
**MANUEL TECHNIQUE
POUR
L'INSTRUCTEUR**



Division Technique de la Japan Karate Association

La discipline du KARATE DO

KARATE DO Idées générales

1. Qu'est-ce que le KARATE DO ?

La victoire n'est pas le principal objectif de l'étude du KARATE DO. L'intensité de l'effort de la pratique sert à former la perfection du caractère. Sensei Funakoshi disait : <<Il n'y a pas d'avantage à attaquer en premier.>> Cette déclaration représente l'essence profonde du KARATE DO.

Le KARATE DO est vraiment maîtrisé lorsqu'il existe une parfaite synergie entre l'impalpable réalité de l'esprit, du caractère et le mouvement manifeste des techniques. La force et la puissance parcourent les mains et les pieds et avec l'aide du corps et de ses multiples armes elles sont transformées en un mouvement final précis et réel alors que sa source reste quant à elle imaginaire. C'est cette dichotomie qui constitue l'unité et le cœur de cet art.

Les multiples directions des mouvements créent un sentier menant à des muscles souvent non utilisés, réaffirmant ainsi le Karaté comme une pratique saine en terme de santé. Pour générer la puissance avec intensité, cela ne vient pas seulement des manifestations de force lors de l'utilisation du sac de frappe ou du MAKIWARA ou des exhibitions de casses de bois ou de briques, celles-ci ne sont que des démonstrations. Le fondement du KARATE repose sur des techniques de bases et des fondamentaux de self-défense, d'exercices et de compétitions, qui permettent le maintien de l'équilibre et de la santé. L'âge, la morphologie et la personnalité du pratiquant influencent son désir de rester proche d'un aspect précis du KARATE (KATA, KUMITE, KIHON, ...) mais l'exploration de tous les aspects de ce dernier reste la meilleure option.

2. Connaissance de la discipline du KARATE DO.

Le KARATE DO reste une pratique étroitement liée à l'imaginaire, mais néanmoins sa pratique est très réelle dans l'intensité de l'exécution de chaque technique. Il est superficiel de penser que bouger les mains et les pieds définit le KARATE DO. La sobriété de la pensée est la voie qui mène à la tempérance face aux événements de la vie quotidienne et apporte une grande précision dans toutes les actions. Il est essentiel de toujours faire des efforts, de se surpasser. Les bases du KARATE DO, sa pureté et sa simplicité qui peuvent sembler monotones et peuvent conduire à l'abandon de la pratique, masquent une complexité qui force l'esprit à se surpasser dans la recherche de cette perfection insaisissable et qui incite à un engagement encore plus profond. Les récompenses de ces efforts, souvent imperceptibles, se révéleront au pratiquant qui saura ne pas perdre son engagement dans la pratique.

Il existe de nombreuses techniques de bases dans le KARATE DO. Il y a par exemple dix différentes techniques de poing, 25 KATA. Essayer de tout mémoriser est une attente bien trop élevée. Il est intéressant de noter que quelqu'un qui a peu d'expérience au niveau de bases de Karate et qui accèdent au Kumité ou des compétitions c'est ça revient à courir après leur ombre. Les techniques de bases ne doivent pas être sous-estimer, il faut les maîtriser. Celui qui se concentre sur les techniques de bases peut surpasser celui qui paraissait être en avance au début. Récemment on a remarqué que les compétitions et le but de gagner affaiblissent l'esprit et la puissance et rendent les gens moins polis, avec un certain mépris entre eux, qu'on perçoit par des manques de courtoisie et de bonnes manières.

Les techniques de KARATE et leur finalité résident en la capacité de concentrer l'énergie (KIME). Atteindre la cible dans le temps le plus bref est le moyen le plus puissant. Les coups de poings, les frappes de mains et les coups de pieds doivent refléter cette intensité, ainsi que les blocages. Des techniques rapides sont inutiles sans KIME. SUNDOME est le moment où l'attaque atteint sa cible mais est stoppée à quelques centimètres de celle-ci. La capacité à reproduire les techniques avec KIME et SUNDOME requiert un entraînement quotidien, une discipline et un self-contrôle qui aboutissent à une victoire sur soi-même, plus riche qu'une victoire face à quelqu'un.

On progresse dans l'apprentissage en réalisant une technique à la fois et ensuite en passant à la suivante. C'est la clé dans la connaissance profonde du KARATE DO. L'élève devrait toujours exercer dans la tempérance de toutes les émotions extrêmes.

La pratique du KARATE DO a été historiquement réservée à la noblesse. On dit qu'elle commence avec un salut et finit avec un salut, distinguant cet art comme le reflet des bonnes manières et de la courtoisie. Les techniques et KATA débutent toujours avec une technique défensive. Il n'y a aucun avantage à initier une attaque, une traduction littérale des paroles anciens <<KARATE NI SENTE NASHI>>, cela veut dire actuellement, que le Karate commence toujours avec une technique défensive. Il est interdit de montrer quelque attitude violente que se soit. Patience et humilité sont les valeurs ultimes du KARATE DO.

3. Ce qu'on attend d'un instructeur

- a) Conscience et fierté d'être Instructeur JKA.

- b) Toutes ses actions reflètent le KARATE DO.
- c) Plutôt que de devenir l'expert en technique, s'efforcer d'atteindre la discipline de cette philosophie de vie qu'est le KARATE DO.
- d) Doit devenir un excellent exemple à suivre pour les autres.
- e) La recherche en profondeur, créativité et un esprit constructif sont obligatoires.
- f) Abnégation, coopération avec les autres, se dédier et s'engager dans la progression du KARATE DO sont obligatoires.
- g) La philosophie des fondateurs et des maîtres <<il n'y a aucun avantage à attaquer en premier>>, doit toujours être à l'esprit.

4. *Éléments à prendre en compte quand on enseigne*

- a) Bonnes manières, courtoisie, sincérité, contrôle et honnêteté avec soi-même.
- b) Patience, pas d'abandon, attention portée aux détails.
- c) *Eviter le favoritisme ou la préférence au sein des élèves.*
- d) Age, caractère, condition physique des élèves et l'environnement changent la façon d'enseigner.
- e) L'approche d'enseignement doit être différente selon les niveaux (comme haut gradés vs. débutants ou compétiteurs vs. non-compétiteurs).
- f) Ne pas seulement relever et indiquer les fautes mais aussi guider dans leurs corrections.
- g) Instruction technique et mise en condition sont deux aspects différents.
- h) Ne pas enseigner seulement ses techniques favorites mais la meilleure manière de réaliser chacune des techniques.
- i) Avoir une pratique équilibrée du KIHON, KATA, KUMITE.
- j) Il peut y avoir de la self défense (GOSHINJI) en quelques occasions.

5. *Notes concernant le KIHON (techniques de base)*

- a) Le niveau doit être adapté aux capacités de l'élève.
- b) Les techniques de bases doivent être expliquées pour comprendre la finalité de la technique et parfois avec une explication anatomique.
- c) Une posture et des positions correctes doivent être renforcées avec les mouvements de pieds qui sont exécutés avec fluidité et tranquillité.
- d) Rotation des hanches et des déplacements du corps doivent toujours du début à la fin être parallèles au sol et exécutés avec rapidité.
- e) Chaque technique doit inclure les éléments suivants: la bonne trajectoire, générant vitesse et puissance concentrée (Kime); tous doit être réalisé correctement.
- f) Dans les blocages, les coudes doivent être bien positionnés.
- g) Prendre garde à ne pas trop entreprendre au risque de perdre la forme des techniques.
- h) La cible doit être clairement définie : face = JODAN ; poitrine = CHUDAN ; ventre = GEDAN.
- i) Les règles spécifiques du KIHON s'appliquent à tous mais certaines caractéristiques individuelles peuvent amener à des situations où des compromis doivent être considérés.

6. *Principes fondamentaux du KIHON*

- a) Il est nécessaire de se préparer comme si on faisait face à un adversaire plus fort. C'est pour cela qu'un contrôle rigoureux et une puissance maximale et efficace sont attendus. Pratiquer avec un MAKIWARA ou un sac de sable est utile pour renforcer les mains et les pieds, autant qu'un entraînement quotidien pour maîtriser toutes les techniques.
- b) Équilibre, concentration de la force, trajectoire précise, vitesse, rotations des hanches et la direction du bassin en avant sont les éléments à appliquer dans la pratique quotidienne. Les coups doivent être exécutés avec les hanches comme centre, et la force est générée par l'ensemble du corps aboutissant dans les mains ou les pieds.
- c) Dans les techniques, toute la puissance parasite non utile doit être éliminée pour créer une grande source de puissance. Générer un supplément de puissance doit être comme suit : 0-10-0 où il y a une soudaine

explosion de puissance suivie d'une totale relaxation du corps mais avec un esprit attentif et prêt pour l'action suivante, répétant tout ce processus.

7. Notes sur l'enseignement des positions

- a) Quand on réalise des techniques offensives et défensives le corps doit se trouver dans un état d'équilibre afin d'être efficace. Bonne forme de technique et une position correcte sont la base de techniques puissantes et efficaces. Le haut du corps doit rester droit, les hanches parallèles au sol et l'équilibre doit être maintenu pour permettre d'utiliser un maximum de vitesse et de puissance. Une position solidement ancrée est à l'origine de techniques puissantes et efficaces. Après l'exécution d'une technique, il doit y avoir un certain ressort vers la technique suivante qui dépend de la direction et du type de technique utilisé. Les positions sont historiquement issues de la recherche des premiers Maîtres et représentent le fondement du KARATE DO moderne.
- b) Il y a deux principaux types de positions, celles donnant la sensation dynamique de poussée des genoux vers l'extérieur et celles donnant la sensation dynamique de poussée des genoux vers l'intérieur. Concernant les premières, les deux genoux sont poussés vers l'extérieur alors que l'intérieur des cuisses est en contraction.
- c) Types de positions - Les positions naturelles = SHIZENTAI
- Talons joints = MUSUBI-DACHI
 - Pieds joints = HEISOKU-DACHI
 - Pieds un peu plus écartés que la largeur des hanches = HACHIJI-DACHI
 - Pieds formant un T = CHOJI-DACHI
 - Pied avancé à 90° avec le talon du pied arrière = RENOJI-DACHI
 - Pieds écartés dans l'alignement des hanches = HEIKO-DACHI

autres positions

- Position avant = ZENKUTSU-DACHI
- Position arrière = KOKUTSU-DACHI
- Position du cavalier = KIBA-DACHI
- Position avant, jambe arrière fléchie 3/4 face = FUDO-DACHI
- Position du chat = NEKO-ACHI-DACHI
- Position pieds en 1/2 lune = HANGETSU-DACHI
- Position pied en avant = SANCHIN-DACHI
- Position du cavalier pointes de pieds vers l'extérieur = CHIKO-DACHI
- Position pieds croisés = KOSA-DACHI

La répartition du poids entre la jambe avant et la jambe arrière est le suivant :

- ZENKUTSU-DACHI = 60-40%
- KOKUTSU-DACHI = 30-70%
- FUDO-DACHI / KIBA-DACHI = 50-50%
- NEKO-ASHI-DACHI = 20-80%

- d) La rotation des hanches permettant le passage de la position 3/4 face = HANMI à la position de face et vice versa doit être faite correctement, avec fluidité et précision et en maintenant les hanches parallèles au sol.
- e) La position 3/4 face mais renversé = GYAKU-HANMI. Les hanches tournent complètement vers l'autre côté alors que les jambes sont en contraction vers l'intérieur.
- f) Position pieds croisés = KOSA-DACHI. Après un saut ou un bond vers l'avant, la réception se fait sur la jambe avant immédiatement suivie de l'autre dont le pied est placé derrière le pied avant pour maintenir l'équilibre. Une réception simultanément sur les deux pieds peut entraîner une perte d'équilibre.

8. Mouvements des pieds = UNSOKU

- a) On doit bien distinguer l'utilisation de la jambe d'appui de celle de la jambe en mouvement. Le genou et la cheville de la jambe d'appui sont étendus en maintenant la plante du pied au sol. Le pied avançant glisse sans effort sur le sol comme s'il n'y avait qu'une feuille de papier entre le sol et lui. L'exécution de OI-ZUKI qui possède une grande accélération et puissance en est l'exemple typique. Cependant, si le pied avant et

le poing ne sont pas synchronisés, cette technique est facilement détectée par l'adversaire, détournée et suivie d'une contre-attaque.

- b) Les deux pieds glissant simultanément au sol = YORI-ACHI. La position et le haut du corps restent la même. L'ensemble du corps se déplace d'avant en arrière ou l'inverse ou d'un côté à l'autre pendant que les deux pieds glissent simultanément. C'est la jambe opposée à la direction du mouvement qui initie celui-ci en glissant avec fluidité d'environ la taille d'un pied, sans bondir, et en gardant les hanches parallèles au sol.
- c) Pas en avant = FUMIDASHI et pas lourd en avant avec écrasement = FUMIKOMI. Le pas en avant est initié par la jambe d'appui, hanches parallèles au sol. Le pied glisse sans effort sur le sol. FUMIKOMI = le genou est ramené haut sur la poitrine et la plante du pied est brusquement rabattue vers le bas. Cette technique peut être réalisée avec le bord externe du pied = SOKUTO. Ce sont deux techniques bien différentes.
- d) TSUGI-ASHI = ricochet ou pas chassé. Le pied est ramené vers la jambe d'appui devenant donc à son tour pied d'appui alors que l'autre jambe se déplace vers l'avant ou vers l'arrière.

9. Changements de direction, pivots = HOKOTENKAN

- a) Pivot sur le côté ou vers l'arrière. La jambe d'appui est l'axe autour duquel les hanches tournent pour changer de direction. La plante du pied de la jambe d'appui doit rester à plat sur le sol, particulièrement le talon.
- b) Pour pivoter vers l'arrière, il faut tourner les hanches vers le talon du pied arrière devenant alors jambe d'appui. Les hanches parallèles au sol et le haut du corps droit permettent de pivoter plus facilement. De même, la cheville exerçant le pivot doit être décontractée.
- c) Pour changer de direction par ramener un pied d' 1/2 pas vers le centre du corps, maintenir le haut du corps dans la même position, et ramener le pied derrière d' 1/2 pas vers le centre pour que la tête, les hanches et les pieds soient alignés et enfin pivoter (comme la rotation d'une toupie). Il faut tourner vite dans la nouvelle direction.

10. Position des coudes

- a) Les coudes doivent être maintenus aussi près du corps que possible pour un maximum d'efficacité dans la transmission de la force vers la main. Quand on exécute un coup de poing, l'épaule ne doit pas aller vers l'avant mais rester solidement en place grâce à la contraction de la face inférieure du bras. Cette tension ne doit pas être compromise par l'extension du bras.
- b) Pendant un blocage, le coude est placé au niveau du flanc à environ 1 poing 1/2 du corps et il reste toujours dans cette position. Pendant un blocage de côté, le coude est placé sûr le côté du corps et cela s'applique pour les niveaux de chudan et gedan.

11. Notes concernant le KUMITE

Il existe plusieurs types de KUMITE de différents niveaux. Il est important d'en connaître les différents éléments, caractéristiques et objectifs.

1. GOHON KUMITE = sur 5 pas
SANBON KUMITE = sur 3 pas
 - a) Objectifs = exécuter une série de blocage et d'attaque dans un ensemble structuré de mouvements. On accorde une importance particulière à la justesse des mouvements de pieds et à la maîtrise des techniques de blocage et d'attaque.
 - b) Pour les élèves dont le niveau est suffisamment élevé, on accorde une importance particulière à la rapidité des mouvements et des techniques.
2. KIHON-IPPON KUMITE = sur 1 pas
 - a) Objectif = bloquer une technique et contre-attaquer de manière puissante.
 - b) Le blocage et la contre-attaque doivent s'enchaîner correctement.
 - c) Connaître la distance nécessaire à la contre-attaque. L'exécution de chaque contre- attaque requiert une distance précise tout comme chaque blocage requiert une distance précise afin d'être suivi d'une contre-attaque.
 - d) Fonction de la distance et de la position de l'adversaire dont on bloque une attaque, on doit choisir rapidement la contre-attaque appropriée.
 - e) Moment du blocage. Observer les mouvements de l'adversaire et attendre le dernier moment pour bloquer rapidement.

- f) Essayer de mettre en application différentes positions pour exécuter les blocages.
3. JIYU-IPPON KUMITE = combat 1/2 libre
- a) Utilisé comme transition vers le JIYU KUMITE = combat libre et comme une opportunité de gagner plus de profondeur dans l'exercice du KARATE .
 - b) Il n'y a pas de distance fixée pour attaquer ou défendre, augmentant ainsi le réalisme du combat. Blocage et attaque sont exécutés dans la même respiration, ils sont liés.
 - c) Il n'y a qu'une occasion d'attaquer ou de bloquer, on accorde donc beaucoup d'importance à l'efficacité.
 - d) La contre-attaque doit être efficace et réalisée avec un maximum de KIME. On doit étudier sérieusement les techniques variées, les changements de positions de pieds et le transfert du corps.
4. JIYU KUMITE = combat libre
- a) Utiliser les changements de distance, forcer l'adversaire à entrer dans votre distance et répliquer par une attaque ou laisser l'adversaire attaquer pour contrer.
 - b) Saisir les opportunités et savoir en tirer avantage.
 - c) Varier les techniques et réaliser différentes combinaisons.
 - d) Utiliser les blocages comme des attaques.
 - e) Attendre que l'adversaire initie une attaque ou attaquer sans cesse.
 - f) Utiliser des stratégies pour initier une série d'attaque ou une série de représailles.
 - g) Timing = l'importance du temps, (le moment de réaction).

12. Notes concernant la pratique du KATA

Le KATA n'est pas un simple exercice physique. C'est un moyen d'atteindre la discipline de l'art Martial et d'en cultiver la partie artistique. Sans KATA, il n'y a pas de progression possible dans le vrai KARATE DO. Le KATA représente le modèle idéal des techniques de KARATE: il faut respecter cette essence ainsi la connaissance des KATA et la capacité à les exécuter. Cette quête et cette constance dans l'effort vers la perfection s'appliquent aussi à la vie quotidienne.

- a) Il commence et se termine par un salut.
- b) Ce n'est pas une addition de techniques. Il doit y avoir une fluidité constante dans les mouvements, à l'image du sang parcourant les veines.
- c) Aucun mouvement ni aucune technique ne doit être modifié pour adapter le KATA à soi.
- d) On ne doit exagérer aucun mouvement dans le but de générer les contrastes attendus entre les différents mouvements.
- e) 3 éléments essentiels: contraste entre les niveaux de puissance, corps en contraction et en extension, changements de vitesse d'exécution des techniques.
- f) La respiration doit être synchronisée avec les mouvements des techniques. Les combinaisons de techniques doivent être réalisées en une respiration.
- g) Respecter le nombre précis de mouvements.
- h) Regard dans la direction de la technique, attitude concentrée et explosion sonore d'énergie = KIAI
- i) L'exécution correcte des changements de direction doit se faire à l'aide des hanches, de la jambe d'appui et des mouvements fluides des pieds.
- j) Pour qu'il y ait du KIME dans les techniques, le corps entier doit être concentré, particulièrement dans les changements de direction.
- k) Les caractéristiques et significations de chaque mouvement doivent être clairement démontrées.
- l) Respecter les différentes séquences de techniques.
- m) Éviter les gestes parasites entre les techniques.
- n) Réaliser de nombreuses fois les techniques afin d'être capable de démontrer leurs applications.
- o) 1 compte = 1 mouvement. Bien respecter le rythme.
- p) Toutes les techniques de base doivent être fortes et précises.

Addendum

La quête de la maîtrise d'un Art Martial ou d'un sport est marquée par une montage d'émotions contradictoires, particulièrement dans l'exercice du KATA. Il faut donc s'armer de patience et être constant dans la pratique.

Il y a longtemps à Okinawa on disait qu'il fallait trois ans pour apprendre un KATA et il était assez fréquent que les Maîtres ne maîtrisent que trois à cinq KATA. L'idéal n'est pas la connaissance superficielle de nombreux KATA, mais il faut bien admettre que ne travailler que peu de KATA peut vite devenir monotone.

Chaque KATA a ses propres éléments et caractéristiques. C'est la raison pour laquelle il est nécessaire de travailler plusieurs KATA variés. Chaque pratiquant a son propre caractère et sa propre morphologie, par conséquent il n'est pas idéal de faire travailler le même KATA à tous les élèves. Il y a toujours un KATA préféré et un autre moins aimé. Il faut étudier plusieurs KATA pour en analyser les caractéristiques, leur signification et leurs applications pour ainsi trouver le KATA le mieux adapté à chaque pratiquant. Idéalement, choisir un ou deux KATA à travailler est le meilleur moyen de les perfectionner.

Mêmes les pratiquants les plus doués et expérimentés sont à un moment confronté à un obstacle, une difficulté. Quand cela arrive, il est sage d'exécuter lentement le KATA et de prendre le temps pour le comprendre et trouver du plaisir dans son exécution. C'est ainsi que le pratiquant peut faire de nouvelles découvertes, notamment dans les mouvements du corps.

Il faut s'efforcer de garder à l'esprit les trois éléments clés: contraste dans les déploiement de force, corps en contraction et en extension, changements de vitesse dans l'exécution des techniques.

Une position correcte et un esprit très concentré, la justesse du regard et l'imagination des adversaires sont essentiels au KATA, aussi bien que la connaissance de la signification de chaque technique.

Elements to Consider & Movements of KATA

KATA NAME & MOVES #	CHARACTERISTIC POINTS	
HEIAN SHODAN	21	Were originally called PINAN
HEIAN NIDAN	26	Mastering the HEIAN KATA results in proficiency in self defense &
HEIAN SANDAN	20	fostering a sense of being safe, derived from an understanding of
HEIAN YONDAN	27	HEIAN KATA (<i>KARATE-DO KYOHAN</i>)
HEIAN GODAN	33	Bridge to understanding the next 15 KATA
TEKKI SHODAN	29	Were originally called NAEHANCHI
TEKKI NIDAN	24	Horse-straddling stance (<i>KIBA-DACHI</i>) - tensing the inner aspect of
TEKKI SANDAN	36	the thighs, the outer aspect of the sole of both feet tensing inward (<i>KARATE-DO KYOHAN</i>)
BASSAI DAI	42	Penetrating the fortress of an enemy Spirit, power and momentum in execution Disadvantaged positions become advantage positions in double blocking situations
KANKU DAI	65	Defense in eight directions - many changes in direction, jumps and drops, turns Contrast in speed, slow and quick motions, contrast in power, and contraction /expansion of body
JITTE	24	Defense against stick (<i>BO</i>) Very powerful, power derives from hips, blocks against stick (<i>BO</i>)
HANGETSU	41	Hand and feet motions synchronized with breathing Foot draws a half-moon while advancing
ENPI	37	Movements suggestive of the flight of a swallow Light & quick changes of direction and height Lightness and agility Rising punches (<i>AGE ZUKI</i>), punches with leap forward, changes in direction
GANKAKU	42	Crane standing on top of a rock trying to attack leader of opponents below Balance while standing on one leg Side kick & back fist
JION	47	Similar to Buddha's principles of inner strength and outward poise and tranquility Changes in direction Sliding both feet together in a direction

BASSAI SHO	27	Defense against face level (JODAN) stick (BO) attack, countersweep with block and attack
KANKU-SHO	48	Mainly chest level (CHUDAN) blocks, and chest level (CHUDAN) kicks KANKU DAI has face level (JODAN) blocks and kicks
SOCHIN	41	Very strong FUDO-DACHI, emphasis on very powerful bold motions Displays of strength and firmness
NIJUSHIHO	34	Display of fluidity and flexibility in movements Side Thrust Kick (YOKO-KEKOMI) while in Horse-Straddling Stance (KIBA-DACHI) Attacking from Straight Back Knife Hand block position (HAISHU-UKE)
UNSU	48	Intricate hand and feet agility with techniques
WANKAN	24	Very fleeting, sliding motion with the feet (SURI-ASHI)
GOJUSHIHO DAI	67	Intricate open-hand blocks, shifting and pivoting in Cat Stance (NEKO-ASHI-DACHI) Spear Hand (NUKITE) attacks resembling a woodpecker at work Defense against stick (BO)
GOJUSHIHO SHO	65	Intricate open-hand blocks and Spear-Hand (NUKITE) attacks Defense against stick (BO)
MEIKYO	33	Mirror image of the proper course of direction (ENBUSEN) Triangular jump
CHINTE	32	Changing from one stance to another Vertical Punch (TATE-ZUKI) Trying to re-establish a holistic equilibrium when well-being has been compromised, is another variable of the Japanese Kanji Character of the word CHINTE

KIHON (techniques de bases)

Utilisation des mains et des pieds

Le KARATE utilise tout le corps et toutes ses parties peuvent être utilisés pour défendre et attaquer. Avec un entraînement quotidien rigoureux et correct, ces parties du corps deviennent aussi efficaces qu'une arme.

1. Utilisation des mains

Les mains peuvent être utilisées ouvertes ou poings fermés. On forme le poing en repliant fermement l'extrémité des doigts sur la partie supérieure de la paume, à la base des doigts, puis en refermant les doigts repliés contre la paume. (Voir l'illustration qui suit plus tard). Le côté du pouce maintient le poing fermé en pressant l'index et le majeur. L'auriculaire a souvent tendance à se relâcher, il faut veiller à le maintenir fermement.

Principales armes pouvant être formées par la main en poing:

- a) SEIKEN = les deux premières articulations du poing. C'est l'arme le plus souvent utilisé. Pour le coup de poing, les quatre articulations de l'index et du majeur formées par la fermeture du poing forment les quatre points frappant la cible. Au moment de l'impact la force est directement transmise de l'avant-bras au poing. On doit faire attention à maintenir le poignet droit sinon la force n'est pas concentrée dans le poing et le

poignet peut être endommagé. Cette technique étant très fréquemment utilisée, il est important de prendre le temps de travailler la formation du poing fermé.

- b) URAKEN = les deux premières articulations au dos du poing. La cible est frappée par le dos du poing au niveau des deux premières articulations. Cette technique est généralement utilisée au niveau du visage, du flanc ou comme blocage. Le mouvement de balancier du coude est essentiel dans l'exécution de cette technique qui est réalisée en avant ou sur le côté.
- c) KENTSUI/TETSUI = marteau. Le coup de poing suggérant un coup de marteau. La partie externe du poing frappe la cible en avant ou sur le côté.
- d) IPPON-KEN = poing avec une articulation. Le poing est fermé selon SEIKEN à l'exception de l'index qui est replié au niveau de sa deuxième articulation et maintenu par l'intérieur du pouce. Utilisé pour frapper la zone au dessus de la lèvre supérieure = JINCHU, la tempe, ou la poitrine. NAKADAKA-IPPON-KEN repose sur le même principe mais avec le majeur.

La main ouverte est formée par les quatre doigts tendus fermement maintenus les uns contre les autres avec le pouce solidement replié vers l'intérieur de la main en serrant contre l'index en faisant attention à garder le poignet serré et rigide.

- e) SHUTO = le main comme une lame. Le bord externe de la main, de la paume à l'extrémité de l'auriculaire, est utilisée comme une lame dans un mouvement balayant pour frapper et défendre. Le mouvement d'élastique du coude est essentiel dans cette technique réalisée à la tempe, au flanc, au côté du cou, à l'estomac, ainsi qu'aux bras.
- f) HAITO = le bord interne de la main. La côté de l'index frappe la cible. Mêmes applications que SHUTO.
- g) HAISHU = le dos de la main. Ce blocage est exécuté avec le dos de la main. Peut être aussi une attaque efficace sur les côtés de l'abdomen.
- h) NUKITE = la main comme une lance. Formé par les quatre doigts fermement maintenus les uns contre les autres en repliant légèrement leurs extrémités le coup est exécuté avec un éclat de force. Réalisé à la poitrine, dans les yeux, et au plexus solaire, verticalement ou horizontalement. NIHON-NUKITE = une lance de deux doigts, repose sur le même principe à l'exception du majeur et de l'index maintenu en extension.
- i) TEISHO = la paume. La cible est frappée par la partie inférieure de la paume avec le poignet fléchi solidement. Face à une attaque, il est réalisé sur le côté ou selon un mouvement de haut en bas. C'est une attaque efficace au menton, à la mâchoire.
- j) ENPI = le coude. Le coup est porté par le coude au menton, à la poitrine, au plexus solaire, au flanc ou pour bloquer un coup de poing. Il a beaucoup d'applications, en particulier en combat rapproché, et convient particulièrement aux femmes et aux enfants. Réalisé vers le haut, le bas, latéralement en avant, ou en arrière. Cette technique porte différents noms en fonction de sa direction:
 - vers le haut = TATE-ENPI
 - vers le bas = OTOSHI-ENPI
 - sur le côté = YOKO-ENPI
 - circulaire = MAWASHI-ENPI
 - en arrière = USHIRO-ENPI
- k) WANSHU (BO) = avant-bras. L'avant-bras est utilisé pour chasser et bloquer, particulièrement quand on a un poignet bien développé. Peut blesser et décourager un adversaire. Cette technique porte différents noms en fonction de la partie utilisée de l'avant-bras :

- bord interne = URAWAN / NAIWAN
- bord externe = OMOTEWAN / GAIWAN
- face externe = HAIWAN
- face interne = SHUWAN

2. Utilisation des pieds

Les pieds, comme les mains, peuvent infliger plus de dommages qu'on ne le pense.

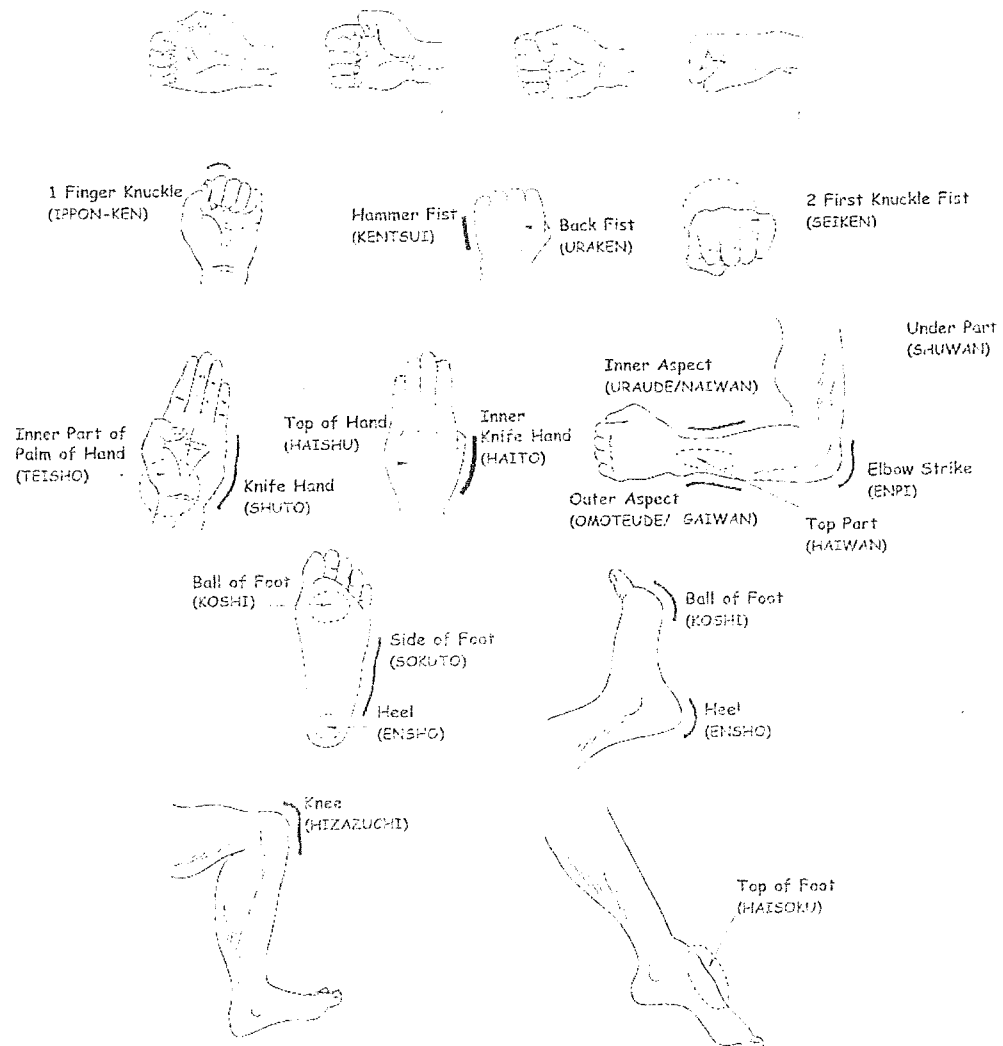
- a) KOSHI = la balle du pied. Utilisé plus souvent pour les coups de pieds. Les orteils sont fléchis et c'est leur base où commence la balle du pied qui frappe la cible telle que le menton, la poitrine, l'abdomen, et l'aîne.
- b) SOKUTO = le bord externe du pied. Le coup porté par le bord externe du pied est utilisé pour les coups de pied comme YOKO-GERI, KEKOMI et FUMIKOMI. C'est une arme typique du KARATE. Il existe beaucoup d'applications pour cette arme et elle est plus efficace qu'on peut le croire.
- c) ENSHO = le talon. Le coup porté par le talon est réalisé dans USHIRO-GERI. Il sert quand on est saisi par derrière où quand quel qu'un nous tord les membres.

- d) HAIKOKU = le dessus du pied. Pour le coup porté par le dessus du pied, les orteils sont tendus et c'est leur base qui frappe la cible. Peut être réalisé à l'aîne.
- e) HIZAZUCHI = le genou. HIZAGERI = coup porté par le genou. Nombreuses applications comme ENPI, en particulier en combat rapproché, self-défense, convient particulièrement aux femmes et aux enfants. Très efficace à l'aîne, la cuisse ou en saisissant la tête et la ramenant vers la bas.

En plus des mains et des pieds, la tête, le front, les épaules et toutes les autres parties du corps peuvent servir à frapper la cible. L'étude et la recherche permettent de transformer chaque partie du corps en arme.

PERSPECTIVES IN APPLICATIONS FOR USE

How to form a fist



Positions

1. Ensemble des positions

Positions naturelles = SHIZENTAI

- talons joints = MUSUBI-DACHI
- pieds joints = HEISOKU-DACHI
- pieds écartés légèrement au-delà des hanches = HACHIJI-DACHI
- pieds formant un T = CHOJI-DACHI
- pied avancé à 90° avec le talon du pied arrière = RENOJI-DACHI

Autres positions

- position avant = ZENKUTSU-DACHI

- position arrière = KOKUTSU-DACHI
- position du cavalier = KIBA-DACHI
- position avant, jambe arrière fléchie 3/4 face = FUDO-DACHI
- position du chat = NEKO-ACHI-DACHI
- position pieds en 1/2 lune = HANGETSU-DACHI
- position pied en avant = SANCHIN-DACHI
- position du cavalier pointes de pieds vers l'extérieur = CHIKO-DACHI
- position pieds croisés = KOSA-DACHI

2. Les positions naturelles

Elles ne laissent percevoir aucune intention. On se tient très naturellement mais dans un état d'alerte, prêt à tout, attaquer, défendre, dans n'importe quelle direction. Elles portent différents noms en fonction de la position des pieds.

- a) HACHIJI-DACHI = les talons sont alignés avec la largeur des hanches, les genoux et les orteils vers l'extérieur. Cette position suggère l'idéogramme désignant le chiffre huit en japonais. Cette est une position typique des positions naturelles.
- b) HEISOKU-DACHI = les talons et les gros orteils sont joints.

TSUKI (coup de poing)

L'avant-bras est utilisé tel une lance envoyée en avant au visage, au plexus solaire ou autres cibles. SEIKEN = le poing formé avec les articulations de l'index et du majeur doit être utilisé.

1. Technique

La force doit être utilisée efficacement donc on ne balance pas le bras et la main comme un crochet. On doit retrouver ces trois éléments fondamentaux:

- a) Trajectoire la plus courte jusqu'à la cible
- b) Maximum de vitesse
- c) Toute la puissance venant du corps doit être concentrée au moment de l'impact.

Quand on lance le coup, il est crucial de ramener l'autre poing en le tirant vers soi pour générer un maximum de vitesse et de puissance. Exécution : l'avant-bras frôle le flanc, effectuant une rotation au moment où il atteint la cible ce qui donnera précision et la trajectoire la plus courte. Quand la cible est atteinte avec KIME, tous les muscles du corps sont sous tension, en particulier le bas du corps et l'abdomen. Si la force n'est pas concentrée, la technique perd de sa puissance et de son efficacité.

2. Types de TSUKI

- a) CHOKU-ZUKI = coup de poing direct . OI-ZUKI = coup de poing direct en avançant. Porte différents noms selon son niveau d'exécution :
 - JODAN-CHOKU-ZUKI = visage
 - CHUDAN-CHOKU-ZUKI = poitrine
 - GEDAN-CHOKU-ZUKI = bas abdomen
- b) AGE-ZUKI = coup de poing remontant. La trajectoire est un peu circulaire en remontant.
- c) MAWASHI-ZUKI = coup de poing en croissant. La trajectoire est latérale.
- d) TATE-ZUKI = coup de poing vertical. Même principe que CHOKU-ZUKI mais le poignet ne fait que la moitié de la rotation, donc le poing est vertical quand la technique est terminée.
- e) URA-ZUKI = coup de poing avec le dos de la main tourné vers le bas. C'est l'envers de choku-zuki dans le sens que le dos du poing face vers le bas et pas vers le haut.
- f) MOROTE-ZUKI = double coups de poings. Deux coups directs simultanés avec les poings parallèles.
- g) AWASE-ZUKI = double coups de poings avec les paumes se faisant face. Les deux coups directs

simultanés sont en position verticale.

- h) HASAMI-ZUKI = coups de poings en ciseaux. Les deux poings partent simultanément des hanches selon une trajectoire circulaire finissant comme un étai.

3. Exercice

- a) HACHIJI-DACHI
- b) Ouvrir la main gauche légèrement fléchie paume vers le sol. Etendre le bras gauche sans le verrouiller, main au niveau du plexus solaire. Le poing droit est sur le flanc au niveau de la hanche = HIKITE, prêt à l'action = KATTE.
- c) Ramener le bras gauche avec un mouvement rotatif comme si on tirait un adversaire vers soi. En même temps, lancer le poing droit vers la cible avec un maximum de vitesse, selon la trajectoire la plus courte avec une rotation de l'avant-bras. Frapper avec SEIKEN. Le dos du poing droit est tourné vers le haut, celui du poing gauche vers le bas.
- d) Répéter la séquence de l'autre côté.

4. Points importants

- a) Maintenir le haut du corps droit.
- b) Le poing doit être fermé correctement et gardé serré.
- c) Ajuster la cible.
- d) Les épaules ne doivent pas générer de force ou encore être élevés ou envoyées en avant.

MAE-GERI (Coup de pied de face)

1. Technique

KOCHI (la balle de pied) est généralement utilisé pour réaliser ce coup porté à un adversaire placé face à soi. Les cibles sont le plexus solaire, l'aine, le visage. Sitôt la cible atteinte, la jambe est ramenée vers l'arrière à sa position initiale. Pour faire ce mouvement de ramener, le genou doit être détendu sinon le coup perd de sa puissance.

La jambe d'appui = SASAE-ASHI supporte tout le poids du corps. Le genou est légèrement fléchi et la cheville doit être un support puissant.

La jambe qui frappe = KERI-ASHI doit garder une cheville forte, genou relaxé et doit se déployer selon un mouvement ample.

Ramener – le ratio entre le coup de pied lancé et le geste de ramener la jambe est 3 : 7.

2. Types de KERI (coups de pied)

KOCHI et HAIKOKU (le dessus de pied) sont des zones utilisées pour les coups de pieds. KOCHI et la base des orteils sont utilisés pour enfoncer le plexus solaire. Le talon = ENSHO est utilisé pour enfoncer la cuisse ou le genou, ce coup pouvant être très efficace. Généralement, MAE-GERI est porté vers le haut.

3. Exercice 1

- a) HEISOKU-DACHI
- b) Pied gauche immobile, jambe gauche solidement ancrée au sol. Amener rapidement le genou droit à la poitrine, le pied droit avec KOSHI face à la cible en faisant attention que les orteils ne pointent pas vers le bas, plante du pied parallèle au sol.
- c) Il doit y avoir la sensation de transfert de puissance vers KOSHI. Utilisant une geste vif d'un mouvement de balancier exécuter le coupe de pied en assurant de tendre la jambe..
- d) Retour à position b.
- e) retourne à HEISOKU-DACHI

Travailler des deux côtés. Ramener le genou haut (KAIKOMI) est un élément fondamental de cette technique. Souvent les débutants font l'erreur d'essayer d'atteindre trop loin avec leur coup pied et ils perdent la position fermée avec le genou haut et le résultat est qu'ils perdent le geste vif de balancier et le coup devient faible. L'entraînement doit insister sur la réalisation de coups hauts pour forcer les élèves à monter le genou le plus possible avant l'exécution du coup de pied.

4. Points importants

- a) Le haut du corps et le dos doivent rester droits.
- b) Pour faire le coup de pied, le genou est monté haut et le talon est ramené près du corps.
- c) Les deux pieds, genoux et les orteils sont tournés vers la cible.
- d) Le haut du corps ne doit pas faire de mouvements latéraux.
- e) Les mains ne sont pas utilisées pour trouver de l'impulsion.

5. Exercice 2

- a) HIDARI-ZENKUTSU-DACHI, morote gedan-barai (les deux poings sur le côté du corps).
- b) Pied gauche immobile, jambe d'appui solidement ancrée au sol. En ramenant la hanche vers l'avant le poids du corps est mis sur la jambe d'appui, monter simultanément le genou droit haut avec le talon droit proche de l'intérieur de la cuisse.
- c) Dans un rapide mouvement de balancier, frapper vers le haut en utilisant le genou comme un ressort.
- d) Ramène la jambe qui a frappé et retour à position b.
- e) HIDARI-ZENKUTSU-DACHI.

Répéter la séquence de l'autre côté.

6. Points importants

- a) Les hanches se déplacent en restant parallèles au sol.
- b) Les hanches restent au même niveau.
- c) Les hanches (le bassin) doivent être bien en dessous le corps pendant toute l'exécution de l'exercice.
- d) Le talon de la jambe d'appui doit rester au sol.

ZENKUTSU-DACHI

La distance entre les deux pieds est d'environ 80cm. Le genou gauche est fléchi entièrement alors que la jambe droite est tendue. Les orteils du pied avant sont tournés vers l'avant et légèrement vers l'intérieur. Les orteils du pied arrière doivent avoir la même orientation. Les plantes des pieds sont bien à plat sur le sol, comme adhérant à celui-ci. Les deux genoux poussent dans des directions opposées (vers l'intérieur). L'abdomen est contracté, le haut du corps est droit. Le centre de gravité est légèrement en avant et la répartition du poids entre la jambe avant et l'arrière est 6:4.

1. Points importants

- a) L'écartement des pieds est approximativement le même que celui des hanches.
- b) La plante des deux pieds est bien à plat sur le sol, pied arrière orienté le plus vers l'avant possible.
- c) Le genou avant est fléchi complètement, la jambe arrière tendue.

2. Exercice

- a) ZENKUTSU-DACHI, mains sur les hanches, coudes écartés selon un angle naturel, hanches vers l'avant.
- b) Pivoter les hanches à 45° pour se placer 3/4 face = HANMI.
- c) Retour face ZENKUTSU-DACHI. Répéter la séquence de l'autre côté.

3. *Points importants*

- a) Garder le haut du corps droit et aligné avec les épaules.
- b) Les hanches restent parallèles au sol pendant leur rotation.
- c) Les hanches et le haut du corps pivotent en restant unis.

GYAKU-ZUKI (coup de poing contraire)

Cette attaque est utilisée pour contrer en simultané un adversaire ou pour représailles après un blocage. Elle est réalisée d'une position ZENKUTSU-DACHI en utilisant le même bras que la jambe arrière. Le bras est envoyé vers l'avant en même temps que les hanches pivotent vers l'avant.

1. *Exercice*

- a) HACHIJI-DACHI. Avancer le pied gauche ou reculer le pied droit. Poing droit à l'HIKITE. Le bras gauche est étendu vers l'avant sans être verrouillé, main au niveau du plexus solaire.
- b) HIDARI-ZENKUTSU-DACHI 3/4 face = HANMI.
- c) Ramener le poing gauche à l'HIKITE et, en même temps que les hanches pivotent lancer le bras droit vers l'avant dans un mouvement rapide et fort.
- d) Retour à position b.
- e) Retour HACHIJI-DACHI. Répéter la séquence de l'autre côté.

2. *Points importants*

- a) Pendant l'attaque, pousser fermement sur la jambe arrière et la mets tendue.
- b) Au moment de l'impact, les hanches et le corps qui étaient en position $\frac{3}{4}$ face sont tournées vers l'avant.
- c) Les hanches restent parallèles au sol pendant leur rotation et le haut du corps reste droit.

JUN-ZUKI / OI-ZUKI (coup de poing en avançant)

Ce coup de poing direct est porté en étant attentif aux mouvements de l'adversaire et en attaquant rapidement et avec précision. En démarrant HACHIJI-DACHI, avancer un pied pour se placer ZENKUTSU-DACHI et attaquer en même temps avec le même bras que le pied qui avance. L'attaque doit utilisé le poing avec SEIKEN. Les cibles sont aux niveaux de jodan ou chudan. Avancer le pied est important mais en fait, c'est la poussée sur le pied arrière qui provoque la rotation des hanches vers l'avant et initie le déplacement. Le pied doit avancer rapidement faute de quoi l'attaque est facilement perçue par l'adversaire, détournée et contrée. Le talon et la plante du pied glissent sans effort sur le sol.

1. *Exercice 1*

- a) HACHIJI-DACHI, avance le pied droit.
- b) MIGI-ZENKUTSU-DACHI.
- c) Ramener le poing gauche à l'HIKITE, l'avant bras frôle le flanc, pendant que le poing droit suit une trajectoire rectiligne jusqu'à la cible en tournant vers l'intérieur.
- d) Ramener le pied droit pour retrouver HACHIJI-DACHI. Répéter la séquence de l'aube côté.

2. *Points importants*

- a) Les mouvements des pieds doivent être rapides et propres.
- b) La plante glisse sur le sol selon un mouvement légèrement circulaire vers l'extérieur.
- c) Pousser sur la jambe arrière en même temps que les hanches avancent fermement.

- d) Le haut du corps doit rester droit et ne pas pencher en avant.

3. Exercice 2

- a) HIDARI-ZENKUTSU-DACHI et HIDARI-GEDAN-BARAI. Avancer d'un grand pas.
- b) MIGI-ZENKUTSU-DACHI
- c) Ramener le poing gauche à l'HIKITE pendant que le poing droit suit une trajectoire rectiligne jusqu'à la cible dans un mouvement rapide et puissant.
- d) Retour à position a. Répéter la séquence de l'autre côté.

4. Points importants

- a) Déplacer le poids sur la jambe gauche et en même temps pousser le pied droit en avant.
- b) Le haut du corps ne doit pas pencher en avant. On doit avoir la sensation de frapper avec les hanches et non avec le poing.
- c) Le haut du corps passe de 3/4 face = HANMI à face.
- d) Les hanches doivent rester au même niveau pendant le déplacement.

GEDAN-BARAI (blocage ver le bas)

Les bords externes de l'avant-bras et du poignet sont utilisés contre un coup de pied ou de poing dirigé vers le bas de l'abdomen. Le blocage est réalisé vers le bas et suit la trajectoire d'un angle. Il figure un des KAMAE = prêt pour action position.

1. Exercice

- a) HACHIJI-DACHI. Amener le poing gauche au-dessus l'épaule droite, dos du poing tourné vers le bas à l'angle. Le coude gauche est à la hauteur du sein gauche. Le bras droit est tendu au niveau du bas abdomen avec le dos de poing tourné vers le haut.
- b) Avancer le pied gauche ou reculer le pied droit = HIDARI-ZENKUTSU-DACHI.
- c) Ramener le poing droit à l'HIKITE en tournant le bras, dos du poing vers le bas. En même temps, descendre le bras gauche jusqu'à ce qu'il arrive en face du genou gauche à environ un poing de celui-ci avec le dos du poing tourné vers le haut. Le bras doit être complètement tendu avec l'intérieur du bras en contraction.
- d) Retour à position a. Répéter la séquence de l'autre côté.

2. Points importants

- a) Le haut du corps doit rester droit en HANMI = ¾ face et ne pas pencher en avant.
- b) Bien ramener le poing à l'HIKITE
- c) La main réalisant le blocage est armée en bas de l'oreille. Le coude doit être relâché au moment du blocage.
- d) La main réalisant le blocage descend en faisant une rotation, le bras est complètement tendu au moment du blocage.
- e) Garder les hanches en dessous le corps pendant l'exécution. Ne sortir pas la fesse.

URAKEN-UCHI (frappe avec le dos du poing)

L'avant-bras décrit un demi-cercle selon un mouvement de balancier utilisant le coude comme axe et frappe la cible avec le haut de SEIKEN. Cette technique est réalisée de face ou sur le côté.

1. Exercice

- a) HACHIJI-DACHI.
- b) Regarder à droite en plaçant le poing gauche face à la hanche droite et le poing droit face au sein droit avec le dos tourné vers l'extérieur.
- c) Ramener fermement le poing gauche au niveau de la hanche gauche, en même temps le poing droit frappe sur le côté suivant un mouvement de balancier utilisant le coude comme axe. Ce mouvement est parallèle au sol.
- d) Retour à position a. Répéter la séquence de l'autre côté.

2. Points importants

- a) Le coude doit être relâché.
- b) Le poing doit être maintenu fermé.
- c) Le coude vise la cible.
- d) L'avant bras ne doit pas faire de rotation.
- e) La position du coude ne change quasiment pas pendant la technique.

YOKO-GERI (coup de pied vers le côté)

C'est le bord externe du pied = SOKUTO qui frappe l'adversaire lors d'un coup de pied latéral. Il est parfois utilisé pour attaquer en avant ou en arrière. Fonction de la nature de l'attaque ou de la situation, YOKO-GERI KEAGE ou KEKOMI est utilisé pour frapper le bras, l'aîne, le menton. KEKOMI est plus adapté pour attaquer au niveau du plexus solaire, du flanc ou de la cuisse. Le haut du corps a tendance à pencher vers l'arrière lors de l'exécution de cette technique. Il faut donc y faire attention et lutter contre cette tendance au risque de tomber en arrière sous l'effet de la secousse engendrée par l'impact.

1. Exercice – YOKO-GERI-KEAGE (coup de pied avec fouet sur le côté)

- a) HEISOKU-DACHI.
- b) En utilisant la jambe gauche comme jambe d'appui, monter le genou droit haut avec la plante du pied posé doucement sur l'intérieur du genou gauche. Le genou droit pointe vers la droite.
- c) Frapper en déployant le genou sur le côté selon un mouvement remontant, comme un fouet.
- d) Retour à position b.
- e) HEISOKU-DACHI. Répéter la séquence de l'autre côté.

2. Points importants

- a) Bien utiliser le bord externe du pied = SOKUTO pour frapper.
- b) Utiliser le genou comme un axe et décrire un demi-cercle selon un mouvement de balancier.
- c) Ne pas décoller le talon de la jambe d'appui.
- d) Le haut du corps doit rester droit et ne pas pencher vers l'arrière ni être tourner vers le côté.
- e) Le genou de la jambe d'appui doit être fort.
- f) Le pied qui frappe doit être amené haut, la plante tournée vers l'intérieur.
- g) Regarder dans la direction du coup de pied.

3. Exercice – YOKO-GERI-KEKOMI (coup de pied enfonçant)

- a) HEISOKU-DACHI.
- b) En utilisant la jambe gauche comme jambe d'appui, monter le genou droit haut avec la plante du pied posé légèrement sur l'intérieur du genou gauche.
- c) Déployer fermement le genou et le bord externe du pied droit vers le côté.

- d) Ramener la jambe droite. Retour à position b. sitôt la cible atteinte.
- e) HEISOKU-DACHI. Répéter la séquence de l'autre côté.

Quand on enfonce la jambe, elle doit être tendue avec la cheville solidement fléchie pour permettre de frapper avec le bord externe du pied = SOKUTO. On doit avoir la sensation d'utiliser le talon sans pour autant que ce soit le cas. Pour FUMIKOMI = coup de pied écrasant, on monte la jambe haut avec le pied proche du corps = KAIKOMI, et en utilisant le bord externe du pied SOKUTO on lance le pied en bas avec une geste d'écrasement sur la cuisse, le tibia ou le pied.

4. Points importants

- a) Utiliser SOKUTO pour frapper sur le côté selon une trajectoire rectiligne.
- b) On doit avoir la sensation que le genou enfonce la cible.
- c) Le mouvement aller et le retour de la jambe doivent suivre la même trajectoire.
- d) La jambe d'appui doit être forte, solidement ancrée au sol.

ENPI-UCHI (frappe avec le coude)

L'avant-bras est fermement ramené sur le bras pour frapper avec le coude en avant, en arrière, sur le côté, vers le bas ou vers le haut. YOKO-ENPI-UCHI = frappe avec le coude sur le côté, est un des techniques ENPI-UCHI. Le coude déplace fermement sur le côté pour frapper le cible.

1. Exercice - YOKO-ENPI-UCHI

- a) HACHIJI-DACHI.
- b) Placer le poing gauche face à la hanche droite, poing droit face au sein gauche dos tourné vers le sol. Regarder en même temps vers la droite.
- c) Ramener le poing gauche sur le côté de la hanche gauche, envoyer simultanément le coude droit sur le côté droit selon un mouvement rectiligne avec une rotation de l'avant-bras vers l'intérieur. Le poing droit s'arrête au niveau du sein droit, dos tourné vers le haut.
- d) HACHIJI-DACHI. Répéter la séquence de l'autre côté.

2. Points importants

- a) Le poing ne doit pas s'éloigner de la poitrine.
- b) Le poing suit une trajectoire rectiligne au niveau de la poitrine.
- c) Les épaules doivent rester basses.
- d) Il doit avoir la sensation que les deux poings sont en train de s'extorquer l'un de l'autre.

JODAN-AGE-UKE (blocage au niveau du visage en remontant)

Utilisant le bord externe du poignet suivant un mouvement vif en remontant, bloque une attaque au visage.

1. Exercice

- a) HACHIJI-DACHI.
- b) Avancer le pied gauche ou reculer le pied droit = HIDARI-ZENKUTSU-DACHI.
- c) Passer le bras gauche à l'extérieur du bras droit en formant une croix face au menton avec le dos du poing gauche tourné vers l'avant. Ramener le poing droit à l'HIKITE pendant que le coude gauche monte dans l'alignement du flanc gauche à la hauteur des yeux avec une rotation du poing vers l'intérieur. Le poing s'arrête juste au dessus du front dos tourné vers celui-ci. La distance entre le poing et le front est d'environ un poing.

- d) Retour à position b, et puis HACHIJI-DACHI. Répéter la séquence de l'autre côté.

2. Points important

- h) Utiliser le bord externe du poignet suivant un vif mouvement remontant.
i) Le haut du corps doit être de 3/4 face = HANMI.
j) Pour le bras qui bloque le coude se déplace dans le plan du flanc.
k) L'avant-bras est quasiment parallèle au front avec un léger angle ouvert, à une distance d'environ un poing du front.

CHUDAN-UDE-UKE (blocage au niveau de la poitrine avec l'extérieur de l'avant-bras)

Partant du côté du corps, le bras bloque avec le bord externe du poignet une attaque à la poitrine CHUDAN en suivant un mouvement circulaire. On doit avoir la sensation de frapper le bras de l'adversaire. SOTO-UKE = blocage avec l'extérieur de l'avant-bras partant du côté direction extérieur-intérieur.

1. Exercice

- a) HACHIJI-DACHI. Bras droit plié sur le côté droit du corps, en déplaçant le bras prendre un angle 90° avec l'avant-bras parallèle au sol avec le dos du poing tourné vers l'arrière.
b) Avancer le pied droit ou reculer le pied gauche = MIGI-ZENKUTSU-DACHI.
c) Ramener le poing gauche sur la hanche gauche=HIKITE, l'avant-bras tourne en frôlant le flanc, le dos du poing termine face au sol. En même temps, le bras droit en angle 90° effectue un mouvement circulaire amenant le poing droit face à l'épaule gauche avec le dos du poing tourné vers l'avant. Le poing droit est au niveau de l'épaule, la face inférieure du bras est forte.
d) Retour à position b.
e) HACHIJI-DACHI. Répéter la séquence de l'autre côté.

2. Points importants

- a) Le coude doit former un angle droit.
b) Frapper avec le bord externe du poignet selon un mouvement circulaire en gardant le coude à 90°.
c) Le coude s'arrête au niveau du flanc à environ 1 poing 1/2 de celui-ci. Le poing s'arrête au niveau de l'épaule.
d) Le blocage et le retour à l'HIKITE doivent être simultanés.
e) Le haut du corps est de 3/4 face = HANMI

KOKUTSU-DACHI (position arrière)

La jambe arrière est fléchie complètement, comme pour KIBA-DACHI, la jambe avant tendue sans être verrouillée. Les orteils du pied avant sont tournés vers l'avant. Les orteils du pied arrière sont tournés très légèrement vers l'avant. Les deux pieds forment approximativement un angle droit. C'est comme KIBA-DACHI sauf les pieds sont tournés dans les directions différentes et il y a une jambe tendue. Le haut du corps est de profil et doit rester droit. La répartition du poids entre la jambe avant et la jambe arrière est 3:7.

1. Points importants

- a) La jambe avant est tendue sans être verrouillée, avec la sensation que le talon se détache du sol.
b) On doit avoir la sensation de pousser la jambe arrière vers l'extérieur sans pour autant que ce soit le cas.

- c) L'écartement des pieds est identique à KIBA-DACHI.
- d) Garder le haut du corps de profil et droit.
- e) La répartition du poids avant-arrière de 3:7 doit être respectée; ne pas mettre trop du poids sur la jambe d'avant.
- f) Ne pas monter le bassin ni le pousser en arrière.

CHUDAN-SHUTO-UKE (blocage au niveau de la poitrine avec la main comme une lame)

Le bord externe de la main bloque une attaque au plexus solaire avec la sensation de trancher le bras de l'adversaire. C'est une technique typique du KARATE très difficile à réaliser. Généralement, avec les coups de poing ou les blocages, l'autre main est ramenée à l'HIKITE. Ici, elle est ramenée au niveau du plexus solaire ouverte vers le haut en SHUTO permettant ainsi une contre-attaque immédiate par NUKITE=la main comme une lance.

2. Exercice

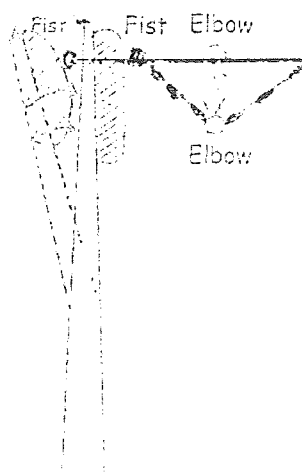
- a) HACHIJI-DACHI. Placer la main gauche en SHUTO sous l'oreille droite, dessus l'épaule droite, avec la paume tournée vers l'oreille, coude au niveau du sein gauche. Le bras droit est tendu en avant face au bas de l'abdomen, le dos de la main droite est vers le haut, légèrement sur l'extérieur.
- b) Reculer le pied droit = MIGI-KOKUTSU-DACHI.
- c) Ramener la main droite vers le plexus solaire selon un mouvement rotatif, paume vers le haut. Descendre simultanément la main gauche avec une rotation de l'avant-bras jusqu'à ce qu'elle soit face à l'épaule gauche. La main doit être au niveau de l'épaule et tournée légèrement sur le côté et le coude est dans un angle de 90°. Le dessous du bras est contracté.
- d) HACHIJI-DACHI. Répéter la séquence de l'autre côté.

3. Points importants

- a) Le haut du corps doit rester de profil. La main en SHUTO doit frapper selon un mouvement tranchant vers le bas.
- b) Garder le poignet droit.
- c) Le haut du corps ne doit pas pencher vers l'arrière.
- d) Le coude doit rester le long du corps.
- e) Les bouts des doigts formant le SHUTO doivent être fermement maintenus les uns contre les autres.

MAKIWARA (planche à frapper)

1. Utiliser un MAKIWARA fait partie de l'entraînement quotidien en KARATE. C'est un exercice très important pour la discipline sur la voie du KARATE. Cela ne sert pas seulement à développer des armes puissantes mais cela aide aussi à focaliser le corps dans un instant de concentration et à développer sa capacité à donner un maximum d'impact. C'est aussi un moyen d'apprendre la bonne distance.
2. Le MAKIWARA a généralement une certaine élasticité. On utilise préférentiellement du bois, le cyprès étant considéré comme le meilleur constituant, le cèdre est bien aussi. La base a une épaisseur de 10-12cm et s'affine progressivement pour atteindre 1,5-2 cm d'épaisseur. La zone d'impact est recouverte de caoutchouc dur ou d'éponge, mais le matériau traditionnellement utilisé est la corde faite à base de pousses de riz séchées (=WARA) et celui là reste le meilleur choix. Cette corde est reconnue pour sa souplesse et sa longévité.
3. L'entraînement au MAKIWARA ne doit pas être trop pressé. C'est la régularité qui fait progresser. Les armes sont longues à forger et deviennent puissantes avec le temps. Il faut essayer d'éviter les blessures causées par des entraînements subitement exagérés. 30 coups de chaque côté suffisent pour commencer. Augmenter progressivement.
4. Comment développer et renforcer un TSUKI : simultanément avec la rotation des hanches, en utilisant l'extension du coude comme un ressort et en frappant la cible avec SEIKEN. Il faut focaliser son corps et concentrer toute sa force. Ne pas pousser la planche. Le poignet doit être serré à l'impact.
 - a) ZENKUTSU-DACHI, face au MAKIWARA avec la distance d'une poignée derrière la planche.
 - b) Au moment de l'exécution de la technique, le haut du corps doit rester droit, faire attention à ne pas pencher en avant. On doit avoir la sensation de frapper loin avec le coude tendu.
 - c) Après l'impact, quand le MAKIWARA rebondit, le coude doit être relâché alors que le poing reste en contact avec le MAKIWARA. Au moment de l'impact le coude est légèrement plié. Ne pas sortir l'épaule pendant l'exécution.
 - d) Comme on voit dans l'illustration ci-dessous, le retour du MAKIWARA doit être absorbé par le coude légèrement fléchi, évitant ainsi une onde de choc vers l'épaule.



- e) Depuis ZENKUTSU-DACHI, utiliser la rotation des hanches. Depuis KOKUTSUDACHI ou FUDO-DACHI, utiliser le pivot du corps passant en ZENKUTSU-DACHI et la rotation des hanches pour augmenter la vitesse de la technique.
5. Autres techniques
- a) SHUTO, URAKEN-UCHI et ENPI-UCHI sont faites depuis une position légèrement de côté par rapport au MAKIWARA en utilisant ZENKUTSU-DACHI, KIBA-DACHI ou KOKUTSU-DACHI. La distance à prendre du MAKIWARA est aussi d'une poignée derrière la planche. Le mouvement doit être ample et utiliser une force rotatif.
 - b) Les bords interne et externe du poignet doivent aussi être renforcés pour améliorer les blocages avec l'intérieur et l'extérieur de l'avant-bras.

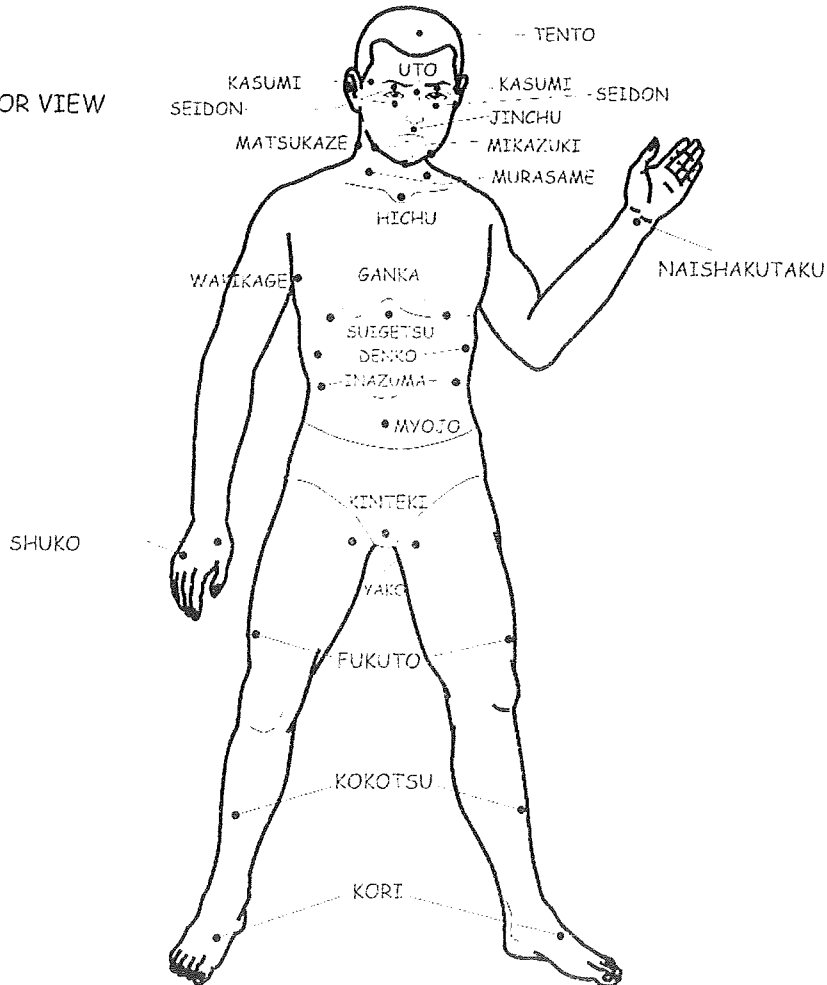
OVERVIEW OF THE VITAL POINTS OF THE BODY

LOCATION OF BODY PART

- * Half-way point between the top of the head & forehead
- * Temple
- * Area just below or just above the eyeball
- * Eyeball
- * Bridge of the nose, between the eyeballs
- * Area between the upper lip and the base of the nose
- * Chin / Insertion point of the jawbone
- * Side of the neck, where carotid artery & jugular vein pass
- * Area just above the midpoint of the collar bone
- * Anterior part of the larynx, between the hyoid bone and the cricoid cartilage
- * Solar plexus
- * 3 cm below the umbilicus
- * Area below each underarm, between 4th & 5th rib
- * Below each nipple, between 5th & 6th rib

JAPANESE NAME
 TENTO
 KASUMI
 SEIDON/GANKA
 GANSEI
 UTO/MIKEN
 JINCHU
 MIKAZUKI
 MATSUKAZE
 MURASAME
 HICHU/NODOBUE
 SUIGETSU/MIZO-OCHI
 MYOJO
 WAKIKAGE
 GANKA

ANTERIOR VIEW



LOCATION OF BODY PART

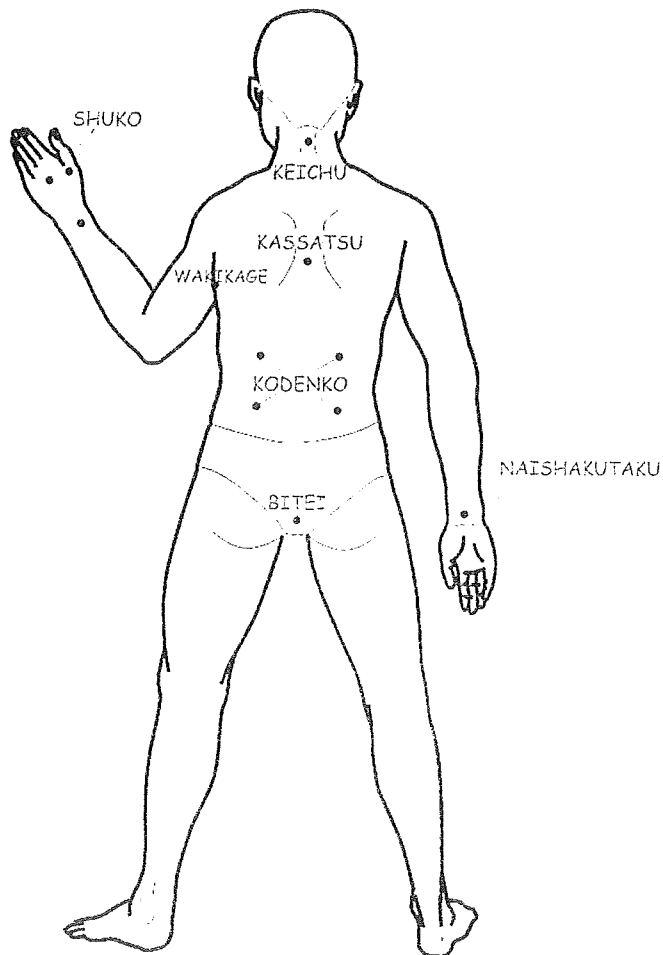
- * On each side of the upper abdomen, between 7th & 8th rib
- * On each side of the upper abdomen, the tip of the 11th & 12th rib (floating ribs)
- * Radial & Ulnar aspect of the wrist
- * Fleshy aspect between thumb & index finger /Midpoint of the wrist
- * Inner aspect of the upper part of the thigh - Adductor
- * Outer aspect of the lower part of the thigh - Tractus Iliotibialis
- * Inner aspect of the top of the foot
- * Midpoint of the shin or Tibia
- * Male groin area
- * Base of the Occiput (back of the head)
- * Aspect between 5th & 6th cervical vertebrae
- * Each side of 9th to 11th thoracic vertebrae
- * Coccyx
- * Outer aspect of the wrist where the Ulna & Radius bones meet

JAPANESE NAME

- DENKO
- INAZUMA
- NAISHAKUTAKU
- SHUKO
- YAKO
- FUKUTO
- KORI
- KOKOTSU/MUKOZUNE
- KINTEKI
- KEICHU/BONNOKUBO
- KASSATSU
- KODENKO
- BITEI
- GAISHAKUTAKU

POSTERIOR VIEW

GAISHAKUTAKU



Notes

Yasutsune Azato (1827-1906)
Yasutsune Itosu (1830-1915)
Kanryo Higashionna (1852-1915)

Gichin Funakoshi (1867- 1957) Chef instructeur suprême de la JKA

1879 formé par Yasutsune Azato
1888 formé par Yasutsune Itosu
1916 présentation et démonstration au Kyoto BUTOKUDEN
1922 démonstration de KARATE à Tokyo

préférence pour KANKU et SOCHIN

Chojun Miagi (1888-1953) (GOJU-RYU)

1902 formé par Kanryo Higashionna puis entraîné à Fuzho en Chine
1929 vient à Osaka et introduit le KARATE à l'université de Kyoto et à l'université de Kansai. Formé Sanemi Yamaguchi.

préférence pour SANCHIN et TENSHO

Kewa Mabuni (1889-1952) (SHITO-RYU)

formé par Anko Itosu
formé par Kanryo Higashionna
1934 crée le HOSHUKAN à Osaka
1942 instructeur à l'université de Toyo

préférence pour NIJUSHIHO, GOJUSHIHO, HYAKU HAPPO

La Japan Karate Association a fondé un programme pour les instructeurs stagiaires en 1956. L'ancien chef instructeur, Masatoshi Nakayama et de nombreux autres instructeurs se sont entraînés durement sans ménager leurs efforts et en dédiant leur vie à la mise en place des idéaux et des fondamentaux du KARATE. Nous leur en sommes éternellement redevables.

Manuel Technique pour l'Instructeur 1er Juin 2005

Auteur Commission Technique de la Japan Karate Association

15-23-2 Koraku Bunkyo, 112-0004

Tokyo, Japan
