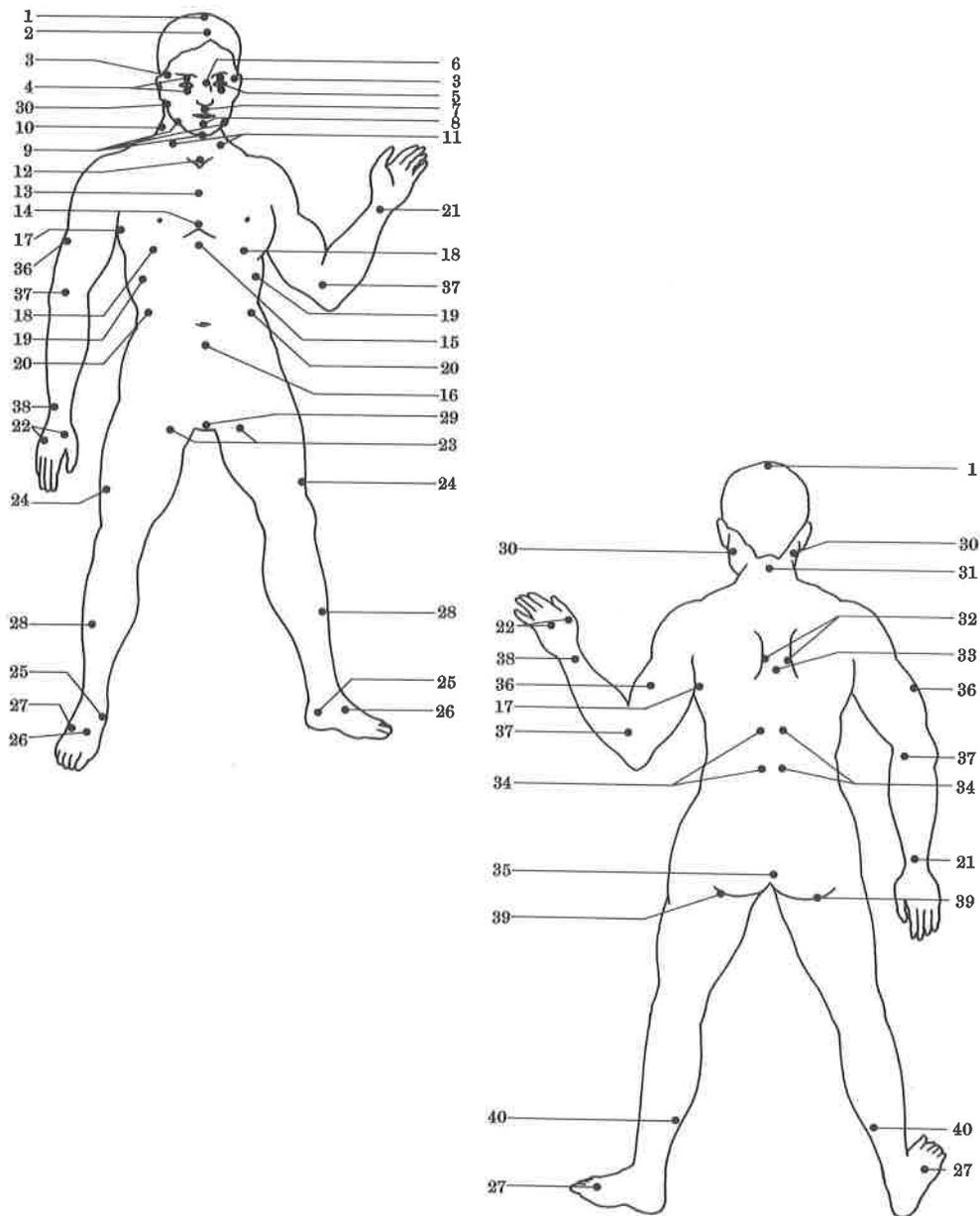
nécessité de mettre tout son cœur et toute sa volonté dans cette tentative, mais il est également important de ne s'y résoudre que si aucune autre solution ne peut être trouvée.

LES MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT

La méthode d'entraînement découle de la deuxième partie du chapitre IV, intitulé "Conseils au sujet de l'entraînement". Pour les techniques fondamentales décrites au chapitre II, on insistera plus particulièrement sur les techniques de jambes et les techniques d'enfoncement, surtout dans les assauts, les *Tori-te* ou le *Iai*, on imaginera de multiples situations. L'agresseur peut tenter de saisir les poignets, les habits, le cou ou les autres parties du corps; il faut alors éviter la saisie et porter une contre-attaque. Il est donc important de donner le maximum de vitesse à la contre-attaque qui doit être portée presque simultanément à l'esquive. Les *Tori-te* et les contre-attaques doivent être analysés et étudiés séparément, puis graduellement, on les travaillera ensemble jusqu'à ce que l'on soit capable de les exécuter simultanément.

Les *Tori-te* doivent être utilisés contre les attaques de côté, de face ou par derrière. Les attaques de face sont, entre autres, les saisies d'un ou des deux poignets, du cou, des cheveux ainsi que les ceintures à bras le corps. Les attaques de côtés, sont les saisies du poignet ou du cou et les attaques par l'arrière, les saisies des poignets et du cou ainsi que les ceintures du corps. Il peut arriver que plusieurs agresseurs attaquent des deux côtés à la fois ou simultanément de l'avant et l'arrière. Il faut donc envisager toutes les situations et penser toujours à s'entraîner à toutes ces sortes d'attaques.

CHAPITRE 6
LES POINTS VITAUX
DU CORPS HUMAIN



Les points vitaux du corps humain. (Voir pages 240-244 pour les explications.)

CHAPITRE 6 LES POINTS VITAUX DU CORPS HUMAIN

DÉFINITION

Il est intéressant pour ceux qui étudient le Karaté-do de connaître les Jintai kyusho (points vitaux) du corps humain. Ainsi, par exemple, si on porte une attaque au visage en frappant au hasard, puis avec une force égale en touchant un point vital, il y aura une énorme différence dans l'efficacité des deux coups. On appellera donc points vitaux du corps, les endroits où les coups portés ont une grande efficacité relative. "Kyusho wa kyusho" (littéralement : les points vitaux sont les emplacements ; Sho, d'urgence : Kyu). La majorité des points de cautérisation par moxa (thérapeutique orientale) sont des points vitaux connus depuis des temps très reculés, les points du corps où un choc peut être aisément communiqué aux nerfs sont des points vitaux. D'un point de vue général, les points vitaux du Karaté, du Judo et de la cautérisation par moxa, sont identiques, bien que certains points de cautérisation par "moxa-thérapie", parce qu'ils sont situés en des emplacements difficiles à attaquer, ne sont pas inclus dans la liste des points vitaux du Karaté et du Judo. De plus, comme les objectifs de la cautérisation par moxa sont différents de ceux du Karaté et du Judo, il peut y avoir quelques différences.

Il y a plusieurs points vitaux de Karaté qui ne sont pas considérés comme des points vitaux de cautérisation par "moxa-thérapie" ou de Judo. Par exemple, les piques aux yeux, les coups de pieds à la pointe du menton, le coup de poing à la pointe du menton (très fréquent en boxe) sont autant de coups portés à des points vitaux en Karaté mais qui ne sont pas considérés comme tels en Judo ou en "moxa-thérapie".

Dans le paragraphe suivant qui analyse en détails les caractéristiques des points vitaux, on fera la distinction entre les points qui "provoquent la mort" et ceux qui "provoquent la perte de conscience", bien qu'il n'y ait pas en réalité de frontière bien définie entre ces deux catégories. Une classification idéale permettrait de distinguer entre les points qui, lorsqu'ils sont atteints par un coup de force suffisante, causent la mort et ceux qui, atteints par un coup semblable, causent seulement une perte de conscience ; mais en réalité même un point vital susceptible de causer la mort, comme le plexus solaire, peut provoquer une perte de conscience, voire rien du tout si le coup qui l'atteint n'a pas une force suffisante. De même des surfaces qui ne sont généralement pas considérées comme faisant partie des points vitaux "provoquant la mort", comme la poitrine ou l'abdomen, lorsqu'ils sont atteints par un coup porté par un poing particulièrement entraîné, peuvent provoquer la mort par hémorragie interne. C'est pour cela que l'on ne peut définir les points vitaux que de manière relative.

L'efficacité d'un coup n'est pas uniquement due à la puissance du coup ; elle varie selon la condition de la personne au moment où elle reçoit le coup et selon son entraînement. Ainsi, une personne bien entraînée pourra résister à un coup qui provo-

querait la mort de quelqu'un de normal. Par exemple, si on considère la poitrine d'un lutteur bien entraîné et développé par des exercices constants, il y a de fortes chances qu'elle ne soit pas affectée par le coup d'un amateur.

Mon professeur, Maître Itosu, avait un corps qui pouvait être comparé à "un torse d'acier". Il arriva souvent, au cours de réunions où chacun prenait du bon temps et goûtait quelques verres, que de jeunes élèves frappassent le Maître ; il souriait alors et continuait à boire des gorgées de vin sans montrer qu'il avait ne serait-ce que remarqué les coups.

Le corps humain, grâce à un entraînement suivi peut être développé autant que celui de Maître Itosu de sorte que ceux qui pratiquent le Karaté doivent non seulement s'entraîner à porter des coups à l'aide des bras et des jambes, mais aussi s'appliquer à développer un corps d'acier.

LES POINTS VITAUX

Nous utiliserons les noms des points vitaux consacrés par l'usage et nous avons donné des noms à ceux qui n'avaient pas d'appellation spécifique. Les termes anatomiques et autres désignations sont donnés entre parenthèses. Comme il est impossible de vérifier expérimentalement si un point appartient à la catégorie "provoquant la mort" ou à celle "provoquant la perte de conscience", nos sources ont été la tradition orale et certains documents écrits. Enfin, il nous semble que la classification ci-dessous est plus crédible que toutes celles publiées jusqu'à présent.

FACE ANTÉRIEURE DU CORPS TÊTE ET VISAGE :

Tendo (suture coronale) : ligne de jonction de l'os frontal et de l'os pariétal. Provoque la mort par traumatisme cérébral.

Tento (fontanelle) : région de la tête entre le front et la suture coronale qui est exposée et qui bat chez le nouveau-né. Provoque la mort par traumatisme cérébral.

Kasumi (tempe) : structure particulière à la jonction de l'os frontal et de l'apophyse zygomatique. Perte de conscience par traumatisme cérébral provoquant un arrêt des fonctions sensorielles et motrices.

Seidon (région péri orbitaire) : parties supérieure et inférieure des orbites. Perte de conscience par traumatisme cérébral.

Gansei (globe oculaire) : perte de conscience par arrêt cardiaque réflexe.

Uto (glabell) : point situé entre les yeux à la base du nez. Perte de conscience par traumatisme cérébral. Arrêt des fonctions motrices et sensorielles.

Jinchi (maxillaire supérieur) : jonction des maxillaires supérieurs droit et gauche juste sous le nez. Perte de conscience et paralysie par traumatisme du tronc cérébral.

Gekon (face antérieure du mandibule) : point situé à un centimètre au-dessous de la lèvre inférieure. Perte de conscience et arrêt des fonctions motrices et sensorielles.

Mikazuki (base de la mâchoire inférieure) : bord inférieur de la mâchoire inférieure ainsi que l'articulation tempo maxillaire. Perte de conscience et de coordination. Ce

point vital en Karaté n'est pas classé comme tel par certaines écoles de Judo.

De manière générale, un coup à tout point vital du visage peut provoquer des traumatismes cérébraux et causer une perte de coordination, voire une perte de conscience ainsi que des traumatismes vasculaires.

Il y a douze nerfs crâniens ayant des fonctions sensorielles ou motrices ou les combinant toutes deux. Il s'agit des nerfs olfactif, optique, moteur oculaire commun, pathétique, trijumeau, moteur oculaire externe, facial, auditif, glosso-pharyngien, pneumogastrique, spinal et hypoglosse.

FACE ANTERIEURE TRONC ET COU:

Matsukaze (faces latérales du cou): toute la longueur des muscles sternocleido-mastoïdiens, recouverts des muscles peuciers du cou. La cause de la perte de conscience est un traumatisme de l'artère carotide et du nerf pneumo-gastrique provoquant une commotion et un arrêt des fonctions motrices et sensorielles.

Murasame (creux susclaviculaire): partie antérieure des parois latérales du cou, juste au-dessus de la clavicule au niveau de l'attache du muscle sternocleidomastoïdien. Perte de conscience par traumatisme de l'artère carotide.

Hichu (bord supérieur du sternum): concavité antérieure du cou entre le sternum en bas et l'os hyoïde en haut. Perte de conscience par enfoncement de la trachée artère.

Tanchu (sternum): juste au-dessous de la jonction du sternum et du manubrium. Perte de conscience par traumatisme cardiaque, traumatisme des bronches, de l'artère pulmonaire et des artères irriguant le haut du corps, provoquant une commotion générale du système respiratoire et un état de choc.

Kyosen (appendice xyphoïde): la partie inférieure du sternum. Perte de conscience par traumatisme grave du foie, du cœur et de l'estomac.

Suigetsu (plexus solaire): concavité située juste au-dessous du sternum. Perte de conscience par traumatisme du foie et de l'estomac pouvant provoquer des lésions des régions sus et sous-jacentes et des commotions nerveuses.

Myajo, tanden (point situé deux centimètres et demi au-dessous de l'ombilic): perte de conscience par traumatisme viscéral.

Kyoei (creux sous-axillaire): quatrième espace intercostal. Perte de conscience par traumatisme grave des poumons et des structures nerveuses associées, entraînant un arrêt de la respiration et des désordres circulatoires.

Ganka (région sous-mamelonnaire): entre la cinquième et la sixième côte de chaque côté du corps. La cause de la perte de conscience est la même que dans le cas précédent, c'est-à-dire arrêt respiratoire et désordres circulatoires.

Denko (abdomen, hypocondre): septième espace intercostal. Les causes de la perte de connaissance sont différentes pour le côté droit et le côté gauche. Du côté droit, il s'agit d'un traumatisme grave du foie et des poumons. Du côté gauche, il s'agit d'un traumatisme grave de l'estomac et de la rate avec retentissement possible sur le système cardiaque et respiratoire.

Inazuma (abdomen, flanc): onzième espace intercostal. Les causes de la perte de conscience sont différentes pour le côté droit et le côté gauche, elles sont semblables à celles de l'hypocondre.

Les attaques à tous les points vitaux mentionnés ci-dessus et situés dans la poitrine et l'abdomen provoquent des traumatismes des organes internes avec retentissement sur le système nerveux végétatif, causant une perte de connaissance par état de choc, arrêt des fonctions sensorielles, motrices et respiratoires. Il faut remarquer que les attaques aux points vitaux de la tête ne provoquent généralement pas d'arrêt des fonctions respiratoires bien que les fonctions sensorielles et motrices soient atteintes.

Uchi shakutaku (intérieur des poignets): entre le muscle longsupinateur et les muscles fléchisseurs des doigts. Une attaque à ce niveau produit un traumatisme des structures nerveuses sous-jacentes et de l'artère radiale et provoque une douleur intense à la poitrine et à la gorge entraînant un arrêt des fonctions motrices, des fonctions sensorielles, voire une perte de connaissance.

Shuko (face dorsale de la main): en particulier, les points situés entre le pouce et l'index d'une part et entre le majeur et l'annulaire de l'autre. Perte de conscience par commotion du nerf radial provoquant une douleur intense aux niveaux de la poitrine et de la gorge entraînant un arrêt des fonctions motrices. Un résultat analogue est obtenu par tout coup porté aux os du dos de la main.

FACE ANTÉRIEURE: PARTIE INFÉRIEURE DU CORPS

Yako (région inguinale): région interne du haut de la cuisse, partie de la musculature des os pubiens. Perte de conscience par traumatisme des nerfs et de l'artère sous-jacente, provoquant une douleur intense dans les hanches et l'abdomen entraînant un arrêt des fonctions motrices.

Fukuto (partie externe et inférieure des cuisses): partie moyenne du muscle vaste externe. Perte de conscience par crampe du muscle entraînant une douleur intense dans l'abdomen et une paralysie de la jambe.

Naike, uchikurubushi, uchikurobushi (malléole interne): point situé juste au-dessous de la tubérosité interne du tibia. Bien que ce terme désigne habituellement la partie inférieure du tibia, c'est-à-dire la face interne de la cheville, le terme *uchikurobushi* quand il est utilisé pour désigner un point vital indique un point de la face interne du tarse juste au-dessous de la cheville. La cause de la perte de conscience est un traumatisme à l'artère tibiale provoquant une douleur intense au niveau de la hanche entraînant une paralysie.

Kori (coup de pied): partie interne de la face dorsale du pied, le point d'attaque est légèrement à l'intérieur par rapport à la ligne médiane passant entre les tendons du gros orteil et du second orteil. Perte de conscience et un traumatisme des structures nerveuses sous-jacentes de l'artère tibiale et du nerf tibial antérieur entraînant une douleur intense des jambes, des hanches et de l'abdomen causant une paralysie.

Soin, kusagakure (partie externe du dos de pied): juste au-dessous des têtes des quatrième et cinquième métatarsiens. La cause de la perte de conscience est la même que dans le cas précédent.

Kokotsu, mukozune (partie moyenne du péroné): une attaque à ce point provoque un traumatisme du nerf sciatique poplité externe produisant une douleur intense et l'incapacité de maintenir la station debout.

Kinteki (testicules): perte de conscience par traumatisme des nerfs et des artères

des testicules et de l'aîne pouvant entraîner une ascension des testicules et provoquer une paralysie et des difficultés respiratoires.

FACE POSTÉRIEURE: PARTIE SUPÉRIEURE DU CORPS

Dokko (région mastoïdienne derrière l'oreille): entre la mastoïde et le maxillaire inférieur. Perte de conscience par traumatisme du tronc cérébral, entraînant un arrêt des fonctions sensorielles et motrices.

Keichu (face postérieure du corps): troisième espace intervertébral. Perte de conscience par traumatisme du tronc cérébral et de la moelle épinière, entraînant un arrêt des fonctions motrices et sensibles.

FACE POSTÉRIEURE: PARTIE MOYENNE DU CORPS

Hayauchi (partie médiane du bord interne de l'omoplate) : au niveau du troisième espace intercostal. Perte de conscience par traumatisme grave pulmonaire et médullaire, entraînant des difficultés respiratoires et circulatoires et une paralysie.

Kassatsu (espace situé entre la cinquième et la sixième vertèbre dorsale): perte de conscience par traumatisme de la moelle épinière, de l'aorte, du cœur et des poumons pouvant s'accompagner d'un arrêt des fonctions sensibles, motrices et respiratoires.

Ushiro denko (région rénale basse): les côtés droit et gauche de la neuvième et de la onzième vertèbre dorsale. Les deux côtés de la neuvième vertèbre dorsale sont souvent appelés *Shakkatsu denko* et on dit que les pressions à l'aide des pouces sur ces deux points peuvent relaxer des contractures. Les deux côtés de la onzième vertèbre dorsale sont des points plus efficaces à attaquer. Perte de conscience par un traumatisme grave des reins et des structures nerveuses associées ainsi que des vaisseaux sanguins, entraînant un état de choc et une paralysie.

Bitei (extrémité de la colonne vertébrale, coccyx): perte de conscience par traumatisme et de la moelle épinière tout entière et du cerveau, entraînant un arrêt des fonctions motrices et sensibles.

Wanjun (face postérieure du bras): région moyenne du bras, portion située entre le biceps et le triceps; perte de conscience par traumatisme des nerfs cubital et médian ainsi que des vaisseaux sanguins du membre supérieur, entraînant une douleur intense au niveau de la poitrine et du cou ainsi qu'une paralysie.

Chukitsu, hijizume (face interne du coude): perte de conscience par traumatisme du nerf cubital entraînant une douleur intense dans la poitrine et au cou et une paralysie.

Soto shakutaku (poignet face interne): espace situé entre les extrémités du radius et du cubitus. Perte de conscience par traumatisme du nerf médian entraînant une paralysie.

FACE POSTÉRIEURE: PARTIE INFÉRIEURE DU CORPS

Ushiro inazuma (pli fessier): région médiane de la face postérieure de l'extrémité supérieure de la cuisse juste au-dessous de la fesse. Perte de conscience par un trau-

matisme du nerf sciatique entraînant une douleur intense dans les régions de l'abdomen et de la hanche ainsi qu'une paralysie.

Kusanagi (muscle soléaire): la cause de la perte de conscience est un traumatisme de l'artère et du nerf tibial postérieur provoquant une douleur intense dans les régions de l'abdomen et des hanches avec paralysie.

CHAPITRE 7
PRÉCEPTES À L'USAGE
DU PRATIQUANT



Komoku-ten, le gardien de l'ouest, un des quatre rois gardiens, il symbolise le UN de A-UN. Son expression est celle de la puissance maintenue en réserve. Statue d'argile séché. Trésor national. Temple de Todai-ji.

CHAPITRE 7 PRÉCEPTES A L'USAGE DU PRATIQUANT

Le mot "Bu" de Budo (les arts martiaux) s'écrit en plaçant le caractère chinois qui signifie "arrêter" au centre du caractère qui représente deux hallebardes croisées et sa signification est donc: arrêter un conflit. Comme le Karaté est un art martial (Budo), sa signification étymologique ne doit pas être oubliée et les poings ne doivent pas être utilisés inconsidérément.

Justice et Vigueur sont les attributs de la jeunesse. La vigueur est stimulée par les arts martiaux et peut s'extérioriser dans l'action, bénéfique mais peut être aussi maléfique. Ainsi, si le Karaté-do est pratiqué correctement, il permet de fortifier le caractère et de servir la justice mais, s'il est utilisé de façon malintentionnée, il n'a plus rien d'humain et il corrompt la société.

La force ne doit être utilisée qu'en dernier recours, lorsque le bon sens et la justice n'ont pas prévalu. Si le poing est utilisé inconsidérément, alors celui qui l'utilise perdra le respect des autres, il sera méprisé et repoussé pour ses actes barbares. Les jeunes gens sont souvent enclins aux actions et aux paroles téméraires, aussi la pondération est-elle essentielle.

Il faut avoir la dignité sans la sauvagerie. Les arts martiaux doivent élever ceux qui les pratiquent au maximum de leurs capacités. Ils ne s'accordent pas avec l'action inconsidérée, ils ne doivent pas être utilisés contre les autres. Il peut arriver que l'on prenne les Saints ou les Maîtres pour des niais, mais en fait, ce sont les prétentieux qui, par leur attitude, démontrent à tous qu'ils n'ont rien compris aux arts martiaux.

S'arrêter, c'est régresser. Ceux qui croient avoir tout appris, qui fanfaronnent en vantant leurs propres mérites dès qu'ils connaissent quelques mouvements de certains Kata et ont acquis une certaine aisance dans leurs mouvements ne sont pas faits pour pratiquer sérieusement les arts martiaux.

Plus on se perfectionne en Karaté, plus on doit méditer ces paroles "Issun no mushi nimo gobu no tamashi" (même un ver de terre de deux centimètres a une âme longue d'un centimètre). Ne dit-on pas également que plus l'arbre est haut, plus fort est le vent, pourtant le saule ne résiste-t-il pas à la tempête ? De même, ceux qui s'entraînent au Karaté-do doivent considérer l'humilité et la courtoisie comme les vertus les plus élevées.

Mencius a dit: "Lorsque le ciel décide de confier une tâche importante à un homme, il commence par durcir son cœur, puis il met ses os et ses nerfs à l'épreuve, fait souffrir son corps de la faim, lui inflige misère et pauvreté, détruit tout ce qu'il entreprend. Ainsi, il stimule sa volonté, trempe sa nature et le rend capable d'accomplir ce qu'il aurait été incapable de faire autrement".

Si la réflexion me démontre que mes positions ne sont pas justes, alors quelle que soit la faiblesse de l'adversaire, ne serai-je pas terrorisé? Mais si la réflexion me montre que je suis dans le vrai, alors j'irai contre mille ou même dix mille hommes.

Un homme de valeur ne menace jamais, il est toujours prêt mais ne se met jamais en avant; s'il tue, ce sera sans humilier; aucun signe d'indécence n'est visible dans sa demeure, sa nourriture ne doit jamais être lourde, il corrige les erreurs même les plus petites, mais n'accuse jamais. C'est là que réside la force de sa volonté. Il doit avoir l'esprit large et la volonté puissante. Ses responsabilités sont lourdes à porter et sa route est longue. Le bénévolat doit être un devoir tout au long de votre vie. Il s'agit là d'une mission importante, d'un effort qui dure toute la vie, un très long voyage. Un homme ordinaire sortira son sabre s'il est ridiculisé et se battra en risquant sa vie mais on ne doit pas voir là une preuve de courage. Un véritable homme de valeur n'est jamais perturbé, même s'il est confronté à un événement imprévisible ou à une crise, il ne s'irrite jamais lorsqu'il est entraîné dans une situation dont il n'est pas la cause. Tout ceci parce que son cœur est grand et son but élevé.

Huit importantes maximes du Karaté:

L'esprit est en harmonie avec les cieux et la terre.

Le rythme du corps est celui du soleil et de la lune.

La loi tient à la fois compte de la dureté et de la douceur.

Il faut agir en accord avec le temps et les changements.

Il faut appliquer les techniques lorsqu'on trouve l'ouverture.

Le Ma nécessite le retrait et l'avance, la rencontre et la séparation.

Les yeux ne doivent pas manquer le moindre changement.

Les oreilles entendent intensément dans toutes les directions.

Je dirai également:

Connais l'ennemi, connais-toi toi-même et dans cent combats, tu ne seras jamais mis en péril.

Si tu ignores tout de l'ennemi mais te connais toi-même, tu as autant de chances de perdre que de vaincre.

Si tu ignores tout de l'ennemi et de toi-même, tu seras en péril dans chaque combat.

Vaincre cent fois au cours de cent combats n'est pas la preuve d'une grande habileté; celle-ci réside plutôt dans le fait de soumettre l'adversaire sans avoir à combattre.

Lorsqu'un oiseau de proie attaque, il vole bas sans étendre les ailes. Lorsqu'une bête sauvage attaque, elle rampe, les oreilles aplaties contre le crâne. De même, lorsque le sage se prépare à agir, il semble toujours un peu lourd.

Lin Hung-nien dit qu'une pierre sans eau à l'intérieur est dure. Un aimant sans eau à l'intérieur est dense. Si un corps est dur à l'intérieur et dense à l'extérieur, comment peut-il être pénétré? Si un objet présente une cavité de deux centimètres cube, alors deux centimètres cube d'eau suffiront à le remplir.

○古法大剛論章

再論吾所學此法度。理明十時辰。血脉安分子午之法。凡世人須受此法。止可救人不可害人。有人通靈者當門之教也。法有輕重之殊。故立交接之道以熟能生巧。多中則彼疎懶者必難用。凡有與人打枷比勢其理一也。尤在迅速。不可作兒戲。逢空則入。遇逃則趕。須斟酌。恐失接。旁人視之謂我淺學。比勢者顧上下左右分作之門。拳手之法。順則用草逆逆則用確中。遇逃緊追。逢空緊入。逆之則去而來。順之則來去。在上用蝴蝶雙飛。在下用撥水求魚妙手。虎狼之勢。猛虎之威。交手心之法。在着力認真曉得。剛柔虛實。剛來柔中。柔來剛中。剛刮柔發。身插腳踏踢起身隨千門戶。規矩進退不可量情是也。

○解脫法

欲攻東先打西。	欲踏前務隨後。	欲軀身剛柔力。	髮被搏用巨戟。
欲攻他破天柱。	他倒地頓地勝。	我倒地入他驕。	若抱後天撞後。
若抱前遇他陰。	扯我驕捐他面。	殺含泥戟他喉。	臨吾身用吾樺。
離吾身用逆踏。	右欲捐右先梢。	脚欲踏手先戟。	脚踢高務隨後。
梳吾手用吾梢。	梳吾袖用戟戟。	牽吾裙用膝脫。	欲踏我只用撲。
欲踢他須用釣。	他勢低勿用足。	他勢高人於中。	取我下乾地上。
取我上隨地下。	扯我髮用脫甲。	鎖吾喉用大砍。	揺步防來他踢。
手足相隨方無失。			

Je n'ai pas réussi à retrouver la source originale du Kambun (poésie de style chinois) qui est reproduit ci-dessus. Plusieurs experts consultés ont émis l'avis que, en l'état, il doit être incomplet ou incorrect. Pour ces raisons, je préfère ne pas imposer mon interprétation de ce passage et risquer de transmettre des pensées inexactes. Par conséquent, je n'ai pas traduit ces phrases chinoises. (Note du traducteur).

Le poteau doit avoir près de deux mètres cinquante de haut et une section carrée de dix centimètres de côté, environ un mètre doit être enterré pour laisser près d'un mètre cinquante hors du sol. Bien entendu, la hauteur au-dessus du sol doit être choisie d'après la taille de celui qui s'entraîne. Pour éviter le pourrissement de la portion qui se trouve dans le sol, celle-ci peut être légèrement brûlée ou recouverte de goudron.

La partie du poteau qui se trouve hors du sol est taillée en diagonale de manière à ce que le sommet ait un centimètre d'épaisseur à peu près. Ceci donne de la souplesse et évite les blessures aux poings au cours des exercices de frappe. Le Makiwara doit être attaché au poteau légèrement au-dessous du sommet ainsi que le montre l'illustration de la page 251.

Si on ne dispose pas de place suffisante pour le Makiwara, on peut le planter à l'extérieur de la véranda de sorte qu'il est possible de le frapper depuis celle-ci.

La paille du Makiwara est sensible à l'humidité et pour la protéger de la pluie, une couverture de bois ou de métal peut être utilisée comme capuchon.

MAKIWARA SUSPENDU

Le Makiwara (montré sur la page 251) est un faisceau de paille d'un mètre de long, attaché avec une corde de chanvre pour former une botte d'une trentaine de centimètres de diamètre. Puis de la corde de paille est enroulée afin de porter le poids du Makiwara à une douzaine de kilogrammes. Il doit être semblable aux cibles utilisées en Kyudo (tir à l'arc japonais). Ce Makiwara est suspendu à la hauteur de la poitrine à l'aide de cordes de chanvre, qui sont attachées près des deux extrémités. Il est utilisé pour des exercices de frappe des poings et des pieds.

Ce type d'exercice n'est pas limité au Makiwara suspendu. Celui-ci est suggéré simplement parce qu'on peut le faire facilement et à bon marché, aussi n'importe quel instrument qui peut être construit facilement et à un coût modéré peut être utilisé.

INDEX

Note : Les voyelles en japonais sont prononcées comme les voyelles françaises des exemples ci-dessous, à ceci près qu'elles sont plus brèves et plus sèches. *a* comme dans *pas* ; *i* comme dans *ici* ; *u* se prononce *ou*, comme dans *goût* ; *e* comme *épée* ; *o* comme *obole*.

Les consonnes sont les mêmes qu'en français sauf que le *g* est toujours dur comme dans *guerre*.

Un mot a toujours autant de syllabes qu'il a de voyelles.

Il faut également noter que de nombreuses voyelles dures commençant un mot deviennent douces lorsque, dans un mot composé, elles n'occupent plus la première place. Ainsi *Tsuki* devient *Zuki* dans *Oi-zuki* ou *Gyaku-zuki*, *Kumite* devient *Gumite* dans *Ippon-gumite*, *Tatchi* devient *Datchi* dans *Kiba-datchi*, *Harai* devient *Barai* dans *Gedan-barai*, etc.

ashiwaza, 23-26

Azato, 8, 12

assaut, voir *Kumite*

Bassai, 8, 9, 35, 36 ; *Kata*, 87-102

bitei, 243-

blocage en crochet, voir *Kake-te*

blocage bas, voir *Gedan-barai*

blocage ouvrant, voir *Kakiwake*

blocage avec traction, voir *Hiki-te*

blocage en ramassant, voir *Sukui-uke*

blocage avec frappe, voir *Uchi-te*

blocage en balayant, voir *Harai-te*

blocage avec saisie, voir *Kakae-te*

bojitsu, 4

Budo, 5, 8, 247

byobudaoshi, 227

boxe chinoise, 3

Chinto, 35

choji-dachi, 19

chudan kake-te, 32

chudan oi-zuki, 42

chudan shuto-uke, 29, 31, 53

chukitsu, 243

coup de pied sauté, voir *Tobi-geri*

coup de pied arrière, voir *Uchiro-geri*

coup de poing inversé, voir *Gyaku-zuki*

coup de poing direct, voir *Oi-zuki*

coup de poing, voir *Tsuki*

coup de pied en croissant, voir *Mikazuki-geri*

coup de pied direct, voir *Mae-geri*

coup de pied fouetté, voir *Mawashi-geri*

coup de pied de côté, voir *Yokogeri*

coup de pied enfonçant de côté, voir

Fumikomi

coup de genou, voir *Hiza-tsuchi*

Daruma (Bodhidharma), 7

denko, 241, 243

do, 4

dokko, 243

double coup de pied, voir *Nidan-geri*

Ecole Ogasawa, 103

Egami Shigeru, VII

Ekkin Kyo, 7

Embu sen, 41

Empi, 8, 9, 35, 36 ; *Kata*, 167-177

empi, 21, 66

escrime japonaise, voir *Kendo*

fudo-dachi, 19,20
fukuto, 242
fumikomi, 23, 25

ganka, 241
Gankaku, 8, 9, 35, 36 ; Kata, 177-202
gansei, 240
gedan barai, 18, 29, 30
gedan kake-te, 22
gekon, 240
Gusukuma, 8
gyaku-zuki, 18, 29, 30-31

hachiji-dachi, 19, 20
Hangetsu, 8, 9, 35, 36 ; Kata, 144-156
hanmi, 30, 43
harai-te, 21
hayauchi, 243
Heian, 8
Heian Godan, 9, 35 ; Kata, 78-87
Heian Nidan, 9, 35 ; Kata, 54-62
Heian Sandan, 9, 35 ; Kata, 62-70
Heian Shodan, 9, 35 ; Kata, 48-54
Heian Yodan, 9, 35 ; Kata, 70-78
Heisoku-dachi, 19
hente, 211
hichu, 241
hijizume, 243
hiki-te, 21, 22
hiraken, 18, 21
Hironishi, Genshin, VII
hiza-tsuchi, 23, 25

iai, 223, 235
in, 212
inazuma, 243
in no te, 211
ippon-ken, 18, 21
ipponzuki, 19
Itosu, 8, 12, 240
jinchu, 66, 240
jintai kyusho, 239
Jion, 8, 9, 35, 36 ; Kata, 190-202
Jion-ji, 36
Jion (Saint), 36
jodan age-uke, 29, 32

judo, 4, 12, 239-
Jutte, 8, 9, 35, 36 ; Kata, 157-167

kakae-te, 22-23
kakegoe, 62
kake-te, 21, 22
kakiwake, 23
kara (唐), 3, 4
kara (空), 4
kassatsu, 243
kasumi, 240
katawaguruma, 227, 229
katsu-te, 211
keage, 23, 24, 29
keichu, 243
kekomi, 23, 24, 25
kempo, 7
kendo, 3, 4, 12
ki, 211
kiai, 45, 47
kiba-dachi, 19-20
kihon, 27-32
kime, 56
kimete, 203
ki no te, 211
kinteki, 242
kokotsu, 242
kokotsu-dachi, 19, 20
komanage, 227, 228
kosa-uke, 82
kori, 242
Kosugi-Hoan, 10
kubiwa, 227, 229
kumite, 29, 209
kusanagi, 244
Ku-Shanku, 8, 36
kusugakure, 242
Kwanku, 8, 9, 35, 36 ; Kata, 103-120
kyoei, 241
kyosen, 241
kyudo, 252

Lin Hung-nien, 248
ligne du mouvement, voir *embu sen*
Ma, 218, 248

maegeri, 23, 24
makiwara, 18, 251-252
matsukaze, 241
 Matsumura, 8, 12
mawashi-geri, 23, 24
 Mencius, 247
mikazuki-geri, 23, 25
mizu-nagare, 80, 122, 126
morote-uke, 59, 64, 77
morote-zuki, 76
mukozune, 242
murasame, 241
myojo, 241

nagewaza, 227
 Naifanchi, 35
naike, 242
nami-gaeshi, 23, 26
naore, 217
nekoaschi-dachi, 19, 20
nidan-geri, 23, 26
nihonzuki, 19
nukite, 21

 Oshima (le livre), 8
oikomi, 218
oi-zuki, 31
 Okinawa, 3, 9, 10
 Okinawa-te, 3, 7
osae-uke, 157
o-te, 211

 Pinan, 35
 poing à plat, voir *Hiraken*
 poing à un doigt, voir *Ippon-ken*
 poing régulier, voir *Seiken*
 profil (position), voir *Hanmi*
 posture arrière, voir *Kokutsu-dachi*
 posture de la patte de chat, voir *Nekko ashi dachi*
 posture à pieds joints, voir *Heisoku-dachi*
 posture avant, voir *Zenkustu dachi*
 posture du cavalier, voir *Kiba-dachi*
 posture inébranlable, voir *Fudo-dachi*
 posture naturelle, voir *Hachiji-dachi*

posture en T, voir *Choji-dachi*
 Rentan Goshin Karaté-Jitsu, VII, 11
renzuki, 77, 113
 revers de poing, voir *Uraken*
 reflux (vague), voir *Nami-gaeshi*
 Ryukyu Kempo Karaté, VIII, 11

sakatsuchi, 227, 232
Sakugawa, 8
sankaku-tobi, 212
 Satsuma clan, 7
sei, 211-212
seidon, 240
seiken, 17, 21
sei no te, 211
 Seishan, 35
sente, 48
shakkatsu denko, 243
shakutaku, 242
 Shao lin (Temple ; Shorin-ji), 7
shihon-nukite, 56
shionzuki, 18
 Shishu, voir *Itosu*
shi-te, 211
 Sho Hashi, 7
 Shorei-ryu, 8,9
 Shorin-ryu, 8, 9
 Sho-tai, 10
shuko, 242
shuto, 3, 19, 21
shuto-barai, 207
shuto-uke, 53
soin, 242
sojitsu, 4
sokei, 164
sokuto, 55
soto shakutaku, 243
suigetsu, 241
sukui-uke, 22

tachikata, 19
 Taikyoku, 9, 35
 Taikyoku Nidan, 42-48
 Taikyoku Sandan, 42-48
 Taikyoku Shodan, 42-48
tai no shinshuku, 85

tanchu, 241
tanden, 213, 241
taniotoshi, 227, 231
 techniques de bras, voir *Tewasa*
 techniques de jambes, voir *Ashiwaza*
 Tekki, 8, 36
 Tekki Nidan, 129-136
 Tekki Sandan, 136-144
 Tekki Shodan, 120-129
tendo, 240
 Ten no kata, 9, 35, 37
 Ten no kata omote, 202
 Ten no kata ura, 212
tento, 240
tettsui, 17, 65
tewaza, 21-23
tsubamegaeshi, 227-230
tsuki, 17
tsuki-te, 21
 Tobe, 8
tobi-geri, 23, 26
 Tomigusuku, 8
tori-te, 235

uchikomi, 89
uchikurubushi (*uchikurobushi*), 242
uchi-te, 23
uchi-uke, 57

ude uke, 47
udewa, 227, 231
uke-te, 21
uraken, 17
ushiro denko, 243
ushiro-geri, 23, 24
ushiro inazuma, 243
uto, 240

waki kage, 221
wanjun, 243
 Wanshu, 35

yako, 242
yamagamae, 143, 161
yame, 42
yaridama, 227, 230
yasume, 218
yin-yang, 103
yo, 212
yoi, 42
yoko-geri, 23, 24
yoko-geri keage, 24
yo no te, 211
yor-ashi, 70

zanshin, 218
zenkutsu-dachi, 20

空手道 教範



Gichin FUNAKOSHI est le plus illustre des grands Maîtres de l'histoire du Karaté-do.

Il naquit à Shuri dans la Préfecture d'Okinawa en 1868 et étudia le Karaté-dō dès sa plus tendre enfance. Il fut le premier à promouvoir cet art pour lequel il organisa les premières représentations publiques. En tant que président de l'Association pour l'Esprit des Arts Martiaux d'Okinawa, il fut choisi pour représenter le Karaté-do à la première démonstration nationale d'athlétisme à Tokyo en 1922. Ceci eut pour conséquence l'introduction de cet art martial ancestral, d'abord au Japon, puis, plus tard, à travers le monde entier.

Devant l'insistance des autorités japonaises et de ses nombreux amis pour qu'il demeure au Japon, le Maître s'installa à Tokyo. Ainsi, le Karaté-do se développa grâce à l'enseignement qu'il ne cessa de prodiguer, à ses nombreux écrits et aux kata qu'il inventa.

A la fin de sa vie, il fut le fondateur et le président du Shotokai. Il insista toujours sur les aspects spirituels du Karaté-do et c'est sous son influence que l'idéogramme désignant le Karaté-do fut changé, le symbole "La main chinoise" devenant "La main vide". C'est ce sens qui est universellement reconnu aujourd'hui.