

## **6/ KATA KUMITE SHODAN**

### **Préambule :**

KATA « originaux » (en KARATE) puisqu'ils se pratiquent à deux, ils sont composés de techniques échangées par les deux partenaires, ils ont été créés par Maître OHTSUKA pour faire partie de son enseignement « combat » sous la dénomination KATA GUMITE, et sont « le cheval de bataille » de la NBJR.

Nous retrouverons donc ici toutes les propositions écrites par Maître OHTSUKA et réorganisées autant que faire ce peut, autour d'un choix pédagogique ; en l'espèce cinq séries de douze enchaînements en TACHI (debout), et une série de 12 en IDORI (à genoux). Ils sont issus des anciens « GUMITE » OKINAWAIENS associées au « YAKU SOKU GEIKO » des BU-JUTSUKA ou l'on retrouve encore l'ancienne distinction des BUDO qui désignent par TORI celui qui défend et... gagne, et par UKE celui qui attaque et... perd. Ils permettent, outre les IDORI qui préparent au KARATE GOSHIN (la SELF-DEFENCE), et à raison d'un KATA de 12 enchaînements (debout), l'étude de la liaison « coup de poing - coup de pied - projection - clef - amené au sol et contrôle ». Les BALAYAGES comme les autres NAGE WAZA ou KANSETSU WAZA y tiennent une très grande place.

De ces KATA GUMITE, Maître OHTSUKA en proposera plusieurs séries à différentes époques, et tous ceux qui ont travaillé avec lui savent combien il était difficile d'en dégager une forme fixe, sauf peut-être dans la première et encore. En fait il tenait surtout à expliquer et à mettre en situation les méthodes de « contrôles » pendant un échange de coups ; ces techniques utilisant les « esquives » et les « coups » eux-mêmes bien sûr, mais aussi les « poussées », les « feintes », les « contres », les pièges, et les « enchaînements ». D'ailleurs la plupart de ses publications, écrites ou filmées, ne proposeront en effet « que » les moments privilégiés qui mettent UKE à la merci des techniques dite de « finition » (il laissera à ses assistant le soin de proposer ensuite telle ou telle « projection » pour tel ou tel « contrôle »...).

L'idée du maître : savoir que toutes ces techniques utilisent les TAI SABAKI (déplacement et contrôle du corps) et les KAWASHI (esquives), que chaque mouvement à un temps et un moment (DE-AI = temps / espace), que le MA-AI (la distance qui sépare TORI de UKE) est toujours pris en compte et que celui-ci varie selon la taille et la vitesse des combattants, que dans cette préparation au combat (et à fortiori au combat libre) toutes ces notions restent fondamentales. Quant à la contre-attaque, comme la défense elle doit se fondre dans le même mouvement à travers

YOSHI et DE-AÏ (la cadence et le TIMING).

Le principe du Juku Karate Jutsu reprenant celui hisTORIque consiste à provoquer TORI comme pour le kihon kumite mais ce dernier utilise un pas spécial (NIGIRI ASHI) pour « gagner » le temps d'appel sans en avertir UKE.

Il faut alors se « carapacer » et apprendre les possibilités offertes à TORI pour enchaîner en fonction de sa propre position...

De plus, avec cette forme d'assauts conventionnels à la fois KATA et KUMITE, une version différente des rapports entre TORI et UKE est introduite, même s'il ne s'agit pas encore d'un affrontement mais bien toujours d'un combat conventionnel, ou cette fois s'il s'agit d'un échange technique entièrement connu (même si les attaques ne sont plus annoncées), il s'agit surtout d'un dialogue... physique d'abord, mental ensuite, entre les deux partenaires (et toujours pas adversaires). A l'issue de la série il n'y a donc pas de vainqueur ni de perdant mais deux combattants qui ensemble ont réalisé un bon travail préparatoire au vrai combat, même si (surtout si) TORI et UKE ont agi avec la même concentration et la même véracité dans le geste comme dans l'esprit. Et si dans le KAISHO GATA (le KATA traditionnel exécuté seul) il peut y avoir pour certains esprits faibles l'affirmation erronée de l'ego, dans le KUMITE GATA cette déviation n'existe plus ; les deux KARATEKA affranchis du désir de briller et de se définir l'un par rapport à l'autre ne se sont consacrés en effet qu'à la recherche de l'union du corps de l'esprit et de la technique (SHIN - GHI - TAI). Chaque KATA GUMITE comporte 12 enchaînements, et chaque DAN son propre KATA GUMITE. A la NBJS, UKE et TORI après s'être salués, se déplacent en garde pour placer l'attaque et la défense dans les meilleures conditions, ils ne reprennent pas YOI entre chaque assaut.

**ATTENTION :** les “finitions” présentées ici sont celles travaillées hisTORIquement pour un candidat de 21 ans et plus, elles ne correspondent pas aux kihon du Shodan de 14 ans décrit dans cet ouvrage.

Il appartient aujourd’hui à adapter ces “finitions” en fonction de l’âge, des particularités et du niveau du pratiquant conformément à l’esprit voulu par Maitre Hironori Otshuka.

TORI et UKE, en Karaté GI auront pris soin de porter une coquille, un protège dents, des gants de combat permettant les saisies et les frappes sans se blesser les mains et un casque integral.

REI SHIKI :

UKE est l'attaquant et TORI le défenseur.



Après avoir salué et ouvert le kata d'un pas de la jambe droite pour chacun, UKE se met en garde et TORI est en shizentaï, hors de portée de UKE.



## **1/ IPPONME**

Après quelques déplacements, TORI provoque UKE en avançant avec MIGI TATE SEIHSAN



UKE attaque JUN TSUKI NO TSUKOMI « débordant » ainsi TORI...

TORI : de MIGI TATE SEISHAN, recule en OKURI ASHI pour prendre NAIHANSHI DACHI et contrôle MIGI UDE UCHI UKE JODAN/ EMPI UDE UKE JODAN/ HIDARI TEISHO UKE CHUDAN.



UKE : enchaîne HIDARI GYAKU TSUKI CHUDAN en GYAKU NO ZENKUTSU DACHI



TORI : contrôle avec MIGI CHUDAN BARAÏ en MIGI GYAKU NO NEKO ASHI DACHI et frappe HIDARI URA TSUKI CHUDAN



Il enchaîne par KATA HA OTOSHI NAGE



Finition au sol en tenant compte, des âges des pratiquants et des niveaux respectifs.

## **2/ NIBANME**

Après quelques déplacements, TORI provoque UKE en avançant avec MIGI TATE SEIHSAN



UKE attaque MIGI JUN TSUKI NO TSUKOMI JODAN en JUN TSUKI NO TSUKOMI NO DACHI

TORI : En MIGI TATE SEISHAN, en OKURI ASHI arrière prend NAIHANSHI et contrôle MIGI UDE UCHI UKE JODAN/ EMPI UDE UKE JODAN/ HIDARI TEISHO UKE CHUDAN.



UKE : enchaîne ramène sa jambe arrière près de l'avant (TSUGI ASHI) et frappe MIGI SOKUTO GERI GEDAN



TORI : contrôle avec MIGI GEDAN BARAÏ/KAKETE/SUKUE en GYAKU NO ZENKUTSU DACHI



UKE ouvre le pied droit, en rotation de la gauche vers la droite il prend MIGI TATE SEISHAN, Dans le même temps il passe son bras droit sous la jambe droite de TORI (SUKUI NAGE) et contrôle le bras droit de UKE avec HIDARI TESHO UKE



Puis en fonction de son niveau, de celui de UKE, de sa forme de corps et de celle de UKE, de la composition du sol, de la stabilité...

Il frappe en RYOTE TSUKAMI avec MAE HITSUI GERI et projette avec TSURI KOMI ASHI NAGE



Mais peut aussi frapper/faucher avec HIDARI MAWASHI GERI avec le tibia (TSUNE GERI)



Ou encore, balayer avec DE ASHI BARAI...



Finition au sol en tenant compte, des âges des pratiquants, des niveaux respectifs.

### **3/ SANBONME**

Après quelques déplacements, TORI provoque UKE en avançant avec MIGI TATE SEIHSAN



UKE attaque MIGI JUN TSUKI NO TSUKOMI JODAN en JUN TSUKI NO TSUKOMI NO DACHI

TORI : En MIGI TATE SEISHAN, en OKURI ASHI prend NAIHANSHI et contrôle MIGI UDE UCHI UKE JODAN/ EMPI UDE UKE JODAN/ HIDARI TEISHO UKE CHUDAN.



UKE : enchaîne HIDARI HITSUI/MAE GERI GEDAN en ayant déplacé son pied droit à droite.



TORI : contrôle par HIDARI URA TSUKI / MIGI URA TSUKI en JUGI (croix) en GYAKU NO NEKO ASHI DACHI



Puis en reculant porte RYOTE HIDARI ASHI DORI KANSETSU NAGE, frapper et finir la clé au sol. ATTENTION : pour les mineurs de 16 ans, remplacer la clé par HIDARI DE ASHI BARAÏ pour une chute avant de UKE.



Finition au sol en tenant compte, des âges des pratiquants, des niveaux respectifs.

#### 4/ YOHONME

Après quelques déplacements, TORI provoque UKE en avançant avec MIGI TATE SEIHSAN



UKE attaque HIDARI JUN TSUKI NO TSUKOMI JODAN en JUN TSUKI NO TSUKOMI NO DACHI

TORI : En MIGI TATE SEISHAN, en OKURI ASHI prend NAIHANSHI et contrôle MIGI UDE UCHI UKE JODAN/ EMPI UDE UKE JODAN/ HIDARI TEISHO UKE CHUDAN.



UKE : enchaîne avec MIGI GYAKU TSUKI JODAN en GYAKU NO ZEN KUTSU DACHI

TORI : contrôle avec HIDARI TEISHO HARAI UKE en retrait avec MIGI NO NEKO ASHI DACHI



Puis enchaîne en avançant en MIGI JUN TSUKI pour frapper MIGI TATE TSUKI (sous l'aisselle droite)



Puis porter la clé MAKI UDE UKE, SEME KANSETSU GATAME au sol.

ATTENTION : pas de clé avant 16 ans !



Finition au sol en tenant compte, des âges des pratiquants, des niveaux respectifs.

## **5 / GOHONME**

Après quelques déplacements, TORI provoque UKE en avançant avec MIGI TATE SEIHSAN



UKE attaque HIDARI JUN TSUKI NO TSUKOMI JODAN en JUN TSUKI NO TSUKOMI NO DACHI

TORI : En MIGI TATE SEISHAN, en OKURI ASHI prend NAIHANSHI et contrôle MIGI UDE UCHI UKE JODAN/ EMPI UDE UKE JODAN/ HIDARI TEISHO UKE CHUDAN.



UKE : enchaîne avec MIGI GYAKU TSUKI CHUDAN en GYAKU NO ZENKUTSU NO DACHI

TORI : contrôle par MIGI OTOSHI UDE UKE/ HIDARI KAKETE en retrait avec MIGI NO NEKO ASHI DACHI



puis en TOBIKONDE (saut...) frappe MIGI URAKEN en KAKE DACHI



Il enchaîne NEIJI KOTE GAESHI NAGE en URA à deux mains avec la jambe droite en barrage.

ATTENTION : pour les mineurs de 16 ans, remplacer la clé par KUBI NAGE en contrôlant le bras et l'amené au sol de UKE.



Finition au sol en tenant compte, des âges des pratiquants, des niveaux respectifs.

## **6/ ROPPONME**

Après quelques déplacements, TORI provoque UKE en avançant avec MIGI TATE SEIHSAN



UKE attaque HIDARI JUN TSUKI NO TSUKOMI JODAN en JUN TSUKI NO TSUKOMI NO DACHI

TORI : En MIGI TATE SEISHAN, en OKURI ASHI prend NAIHANSHI et contrôle MIGI UDE UCHI UKE JODAN/ EMPI UDE UKE JODAN/ HIDARI TEISHO UKE CHUDAN.



UKE : enchaîne avec HIDARI SOKUTO GERI GEDAN en TSUGI ASHI TORI : contrôle avec GEDAN BARAÏ en GYAKU NO ZENKUTSU NO DACHI



UKE double avec MIGI JODAN GYAKU TSUKI en GYAKU NO ZEN KUTSU NO DACHI.

TORI Contrôle avec MIGI JODAN AGE UKE en retrait avec MIGI NEKO ASHI DACHI,



UKE frappe HIDARI URA TSUKI en KAKE DACHI (HIDARI MAE GERI si la distance est trop longue)



Puis projeter avec MIGI UDE NAGE en URA,



Finition au sol en tenant compte, des âges des pratiquants, des niveaux respectifs.

## **7/ SHISHIHONME**

Après quelques déplacements, TORI provoque UKE en avançant avec MIGI TATE SEIHSAN



UKE attaque HIDARI JUN TSUKI NO TSUKOMI JODAN en JUN TSUKI NO TSUKOMI NO DACHI

TORI : En MIGI TATE SEISHAN, en OKURI ASHI prend NAIHANSHI et contrôle MIGI UDE UCHI UKE JODAN/ EMPI UDE UKE JODAN/ HIDARI TEISHO UKE CHUDAN.



UKE : enchaîne avec MIGI MAWASHI GERI JODAN

TORI : contrôle par HIDARI MOROTE MAWASHI UKE en TATE SEIHAN,



Puis il frappe MIGI URAKEN JODAN en KAKE DACHI



Il saisit et pousse à deux mains pour effectuer O UCHI GARI/GAKE (en fonction des conditions...)



Finition au sol en tenant compte, des âges des pratiquants, des niveaux respectifs.

## 8/ HACHIHONME

Après quelques déplacements, TORI provoque UKE en avançant avec MIGI TATE SEIHSAN



UKE attaque MIGI JUN TSUKI NO TSUKOMI JODAN en JUN TSUKI NO TSUKOMI NO DACHI

TORI : En MIGI TATE SEISHAN, en OKURI ASHI prend NAIHANSHI et contrôle MIGI SOTO UDE UKE JODAN/ HIDARI TEISHO UKE CHUDAN.



UKE : enchaîne avec HIDARI JODAN GYAKU TSUKI en GYAKU TSUKI NO DACHI

TORI : contrôle avec MIGI RYOTE (à deux mains) EMPI UCHI UKE JODAN en TATE SEIHAN OU KAKE DACHI (suivant le timing)



Enchaine par MIGI WANTO ATE JODAN en TSUGI ASHI avec KO UCHI GARI si nécessaire



Finition au sol en tenant compte, des âges des pratiquants, des niveaux respectifs.

## 9/ KYUHONME

Après quelques déplacements, TORI provoque UKE en avançant avec MIGI TATE SEIHSAN



UKE attaque MIGI JUN TSUKI NO TSUKOMI JODAN en JUN TSUKI NO TSUKOMI NO DACHI

TORI : En MIGI TATE SEISHAN, en OKURI ASHI prend NAIHANSHI et contrôle MIGI UDE UCHI UKE JODAN/ EMPI UDE UKE JODAN/ HIDARI TEISHO UKE CHUDAN.



UKE enchaîne avec MIGI GYAKU TSUKI CHUDAN.

TORI : contrôle avec MIGI TETSUI OTOSHI UKE, saisie par la main gauche,



Il frappe NIDAN GERI (droit et gauche) ou HIDARI MAE GERI



Puis enchaîne TENBIN NAGE en OMOTE sur l'épaule gauche,



Finition au sol en tenant compte, des âges des pratiquants, des niveaux respectifs.

## 10/ JYUHONME

Après quelques déplacements, TORI provoque UKE en avançant avec MIGI TATE SEIHSAN



UKE attaque HIDARI JUN TSUKI NO TSUKOMI JODAN en JUN TSUKI NO TSUKOMI NO DACHI

TORI : En MIGI TATE SEISHAN, en OKURI ASHI prend NAIHANSHI et contrôle MIGI UDE UCHI UKE JODAN/ EMPI UDE UKE JODAN/ HIDARI TEISHO UKE CHUDAN.



UKE : enchaîne avec AWASE TSUKI (MIGI CHUDAN HIDARI JODAN)

TORI : contrôle avec MIGI GEDAN BARAÏ HIDARI UCHI UDE UKE JODAN en retrait avec MIGI NEKOASHI DACHI



## TORI enchaîne Migi MAE ASHI GERI GEDAN



Puis RYOTE BARAÏ en HAISHU JODAN /GEDAN (MAWASHI UKE) faire passer le bras droit de UKE sous son bras gauche en YOKO MAKOMI NAGE ou JUGI GARAMI NAGE



Finition au sol en tenant compte, des âges des pratiquants, des niveaux respectifs.

## 11/ JIU ICHIHONME

Après quelques déplacements, TORI provoque UKE en avançant avec MIGI TATE SEIHSAN



UKE feinte d'attaque HIDARI JUN TSUKI NO DACHIE et frappe HIDARI GYAKU TSUKI en GYAKU TSUKI NO DACHI

TORI : En MIGI TATE SEISHAN, en OKURI ASHI prend NAIHANSHI et contrôle MIGI UDE SOTO UKE JODAN/ EMPI UDE UKE JODAN/ HIDARI TEISHO UKE CHUDAN.



UKE : enchaîne avec HIDARI JUN TSUKI NO TSUKOMI JODAN en JUN TSUKI NO TSUKOMI

TORI : contrôle avec MIGI AISHU UKE JODAN, HIDARI TEISHO JODAN (TOHO TSUKAMI pour les avancés) en TATE SEISHAN



Puis projette HIDARI O SOTO GARI,



Finition au sol en tenant compte, des âges des pratiquants, des niveaux respectifs.

## 12/ JIU NIBANME

Après quelques déplacements, TORI provoque UKE en avançant avec MIGI TATE SEIHSAN



UKE attaque MIGI JUN TSUKI NO TSUKOMI JODAN en JUN TSUKI NO TSUKOMI NO DACHI

TORI : En MIGI TATE SEISHAN, en OKURI ASHI prend NAIHANSHI et contrôle MIGI UDE SOTO UKE JODAN/ EMPI UDE UKE JODAN/ HIDARI TEISHO UKE CHUDAN.



UKE : enchaîne avec HIDARI JODAN TSUKI de face en SEISHAN DACHI

TORI : Contrôle avec MIGI TATE EMPI UKE JODAN/ MIGI SHUTO UKE JODAN (en fonction de la distance) EN MIGI SEISHAN, HIDARI SHUTO GEDAN



Rotation en URA pour rentrer la jambe gauche entre les jambes de UKE (certains la porte à l'extérieur gauche) et lancement du GYAKU KOSHI NAGE/ TE UCHI BARAÏ,



Finition au sol en tenant compte, des âges des pratiquants, des niveaux respectifs.