



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

Le
JUKU KARATE JUTSU

Méthode de combat libre D'OKINAWA, sublimé par
un des plus grands Maître Japonais de Ju Jitsu.

Un M.M.A. Ancestral et HisTORIque.

Shodan

Préambule,

Je tiens à préciser dès maintenant que je ne suis pas « l'inventeur » des écrits qui vont suivre...

Tout le contenu de ce volume, tout comme les cinq autres à venir...sont tirés des écrits de mon unique professeur, le Docteur Philippe Renault.

Il a effectué un travail de titan pour structurer à l'europeenne de type universitaire les enseignements japonais reçus pour le besoin de son école dont il est le SOKE, la **NIHON BU JITSU RYU (NBJR)**.



Je ne le remercierai jamais assez et serai toujours reconnaissant pour son enseignement divulgué avec patience et ténacité durant ces quarante dernières années passées à ses côtés.

Je remercie également les dirigeants de la Fédération Française de Karaté et Disciplines associés



qui m'ont accueilli et ont œuvré afin de faire reconnaître cette discipline par la Confédération Fédération Française des Arts Martiaux, permettant ainsi la mise en œuvre d'un programme sanctionné par des ceintures noires DAN d'Etat.

Enfin merci à tous les bénévoles qui m'ont servi de « mannequin » afin de pouvoir illustrer les propos.

Il est à noter qu'en cas de différence entre le texte et les dessins, il est préférable de se référer au texte.

Je précise enfin que les dessins et les écrits de cet ouvrage (premier DAN) sont distribués sous forme de livrets aux impétrants à partir de la ceinture marron et à leurs enseignants. à titre gratuit par l'association française NBJR..

SOMMAIRE :

1/ Qu'est-ce que le JUKU KARATE JUTSU ?

HisTORIquement.....	page 7
Maitre Hironori OTSHUKA.....	page 10
Maitre Minoru MOCHIZUKI.....	page 12
Maitre Philippe RENAULT et la NBJR.....	page 13
Le JUKU KARATE JUTSU et sa filiation.....	page 16

2/ Généralités sur le JUKU KARATE JUTSU

Sur le geste technique.....	page 27
Le kata.....	page 28
Blocages et contrôles.....	page 29
Pas de « JUTSU » sans combat.....	page 30
Etre dans l'action et non dans la réaction.....	page 31
Une garde de provocation à droite.....	page 32
Le JUKU KARATE JUTSU et les enfants.....	page 36
Le JUKU KARATE JUTSU et le(s) sport(s).....	page 37

3/ Le vocabulaire de base

Les positions : DACHI.....	page 38
Les déplacements : UNSOKU.....	page 42
Les chutes : UKEMI.....	page 44
Les armes naturelles.....	page 51

4 / Les mouvements de base : KIHON

Les frappes des membres supérieurs : TSUKI / UCHI WAZA	page 57
Les frappes des membres inférieurs : KERI WAZA	page 64
Les contrôles/blocages : UKE WAZA	page 66
Les projections : NAGE WAZA	page 71

5/ Les enchainements de base :

KIHON KUMITE (1)

Les fins pédagogiques	page 83
1/ IPPONME	page 85
2/ NIBANME	page 87
3/ SANBONME	page 89
4/ YOHONME	page 91
5/ GOHONME	page 93
6/ ROPPONME	page 95
7/ SHISHIHONME	page 97
8/ HACHIHONME	page 99

6/ Les enchainements supérieurs :

KATA KUMITE (1)

Préambule	page 101
1/ IPPONME	page 104
2/ NIBANME	page 106
3/ SANBONME	page 109
4/ YOHONME	page 111

5/ GOHONME	page 113
6/ ROPPONME	page 115
7/ SHISHIHONME	page 117
8/ HACHIHONME	page 119
9/ KYUHONME	page 121
10/ JYUHONME	page 123
11/ JIU ICHIHONME	page 125
12/ JIU NIHONME	page 127

7/ KATA D'ATE WAZA : NAÏFANSI JUTSU

.....page 129

8/ EMONO WAZA (arme traditionnelle) : BO

Généralités	page 162
HisTORique	page 163
Les kihons de base avec vocabulaire Japonais	page 165

9/ Principes de combat mains nues contre une arme longue : BO DORI (1)

Préambule	page 178
1/ IPPONME	page 179
2/ NIBANME	page 181
3/ SANBONME	page 183
4/ YOHONME	page 185
5/ GOHONME	page 187

6/ ROPPONME	page 189
7/ SHISHIHONME	page 191
8/ HACHIHONME	page 194
9/ KYUHONME	page 197
10/ JYUHONME	page 200
11/ JIU ICHIHONME	page 202
12/ JIU NIHONME	page 204

10/ Les enchainements de combat bâton long contre bâton long : BO KUMITE ou NUKIBO

1/ NUKIBO IPPONME	page 207
2/ NUKIBO NIBANME	page 211
3/ NUKIBO SANBONME	page 213
4/ NUKIBO YOHONME	page 216
5/ NUKIBO GOHONME	page 218
6/ NUKIBO ROPPONME	page 220
7/ NUKIBO SHISHIHONME	page 222
8/ NUKIBO HACHIHONME	page 225
9/ NUKIBO KYUHONME	page 227
10/ NUKIBO JYUHONME	page 229
11/ NUKIBO JIU ICHIHONME	page 232
12/ NUKIBO JIU NIHONME	page 234

11/ Le KATA d'arme au bâton long : SHUJINOKONDAÏ

.....page 236

1/ Qu'est-ce que le « JUKU KARATE JUTSU » ?

« *Science sans conscience n'est que ruine de l'âme. (François Rabelais)* »

HisTORIquement...

Avant 1853...

Sans vouloir entrer dans le détail, il me semble impératif de rappeler le cours des événements martiaux Japonais et Okinawanais.

Je fais volontairement la distinction hisTORIque entre ces deux lieux qui étaient parfaitement distincts, géographiquement mais également culturellement.

Le Japon est un pays autonome et souverain, la langue est le Japonais, le pays est géré par un empereur et des seigneurs locaux, le Japon vit en totale autarcie, isolationniste, replié sur lui-même, les croyances relèvent du Bouddhisme ZEN.

Les îles d'Okinawa sont sous protectorat Chinois, la langue parlée est l'Okinawain, elles commercent avec tout le Sud-Est Asiatique, les croyances plutôt confucianistes ; elles sont ensuite occupées à partir de 1609 par les envahisseurs Japonais qui leur interdisent les armes et l'acier.

Au Japon, la société est composée de castes dont la caste guerrière des samouraïs, elle seule détentrice au droit de porter des armes et armures. Cette caste est régie par un code : le Bushido, le savoir être et l'application de ce code de conduite est prioritaire comparé au savoir-faire et à l'efficacité, il est ainsi préférable de « bien mourir » dans l'honneur du bushido que de « mal survivre » à l'encontre de ce code de conduite.

A Okinawa, il n'y a pas de caste guerrière, seule la famille royale a accès à l'acier, les armes sont interdites pour tout le peuple. Il existe cependant une (plusieurs ?) méthode(s) de défense(s) personnelle(s) basée(s) sur le maniement d'outils usuels et sur le combat à mains nues. Ces enseignements sont pratiqués dans chaque village selon l'avancement des connaissances locales d'une part et la famille royale d'Okinawa d'autre part. La transmission est donc familiale (ou clanique) selon le modèle Confucianiste Chinois. C'est une pratique de combat libre destinée à survivre.

Au Japon, les arts martiaux sont enseignés selon un code de conduite, un code social et des lois permettant l'application de chaque technique établie. Comme exemple, lorsqu'un samouraï voulait présenter un manant devant son seigneur, il n'avait aucun mal à le contraindre par une clé quelconque puisque le manant en question, de par

son éducation sociale, ne se rebellait quasiment jamais. Si l'idée lui en venait le samouraï, de l'une de ses armes, avait parfaitement le droit de vie ou de mort.

Le samouraï ne pouvait être confronté qu'à un autre guerrier obéissant au même code de conduite ou à un manant qui ne se défendait quasiment jamais.

A Okinawa, la méthode de combat mise en place est influencée par les échanges commerciaux avec l'Asie, les techniques de boxes (Thaïlande), de kung fu (Chine), de lutte (Japon), d'escrimes etc. Elles sont assimilées petit à petit pour converger vers des principes permettant de se défendre contre d'éventuels voyous, brigands et envahisseurs en l'absence de toutes règles ou seule la survie est ciblée. Cette pratique pouvait préparer également aux échanges amicaux permettant de célébrer par des combats réglementés des accords commerciaux entre différents peuples.

A partir de 1869, a lieu la rencontre martiale de ces deux courants

Ce n'est que lors de la fin de l'ère des samouraïs que sera introduit au Japon les techniques de coups « atemis » de l'OKINAWATE (méthode de combat libre d'Okinawa).

En effet, mis à part des cas très rares, il n'était pas opportun pour les samouraïs d'enseigner et d'apprendre les techniques de combat à mains nues, lorsqu'on fait partie d'une caste régulière de guerrier, permettant de porter armures et armes diverses de façon exclusive et d'avoir droit de vie ou de mort sur le peuple.

C'est la perte de ces priviléges en lieu et place d'une armée régulière qui entraînera l'avènement des méthodes de combats à mains nues selon deux formes :

Une accessible au peuple, et une autre réservée aux anciennes écoles de samouraïs faisant de la résistance sociale.

L'enseignement du peuple sera minimaliste et ne concerne que des gestes théoriques permettant l'adoption d'une gymnastique et l'intégration de nouvelles valeurs communes favorisant l'obéissance et l'apprentissage intellectuel. Ces gestes seront quasiment exclusifs de ceux de la boxe poing-pied. Les projections, clés, étranglements et le travail des armes étant toujours réservés par habitudes sociales aux écoles dites traditionnelles d'avant 1853.

L'enseignement réservé et caché des écoles de samouraïs ne sera délivré qu'aux anciens samouraïs et leur descendance, se réservant la pratique des armes traditionnelles et des Ju (Jiu) Jitsu et Aiki Jutsu (majoritairement). A cela sera rajouté (plus ou moins parcimonieusement) les outils Okinawanais, les techniques de coups (boxe) associés aux projections et clés de la méthode de combat libre d'Okinawa.

Puis après 1945...

Pour être en conformité avec les interdictions de pratique martiale imposées par l'occupant, interdisant toute forme de JUTSU (techniques guerrières) une nouvelle mutation verra le jour : le DO.

Maitre KANO Jigoro, pour le Judo, réunifiera les écoles de Samouraïs et proposera une méthode de lutte exclusive excluant les atemis et les armes...jugés trop dangereux.

Maitre UESHIBA pour l'AIKIDO, exclura également les atemis de l'AIKI JUTSU, prônant une méthode de non-violence, se servant d'esquisses d'atemi pour la pratique.

Maitre FUNAKOSHI Gishin, à la demande de maitre KANO, fera le chemin inverse, il exclura toute forme de technique qui n'est pas une arme naturelle du corps permettant une percussion créant ainsi une « boxe » japonaise (bien qu'il soit Okinawanais) pouvant déboucher sur une méthode de gymnastique et de boxe sportive.

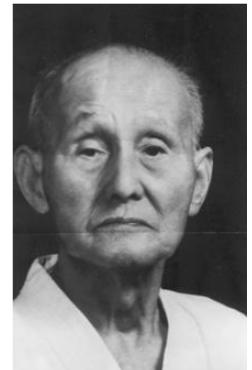
Cette transformation aura lieu également pour l'escrime, transformant le KEN JUTSU en KENDO.

Ces nouveaux courants découpèrent ainsi une méthode de combat universelle en plusieurs disciplines soient sportives, soient intellectuelles, sur la base de pratiques physiques et imperméables les unes aux autres.

La réalité de la rixe ou du combat libre est donc abandonnée au profit du sport ou de l'éthique.

Maitre Hironori ÔTHSUKA

En 1921, Maître Ôtsuka, âgé de 29 ans, se voit décerner par Maître Nakayama le certificat de maîtrise générale (Menkyo Kaiden) de la Shindo Yoshin Ryu (école traditionnelle de JU JUTSU créée en 1864 par Matsuoka KatsunosUKE) et est désigné comme successeur officiel et quatrième grand maître de l'école.



En 1922, il rencontre Gichin Funakoshi, fondateur du Shotokan Karatedo, à Tokyo. Sous sa direction, il progresse rapidement dans ce nouvel art et devient son assistant trois ans plus tard.

Dès 1926, allait prendre le contre-pied du mouvement DO. Fort de ses connaissances en Ju Jutsu et en médecine traditionnelle, il commence à modifier les techniques qui lui sont transmises. Son désir... enseigner et poursuivre ses recherches sur l'efficacité adapté à la réalité du moment (plus de caste guerrière ni de port d'armes, peu d'armes à feu...)

Dans le cadre de ses recherches, il côtoie le maître Japonais Yasuhiro Konishi (fondateur du Karaté Shindo Shizen Ryu et expert de Kendo) et les maîtres Okinawanais Kenwa Mabuni (fondateur du Shito Ryu) et Choki Motobu pour comprendre l'OKINAWATE dans son ensemble.

Il met au point une série d'exercices inspirés du Ju Jutsu, du Kendo et du Karaté Motobu, qu'il nomme Yaku Soku Gumité (séquences pré-arrangées d'attaques et de défenses qui se pratiquent à deux).

Il associera le plus intimement possible cet OKINAWATE composé du combat libre d'Okinawa (boxe appelé en japonais KENPO KARATE et lutte libre d'Okinawa) au JUJITSU de son école, et la pratique des outils usuels détournés en armes d'Okinawa (Kobudo) à l'escrime des KOBU JUTSU et KEN JUTSU, et ce dans le souci de trouver un maximum d'efficacité dans le combat dit « libre ».

Ainsi une méthode japonaise structurée de combat libre (JUTSU) dont l'expression serait le Jissen Kumite, où seul l'efficacité est ligne de conduite, sera écrite et mise en place.

En 1934, la rupture avec Funakoshi est effective.

Le 1^{er} avril 1939, Maître Ôtsuka fonde son propre dojo à Tokyo après avoir déposé auprès du Dai Nippon Butoku Kai (association des anciens Ryu contrôlée par le gouvernement japonais) son style sous le nom Shinshu Wado Kempo Karate Jutsu

Les recherches d'efficacité seront ensuite abandonnées définitivement en 1945 pour des raisons expliquées plus haut, pour être remplacées par un KARATE DO et créer l'école de KARATE WADO RYU.

Hironori Ôtsuka, Maître, 10eme Dan Meijin, Soke du WadoRyu, s'éteint à 90 ans le 29 janvier 1982, laissant à son deuxième fils Jiro ÔTSUKA (celui-ci a repris depuis le prénom de son père) le soin de continuer la diffusion du Karaté Wado Ryu à travers le Monde.

Il avait intégré les techniques de combat libre de l'Okinawa Te à sa maîtrise du JU-JUTSU.

Maitre Minoru Mochizuki

Concomitamment, Maitre Minoru MOCHIZUKI, 10^{ème} dan d'Aïkido, 9^{ème} dan de Ju Jutsu, 8^{ème} Dan de Iaido, de Judo et de Kobudo, 5^{ème} Dan de Kendo, de Karaté et de Jo Jutsu, aura à cœur d'entreprendre le même type de recherches mais dans la tradition ancestrale japonaise, et créera son école de BU JUTSU...le YOSEIKAN



Maitre Minoru Mochizuki est l'un des élèves directs de Jigoro Kano (un des fondateurs du Judo), de Morihei Ueshiba (fondateur de l'Aikido) et de Gichin Funakoshi (fondateur du Karaté Shotokan). Il est le père de Hiroo Mochizuki.

Persuadé que les arts martiaux sont dénaturés par leur séparation en différentes disciplines et leur transformation en sport, sa pratique cherchait à assembler les principales techniques de la tradition martiale japonaise. C'est ainsi que dans sa maison à Shizuoka, qui était aussi son dojo, le Yoseikan, il enseigne l'Aïkido, le Judo et le Karaté. Le Yoseikan est fréquemment visité par des spécialistes d'arts martiaux du monde entier.

Il a été l'artisan de la synthèse des JU (Jiu) JUTSU japonais et des anciennes techniques de KOBU-JUTSU et de KEN.

L'enseignement comprend le combat à mains nues, l'étude du maniement d'armes dites « nobles » du KOBU-JUTSU, bâton long (BO), bâton moyen (JO), sabre de bois (BOKEN), couteau (TANTO) et sabre (KEN), ainsi que l'étude des défenses à mains nues contre un opposant utilisant ces armes ou les défenses avec une arme de base contre un opposant détenant également une arme ; l'enseignement de l'Aïki Jitsu et du Sogo Jutsu en optionnel.

Maître Mochizuki était né le 7 avril 1907 à Shizuoka et il est mort le 30 mai 2003 à Aix-en-Provence en France.

Maitre Philippe RENAULT

Mon professeur, le **Dr Renault**, débute en 1947/1948 (avec Mr LAMOTTE) en Boxe Française (il deviendra prévôt)

Ceinture Noire de JUDO-JUJITSU en 1956 (avec les Sensei DE HERDT – MICHIGAMI – AWAZU) à la Fédération Française de Judo

Ceinture Noire en AIKIDO (avec Maître Tadashi ABE) en 1958

Ceinture Noire de KARATE en 1962 (avec Sensei Tetsuji MURAKAMI)



Diplôme d'Etat de Professeur en Arts Martiaux en 1962

Cette même année, premier séjour au Japon, où il découvre, entre autres le KARATE WADO RYU (avec Maître OHTSUKA) dont il suit les enseignements, et sera recommandé par le Consul de France à TOKYO aux Maîtres Kyuzo MIFUNE, Kenji TOMIKI et Morihei UESHIBA... Il rencontrera ensuite Maître MOCHIZUKI, dont la conception des Arts Martiaux et la recherche de synthèse correspond à sa propre démarche ... Il en devient l'élève puis l'assistant jusqu'au « chef instructeur ». Les séjours au Japon se multiplieront de façon incessante afin d'étudier sans relâche les différents enseignements promulgués par ces Maîtres.

De retour du Japon il fonde la NIHON BU-JUTSU RYU (NBJR) dont Maître Mochizuki est Président d'Honneur.



L'écusson dit « mon » [mone] de l'école, dessiné et offert au Dr Renault en **signe** de reconnaissance par Maître Minoru MOCHIZUKI lui-même.

Sont enseignés :

- le JUDO/JU-JITSU de Maître MIKINOSUKE KAWAISHI
- le KARATE de Maître HIRONORI OHTSUKA,
- l'AIKIDO de Maître KENJI TOMIKI,
- le NIHON JU-JUTSU de Maître Minoru MOCHIZUKI,
- le KOBU JUTSU des armes du JI BUGEI (BO – KEN – TANTO – TANBO), et KOBUDO (TONFA – SAI – NUNCHAKU), et cela au fur et à mesure de leur découverte (avec les Maîtres Teruo SANO – Katsuaki ASA – Motokatsu INOUE – Kuniyuki KAI – Seikichi UEHARA – Hiroo MOCHIZUKI – Masando SASAKI

Néanmoins ces enseignements différant de plus en plus de ceux requis pour les examens C.N. par les Fédérations de tutelle (FFJDA FFKAMA, FFAAA), il va avec la NBJR se détacher des « instances » nationales pour créer avec le temps et la multiplication de ses lieux d'enseignement la FÉDÉRATION FRANÇAISE de BU-JUTSU et KOBUDO (FFBK).

En 1982, faisant suite au décès de Maître OHTSUKA la section KARATE JUTSU de la NBJR devient “WADO RYU GENSEI”, et se fait reconnaître au Japon par l’IMAF (International Martial Art Federation), le SEIBUKAN, le YOSEIKAN et en Europe par l’European Ju Jitsu Union.

En 1986, sur décret gouvernemental français, la section NIHON JU JUTSU affiliée au YOSEIKAN signera à la FFJDA, des pourparlers sont alors engagés avec le Président Delcourt pour la section KARATE WADO RYU GENSEI à la FFKAMA, ce qui fut fait en 88.

Le KO-BUDO restera en dehors de ces engagements et signera beaucoup plus tard à la FEKAMT, le NIHON JU-JUTSU quittera la FFJDA pour retourner à l’Européen Ju Jitsu Union le KEN JUTSU et l’AIKI JUTSU restera au SEIBUKAN.

Le Dr Philippe RENAULT passera cette même année sa maîtrise (KYOSHI) en Arts Martiaux au Japon avec Sensei Minoru MOCHIZUKI, puis à l’IMAF et au SEIBUKAN.

En 1989 à la demande de la FFKAMA, le WADO RYU GENSEI devient un « style » de KARATE dénommé « KARATE NIHON BU-JUTSU RYU ».

En 1994 : le Docteur Philippe RENAULT est nommé par Monsieur GRUSS à la commission des grades FFKAMA pour le KARATE BU-JUTSU, l’école des cadres NBJR est acceptée à la FFKAMA

En 1996 : Avec Messieurs DIDIER et CHOURAQUI, le KARATE NIHON BU-JUTSU RYU devient une branche autonome du WADO RYU sous le nom de WADOKAN (classé KARATE JUTSU par la FFKAMA mais non inscrit dans les décrets d’Etat, si ses ceintures noires sont passées en KARATE JUTSU, les examens d’état le sont en KARATE DO !!!). Ceci étant, tous les enseignements théoriques et techniques sont toujours donnés par le Docteur Philippe RENAULT, et cela dans quelques 45 DOJO en France et dans une douzaine pour la C.E.E.

En 2004, les orientations du ministère de l’époque favorisent la pratique sportive plutôt que traditionnelle et Maître Philippe RENAULT décide de quitter la FFKAMA (après de bons et loyaux services, semble-t-il, puisque plus de 200 ceintures Noires avaient été décernées, que 30 diplômes d’état et 40 D.I.F avaient été acquis par les élèves de la NBJS, dont un 5° Dan, deux 4° Dan, et 3 D.E. 2° degré d’Etat). Il poursuit son travail de synthèse des arts martiaux et d’enseignement dans un autre cadre, tout en continuant d’œuvrer pour la reconnaissance d’Etat des disciplines qui sont les

siennes. Il fonde ainsi le KARATE JUTSU WADOSHIN qui va retrouver à la FEKAMT les deux sections déjà inscrites le NIHON JU JUTSU et le KOBUDO.

En 2007, une refonte des programmes intègre le KOBUDO comme optionnel du KARATE JUTSU WADOSHIN et en 2008 le NIHON JU JUTSU regroupe le KEN, le GOSHIN BUGEI, le KOBU JUTSU, et l'AIKI JUTSU. Les enseignements sont dispensés sous forme de MOKUROKU (unité de valeur traditionnelle), les examens internes organisés suivant le principe SHIN-GI-TAI.

En 2016, le Dr RENAULT décide de passer la main sur ces disciplines et crée deux postes de responsables techniques pour le KARATE BU JUTSU (Karate jutsu et Kobudo/jutsu) et deux responsables techniques pour le NIHON JU JITSU (JU JITSU/AIKI JITSU /KEN JUTSU). Il reste SOKE de la NBJR.

Maître Philippe Renault, SOKE de la NBJR, a toujours suivi la démarche du véritable chercheur/expert d'essayer de tout connaître sur son art, celle du véritable pédagogue de tout vouloir transmettre et celle de l'homme accompli d'avoir réussi à intégrer et à harmoniser sa culture occidentale avec sa compréhension des traditions culturelles inhérentes à l'étude des formes de combat traditionnelles du Japon.

Le Docteur RENAULT ne se pose pas comme l'héritier ou le fils spirituel de l'un ou l'autre des grands Maîtres Japonais qu'il a côtoyé mais il a su percevoir et sublimer ce qu'il apprenait à leur contact. Son principal objectif restant toujours de retransmettre toutes les valeurs qu'il avait acquises à ses élèves.

Il a su orienter et présenter dans une méthode unifiée le lien avec la réalité et les références culturelles d'un cursus de niveau universitaire de type « classique occidental ».

Je lui serais toujours fidèle...

Le JUKU KARATE JUTSU et sa filiation

Quelques mots sur mon parcours...

J'ai commencé les arts martiaux par le karaté en 1981, dans le club de monsieur Dominique Valera avenue des Gobelins, Paris 13°.

J'ai fait du karaté pour une raison bien simple : mon père était un ancien boxeur et il voulait absolument que je fasse un sport de combat. Après m'avoir montré les rudiments de la boxe (anglaise), j'ai choisi (comme tout préadolescent) le premier sport de combat proposé, autre que la boxe!

L'année suivante, j'ai continué le karaté avec monsieur Serge Serfati, toujours dans le 13ème arrondissement car son dojo était plus près de chez moi et ses tarifs moins couteux pour mes parents. Mais, il devait mettre fin à ses cours en juin 1982 et c'est ainsi qu'à la rentrée 1982-1983 je dû me mettre à la recherche d'un nouveau DOJO.

Un nouveau complexe venait d'ouvrir ses portes à 500 mètres de chez mes parents : le club Dunois. Un enseignant y pratiquait toutes sortes d'Arts Martiaux Japonais dont le Karaté : le Dr Philippe RENAULT.

Je commençais donc un nouvel enseignement avec ce Senseï qui m'inspirait le plus grand respect. Dès la seconde année au club Dunois, je m'adonnais à toutes les disciplines possibles ouvertes pour moi. C'est ainsi que je découvrais le Kobudo en plus du Karaté, le Judo méthode Kawaichi, à 15 ans le Nihon Ju Jitsu et le Ken Jutsu. La seule discipline martiale japonaise non pratiquée à cette époque était l'Aïki-jutsu, les horaires de cours ne correspondaient pas aux miens et je dus faire un choix.

Rapidement, je compris que quelle que soit la discipline pratiquée, c'était toujours la même méthodologie pour apprendre les techniques et la même méthode de combat, avec ou sans arme. Je me rendais compte que plus je pratiquais une discipline, plus je m'améliorais dans les autres...

Je restais fidèle jusqu'à aujourd'hui au Docteur Philippe RENAULT (que j'appelle Maître) pour plusieurs raisons. Outre le fait d'avoir passé durant mon adolescence plus de temps avec lui qu'avec mes propres parents, je reconnaissais en mon Maître la seule personne qui semblait m'accepter tel que j'étais et cherchait à toujours à obtenir le meilleur de moi, cherchait toujours à me sublimer.

Maître Renault n'a eu de cesse de me faire pratiquer sans pour autant m'interdire aucune discussion sur les sujets évoqués. Plus je faisais de stages avec d'autres professeurs, d'autres élèves, plus je me rendais compte de la chance que j'avais

d'avoir un tel enseignant, avec une pédagogie avant-gardiste et surtout avec la possibilité de discuter (dans le bon sens du terme) chaque apprentissage.

J'enseignais sous son auTORIté dès l'âge de 17 ans. Verbaliser la technique pour les autres, c'est progresser soi-même en répondant à des questions que l'on ne se serait jamais posées seul !

C'est ainsi que je pratiquais à hauteur d'environ 30 heures par semaine les arts martiaux jusqu'à l'obtention de mon BEES 1 option karaté en 1993 à 22 ans en Karaté Wadokan.

Je quittais alors mon enseignant pour la première fois afin de satisfaire à mes obligations militaires. Je fis mon service militaire au 13ème bataillon de chasseur alpin, à la 2ème compagnie de combat, pendant 20 mois, où j'enseignais le Kobudo aux militaires appelés et professionnels, tous grades et corps confondus, de mon bataillon.

A mon retour, j'intégrais l'école de Police Nationale. Je retrouvais l'enseignement de mon Maître mais surtout, pour la première fois, me retrouvais confronté à la frontière entre le combat martial dans un dojo (même au KO pratiqué alors...), et le combat réel dans la rue, là où le policier doit maîtriser et non vaincre à tout prix !

Je comparais l'enseignement, on ne peut plus pauvre, délivré aux élèves policiers, à celui délivré par mon Maître toutes ces années, me permettant de me distinguer nettement du lot. Je m'offrais même le plaisir de combattre des champions intégrés dans mon école grâce à leur titre sportif et à les maîtriser dès lors que les règles sportives n'étaient plus. Cela m'apportait reconnaissance et fierté.

Après 22 ans d'activités professionnelles comme Policier dans les rues du 93, du 92, des Yvelines, de jour comme de nuit, en unités spécialisés, comme enquêteur, je dois avouer une vérité : sans l'enseignement de Maître Renault, je ne serais vraisemblablement plus là pour écrire ce texte. Cet enseignement m'a sauvé la vie au moins à quatre reprises, lors d'agressions mortelles, là où certains de mes collègues, camarades, faute de préparation adéquat ont failli.

L'enseignement de Maître Renault est difficile, il est contraignant, parfois frustrant, mais il est un des seuls que je connaisse qui permette à l'homme du 21ème siècle de s'en sortir dans des moments critiques, tant sur un plan technique, tactique qu'intellectuel. Il force la performance au service de l'homme.

Durant ces 22 années, j'ai rencontré au sein de mon administration des tas de fonctionnaires champions de disciplines martiales ou sportives, bien plus forts que moi physiquement, bien plus entraînés que moi, mais jamais je n'ai eu à subir lors de ces nombreuses rencontres, de sévères défaites. Au contraire, avec l'absence de règlement autre que celui du bon sens, j'ai toujours trouvé la possibilité de démontrer la supériorité du « jutsu ».

J'ai été successivement :

- Assistant de Maître Renault à 17 ans, au club Dunois, Paris XIIIème pour les cours enfants en Karaté, Kobudo et Judo.
- Enseignant au Club Serpolet, pendant 3 ans à Paris XXème, en Karaté Jitsu et Kobudo.
- Enseignant au Club de Saclay (91) en Karaté Jitsu et Kobudo pendant 7 ans.
- Enseignant à l'Ecole primaire des Loges-en-Josas pendant 3 ans dans le projet pédagogique pour des cours de Karaté et Kobudo
- Créateur et enseignant en 2015 du Club « Samouraï Buchelois » (78), devenu « Ecole de Combat Médiéval Japonais ».

J'ai obtenu les diplômes :

- BEES 1° degré option Karaté (10 décembre 1993, N° 75 93 06 24)
- DEJEPS option Karaté et disciplines associées (30 juin 2010 N° DE 075 10 0284)

J'ai participé comme :

- Jury d'examen FFKAMA : période 1992 à 2001
- Jury d'examen NBJR : période 2001 à 2018
- Responsable des enseignements Wadoryu Gensei au sein de la NBJR
- Co-responsable du Karate Jutsu Wadoshin à la NBJR (2015-2019)

J'ai été nommé par le Soke de la NBJR, Maître Renault :

- Monshi (NBJR) 1992
- Kenshi (NBJR) 1998
- Shushi (NBJR) 2002
- Tasshi (NBJR) 2009
- Renshi (NBJR) 2016

Et enfin, comme nous allons le voir, je fus en 2018 récipiendaire d'un MENKYO et de ce fait autorisé par la tradition à fonder un HA « Juku Karaté Jutsu » au sein de la NBJR et à déposé auprès de la FFKDA

La filiation traditionnelle du JUKU KARATE JUTSU...

Le Juku Karate Jutsu est issu des enseignements reçus de Maître Renault, et prodigués à mon tour, au sein de la NBJR. Il est le fruit d'une réflexion issue du travail réalisé pour la préparation d'un examen équivalent 6^{ième} Dan selon les critères Japonais traditionnels dictés par mon Maître.

J'avais choisi, sous la direction de maître Renault, d'orienter cette présentation sur l'explication de cette efficacité transmise au travers tout le programme NBJR.

Dans ce cadre, bâtiissant sur l'ensemble des disciplines traditionnelles étudiées pendant 40 ans, je travaillais à définir une vision personnelle de la mise en application de ces techniques théoriques et pratiques. Il m'apparaissait alors :

- Que tous les katas traditionnels appris restent incontournables, mais que les seuls Bunkaï retenus restent ceux proposés selon les principes du Grand Maître MOTOBU.
- Que le sens des mots « combat » et « efficacité » reste celui explicité par le Grand Maître Sasagawa lui-même dans :
 - ses “Principes” : UKE Kime ichi / Kobo Ichi / Ichi Go Ichi E (Au combat, attaque et défense sont un / Ne pas laisser passer sa chance de vaincre),
 - ses “concepts” : Kokyu, Yomi, Sen, Ma, Deai, Omote, Ura, Soto, Uchi, Kuzushi, Tsukuri, Kake, etc...engageant alors la décision avec Issen Issatsu (Un coup une vie... que ce soit à mains nues contre mains nues, mains nues contre arme ou arme contre arme),
 - sa “stratégie” :Te Mamoru.

... Toutes connaissances réactualisées sous l'angle des neurosciences par M° Ph. Renault.

Je développais alors une approche personnelle, cohérente avec l'enseignement reçu et respectueuse de ses fondements techniques, orienté sur l'efficacité lors d'une confrontation pieds-poings ; ceci, tenant compte des avancées les plus pointues en la matière, basé sur le programme de la NBJR dont le but est de saisir son unique chance dans un combat inévitable face à n'importe quel type « d'agresseur » armé ou non (pas d'arme à feu ou de jets).

En 2018, suite à un infléchissement des politiques sportives, la NBJR retrouve la FFKDA au sein de laquelle il lui est proposé d'inscrire un cursus de KARATE JUTSU.

Ayant été nommé en 2016 l'un des co-responsables techniques du Karate Bu Jutsu NBJR et compte tenu de ce qui a été dit précédemment, je ne pus ignorer cette opportunité.

J'ai demandé au SOKE de la NBJR, ainsi qu'à l'ensemble des assistants, diplômés d'Etat et haut gradés, le MENKYO m'autorisant officiellement en tant que Co-Responsable du KARATE BU JUTSU, en reconnaissance de mes qualités martiales, à enseigner une forme de Karate Jutsu issu de la NBJR (ce que la tradition nomme un HA, ou branche d'un enseignement reconnue comme affilié au style principal), travaillé avec le Dr Renault depuis plusieurs années et prônant uniquement l'efficacité dans le combat libre, tel les recherches de maître Otsuka de 1924 à 1939.

Compte tenu des résultats de la consultation faite auprès de nos experts comme auprès du bureau de la NBJR, Maître Renault répondait favorablement à cette demande dans une missive au Président de l'association NBJR, considérant comme conforme à la tradition des Koryu de m'accorder légitimement la possibilité d'ouvrir un HA NBJR de Karate Jutsu.

« *Cher Président*

Compte tenu des résultats de la consultation faite auprès de nos experts comme auprès de votre bureau...

Nous pensons que conformément à la tradition des Koryu, il est légitime d'accorder à M. Lahsen, la possibilité d'ouvrir un HA NBJR de Karate Jutsu.

Etant entendu que l'enseignement qui y serait donné tiendrait compte des fondamentaux édictés en 1962 lors de la création de la NBJR, à savoir: Une éthique fidèle à celle héritée de nos maîtres et des grades (Dan) permettant l'accès aux Certificats de Qualification Professionnelle en Arts Martiaux.

Cela nécessitera donc la convocation d'une A.G.E. dans les plus brefs délais, ou entre autre, sera remis à M. Lahsen le Menkyo Kaiden faisant foi.

Par ailleurs, profitant du présent courrier... auriez-vous l'obligeance de me réserver lors de cette A.G.E. un temps de parole conséquent, ou je pourrais exposer à tous les Licenciés, Enseignants et Experts NBJR, les opportunités qui s'offrent à eux tous, compte tenu de la création de la Confédération Française des Arts Martiaux et Sports de combat.

Avec nos meilleurs sentiments Budo

M° Ph. Renault - Soke NBJR »

Maître Renault baptise cet enseignement le JUKU KARATE JUTSU - étymologiquement « école privée de combat libre ».

Dr Philippe Renault

Paris, le 29 juin 2018

De : Dr Philippe Renault, SOKE NBJR

A : Ch. Lahsen, responsable NBJR Juku Karaté Jutsu

Objet : Niveau de compétence en Karaté Jutsu

Monsieur Lahsen,

J'ai été votre enseignant et ai présidé aux jurys de vos passages d'examens de grades et de diplômes pendant 30 ans. En tant que SOKE de la NBJR je vous ai remis au cours de cette période les titres et grades de cette École traditionnelle d'arts martiaux. Début 2018, j'ai reçu votre demande de création de votre propre branche d'enseignement du Karaté Jutsu NBJR. Au vu de l'ensemble des exigences techniques, intellectuelles et martiales démontrées au cours de ces années, j'ai accepté votre demande et reconnu le Juku Karaté Jutsu comme branche de la NBJR, bénéficiant de ma reconnaissance technique.

Dans ce cadre, je vous reconnais par la présente un niveau de compétence en Juku Karaté Jutsu équivalent au 6ième Dan de cette discipline - ceci vous dotant des grades et titres nécessaires, conformément à la tradition concernant les responsables d'écoles et de branches, pour diriger la discipline JKI que vous avez déposé auprès de la Fédération Française de Karaté.

Pour faire valoir ce que de droit,

Dr Ph Renault SOKE Nihon Bu Jutsu Ryu



Sur reconnaissance d'honneur et de qualité du Dr RENAULT, le JUKU KARATE JUTSU est accepté par la FFKDA et la Confédération Française des sports de combat en 2018.

Le JUKU KARATE JUTSU est donc, dans la tradition des KORYU :

- Un KARATE JUTSU, c'est-à-dire un système de combat libre issu de la tradition d'Okinawa de combat de survie, avec et sans armes
- JUKU : suivant la traduction, cela signifie personnel ou privé ; je transmets ainsi les connaissances qui m'ont été confiées, suivant un point de vue personnel
- Un HA : une branche de l'enseignement principal de la NBJR – les pratiquants des disciplines enseignées par Maître Renault y retrouveront donc tous les principes, katas et unités de valeur connues

Le JUKU KARATE JUTSU est une tentative de reconstruction d'un KARATE JUTSU tel que conçu dans la tradition de la fin du XIXème – début du XXème siècle, dans un cadre légal et fédéral moderne.

C'est donc une discipline antérieure dans sa tradition au Karaté Do, dont elle se distingue par ses attendus et sa finalité, mais c'est aussi une discipline distincte de l'ancien BUSHIDO et BUJUTSU, excluant donc certaines traditions rendues caduques par l'entrée dans la modernité.

Ainsi le KARATE DO, qui fut créé pour fournir une forme de boxe sportive qui soit également un cadre d'éducation physique, se concentre sur la confrontation directe et frontale, éliminant les phases d'approche comme la finition. S'inspirant de la boxe Anglaise dont elle est contemporaine, l'analyse de l'agresseur n'est pas nécessaire (puisque le combat arbitré est par nature équilibré), le KARATE DO propose un affrontement linéaire, où la touche permet de marquer le point – artifices nécessaires pour la mise en place d'un combat-spectacle, mais permettant aussi et surtout une éducation physique et sportive des masses.

Le KARATE JUTSU se propose, lui, de restituer « l'avant » et « l'après », pour aborder la confrontation de façon plus globale, depuis les amorces d'approches de l'agresseur, jusqu'à la technique de finition de l'agressé (du survivant à l'agression ?).

Ainsi en JUKU KARATE JUTSU, les pratiquants de JUTSU doivent retrouver les techniques connues de projection et de contrôle, tandis que les pratiquants de KARATE DO y retrouveront, au cœur des enchainements proposés, les formes et techniques de frappes qu'ils pratiquent déjà.

Curieusement, cette filiation à un moment très particulier (et finalement très court) dans l'histoire des Arts Martiaux d'Extrême Orient rencontre une préoccupation très actuelle, puisque le JUKU KARATE JUTSU s'intéresse finalement et tout simplement au combat libre à mains nues.

Le Juku Karate Jutsu est donc une proposition, dans un cadre moderne, d'une interprétation de cette pratique traditionnelle.

Un cadre moderne cela signifie : une pédagogie adaptée (à l'âge et aux capacités physiques de chacun), un volume de travail adapté (cohérent avec les quantités de travail exigées aux examens d'Etat par DAN), une pratique adaptée (avec des protections, pour permettre une distance réaliste mais sans risquer l'intégrité physique de pratiquants amateurs).

Une pratique traditionnelle, cela signifie : une filiation (aux enseignements issus de la NBJR et de Maître Renault, et à travers lui aux Maîtres Japonais), un cadre culturel (Japonais dans sa nomenclature, mais Okinawanais dans son mode d'enseignement adapté à l'élève et moins formaté).

Le Juku Karate Jutsu s'est fixé comme objectif, avec vous, l'apprentissage d'une méthode de combat libre complète ou seule l'efficacité est recherchée, intégrant la pratique des armes-outils et armes traditionnelles comme moyen de combat et comme outils pédagogiques, selon les principes de la NBJR, école du Dr Philippe RENAULT.

La progression pédagogique du JUKU KARATE JUTSU...

Le JUKU KARATE JUTSU est donc un art martial Japonais, issu de l'Okinawate, sublimé par deux maîtres de Ju Jitsu Japonais (maître OHTSUKA Ironori et maître MOCHIZUKI Minoru), orchestré et décrypté par Maître Philippe Renault selon les enseignements reçus associés à ses propres recherches de ses vingt dernières années, développés au sein de son école, la Nihon Bu Jitsu Ryu.

Y est instruit une méthode de combat libre, à savoir une méthode permettant à un agressé, lors d'une confrontation semblant inévitable, dont aucune règle de combat n'est déterminée, d'augmenter ses chances de sauvegarde par technique définitive d'annihilation des capacités d'attaque de son agresseur.

Cette méthode complète peut se résumer en quelques points :

- Une agression réelle mais pas exécutée
- Une provocation après décryptage des possibilités de l'agresseur
- un contrôle et/ou une esquive et/ou déplacement avec une contre-attaque destructive permettant un déséquilibre (physique et mental) de l'agresseur.
- Un amené au sol par projection, clé, étranglement proposant une action définitive à l'encontre de l'agresseur. En pratique, cette action finale est bien entendue mimée à l'entraînement et entraîne le MAITA (reddition) de UKE

La progression du JKJ tient compte des impératifs de passage de 1^{er} DAN d'Etat à 14 ans ainsi que du volume de travail demandé aux examens d'état. La progression pédagogique respecte également les principes de GO NO SEN (l'opposition à l'agression), TAI NO SEN (l'esquive de l'agression) puis SEN NO SEN (l'attaque dans l'agression). L'ensemble des frappes seront portées sur les protections afin d'assurer dans toutes les exécutions de technique la justesse du timing et de la distance.

ATTENTION :

La progression pédagogique du JKJ s'adapte aux règlementations d'examen d'Etat au sein de la FFKDA, qui peuvent varier suivant les décisions officielles concernant l'ensemble des styles de Karate Jutsu de la dite fédération.

L'examen est adapté (en particulier en terme de quantité de travail) afin de satisfaire aux exigences étatiques

Pour consulter l'examen (les différents types d'examens ?) il faut se rendre sur le site de la FFKDA à la rubrique « ESPACE LICENCIES » puis « REGLEMENT CSDGE ».

Les passages de grades (deux fois par an et organisés par la FFKDA) ne se feront pas en ligue ou en région devant des responsables non-initiés à la NBJR, mais en zone « nord » ou « sud » devant un jury composé de cadres JKJ et un membre auTORIsé de la FFKDA.

Chaque grade FFKDA est un grade d'Etat, permettant l'obtention de titres d'enseignements auprès de la confédération française des sports de combat.

La progression pédagogique peut donc se résumer ainsi...

SHODAN :

- KIHONS

- KIHON KUMITE : GO NO SEN (absorption de l'agression), contrôle de l'agresseur de son bras avant, projection de jambes ou ramassements.
- KATA KUMITE : analyse et apprentissage des possibilités d'enchaînement de l'agresseur après un coup de poing
- KATA d'ATE WAZA (boxe, celui de l'école ou un autre...)
- BUNKAÏ : selon les principes de maître MOTOBU...
- EMONO WAZA (arme): BO (bâton long) du sud. (kata et bunkaï, arme contre arme, mains nues contre arme). L'apprentissage du bâton long, par l'inertie que présente l'arme, est un éducatif sur le décryptage des trajectoires longues.
- KUMITE : agression libre.

NIDAN :

- KIHON

- KIHON KUMITE : TAÏ NO SEN (esquive latérale), contrôle de son agresseur de son bras arrière après un changement de main, projection de hanche, d'épaule, de bras.
- KATA KUMITE : analyse et apprentissage des possibilités d'enchaînement de l'agresseur après un coup de pied.
- KATA d'ATE WAZA (boxe)
- BUNKAÏ : selon les principes de maître MOTOBU...
- EMONO WAZA (arme) : BO (bâton long) du nord. (kata et bunkaï), arme contre arme, mains nues contre arme). Le BO du nord se pratique avec des glissés, ce qui permet pédagogiquement d'apprendre à avancer sur l'attaque.
- KUMITE agression libre

SANDAN :

- KIHONS
 - KIHON KUMITE : TAI NO SEN TEN KAN (esquive latérale en avançant), contrôle du bras arrière et frappe simultanée (ME O TODE), projection par étranglement/clé de cou.
 - KATA KUMITE : la défense préventive.
 - KATA d'ATE WAZA (boxe)
- BUNKAÏ : selon les principes de maître MOTOBU...
- EMONO WAZA: TONFA (matraque à poignée latérale) ou TAMBO (matraque). (kata et bunkai), arme contre arme, Mains nue contre arme et/ou maîtrise avec arme).
 - KUMITE : agression libre

YONDAN :

- KIHON KUMITE : SEN NO SEN (défense dans l'attaque ou attaque dans l'attaque), projection/finition par clé à la volée...
- KATA KUMITE : contre du kata kumite shodan
- KATA d'ATE WAZA (boxe)
- BUNKAÏ : selon les principes de maître MOTOBU...
- EMONO WAZA : Saï (trident à une main) ou Nunchaku (Fléau) (kata et bunkai, arme contre arme)
- KUMITE : agression libre

GODAN :

- KIHON KUMITE : SEN NO SEN (suite), projection/finition sutémis (mouvements suicides) à la volée...
- KATA KUMITE : contre du kata kumite nidan
- KATA d'ATE WAZA (boxe)
- BUNKAÏ : selon les principes de maître MOTOBU...
- EMONO WAZA : KEN (sabre de bois), (kata et bunkai, arme contre arme).
- KUMITE : agression libre

Au-delà...

Programme personnalisé en accord avec instances fédérales et les enseignants.

2/ Généralités sur le JUKU KARATE JUTSU :

Sur le geste technique :

Si le geste technique du « jutsu » est identique à 95% au geste du DO dans sa cinématique, son application est aux antipodes.

Dans les arts martiaux modernes, le geste martial doit être le même pour tout le monde, il représente un moule dans lequel chaque élève doit s'incruster. C'est aux élèves de s'adapter à la norme « parfaite ».

En Jutsu, le principe est inversé...chaque élève est unique avec ses moyens physiques, intellectuels, sociaux ...ses facilités et ses difficultés...le geste est présent pour renforcer les moyens acquis et profiter des facilités ou gommer les difficultés, mais en aucun cas il n'est identique pour tous, le geste est adaptable à souhait à la personnalité de l'élève dans le respect du principe qui le sous-tend, afin qu'il soit le plus efficace possible...

Il n'y a pas de « beau geste », mais un geste efficace, adapté aux caractéristiques de l'exécutant.

Cette notion perdue dans les arts martiaux modernes doit impérativement se ressentir dans la pratique du JKJ, que ce soit lors d'exercices à deux comme dans l'exécution de katas.

Afin de permettre cette compréhension par l'élève, le **kihon** dans le vide est quasiment à proscrire, il doit absolument être effectué avec un adversaire ou une zone de frappe réelle (makiwara, pao, boucliers etc...) afin que l'élève appréhende le principe du geste technique en situation réelle et se l'approprie.

Le KATA

Le **kata** doit correspondre dans son rythme et dans son intensité au Bunkaï préparé par l'élève.

Ainsi un kata ne s'enseigne pas avec l'apprentissage dans un premier temps de l'embusen puis l'explication en Bunkaï, mais bien par l'enseignement de séquences de combat sur cibles réelles, au ralenti dans un premier temps puis à vitesse plus soutenue avec protections jusqu'à la sensation de réussite ... une fois la séquence acquise, elle se transforme en kata ...

L'on comprend aisément que dans ce cadre les critères de jugement du JKJ sont très différents des critères habituels. Le JKJ met en effet l'accent sur l'engagement et l'expression technique pendant du kata, ainsi que sur la qualité de la relation entre le kata exécuté et le Bunkaï proposé. Le respect des principes fondamentaux du kata est important, le détail exact d'une technique (par exemple hauteur du blocage, ouverture ou fermeture d'une main etc.) ne s'apprécient qu'au Bunkai.

Il est à noter que le Bunkaï est dit « libre »...Il doit être adapté aux possibilités physiques, techniques, intellectuelles de l'exécutant dans son timing. Néanmoins il doit impérativement respecter le principe du Karaté Jutsu ...Se positionner et exécuter de façon à ce que l'adversaire au plus vite ne puisse plus enchaîner, afin de pouvoir frapper sans risque de contrôle pour déstabiliser et conclure.

Blocages et contrôles

Il faut différencier un **blocage** d'un **contrôle** : un même geste peut selon la façon dont il est fait face à un adversaire être un blocage ou un contrôle.

Un blocage est un geste brusque, cassant, créant une certaine douleur à l'entraînement mais aucune en combat à cause de l'adrénaline...il encourage l'agresseur à enchaîner à l'opposé du geste bloquant. Si on bloque fortement de gauche à droite, le coup suivant viendra par la droite etc...(se rappeler le mannequin de frappe sur pivot du kung fu...wing chun)

Un contrôle est identique dans sa cinématique mais différent dans sa finalité : accompagnant en déviant l'attaque de l'agresseur ne lui donnant pas d'opportunité par « ressort » de privilégier un enchaînement...il permet au défenseur de rester « collé » au membre contrôlé et de l'orienter afin de faire avorter une tentative d'enchaînement de l'agresseur.

Jusqu'au NIDAN, il faut privilégier à mains nues les contrôles, aux armes les blocages.

A partir de SANDAN, il faut faire travailler indépendamment les deux gestes afin de provoquer les réactions attendues de l'agresseur.

A tous les DAN, on travaille à distance réelle, en touchant, suivant un timing réaliste. On utilise de protections, non pour alourdir la frappe, mais pour se donner la possibilité de toucher vraiment, sans qu'une erreur de contrôle ne blesse son partenaire d'entraînement – de la même façon qu'on ne met pas une coquille pour être frappé violemment ... mais pour permettre de tenir compte de cette frappe sans porter atteinte à l'intégrité physique de son partenaire. Distance et timing sont réalistes, au fur et à mesure que l'on avance en grade on y ajoute la vitesse d'exécution.

Maitre Mabuni s'entraînant comme on le fait en JKJ...



Pas de « Jutsu » sans combat !

Un tel art martial sans connaissance du combat à peu de signification, la mise en application doit systématiquement être pratiquée par tous les élèves (de débutant à expert) pour analyser l'efficacité des techniques.

Le travail en Jutsu doit toujours être accompagné d'un temps d'application avec les protections adéquates et ce dès le niveau débutant afin de limiter l'appréhension de la frappe (d'être frappé) et d'acquérir au plus vite la distance de combat réel.

Il ne s'agit pas de se blesser mais d'adopter un réalisme sanctionné par un « contre » immédiat en cas de contre-temps ou de mauvaise application de la méthode de combat.

Sans cette sanction, immédiate, parfois brutale et vexante mais jamais blessante grâce aux protections, les arts martiaux ne seraient plus que du théâtre (kabuki ?) où l'on connaît déjà la fin de l'histoire avant même d'en avoir vu le début !

A la différence du DO, qui intellectualise la pratique pour une recherche de valeurs éthiques, morales, intellectuelles, de savoir être, tout à fait commandable en soi, le Jutsu lui n'a qu'un seul but...être efficace par la méthode imposée...méthode qui réduit considérablement les chances de réussite d'un adversaire agresseur, qui permet à l'élève l'acquisition d'une sérénité réelle tout en préservant son humilité devant la violence.

Il est à noter que cette méthode repousse indéniablement les temps de violences...en effet plus une personne, à la suite d'entraînements, a acquis des connaissances suffisantes pour être sereine, plus elle va naturellement tout faire pour éviter cette violence connue et de plus en plus maîtrisée.

Enfin, contrairement à ce que l'on peut lire ou entendre sur les méthodes dites complètes de combat libre sportif (MMA, Pancrace, K1, Free Fight etc...), il ne suffit pas d'avoir une bonne boxe associée à une bonne lutte etc...pour être un bon combattant en jutsu...la méthode décrite par les maîtres Otsuka et Mochizuki, décryptée et structurée par le Dr Renault, est complète et ne peut être dissociée, compartimentée. Si les techniques et finitions peuvent être adaptées aux morphologies de chacun (taille, longueur des segments etc.), les principes fondamentaux de la méthode, eux, ne souffrent pas de personnalisation ou de choix individuels. Si les gestes sont personnalisés à l'exécutant, si ce dernier peut disposer d'une grande faculté d'adaptation, cette méthode, elle, est rigide, stricte pour qu'elle se veuille efficace.

Etre dans l'action et non pas dans la réaction !

L'apprentissage habituel des sports de combat nous démontrent des combattants qui se mettent en garde et qui proposent une attaque réussie ou contrée par une contre-attaque... Avec les études modernes sur les neuro sciences, nous savons qu'à courte distance le temps de réaction est quasiment toujours trop lent pour performer dans cette contre-attaque.

C'est pourquoi en Karate Jutsu, il n'y avait pas de prise de garde...le combat commence à grande distance, mobile sur ses jambes mais en position Yoï...

A force de déplacement on arrive à deviner quels sont les attaques possibles de notre adversaire à sa manière de se déplacer.

Pour ne pas être dans la réaction, c'est nous qui allons provoquer à distance de frappe notre adversaire en prenant une garde à droite !

Ce temps de provocation, nous le choisissons, pas notre adversaire, cette forme de provocation nous la choisissons, influençant indiscutablement le mode d'agression de notre adversaire...nous sommes donc dans l'action...nous avons un temps d'avance et allons pouvoir performer sur l'agression de notre adversaire...

Une garde de provocation à droite !

L'anticipation sur l'attaque (basée sur le décryptage du comportement de UKE).

La garde de provocation en Karaté Jutsu se prend à droite.

L'explication de ce fait est généralement donnée en lien avec la culture Japonaise (dans laquelle les gauchers sont ostracisés et sont donc contrariés en droitiers ... Maître Renault rappelait souvent que le fait d'être gaucher était motif de divorce au Japon) et en lien avec le port du sabre à gauche. Cette explication est renforcée par le fait que le Karaté Jutsu de la NBJR est issu des travaux des Maîtres OHTSUKA et MOCHIZUKI, qui sont tous deux des Ju Jutsuka ayant reconstruit un Karaté Jutsu après avoir fréquenté Maître MOTOBU – ces deux Ju Jutsuka ayant donc nécessairement acquis une forte culture du KEN.

En réalité, si cette explication peut être suffisante pour d'autres disciplines, elle ne l'est pas en Karaté Jutsu, où cette prise de garde à droite reflète en réalité une méthodologie complète de combat.

Si les origines du Karaté Jutsu de la NBJR peuvent être tracées jusqu'à ces deux Maîtres de Ju Jutsu, la finalité du Ju Jutsu et celle du Karaté Jutsu sont fondamentalement différentes : le Karaté Jutsu vise à permettre à un défenseur (à priori en infériorité physique) de se débarrasser définitivement d'un agresseur (à priori mieux entraîné que le défenseur) et de prendre rapidement la fuite.

Le Karaté Jutsu est donc la recherche d'une défense rapide et définitive depuis une position de défense, tandis que le Ju Jitsuka cherchera à maîtriser et rendre à sa merci l'agresseur selon les préceptes du Bushido.

Le Karaté Jutsu est une méthodologie de défense, dans laquelle l'agresseur prend l'initiative d'attaquer, généralement par un coup de pied, ou plus rarement sur un coup de poing avec un demi-pas initial, sur lequel s'enchaîne d'autres techniques et dont on doit se défendre.

Pourquoi les sportifs de combat droitiers prennent une garde à gauche et inversement pour les gauchers?

Les règles du sport imposent à ces personnes l'acceptation du combat...donc le premier temps pour ces personnes est la feinte ou le coup de « cadrage » afin de frapper durement sur un pas. La distance pour combattre est déjà acceptée dans le principe sportif.

De plus, les protections et types de frappes, obligent les combattants à frapper extrêmement fort et à répétition afin d'avoir une chance de stopper le combat par KO

En karate Jutsu, le combat n'est jamais accepté, il est subi et doit être le plus court et le plus violent possible afin de permettre la fuite.

En situation d'agression, l'absence de protection et la frappe avec arme naturelle ne « sonne » pas comme avec des gants mais « détruit », la distance de départ est donc plus longue que lors d'un combat sportif.

Lorsque le défenseur le décide il devra « casser » cette distance pour provoquer l'agresseur qui se verra offrir une cible de choix sans avoir à feinter, à « cadrer »...La connaissance à l'avance du type d'agression permet évidemment au défenseur de multiplier de façon exponentielle ses chances de contre-attaque définitive.

La méthode du Karaté Jutsu implique donc une sortie de l'axe (esquive), une diminution de la distance (en Japonais : MA), jusqu'au corps à corps, et une intervention définitive contre l'agresseur.

La première partie de cette défense (sortie de l'axe) nécessite de décrypter (YOMI) l'attaque puis de la juguler.

La garde de provocation choisie par le défenseur doit donc permettre à la fois d'orienter l'attaque de l'agresseur et de faciliter la suite des opérations pour le défenseur.

On prend donc une garde, non pour soi-même, mais par rapport aux possibilités de l'autre (YOMI).

Ces présupposés ayant été exposés, il reste donc à expliquer la garde à droite.

L'adversaire ayant l'intention manifeste de nous agresser, nous souhaitons donc sortir de l'axe d'agression afin de contre-attaquer.

Lorsque la provocation (prise de garde) sera correctement effectuée, l'agresseur ouvrira les hostilités sans feinte pensant détruire à coup sûr. Il frappera énergiquement sans retenue probablement d'un coup de pied ou d'un coup de poing sur un demi-pas...

Considérant que plus de 85% de la population mondiale est droitière, l'attaque réelle (pas la feinte) s'exécutera probablement à 80 % à droite, pourcentage augmenté par notre spatialisation face à l'agresseur lors de notre provocation ...

Le défenseur voudra préférentiellement se trouver en SOTO (extérieur)...

Quel déplacement est plus aisé qu'un simple pas (avancer la jambe gauche) lorsque sur un coup venant d'un membre droit, on veut sortir de l'axe à l'extérieur droit de

l'agresseur afin de se positionner quasiment au corps à corps, empêchant un enchainement aisément de la part de l'agresseur et nous permettant d'atteindre une posture idéale pour une frappe de la main droite (main forte) en position inversée (Gyaku) la plus forte grâce à une meilleure sollicitation des hanches

Si d'aventure le coup franc et violent de l'agresseur devait être à gauche, d'une garde à droite il est alors également aisément d'effectuer un petit sursaut en avant et à droite en pivotant la jambe arrière pour sortir de l'axe (nagashi) et profiter de ce pivot du corps pour frapper simultanément de la main droite (main forte pour 85% de la population...).

Sur cette base, il en découle trois cas :

Dans l'idéal, le défenseur a, par sa garde de provocation à droite et par ses positions de mains et de pieds, encouragé une attaque spécifique de l'agresseur, dont il a perçu les prémisses (YOMI), ce qui lui permet de réagir en SEN NO SEN (attaque dans l'attaque).

Dans ce cas, le défenseur se déplace depuis la garde à droite en faisant un pas, avec une main en haut et une en bas pour parer à toute éventualité (MEO TO DE – pour le cas d'une réaction imprévue de UKE ou d'une erreur de YOMI de TORI).

Il enchaîne immédiatement par un coup de poing inversé à la jambe avant (GYAKU TSUKI) du droit puis une finition adaptée pour mettre fin le plus rapidement possible à la confrontation. Ceci correspond à un niveau d'exécution SANDAN et plus.

Pour le cas où le défenseur est en retard sur l'attaque de l'agresseur, la défense ne pourra s'effectuer qu'en TAI NO SEN (esquive latérale) avec contrôle, puis même déplacement avec contre-attaque et finition enchaînées (niveaux SHODAN et NIDAN).

Enfin, pour les débutants complets, dans le cas où l'agresseur agit de façon imprévisible, et/ou le défenseur se trouve pris en défaut dans son YOMI, il n'a d'autre possibilité que d'absorber la première attaque (généralement une attaque longue comme on l'a vu).

En fonction de sa position de d'absorption, il pourra se déplacer à l'extérieur pour enchaîner sa contre-attaque réduisant les possibilités d'enchaînements de l'agresseur par sa réaction d'absorption.

Ce travail correspond aux 2 premières séries des OHTSUKA KATA KUMITE, sublimés par le Dr Renault dans les KATAS KUMITE NBJR où le défenseur force l'agresseur à une première attaque longue (de poing en première série, de pied en seconde série) pour absorber en reculant, puis intervenir sur l'enchaînement à suivre, lequel est déterminé par, d'une part le membre de l'agresseur pouvant agir au temps 2 et, d'autre part, la cible offerte par le défenseur dans son mouvement de défense.

Ceci permet de construire un YOMI au temps 2 sur l'enchaînement de l'agresseur et constitue le GO NO SEN (opposition à l'attaque par absorption) de l'Ecole.

Dans tous les cas, le principe d'intervention reste le même en enchaînement de contre, à savoir : en extérieur accompagner et frapper pour enchaîner sur la finition ; en intérieur, blocage et contre-attaque simultanée avec action des deux mains en même temps (« Me O Tode » couple de mains).

Note 1 : De façon pédagogique, aux niveaux SHODAN et NIDAN, l'exercice se travaille en reculant (Iraki) et en esquivant (Taï no sen), pour progresser vers l'anticipation (Sen no sen) niveau YONDAN.

Note 2 : un défenseur gaucher, malgré le fait que son poing gauche soit le plus puissant, ne va pas inverser sa garde initiale. En effet, le défenseur ne prend pas une garde pour ses propres facultés, mais bien eu égard aux possibilités de l'agresseur.

Le JUKU KARATE JUTSU et les enfants :

Nous pouvons préciser, qu'avec certaines précautions, cette méthode peut être parfaitement adaptée aux enfants sous réserve de quelques modifications transformant l'enseignement de l'efficacité en enseignement culturel, préparant l'apprentissage adulte.

La pédagogie appliquée ainsi qu'un programme dit « long » pour les enfants pourra faire l'objet d'un recueil spécifique ultérieur.

Des compétitions techniques et combat pourraient également être mises en place, soit dans le cadre strict du JKJ soit avec d'autres styles, soit dans les compétitions dites officielles de la FFKDA.

Le JUKU KARATE JUTSU et le(s) sport(s) :

Nous précisons également que cette même méthode, accompagnée d'un entraînement physique spécifique, peut parfaitement préparer à toutes formes de compétitions sportives prônant plus ou moins le combat libre. Il suffit d'y adapter les techniques dites interdites par règlement, soit en les modifiant momentanément soit en les supprimant le temps de la compétition.

Il est même possible de proposer une forme de compétition sportive propre aux karatés-Jutsu où le coup donné (reçu) ne serait pas définitif mais irrémédiablement accompagné, suite à un ce déséquilibre provoqué, d'une projection...le IPPON se manifestant par cet ensemble « coup réussi-projection » indissociable.

Attention aux dérives et aux chimères...préparer des futurs champions ne doit pas être significatif de travail uniquement de techniques au TORIsées règlementairement ! Le sport peut être un moyen, en aucun cas il ne doit devenir un but.



3/ Le vocabulaire de base :

UKE = attaquant

TORI = défenseur

MIGI = droite

HIDARI = gauche

JODAN = niveau haut (au-dessus des épaules)

CHUDAN = niveau médian (entre les épaules et le bassin)

GEDAN = niveau bas (sous le bassin)

MAE = de face

USHIRO = arrière

YOKO = de (ou « sur le ») coté

MAWASHI = circulaire

Les positions : DACHI

Les positions équilibrées :

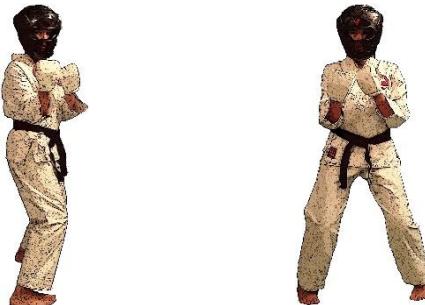
SHIZENTAI ou JIGOTAI: position naturel fondamental, debout, poitrine de face pieds parallèles sur la même ligne, écartés de la largeur des hanches, les pieds s'écartent de 15° vers l'extérieur, c'est la garde de base du combat !



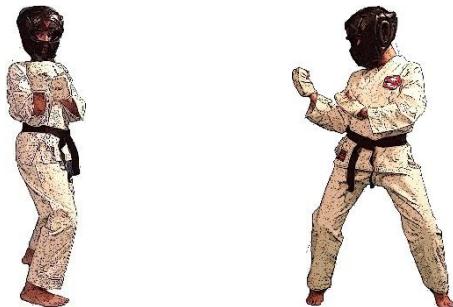
TATE SEISHAN : Position de combat, pieds parallèles dirigés à 45° sur le côté interne, talon arrière sur la ligne de l'orteil avant, genoux fléchis, la poitrine et les hanches sont pivotés à 45° interne.



NAIFANSHI DACHI : pieds écartés de deux fois la largeur des hanches, pieds parallèles mais pointes de pieds tournés vers l'intérieur, genoux pliés et tendus vers l'extérieur, talons sur la même ligne, buste vertical de profil, tête tournée vers TORI.



KIBA DACHI : prolongement de NAIFANSHI, elle est principalement utilisée pour encréer la position NAIFANSHI qui reste la position latérale usuelle. Les pieds sont parallèles, écartés environ de deux fois la largeur des hanches, les talons sont sur la même ligne le poids est 50/50.



CHIDORI ASHI DACHI / ROPPO : déplacement latéral d'une position équilibrée de profil à une autre position équilibrée de profil. Une jambe croise l'autre dans la direction choisie, pieds parallèles, les deux genoux se touchent, le talon de la jambe arrière est levé.



La position sur l'arrière :

NEKO ASHI : pied arrière à 45°, pied avant dans l'axe talon complètement levé sur la même ligne que le talon arrière, 85% du poids de corps sur la jambe arrière, poitrine et hanche de face, fente égale à une fois et demi la longueur du pied.



Les positions sur l'avant :

JUN TSUKI NO DACHI :

Position de frappe, 70% du poids du corps sur l'avant, écartement latéral des pieds de la largeur des hanches, jambe arrière tendue (mais pas bloquée), le buste et le bassin sont de face, permettant une rotation au moment de la frappe.



GYAKU TSUKI NO DACHI : Position de frappe inversée au pied avant, 80% du poids du corps sur l'avant, jambe arrière fléchie, talon levé et sorti vers l'extérieur, le buste et le bassin son de $\frac{3}{4}$ permettant une rotation au moment de la frappe.



JUN TSUKI NO TSUKOMI NO DACHI : talons sur la même ligne à 90° , genou avant fléchi, bassin de profil, buste légèrement penché sur l'avant. C'est la fente avant de l'escrimeur. A 45° de l'axe de l'adversaire cette position se transforme en **NAGASHI DACHI**



GYAKU NO NEKO ASHI DACHI : exactement l'inverse de **NEKO ASHI DACHI**, 85% du poids sur la jambe avant, le pied avant est posé à 45° de l'axe d'attaque, talon vers l'extérieur, le pied arrière est dans l'axe du bol du pied avant, écart entre les deux pieds de une fois et demi la longueur d'un pied, si possible les deux genoux se touchent.



Les déplacements : UNSOKU

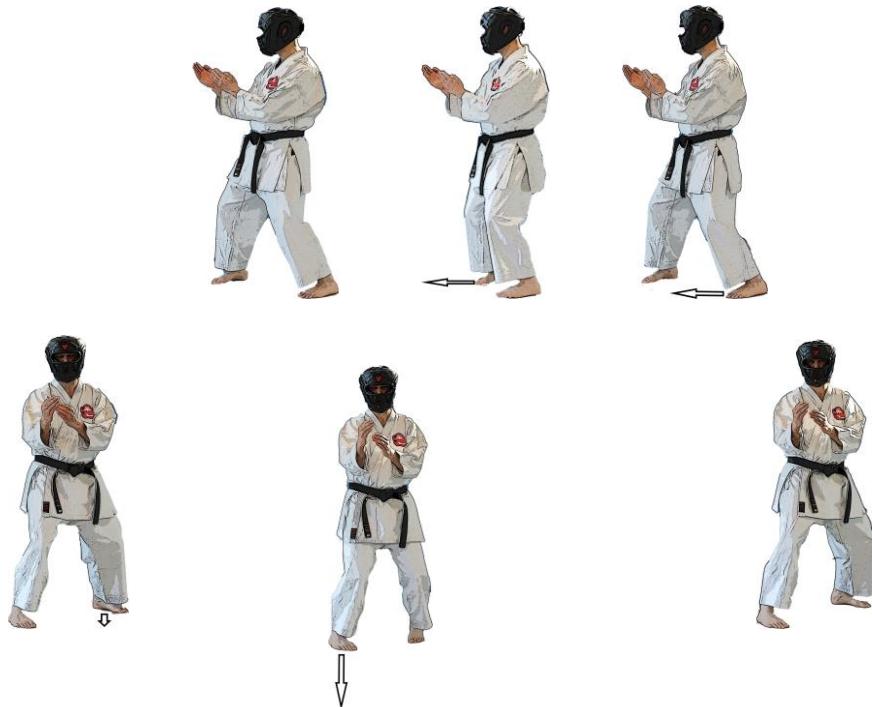
AYUMI ASHI : un pas, c'est la marche naturelle, la jambe arrière passe devant la jambe avant. Ce pas, bien que démontré très souvent comme « base » des exercices est en fait très rare en combat, il ne sert qu'à rattraper la distance entre soi et un adversaire en perdition.

(de droite à gauche)



TSUGI ASHI : Pas chassé, (pour avancer) : le pied arrière avance en premier, puis le pied avant se déplace, pour l'arrière il faut inverser etc...

(de droite à gauche)



OKURI ASHI : (demi pas tiré), petites rectifications de positions en déplaçant d'abord le pied se trouvant dans la direction choisie puis ramener le plus rapidement possible le pied déplacé en second.

(de droite à gauche)



ROPPO ASHI : double pas latéral ou le pied extérieur croise par devant en glissant en MAE ou par derrière en USHIRO selon la protection demandée. Le pied avant est posé au sol tandis que le pied arrière est posé sur le bol du pied, les deux genoux sont collés.

(de droite à gauche)



Les chutes : UKEMI

Chute avant roulée : MAE UKEMI ZENPO GAITEN

(de droite à gauche)



Exemple d'application : comment s'échapper d'une projection vers l'avant...

(de droite à gauche)



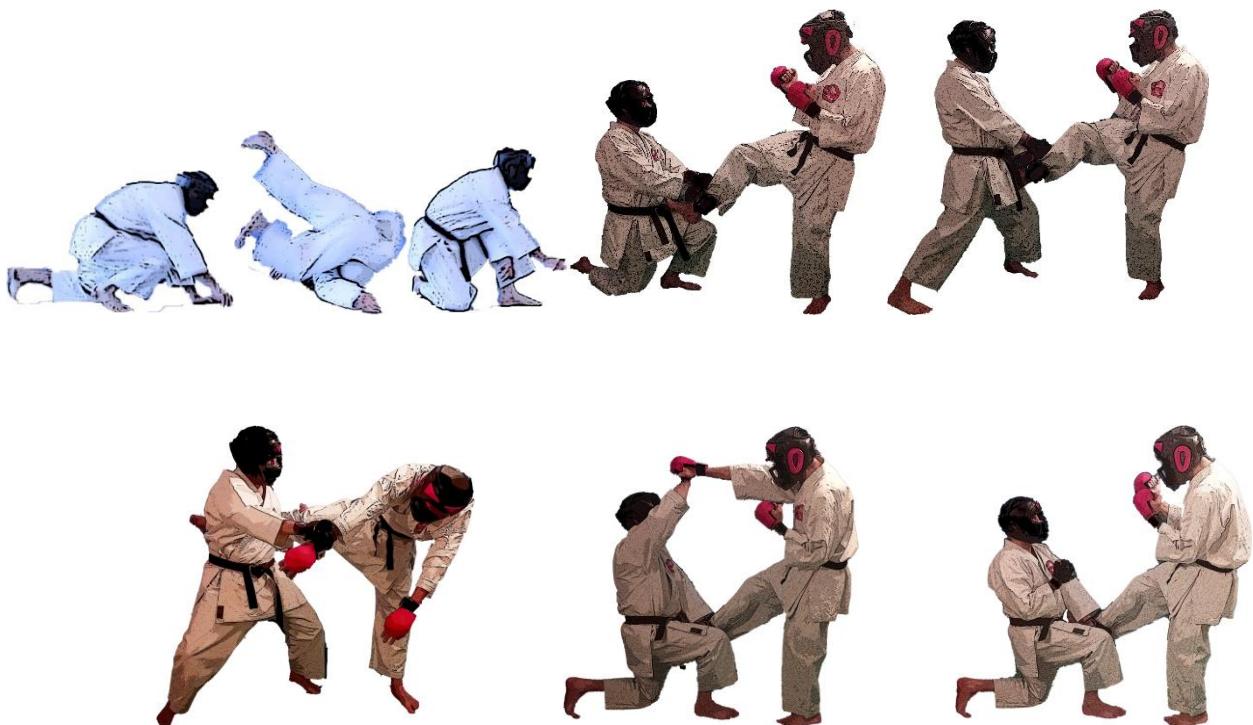
Chute arrière roulée : USHIRO UKEMI GAITEN

(de droite à gauche)



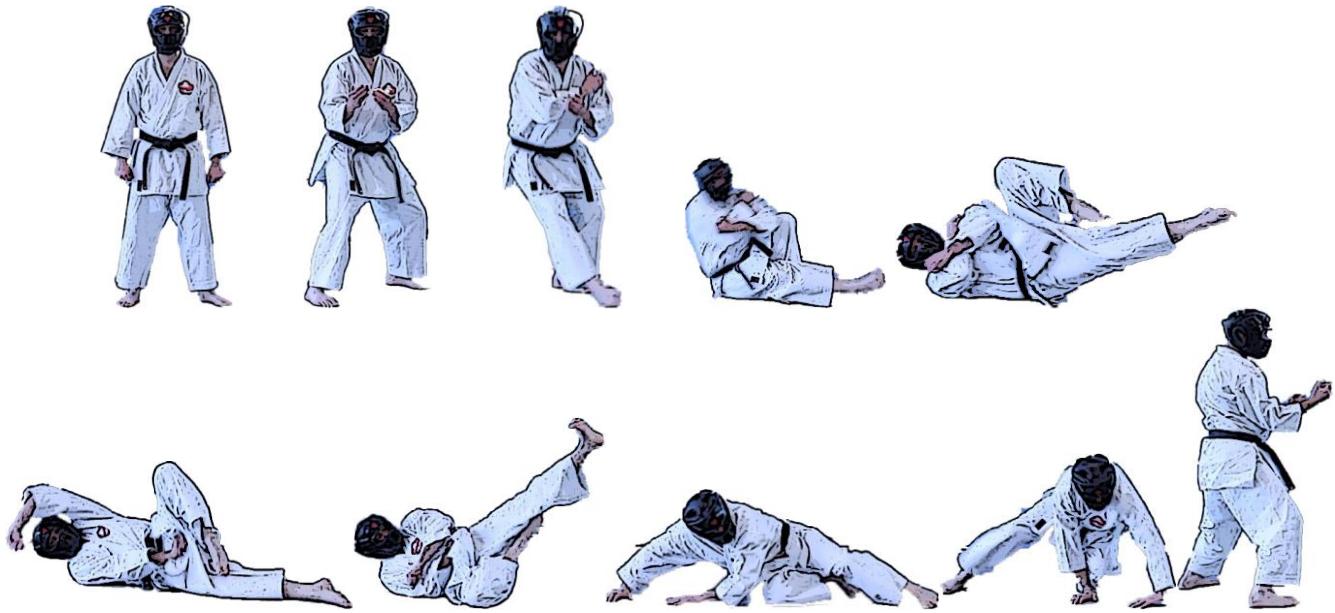
Exemple d'application : contrôle et absorption d'un 1^{er} Mae Geri, puis d'un 2nd et du tsuki en 3eme frappe.

(de droite à gauche)



Chute latérale : YOKO UKEMI

(de gauche à droite)



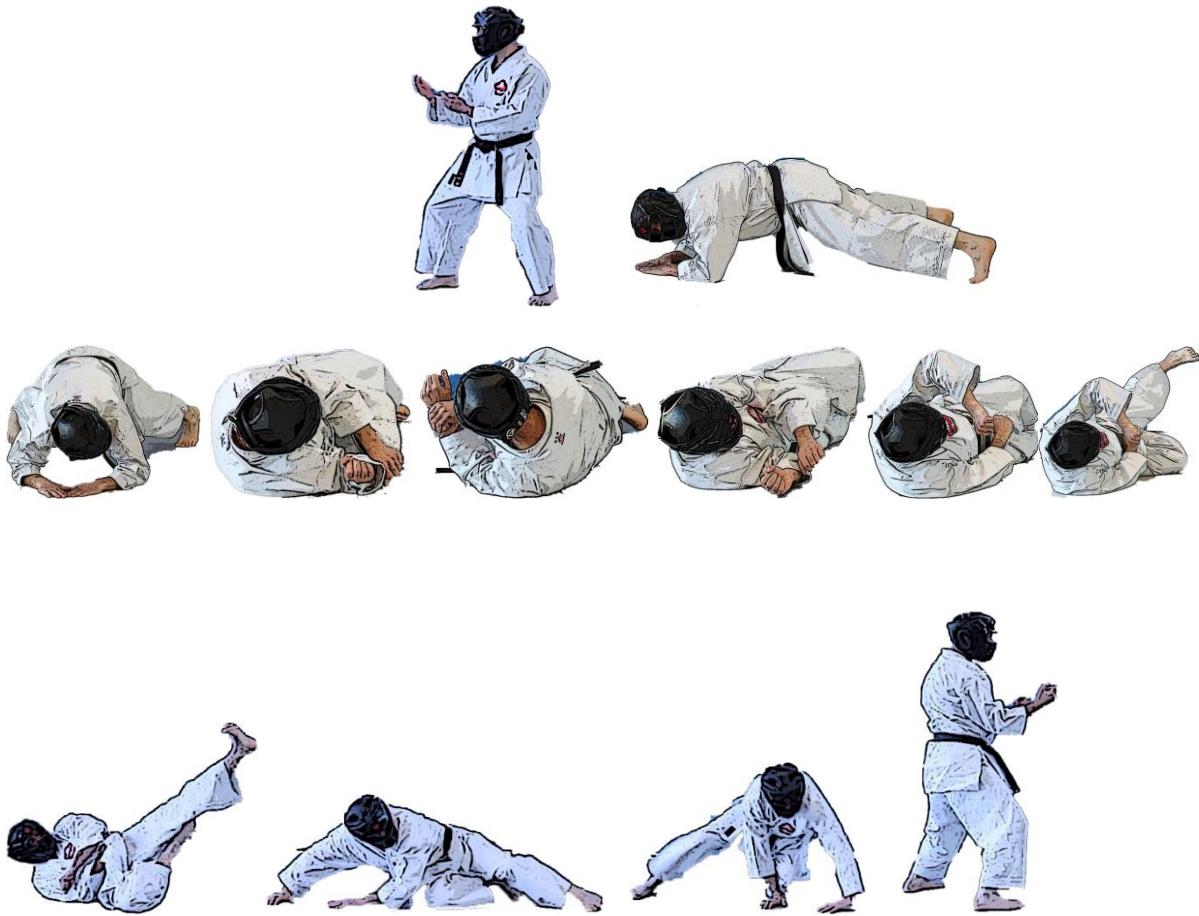
Exemple d'application : contre d'un balayage latéral

(de gauche à droite)



Chute avant plaquée / MAE UKEMI

(de gauche à droite)



Exemple d'application : contre de saisies des jambes.de dos

(de gauche à droite)





Chute arrière plaquée : USHIRO UKEMI

(de droite à gauche)



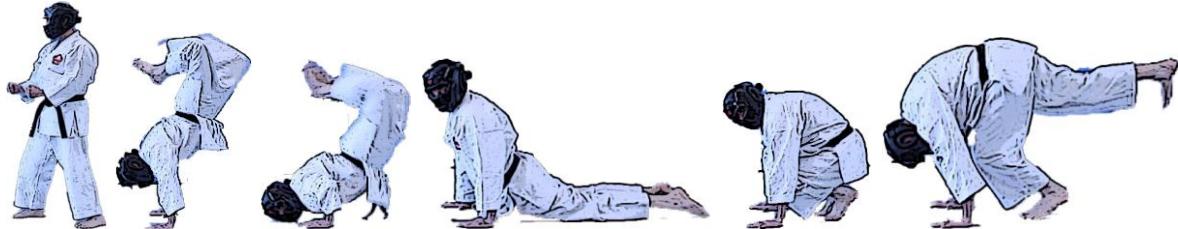
Exemple d'application contre sur saisie des deux jambes de face (après la frappe reprise de distance par chute arrière...)

(de droite à gauche)



/Chute avant enroulée de face (« poisson », « feuille morte ») : MAE KAREHA UKEMI

(de droite à gauche)



Exemple d'application : projection contre un mur

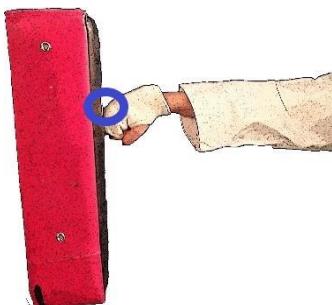


Les armes naturelles :

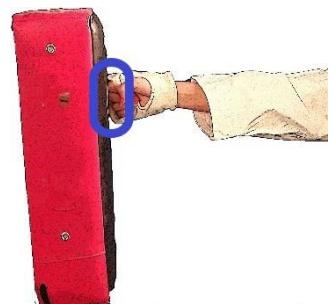
Contrairement aux enseignements de sports de combat ou d'arts martiaux sportifs, la forme du coup ne dépend pas du choix de l'exécutant mais de la zone de frappe choisie et de la distance entre les deux adversaires. Ainsi on notera que sur des cibles « molles » il est préférable de frapper avec le tranchant d'une main, sur les cibles dures avec la paume de la main, qu'en prenant en compte ce prérequis, la distance va également induire la zone de frappe de toutes les parties du membre supérieur, du bout des doigts à l'épaule.

a/ les armes naturelles des membres supérieurs.

TSUKI: (SEIKEN), utilisé pour les coups de poing de type jun tsuki... enrouler les doigts phalanges par phalanges, puis plier le pouce sur l'index et le majeur. Aligner le poing dans le prolongement de l'avant-bras, le dessus de l'avant-bras fait un léger angle avec le dos du poing. La frappe se fait avec la tête des 2^{ème} et 3^{ème} métacarpien (kento)



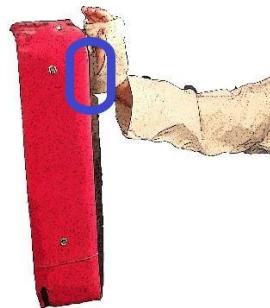
TATE TSUKI : coup de poing vertical (pouce en haut), la frappe se fait avec la tête du 2^{ème} métacarpien.



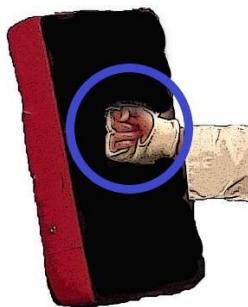
TETSUI UCHI : frappe du « marteau de fer » avec la base du poing.



TEISHO UCHI (KUMADE) : frappe de la paume de la main.



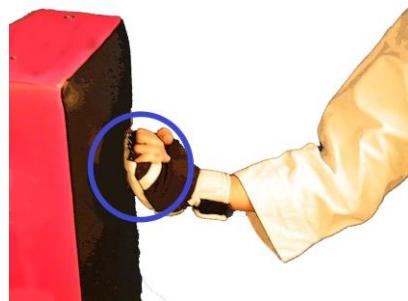
URAKEN UCHI : frappe du dessus du poing, du revers (ura ken).



SHUTO UCHI : attaque circulaire avec le tranchant de la main (shuto)



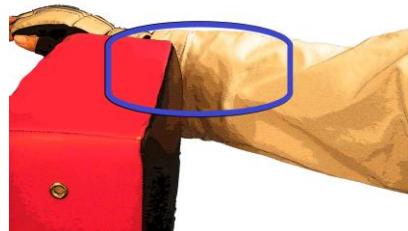
URA TSUKI : c'est un tsuki inversé avec le pouce vers le haut.



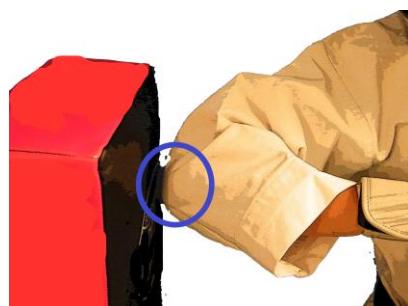
MAWASHI TSUKI : ce type de frappe se fait principalement lors de coups de poings circulaire, c'est l'inverse de Tate Tsuki, l'auriculaire étant vers le haut, le poignet complètement tourné.



WAN UCHI: coup de l'avant-bras



EMPI UCHI: coup de coude



KATA UCHI : coup de l'épaule



SU TSU ATE (UCHI) : Coup de tête (avant avec le front, arrière avec l'occiput, latérale avec les parties pariétales).



Les armes naturelles des membres inférieurs :

KOSHI : bol de pied :



KAKATO : talon



SOKUTO : tranchant extérieur du pied



SOKUTEI : tranchant intérieur du pied



HIZA : genoux



4/ Les mouvements de bases : KIHONS

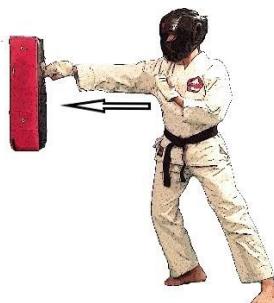
Ils sont à pratiquer toujours avec tous les déplacements possibles, avec les différentes armes naturelles approprié à la cible choisie et à la distance, toujours sur une cible réelle (bouclier, patte d'ours, sac de frappe, makiwara, partenaire etc...)

Les frappes des membres supérieurs : TSUKI/UCHI WAZA

JUN TSUKI :

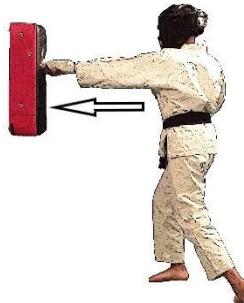
Frappe du bras situé du même côté que la jambe avant après un déplacement. Au départ l'omoplate est rapprochée le plus possible de la colonne vertébrale et l'épaule fait démarrer le mouvement par contraction des muscles deltoïde et coraco-brachial. Les coudes restent en contact avec le tronc. Le poignet reste du début à la fin en rectitude parfaite, il passe de supination à pronation (à ce stade faire passer l'axe de frappe entre le 2° et 3° métacarpien par une légère adduction des muscles cubital antérieur et cubital postérieur). Frapper dans le plan vertical médian du corps, le bras s'étend complètement. Les muscles de l'avant-bras sont contractés, en fermant la main au maximum, pour stopper net l'extension du coude afin d'éviter le choc du bec de l'olécrane du cubitus sur l'humérus. Rotation du bassin « armé » pendant le déplacement du côté du coup accompagné de la poussée de la jambe arrière. Le poing se dirige vers la cible en cherchant à s'aligner horizontalement avec l'épaule et la cible. Le poids du corps est sur les deux appuis mais à 60% sur l'avant.

A l'impact avec les poings serrés au maximum, expirer brièvement, c'est le ventre qui a donné le coup non les épaules, se relaxer juste après le KIME (synchroniser la respiration).



GYAKU TSUKI :

Frappe du bras situé à l'inverse de la jambe avant. , l'ensemble du corps participe au mouvement. Rotation du bassin « armé » pendant le déplacement du côté du coup. La jambe arrière contribue à augmenter l'énergie cinétique du coup. Elle exerce une poussée; le talon se soulève et le genou se tourne légèrement vers l'intérieur. Cette poussée est transmise au bassin et le centre de gravité passe au-dessus de l'appui avant.



JUN TSUKI NO TSUKOMI :

C'est un coup de poing "poussé" en faisant un grand pas vers UKE pour prendre JUN TSUKI TSUKOMI ASHI (donc pieds sur une même ligne) et auquel s'ajoute une importante force de rotation des hanches et des épaules à la fin du mouvement (il faut d'abord poser le pied, ensuite seulement, lancer la hanche, puis l'épaule, puis frapper du poing en se penchant un peu).

A la fin de l'attaque la poitrine est alors complètement de profil, les talons sont sur la même ligne, le buste est penché vers l'avant (poids sur l'avant à 75%).

L'attaque est par conséquent beaucoup plus longue. Elle vise le plus souvent JODAN.

Le pied avant est dans l'axe, le pied arrière est à 90°, la rotation de celui-ci se faisant après que le pied avant ce soit posé, le poing reste en TATE. Le poing opposé fait HIKITE au pectoral du même côté.



NAGASHI TSUKI :

Coup de poing avant où l'on frappe en même temps que l'on esquive l'attaque adverse. Glissez le pied avant largement vers l'avant (et en latéral si nécessaire), pour prendre JUN TSUKI NO TSUKOMI ASHI DACHI, le haut du corps ne bouge pas, au deuxième temps frapper du poing avant de face en esquivant le HARA, le genou avant se plie fortement, le poing gauche est amené avec force au plexus, les hanches puis les épaules pivotent puissamment dans la direction du corps, ce qui met le corps de profil, et force le coup. Le pied arrière tourne et chasse vers l'arrière droit ce qui débloque la hanche. Le corps se penche alors un peu dans la direction du coup. Le corps est positionné à 45° de l'axe de combat de UKE.

On place NAGASHI TSUKI au dernier moment en sursaut par une esquive de la poitrine et du bassin.



MAWASHI JUN TSUKI :

Coup de poing circulaire sur jambe avant qui frappe le but face à soi par le côté (donc latéralement) avec une brève rotation des hanches et des épaules dans la direction du coup (flanc, mâchoire, tempe).

A mi-distance, le poing part de la garde, le bras n'est pas complètement tendu, la poitrine est de 3/4 à l'impact, ne pas décoller le coude trop tôt ni frapper trop loin devant soi, ne pas lever l'épaule.

L'impact a lieu avec la masse des phalanges ou avec les seuls KENTO, pouce en bas, et ce dans le plan médian du côté de UKE, latéralement.

Ces coups s'exécutent surtout en SEISHAN



MAWASHI GYAKU TSUKI :

Coup de poing circulaire sur jambe arrière, donné au départ en SEISHAN, puis avec rotation du corps et transfert du poids de corps sur la jambe avant en KOSA DACHI, et frappe latérale au corps ou au visage. Il existe une forme plongeante avec le soulèvement de l'épaule et du coude de frappe dans un premier temps, puis l'épaule s'affaisse et le corps s'incline en avant dans une trajectoire plongeante, dans le deuxième temps. Pour les deux coups l'impact a lieu avec la masse des phalanges, ou avec les KENTO pouce en bas, dans le plan médian du côté de UKE, latéralement.



URA TSUKI :

Le poing n'effectue aucune rotation, il reste donc en supination lors de l'impact et le coude reste plié. Très efficace en contre-attaque si TORI est très près de UKE, quand on frappe avec l'intention de soulever. Au niveau CHUDAN le coude resté fléchi près du corps (le coude est encore au contact. Il se pratique aussi en JODAN (c'est l'uppercut ou AGO TSUKI) et GEDAN mais le coude s'ouvre et s'éloigne un peu plus. C'est évidemment une technique de corps à corps, très utilisée pour préparer la rentrée de la projection.



KAGI TSUKI :

C'est la forme plus courte du MAWASHI TSUKI, elle est destinée au corps à corps et généralement en CHUDAN. On frappe le plus souvent en NAIHANCHI avec contre-rotation des hanches, donc de profil par rapport à la cible, dans une ligne d'épaule parallèle au sol et à la poitrine, coude bloqué à 90°, avec la ligne générale du bras descendante. Épaule puis coude puis poing vrillé à l'impact, ensuite comme par un effet de ressort, le poing revient en arrière, avant-bras toujours parallèle au buste.



URA KEN UCHI :

Frappe du dos du poing serré. Armé le coup, le dos du poing contre l'oreille opposée, le coude collé au corps. Lancer le coude vers l'adversaire, puis l'avant bras...ce dernier pivotera pour frapper avec la deuxième et troisième phalange du dos de la main.



KATA UCHI :

C'est le coup d'épaule...de face ou de côté...



MAE EMPI UCHI :

Coup de coude vers l'avant. Sa surface de frappe est l'extrémité du cubitus près de l'articulation qui doit rester dans le même plan que l'humérus et le poing (en CHUDAN).

Pendant son parcours le poing du même bras reste le plus près possible du tronc, effectue une rotation de 180° et se place ongles vers le sol au sternum.

L'impact a lieu juste en avant de la poitrine.

Les cibles sont le plexus dans un plan horizontal, le menton dans un plan incliné.

Points clefs : Ne pas lever l'épaule, ne pas laisser flotter le coude pendant le mouvement, contracter l'aisselle et les abdominaux, ne pas se pencher dans le coup, accompagner des hanches, bien serrer les poings, et préférer les positions de combat en GYAKU ASHI car elles libèrent les hanches.



MAWASHI EMPI UCHI :

Frappe circulaire du coude. Le rayon du cercle décrit par la courbe du coude est large, la surface de frappe est alors la partie charnue de l'avant bras (le muscle) près de la pointe du coude (KAITEN ATE) et le coude est maintenant largement décollé du tronc pendant la rotation de la hanche. Même utilisation que le précédent, et aussi dans les enchaînements sur coup de poing CHUDAN. Mais à l'impact si humérus, cubitus, et poing forment un plan presque vertical (comme il se doit), le flanc reste lui très à découvert. Cet ATEMI est du fait de l'ouverture du coude sûrement moins percutant que la forme directe, mais le choc occasionné reste important.



MAE SU TSU ATE :

Coup de tête de face, le coup se donne avec le front sur une partie molle...en chudan, principalement sur le plexus pour déséquilibrer vers l'arrière, au bas ventre pour déséquilibrer vers l'avant ; en jodan sur l'arcade sourcilière (de préférence droite) pour amoindrir les facultés visuelles. Ce n'est pas le cou qui articule la frappe mais le bassin.



Les frappes des membres inférieurs: KERI WAZA

MAE GERI :

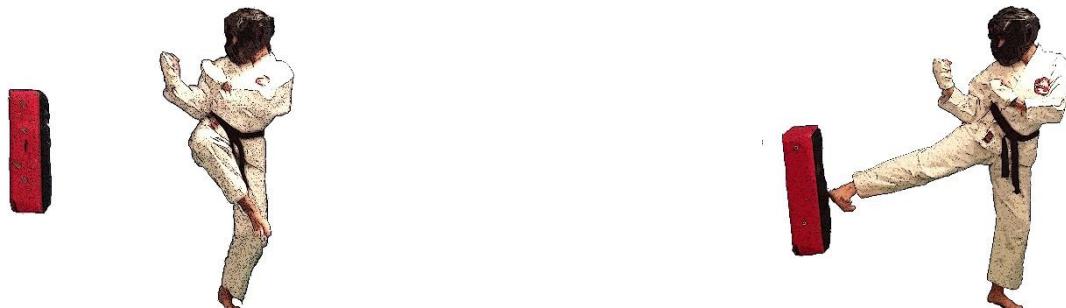
Coup de pied direct de face. Sur place... bien pousser tout son corps vers la jambe avant, armer la jambe avec la jambe d'appui fléchie, maintenir les hanches bien de face pour une puissance maximale, dérouler le pied pour frapper avec le bol du pied, le pied d'appui ne pivote pas. Au début suivre la décomposition du mouvement selon les phases : déplacement du poids de corps sur la jambe d'appui, armer, frapper... toutes ces actions se déroulant ensuite selon un mouvement continu pour ne pas "casser" l'accélération de la vitesse de pied.



SOKUTO GERI :

Coup de pied latéral chassé en rotation avec les SOKUTO ou KAKATO en détendant latéralement la jambe après une rotation sur la jambe d'appui.

En levant le genou comme pour le MAE GERI on reste face à UKE, la plante du pied est placée derrière le creux poplité de la jambe d'appui, le corps est vertical. Dans un deuxième temps on pivote sur cette jambe et on frappe simultanément en inclinant le corps dans la direction opposée. A l'impact ramenez fortement les mains contre la jambe d'appui et poussez vers l'avant avec les hanches. Les orteils de la jambe d'appui sont tournés vers l'arrière, ceux du coup sont tournés vers le bas, cheville très fléchie. Dans un 3° temps on ramène la jambe et on pivote vers l'avant. Excellent mouvement en combat car l'allonge est exceptionnelle, mais la force vient de la synchronisation parfaite entre la rotation et la poussée des hanches, sinon... rien !!! Pour la frappe avec le pied avant, ramenez d'abord le pied avant et mettez la poitrine de profil, c'est un excellent coup d'arrêt...



MAWASHI GERI :

Coup de pied circulaire. Grand fouetté avec la jambe arrière, très puissant mais exposant le bas ventre pendant l'action

En CHUDAN et à partir d'un MIGI ZEN KUTSU. 1° temps : lever la jambe arrière gauche genou et cheville fortement pliés (le talon touche la fesse) orteils relevés dans un plan horizontal sans déplier la jambe droite, en restant cambré. 2° temps : pivoter sur la jambe d'appui de 90° au maximum vers la droite, les orteils droits pointent vers l'extérieur, le genou gauche vise le CHUDAN et la poitrine de TORI est de 3/4 par rapport à UKE, le talon est toujours dans la fesse. 3° temps : lancer les hanches puis détendre le pied autour du genou pour frapper dans un plan horizontal en maintenant le buste droit avec l'idée de traverser UKE ; à l'impact la jambe est raidie une fraction de seconde, le pied est parallèle au sol (talons un peu plus haut que les orteils). 4° temps : ramener les bras (pour un retour rapide) puis le pied et revenir à la position 2, enfin pivoter sur la jambe d'appui en sens inverse et reposer le pied en arrière gauche.



YOKO GERI :

C'est soit un MAE GERI à 90°...soit un MAE GERI dont la jambe d'appui s'est ouverte pendant le coup à 90° permettant une allonge supplémentaire alignant les hanches de profil...



Les contrôles / blocages : UKE WAZA

JODAN AGE UKE :

Défense haute en remontant avec le bras. C'est une action de soulèvement oblique de l'avant-bras. Armer votre défense sous le bras inverse, poignet contre la ceinture, main en pronation. Croiser les bras, remonter le coude du bras défendant, le coude est plié, l'avant-bras est quasi horizontale. Remontez le obliquement jusqu'au visage. Vous devez regarder sous votre bras levé. Le poing du bras défendant doit être plus haut que le coude et plus en avant que celui-ci et doit se trouver sur la ligne de votre épaule opposée. Les muscles de l'aisselle sont contractés, l'épaule exécutante ne doit pas être levée.



GEDAN/ CHUDAN /JODAN BARAÏ :

Balayage de l'avant-bras. Bien de face, amener le poing à l'oreille opposée, phalanges à l'extérieur, le coude est devant le sternum, les épaules restent basses.

Lancer le poing vers l'avant et le bas en suivant une trajectoire oblique, arrêtez ce poing à une quinzaine de cm au-dessus du genou (gedan), juste avant l'impact le poignet a effectué une rotation pouce vers le bas.

Ne pas secouer les épaules, tenir les coude près du corps, effectuer une rotation sèche à l'impact, le coude du bras qui bloque ne se déplace pas ou peu (il assure seulement la rotation). Ne pas dépasser le genou (ce serait découvrir son flanc), l'angle que fait le bras avec le tronc ne doit pas être trop ouvert, et surtout ne pas se pencher en avant (outre le fait que cela empêche de contracter les abdominaux, cela rapproche la tête de TORI du contre de UKE),



UCHI UDE UKE :

Défense de l'avant-bras de l'intérieur vers l'extérieur.

Il est porté avec le tranchant interne de l'avant bras (NAI WAN), son armé s'effectue sous le bras inverse au niveau de la ceinture, poignet à la hanche (comme si l'on voulait dégainer un sabre), avant bras collé au corps en pronation, pointe du coude en avant (en défense sternum).

- ✓ Porté en CHUDAN, le coude reste fixe contre le corps pendant la rotation autour de la scapulo-humérale, l'avant bras décrit dans un mouvement de supination un arc de cercle de 90° et s'arrête net lorsque les phalanges sont au niveau de l'épaule. La flexion bras / avant bras est de 45°.
- ✓ Porté en JODAN, le coude n'est plus fixe, l'épaule joue toujours le rôle de pivot, l'arc décrit est plus ample, l'épaule est fléchie à 90°, il en est de même pour l'angle bras / avant bras, en aucun cas le poignet ne doit être cassé. Le pouce est dirigé vers soi, la contraction n'est totale qu'en fin de trajet, ne pas relever l'épaule et garder la tête comme le corps droits. Réalisé de face ce blocage ne doit pas dépasser l'épaule.



EMPI UKE :

Défense avec le coude. Il s'agit ici d'une forme spécifique de blocage. Il commence sa course comme un jodan age iUKE mais très rapidement la fini avec soit UDE UCHI UKE soit SOTO UCHI UKE avec le coude. La main du bras executant la défense est collée paume sur l'arrière du crâne (occiput), le corps a fait un rotation pour être de profil.



SOTO UDE UKE :

Défense de l'avant-bras de l'extérieur vers l'intérieur.

Il est porté avec le 1/3 avant du tranchant externe de l'avant bras (GAI WAN), son armé s'effectue “poing dans l'oreille”, phalanges à l'extérieur, coude ouvert, avant-bras complètement fléchi sur le bras (il est donc préférable de laisser l'autre main devant en protection).

- ✓ En JODAN effectuer le mouvement inverse à UCHI UDE UKE, c'est un mouvement d'adduction du membre supérieur, l'extension de l'avant-bras n'intervient qu'au dernier moment. Arrêter le blocage avant de passer l'épaule en avant pour rester toujours bien de face prêt à contre-attaquer. Il y a rotation du poignet pendant le trajet pour terminer pouce tourné vers l'intérieur.
En JODAN, le coude est en face de l'épaule opposée au carré et l'avant-bras est ouvert à 90°, donc perpendiculaire au bras.
- ✓ En CHUDAN le coude est en avant du plexus, le pouce tourné vers soi, l'avant-bras est ouvert à plus de 90° et le poignet est en face de l'épaule opposée. Le coude est ouvert à 120° (amener le coude dans l'axe sagittal en final).



TEISHO UKE :

Défense de la paume de la main. Il peut se faire de l'extérieur vers l'intérieur, inversement, de haut en bas et de bas en haut. L'orientation du poignet dépendra du niveau... Sur un blocage latéral, en jodan, les doigts seront vers le haut, en chudan la main sera horizontale, en gedan les doigts vers le bas.

Sur un blocage vertical, la paume de la main sera vers le haut de bas en haut et inversement de haut en bas...



SHUTO UKE :

Défense avec le tranchant de la main.

- **1ère forme :**

L'armé du SHUTO UKE doit se faire main à l'oreille opposée, paume vers l'intérieur, coude visant UKE. Le développement du blocage est un mouvement de pronation de l'avant bras.

- ✓ En JODAN, légère élévation du coude, qui en fin de trajet se situe en face de l'épaule au carré à 90° entre bras et avant bras.
- ✓ En GEDAN le blocage est identique à un GEDAN BARAI avec le tranchant extérieur de la main, le HIKITE est sous l'aisselle poing fermé (blocage facial).
- ✓ En CHUDAN le coude descend en face de la hanche, l'angle bras avant bras est d'environ 45°, l'extrémité des doigts est en face de l'épaule (ne pas élever cette dernière).
- ✓ Lors de l'armé il est possible de laisser le bras opposé devant comme aux SHOTO (HIKITE au sternum en WADO). Par contre en même tant que le blocage se développe, le HIKITE vient au sternum, paume vers le haut (si position de profil ou de 3/4).
- ✓ Ce blocage s'effectuant main ouverte, il est donc impératif que les doigts soient serrés fortement, en "conque", et que le pouce soit plié et "collé" à la main.



- **2ème forme :**

Idem à la 1ère forme sauf que l'armé s'effectue à la hanche opposée à la manière d'un UCHI UKE mais la paume de la main est tournée vers le haut. Le coude reste "collé" au corps tout au long du mouvement. Ouverture bras / avant-bras d'environ 90°, ne pas relever l'épaule!



MIGI MOROTE MAWASHI UKE :

Défense à deux mains sur un coup circulaire venant sur la droite.

Il s'agit ici d'une défense spécifique contre les coups circulaires venant de sa droite, le EMPI UKE est associé à un KAGI TSUKI, le but étant que TORI « s'empale » son membre attaquant sur la tête du coude ou sur le poing.



HIDARI MOROTE MAWASHI UKE :

Défense à deux mains sur un coup circulaire venant sur la gauche. Défense spécifique, le coude gauche est levé le plus en arrière et haut possible, la main gauche est vers le bas, la paume tournée vers l'extérieur, la main droite est au niveau du coude gauche, au-dessus de ce dernier ; la pointe du coude droit est sortie vers l'extérieur gauche pour tenter « d'empaler » le membre attaquant sur ce coude, le « fouetté » de l'attaque étant absorbé par le bras et avant-bras droit.



LES PROJECTIONS (NAGE WAZA) :

Généralités :

Les principes:

- **Transmission de l'énergie de UKE à TORI** (récupération et amplification) obtenu par une triple action :
 - Mise en place par déplacements respectifs des membres supérieurs et inférieurs de UKE et TORI
 - Mise en place du centre de gravité et du point de bascule de TORI autour duquel tournera le corps de UKE (ou le contraire).
 - Action des mains, bras et jambes pour exécution de la dite projection dont TORI à l'initiative et se doit de la contrôler jusqu'à exécution
- **Faire appel à la théorie des sphères :**
 - la transmission de l'énergie de UKE à TORI se faisant sur le mode centrifuge quand TORI emmène UKE dans une spirale dont son Haras (centre de gravité du corps approximativement proche du nombril) est son centre
 - la transmission de l'énergie de UKE à TORI se faisant sur le mode centripète quand c'est UKE qui est le point de convergence
- **Regroupement des Fauchages (gari) / balayages (baraï) / crochetages (gake) / coups (otoshi, uchi)** qui peuvent être réunis selon un principe : être effectués sans réelle saisie, et pratiqués pour déstabiliser UKE sans rechercher sa chute pour permettre de porter un ATEMI décisif.

La technique des NAGE WAZA : 3 temps :

- **KUZUSHI** : c'est déformer la posture pour déséquilibrer les corps, les forces, les distances (sauf dans de très rares cas techniques), soit en se déplaçant, soit en déplaçant UKE, soit en utilisant un atemi, soit en esquivant UKE, soit en utilisant UKE suite à un déséquilibre fortuit, soit en mélangeant tout cela sans oublier de contrôler la prise d'appel, la surprise, le souffle, la concentration et le regard.
- **TSUKURI** : prise de position idéale par UKE dans les conditions telles que UKE ne puisse pas se défendre concomitamment à la prise de position la plus favorable de TORI lui permettant un maximum d'efficacité.
- **KAKE** : l'action de projeter ce qui demande une excellente coordination physique, mentale, respiratoire, un timing parfait, une action rapide, engagée, à fond explosive...donc un entraînement particulier.

Attention : les projections peuvent s'effectuer avec les membres inférieurs et supérieurs.

Les balayages : (sur un membre supportant un l'équilibre du poids du corps mais qui n'est pas un point d'appui au sol, principe de supprimer ce futur point d'appui inévitable pour la stabilité de UKE)

DE ASHI BARAÏ : balayage du pied avancé.

TORI déséquilibre UKE de façon à lui faire avancer (ou reculer) un pied, Il balaye alors le pied de TORI qui va se poser au sol (ou qui vient juste de le quitter) de façon latérale de la sa paume (de pied ou de main) et fixe le poids de de UKE sur le déséquilibre.



OKURI ASHI BARAÏ : balayage du pied lancé.

Même principe que pour De Ashi Baraï, mais la position de UKE est plus latérale. Cela lui permet sur un mouvement identique à DE ASHI BARAÏ de balayer le pied en semi équilibre, ce dernier venant balayer à son tour le second appui de UKE. C'est donc un double balayage avec un déséquilibre sur le premier pied puis une fixation du poids sur ce déséquilibre accentué.



HARAI TSURI KOMI ASHI : balayage de la jambe tirée en soulevant.

Il s'agit d'un mixe entre DE ASHI BARAÏ et OKURI ASHI BARAÏ.

TORI face à UKE déséquilibre ce dernier sur sa jambe arrière, puis le soulève en le « pêchant » à l'aide de son ventre et de ses bras de façon désynchronisée pour créer deux temps afin de déséquilibre vers le haut puis le côté, le pied de TORI balaye alors vers le haut le pied arrière de UKE, souvent la jambe de TORI en fin de course percute également dans le même sens le pied avant de UKE.



Les fauchages : (sur un membre supportant l'équilibre du poids du corps et qui est un point d'appui au sol, principe de supprimer l'unique point d'appui supportant le déséquilibre)

O SOTO GARI : grand fauchage extérieur.

TORI après avoir déséquilibré UKE vers l'arrière et latéralement, se déplace de façon à ce que son propre point d'équilibre au sol remplace le second point d'équilibre de UKE. En le percutant de son corps, et en fixant l'équilibre de UKE, TORI fauche alors la jambe qui est devenue le seul point d'appui de UKE.



O UCHI GARI : grand fauchage intérieur.

Après un déséquilibre latéral arrière, par un TAI SABAKI (déplacement du corps), il place le membre faucheur dans le creux de la jambe avant de UKE et fauche en cercle par l'intérieur. Si dans un premier temps le déséquilibre était vers l'arrière pour libérer la jambe avant de UKE, dans un second temps il est latéral pour ramener le poids d'équilibre et d'appui sur la jambe avant qui est fauchée circulairement de l'extérieur vers l'intérieur.



KO UCHI GARI : petit fauchage intérieur.

Après un déséquilibre latéral arrière, avec le même TAI SABAKI (déplacement du corps de TORI) que O UCHI GARI, TORI fixe UKE sur sa jambe avancée de façon à ce que son poids de corps soit sur l'appui de cette jambe, puis fauche cette même jambe par un petit cercle en laissant son membre faucheur au sol.



KO SOTO GARI : petit fauchage extérieur.

Après un déséquilibre latéral arrière, TORI fixe le poids du corps de UKE sur une jambe latérale. Maintenant l'équilibre de UKE sur cet unique point d'appui au sol, il le fauche d'un mouvement court et sec d'un membre de côté opposé au côté du membre fauché (droit sur gauche et inversement...)



Les crochetages : (sur un membre supportant l'équilibre du poids du corps et qui est un point d'appui au sol, principe de fixer cet unique point d'appui puis de déséquilibrer autre mesure le poids du corps pour que ce point d'appui soit inefficace dans la stabilité de UKE)

KO SOTO GAKE : petit accrochage extérieur.

Même mouvement que KO SOTO GARI, mais le fauchage est impossible, TORI crochète alors le membre de UKE et pousse pour déséquilibrer UKE jusqu'à la chute.



KO UCHI GAKE : petit crocheting intérieur.

Même mouvement que KO UCHI GARI, mais le fauchage est impossible, TORI crochète alors le membre de UKE, le fixe, et pousse pour déséquilibrer UKE jusqu'à la chute.



O SOTO GAKE : grand crochetage extérieur.

Après un déséquilibre latérale arrière, engager UKE comme pour O SOTO GARI mais au lieu de « faucher » la jambe, la crocheter pour la fixer et poursuivre le déséquilibre jusqu'à rupture de stabilité, et provoquer la chute.



O UCHI GAKE : grand crochetage intérieur.

Engager en déséquilibrant UKE de la même façon que dans O UCHI GARI, mais en lieu de faucher en arc de cercle, crocheter la jambe d'appui de UKE pour la fixer et pousser UKE pour atteindre le point de déséquilibre entraînant la chute.



O SOTO OTOSHI : grande projection extérieure

Sur un déséquilibre arrière, TORI a voulu faire O SOTO GARI, mais ne peut faucher UKE, il crochète alors la jambe de UKE et pousse de tout son poids en avant UKE, il peut poser le genou au sol pour plus d'assise ou crocheter la seconde jambe pour le TORI de grande taille.



Les ramassements (blocages) de jambe(s) :

HIZA GURUMA : enroulement du genou.

Suit à un déséquilibre avant, bloquer la jambe arrière de UKE au niveau de son genou afin de l'empêcher de retrouver son nouveau point d'appui lui permettant d'obtenir la stabilité souhaité, tout en accentuant son déséquilibre vers ce point d'appui manquant,



ASHI GURUMA : enroulement des jambes.

Après un déséquilibre avant, TORI a placé son membre sous le genou opposé de UKE, passant ainsi devant ses deux jambes pour empêcher celles-ci d'avancer, accentuant le déséquilibre avant, il empêche ainsi la création d'un nouveau point d'appui au sol de UKE et provoque la chute.



O SOTO GURAMA : grand enroulement extérieur.

C'est le même mouvement que ASHI GURUMA, mais le membre opposant est placé plus haut, juste sous la ceinture, maintenu en l'air, la rotation se faisant autour de ce membre jouant le rôle de « barrière ».



SASAE TSURI KOMI ASHI : blocage de la jambe tirée en soulevant.

Sur un déséquilibre avant, TORI se déplace comme pour effectuer O SOTO GARI (sur le dessin TORI déséquilibre UKE pour faire O SOTO GARI de sa jambe droite à droite de UKE), mais donne une impulsion pour se retourner en tirant UKE vers lui le plus haut possible tout en pivotant. (sur le dessin il pose son pied droit pour une rotation vers la gauche). Puis il bloque le membre avant de UKE qui prit dans la « spirale » ne peut rétablir son équilibre (sur le dessin de sa jambe gauche). .



KO UCHI MAKOMI : petit enroulement intérieur.

Après un déséquilibre arrière, le poids de UKE est fixé sur ses deux jambes par le poids de TORI qui vient se « coller » à lui, TORI va alors fixer la jambe de UKE en la crochetant de ses membres, puis va se jeter au sol entraînant UKE dans sa chute.



SUKUI NAGE : projection en cuillère

Après un déséquilibre arrière, TORI passe son bras sous UKE et le ramasse (comme une cuillère) pour le soulever, dans le même temps poursuit le déséquilibre du haut du corps. L'action simultanée des deux mouvements fait basculer horizontalement UKE qui chute.



OBI OTOSHI : projection par-dessus la ceinture

C'est quasiment le même mouvement que SUKUI NAGE mais TORI place sa main basse sur la ceinture qui dans un premier temps sert de blocage (comme une barrière) puis dans un second temps soulève avec plus d'efficacité.



KATA ASHI DORI : prise d'une jambe

Sur un déséquilibre arrière, au moment où UKE va reculer sa jambe avant pour retrouver un nouveau point d'appui, saisir cette jambe, la fixer et de son épaule continuer le déséquilibre arrière jusqu'à la chute.



RIO ASHI DORI : prise des deux jambes

Sur un déséquilibre arrière, fixer les deux jambes de UKE par une prise simultanée ou décalée, et poursuivre d'un coup d'épaule (KATA) ou de tête (SU TSU), le déséquilibre. Attention à bien orienter les jambes de UKE pendant sa chute pour ne pas se retrouver avec un de ses membres entre les jambes de TORI et ainsi risquer d'être frappé en Gedan (parties génitales).



5/ LES KIHONS KUMITE

Les fins pédagogiques :

C'est le début de l'apprentissage du combat.

Il a été entendu comme prérequis que pour pouvoir avoir le temps de réagir face à un adversaire il fallait qu'il soit dans l'obligation de se déplacer.

D'autre part nous savons qu'il ne se déplacera quasiment jamais en AYUMI ASHI, beaucoup trop long.

Il faut donc par cet exercice, habitué les combattants à provoquer l'attaque de l'assaillant en avançant vers lui de sa jambe droite (provoquer), ce qui permet de sortir aisément sur la gauche d'un pas.

Cette provocation apprend à ne pas dépendre de nos reflexes (il y a toujours plus rapide) mais à être l'initiateur du temps d'attaque (on est donc forcément prêt !)

Avec le travail et les répétitions, on s'apercevra que sans prédefinir l'agression, il est possible de provoquer le type d'attaque souhaité en fonction de l'endroit où la provocation va se faire (plus à gauche pour un coup droit, plus à droite pour un gauche, plus prêt pour un coup de pied arrière, plus loin pour un coup de pied avant suite à un sursaut etc...)

Cet exercice doit également permettre l'apprentissage des techniques de frappes et de contrôle de bases, notamment apprendre l'enchainement qui consiste à contrôler du membre supérieur et à repousser avec ce même membre sans « décoller » le contact entre les deux personnes afin d'entamer un déséquilibre qui affaiblira un enchainement.

Enfin le travail en GO NO SEN (reculer sur l'attaque pour absorber puis avancer) est rassurant pour les personnes de ce niveau tout en permettant de percevoir le timing utile entre deux enchainements et comprendre que c'est le seul temps qu'il nous a donné pour avancer/frapper et projeter, ce qui doit être fait systématique sous peine d'être « contré ».

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.

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 intégral.



UKE prendra une garde de type MIGI TATE SEIHAN durant tout l'exercice.



1/IPPONME

Défense contre une attaque courte rectiligne du bras droit au niveau de la tête.

UKE se prépare à exécuter, en déplacement TSUGI ASHI, une frappe directe du membre supérieur droit au niveau haut (jodan), (Jun ou Gyaku selon la garde choisie) de type TEISHO UCHI (KUMADE).

TORI en SHIZENTAI, les bras balans, provoque UKE en avançant la jambe droite pour prendre MIGI TATE SEISHAN.



Il déclenche ainsi l'attaque de UKE.

Il esquive latéralement cette attaque, en se déplaçant sur sa gauche en OKURI ASHI pour prendre MIGI NEKO ASHI et contrôler concomitamment par MIGI JODAN AGE UKE (main ouverte ou fermée).



Sur le retrait du bras droit de UKE et sa tentative d'enchaîner un coup du membre supérieur gauche...

Il avance la jambe droite pour prendre MIGI TATE SEISHAN, sa main droite contrôle le coude droit de UKE en le poussant, concomitamment, il frappe de son membre supérieur gauche (frappe au choix).



Il provoque un déséquilibre pour enchaîner par un crochage, fauchage, balayage, coup ou ramassement de jambe, pour projeter au sol d'un NAGE de son choix, puis exécute une frappe de finition au sol.

Exemple de finition : (avec Kata Ashi Dori anchainé O Uchi Gari)



2/ NIBANME

Défense contre une attaque courte rectiligne du bras gauche au niveau de la tête

UKE prend sa garde. Il se prépare à exécuter, en déplacement TSUGI ASHI, une frappe directe du membre supérieur gauche au niveau haut (jodan), (Jun ou Gyaku selon la garde choisie) de type TATE TSUKI.

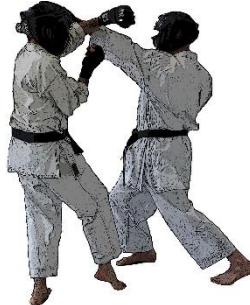


TORI en SHIZENTAI, les bras balans, provoque UKE en avançant la jambe droite pour prendre MIGI TATE SEISHAN.



Il déclenche ainsi l'attaque de UKE.

Il esquive latéralement cette attaque, en se déplaçant sur sa droite en SURI ASHI (pied arrière puis pied avant), pour prendre MIGI NO NEKO ASHI et contrôler concomitamment par HIDARI GYAKU JODAN AGE UKE (main ouverte ou fermée).



Sur le retrait du bras gauche de UKE et sa tentative d'enchaîner un coup du membre supérieur droit...

Il avance la jambe droite pour prendre MIGI NAGASHI, sa main gauche contrôle le coude gauche de UKE en le poussant, il frappe de son membre supérieur droit en MIGI NAGASHI TSUKI JODAN.



Il provoque un déséquilibre pour enchaîner par un crochage, fauchage, balayage, coup ou ramassement de jambe, pour projeter au sol d'un NAGE de son choix, puis exécute une frappe de finition au sol.

Exemple de finition (avec Ko Soto Gake)



3 / SANBONME

Défense contre une attaque courte rectiligne du bras droit au niveau du corps.

UKE prend sa garde. Il se prépare à exécuter, en déplacement TSUGI ASHI, une frappe directe du membre supérieur droit au niveau du plexus solaire (chudan), (Jun ou Gyaku selon la garde choisie) de type MIGI TATE TSUKI.



UKE en SHIZENTAI, les bras balans, provoque UKE en avançant la jambe droite pour prendre MIGI TATE SEISHAN.

Il déclenche ainsi l'attaque de UKE.



Il esquive latéralement cette attaque, en se déplaçant sur sa gauche en OKURI ASHI pour prendre MIGI NO NEKO ASHI et contrôler concomitamment par MIGI SHUTO UKE CHUDAN.



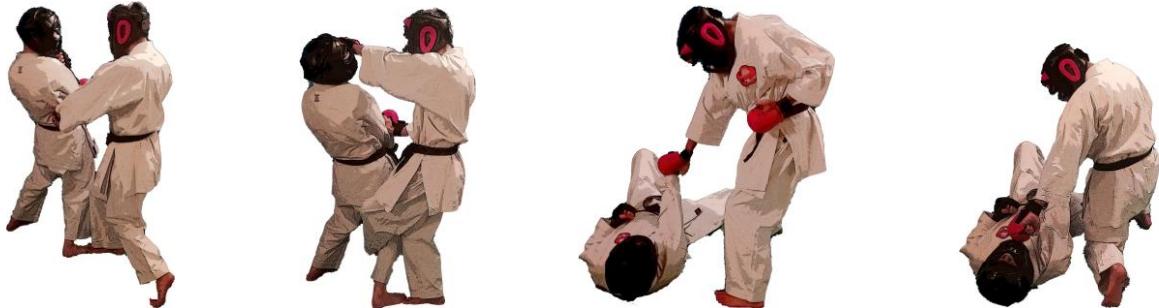
Sur le retrait du bras droit de UKE et sa tentative d'enchaîner un coup du membre supérieur gauche...

TORI avance la jambe droite pour prendre MIGI TATE SEISHAN, sa main droite contrôle le coude droit de UKE en le poussant, il frappe de son membre supérieur gauche (frappe au choix).



Il provoque un déséquilibre pour enchaîner par un crochage, fauchage, balayage, coup ou ramassement de jambe, pour projeter au sol d'un NAGE de son choix, puis exécute une frappe de finition au sol.

Exemple de finition : (avec O Soto Gake)



4 / YOHONME

Défense contre une attaque courte rectiligne bras gauche au niveau du corps

UKE prend sa garde. Il se prépare à exécuter, en déplacement TSUGI ASHI, une frappe directe du membre supérieur gauche au niveau médian (chudan), (Jun ou Gyaku selon la garde choisie) de type HIDARI TEISHO CHUDAN.



TORI en SHIZENTAÏ, les bras balans, provoque UKE en avançant la jambe droite pour prendre MIGI TATE SEISHAN.

Il déclenche ainsi l'attaque de UKE.



Il esquive latéralement cette attaque, en se déplaçant sur sa droite en SURI ASHI (pied arrière puis pied avant), pour prendre MIGI NO NEKO ASHI et contrôler concomitamment par HIDARI GYAKU SHUTO UKE.



Sur le retrait du bras gauche de UKE et sa tentative d'enchaîner un coup du membre supérieur droit...

TORI avance la jambe droite pour prendre MIGI NAGASHI, sa main gauche contrôle le coude gauche de UKE en le poussant, il frappe de son membre supérieur droit en MIGI NAGASHI TSUKI JODAN.



Il provoque un déséquilibre pour enchaîner par un crochage, fauchage, balayage, coup ou ramassement de jambe, pour projeter au sol d'un NAGE de son choix, puis exécute une frappe de finition au sol.

Exemple de finition : (avec Kata Ashi Dori latéral)



5 / GOHONME

Défense contre une attaque longue rectiligne jambe avant

UKE prend sa garde. Il se prépare à exécuter, en déplacement TSUGI ASHI, une frappe rectiligne longue du membre inférieur avant au niveau médian (chudan), de type SOKUTO GERI.



TORI en SHIZENTAI, les bras balans, provoque UKE en avançant la jambe droite pour prendre MIGI TATE SEISHAN.



Il déclenche ainsi l'attaque de UKE.

TORI esquive latéralement cette attaque, en se déplaçant sur sa gauche en OKURI ASHI pour prendre MIGI NEKO ASHI DACHI et contrôle concomitamment par MIGI GEDAN BARAI associé à HIDARI GYAKU SOTO UKE (mains ouvertes ou fermées).



Sur le retrait de la jambe de UKE et sa tentative d'enchaîner un coup de membre supérieur...

TORI avance la jambe droite pour prendre MIGI TATE SEISHAN, sa main droite contrôle le coude droit de UKE en le poussant, il frappe de son membre supérieur gauche (frappe au choix).



Il provoque un déséquilibre pour enchaîner par un crochage, fauchage, balayage, coup ou ramassement de jambe, pour projeter au sol d'un NAGE de son choix, puis exécute une frappe de finition au sol.

Exemple de finition : (avec Rio Ashi Dori Ushiro)



6 / ROPPONME

Défense contre une attaque longue rectiligne jambe arrière

UKE prend sa garde. Il se prépare à exécuter, sans déplacement, une frappe rectiligne longue du membre inférieur arrière au niveau médian (chudan), de type MAE GERI.



TORI en SHIZENTAI, les bras balans provoque UKE en avançant la jambe droite pour prendre MIGI TATE SEISHAN.

Il déclenche ainsi l'attaque de UKE.



TORI esquive latéralement cette attaque, en se déplaçant sur sa droite en OKURI ASHI pour prendre MIGI NEKO ASHI DACHI et contrôle concomitamment par HIDARI GYAKU GEDAN BARAI associé à MIGI SOTO UKE (mains ouvertes ou fermées).



Sur le retrait de la jambe de UKE et sa tentative d'enchaîner un coup du membre supérieur...

TORI avance la jambe droite pour prendre MIGI NAGASHI, sa main gauche contrôle le coude gauche de UKE en le poussant, il frappe de son membre supérieur droit en MIGI NAGASHI TSUKI JODAN.



Il provoque un déséquilibre pour enchaîner par un crochage, fauchage, balayage, coup ou ramassement de jambe, pour projeter au sol d'un NAGE de son choix, puis exécute une frappe de finition au sol.

Exemple de finition : (avec De Aashi Barai)



7 / SHISHIHONME

Défense contre une attaque circulaire droite

UKE prend sa garde. Il se prépare à exécuter une frappe circulaire droite du membre inférieur.



TORI en SHIZENTAI, les bras balans, provoque UKE en avançant la jambe droite pour prendre MIGI TATE SEISHAN.

Il déclenche ainsi l'attaque de UKE.



Sur l'attaque circulaire longue, ne pouvant esquiver à l'extérieur de celle-ci, il « assoit » sa position en déplaçant latéralement à droite et en avant son pied avant pour prendre MIGI ZEN KUTSU DACHI et contrôle concomitamment par HIDARI MOROTE MAWASHI UKE.



Sur le retrait de la jambe de UKE et sa tentative d'enchaîner un coup du membre supérieur...

TORI contrôle le bras droit de UKE de son avant-bras droit (tentative de uraken ?)



Il frappe de nouveau (frappe au choix) et provoque un déséquilibre pour enchaîner par un crocheting, fauchage, balayage, coup ou ramassement de jambe, pour projeter au sol d'un NAGE de son choix, puis exécute une frappe de finition au sol.

Exemple de finition : (avec O Uchi Gari)



8 / HACHIHONME

Défense contre une attaque circulaire gauche

UKE prend sa garde. Il se prépare à exécuter, une frappe circulaire gauche du membre inférieur.



TORI en SHIZENTAI, les bras balans, provoque UKE en avançant la jambe droite pour prendre MIGI TATE SEISHAN.



Il déclenche ainsi l'attaque de UKE.

Sur l'attaque circulaire longue, ne pouvant esquiver à l'extérieur de celle-ci, Il avance le pied arrière et fait un transfert du poids du corps afin de prendre MIGI NO NEKO ASHI DACHI il contrôle concomitamment par MIGI MOROTE MAWASHI UKE.



Sur le retrait de la jambe de UKE et sa tentative d'enchaîner un coup du membre supérieur...

TORI contrôle le bras gauche de UKE de son avant-bras gauche par GYAKU HIDARI TEISHO UKE, il frappe en MIGI NAGASHI



Il frappe de nouveau (frappe au choix) et provoque un déséquilibre pour enchaîner par un crochetage, fauchage, balayage, coup ou ramassement de jambe, pour projeter au sol d'un NAGE de son choix, puis exécute une frappe de finition au sol.

Exemple de finition : (avec O Soto Gari Ushiro)



(vue inversée)

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 : enchainé 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.

7/ KATA D'ATE WAZA : NAIFANSHI JUTSU

ATTENTION : Il est rappelé qu'à l'examen le kata est choisi dans la liste des katas du Dan correspondant suivant le règlement FFKDA. Néanmoins nous présentons ici le Kata de l'école.

(MOTOBU NO) NAIHANSHI JUTSU NO KATA

“L'essentiel du KARATE est contenu dans NAIFANSHI” (K. YABU).

NAIHANSHI / NAIFANCHI / NAIFANCHIN était le 2° KATA TOKUI de M° OHTSUKA, il contient la plus grande partie de l'enseignement reçu de MOTOBU CHOKI, et si aujourd'hui la plupart des écoles se réfèrent à NAIFANCHI en présente 3 (SHODAN, NIDAN, SANDAN), il y a quelques 150 ans il n'y en avait qu'un seul, mais d'une centaine de techniques environ (il représentait le legs du RYU).

1 - Présentez-vous en shizentaï



2 - Saluez :



3 - Prenez HEISOKU DACHI (main gauche posée sur la main droite au niveau du bas-ventre, pointes des doigts vers le sol, dos des mains vers l'avant ou position SHIN NO



4 - En enroulant ensuite calmement, sans heurts, ni arrêt...

Levez les mains (bras tendus) face au jury, devant et au-dessus de la tête (pouces fléchis) sans les suivre du regard



5 - Les redescendre, paumes toujours dirigées vers l'avant, en arc de cercle de part et d'autre (toujours bras tendus),



6 - Le mouvement s'arrête quand les doigts tendus des deux mains se rejoignent;



7 - Sans déplacer les coudes, remontez les mains à la hauteur du cou, dos vers l'avant en inspirant (les mains se superposent donc de nouveau, gauche sur droite, au niveau du plexus).



8 - Les redescendre ensuite (en expirant) en faisant glisser les paumes le long du corps (les coudes bougeant le moins possible) en faisant pivoter une main sur l'autre (ce qui les replace dans la position de départ, gauche sur droite), au bas-ventre, dos vers l'avant.



9 - Dans cette position ensuite, regardez bien devant vous, puis tournez la tête lentement dans un plan horizontal, regardez (scrutez) à gauche puis à droite pour "ENZAN NO METSUKE" (le regard pour voir loin).

BUNKAI : Cette ouverture peut-être tout simplement un mouvement respiratoire "profond" (comme en Europe pour une préparation physique), avant d'être une recherche philosophique sur une tentative d'union avec les forces cosmiques ; mais aussi <<Le monde est en paix et je suis en paix avec le monde, néanmoins je suis vigilant, aussi je regarde devant à gauche et à droite pour être prêt à défendre la paix contre toute agression d'où qu'elle vienne>>.



10 - Simultanément en inspirant longuement levez les mains jusqu'au plexus sans écarter les coudes (c'est le mouvement d'armé),



11 - En apnée, fléchissez la jambe droite et en restant bien droit, croisez le pied gauche devant le pied droit vers la droite en CHIDORI ASHI, ROPPO ASHI



12 - Déplacez le pied droit dans la même direction pour prendre NAIFANSHI DACHI (les genoux et les pointes des pieds sont dirigés vers l'intérieur, le buste est parfaitement droit, les abdominaux et les fessiers sont contractés).

Frappez directement (en ouverture thoracique totale) avec une 1ère expiration courte MIGI TATE SHUTO UCHI à la carotide droite (sur le sinus carotidien droit, coude légèrement plié, pour stopper UKE dans une tentative de saisie à bras le corps en avançant...



13 - Après rotation de la main paume vers le haut, piquez aux yeux (MIGI NUKITE JODAN) en tendant le bras.



14 - Sur place, avec une 2ème expiration courte frappez HIDARI CHUDAN MAWASHI YOKO EMPI sur la main droite ouverte (en conservant le coude parallèle au sol, sans lever l'épaule du coude qui frappe et en tournant les épaules à 90°. Il faut que le genou gauche soit dirigé au maximum vers l'extérieur, la main droite ouverte, symbolise la cible virtuelle)

BUNKAI : On saisit les vêtements au niveau de l'épaule droite pour frapper du coude gauche sous le mamelon droit.

Un autre BUNKAI peut être démontré sur une attaque de poing du type HIDARI JUN TSUKI JODAN, donnez alors le MIGI TATE SHUTO dans l'articulation de l'épaule gauche, puis saisir les tissus au niveau de l'aisselle gauche pour donner le EMPI du gauche... deux épaisseurs de doigt sous le mamelon gauche, pour frapper au niveau du cœur.



15 - Toujours sur place, avec une forte réaction des hanches dans le même sens et une inspiration profonde (pause inspiratoire), armez le poing droit aux côtes (HIKITE, comme pour un USHIRO EMPI) et positionnez votre bras gauche poing fermé ,pouce en bas, coude en légère pente dans l'axe du flanc au niveau sous-épaule, poing sous le mamelon droit, pour KAMAE MIZU NO NAGARE (en position de l'eau qui coule, ou HORAN GAMAE, comment tenir un œuf !!!)



16 - A la fin du temps inspiratoire, portez MIGI JODAN SHOMEN GERI (coup de la balle du pied ou JO SOKUTEI remontant sous le menton en KEAGE)



17 - Enchainez d'un HIDARI CHUDAN SHOMEN GERI (coup de talon ou KA SOKUTEI au plexus SUI-GETSU en KEKOMI).



18 - Posez le pied gauche à gauche en NAIFANSHI DACHI et tournez très vite le regard vers l'extrême gauche pour (re) localiser les UKE 2, 3, etc... et se préparer à leur attaque.



19 - Avec le buste qui reste dans l'axe des hanches (il ne faut pas tourner les hanches, au contraire!), défendez avec HIDARI GEDAN (CHUDAN) BARAI vers la gauche (en fin de mouvement le poing gauche se trouve dans le même plan que celui du dos)



20 - Avec une 1ère expiration courte, enchaînez MIGI KAGI TSUKI KEAGE (ou YOKO TSUKI KEAGE) parallèle au sol et à la poitrine



21 - Ramenez le poing droit devant le sein gauche et réajustez le poing gauche en HIKITE (gauche) avec une forte rotation des hanches dans le même sens, pour reprendre MIZU NAGARE NO GAMAE avec une inspiration longue (pause inspiratoire).

BUNKAI il s'agit de réagir contre une tentative de saisie à bras le corps par UKE pratiquement au contact, mais il est possible de présenter cette défense contre un MIGI CHUDAN JUN TSUKI ou un MIGI MAE GERI CHUDAN / GEDAN, et le KAGI TSUKI devient en effet un SOKUMEN GYAKU TSUKI JODAN.



22 - En apnée, de face, pour bien localiser le UKE N° 3 qui s'approche pour frapper, et sans bouger le haut du corps, sans se relever, croisez le pied droit devant le gauche en CHIDORI ASHI pour esquiver latéralement et portez MIGI JODAN UDE UCHI UKE (JODAN HARAI UKE) de gauche à droite, en blocage, contre une attaque e type MIGI JODAN JUN TSUKI.



23 - Déplacez le pied gauche vers la gauche pour prendre Gyaku NO NEKO ASHI et frappez (tentez) très rapidement HIDARI URA TSUKI CHUDAN.



24 - Terminez l'esquive latérale avec NAIFANSHI DACHI (ce déplacement sert à biaiser l'attaque de poing de UKE N°3, qui se trouve maintenant un peu désorienté vu le déplacement de TORI). Bloquez MIGI GEDAN (CHUDAN) BARAI (UCHI ou UKE) un HIDARI GYAKU TSUKI CHUDAN.



23 - Pendant le MIGI GEDAN (CHUDAN) BARAI (UCHI ou UKE), le poing gauche est revenu en HIKITE oblique "haut" pour une inspiration très courte, avec une 1ère expiration, lancez HIDARI AGE TSUKI (où HIDARI KARA TSUKI JODAN).



24 - UKE a reculé la tête en esquive arrière, et frappe directement dans le temps en contre MIGI JUN TSUKI JODAN ; ce qui nécessite de revenir au plus vite en HIDARI MOROTE JODAN UCHI UDE UKE.



25 - Tournez la tête à gauche en gardant la position et se préparer à accueillir le UKE N° 4.



25 - Sur place en apnée, exécutez HIDARI NAMI GAESHI (HIDARI TSUBAME GAESHI / ASHI BARAI en relevant rapidement le talon contre l'aine droite et en utilisant le genou comme pivot (en BUNKAI TORI échappe ainsi à un balayage, à un coup de pied bas, ou à un coup sur le genou, par le pied droit de UKE, ou balaye lui-même sur une tentative de MAE GERI GEDAN de face).

Pendant cette défense il faut déplacer le moins possible le corps vers la droite.



26 - Reposez le pied en HIDARI NAIHANCHI DACHI et en pivotant les épaules vers la gauche portez MOROTE HIDARI JODAN UDE (UKE ou UCHI) en UCHI UKE,



27 - Sur place en apnée exécutez MIGI TSUBAME GAESHI / NAMI GAESHI UKE



28 - Reposez le pied en NAIHANCHI DACHI et pivotez sur la droite avec rotation du buste pour refaire directement HIDARI MOROTE JODAN UDE UKE en expirant, toujours de l'avant-bras (ou du poing) gauche, mais sur le côté droit, le buste tourne à 90° (bras dans la même position qu'auparavant, le gauche en position SOTO UKE), expiration.

BUNKAI : inverse du précédent, ou mieux KETTE (enchainement indissociable) MAWASHI GEDAN GERI / GYAKU TSUKI JODAN, mais attention au coude de UKE.



29 - Reprenez MIZU NAGARE NO GAMAE avec une forte inspiration (pause respiratoire) et une forte réaction des hanches dans le même sens. regardez à gauche pour localiser le dernier UKE (!).



30 - Portez les deux UCHI HIDARI TETSUI UCHI JODAN et MIGI KAGI TSUKI CHUDAN.

KIAI

BUNKAI : sur une saisie à gauche, on peut ainsi frapper du gauche dans le cou avec l'avant-bras ou le TETSUI et dans le même temps frapper du droit au plexus en KAGI TSUKI ou même SOKUMEN GYAKU TSUKI, mais ce peut être aussi deux défenses différentes réunies en un seul temps, et pour le coup du gauche on peut tourner la paume vers le ciel avant de détendre le bras.



31 - Sur place, du fait du bras gauche tendu, le poignet gauche a été saisi à deux mains en YOKO RYO TE IPPÔ ou à une main en YOKO KATATE DORI. En inspiration lente, armez le poing droit en HIKITE et effectuez le TE HODOKI (désaisie) spécifique de la main gauche, en ouvrant la main gauche sur son axe paume en haut, en l'amenant par rotation paume en haut, puis en la positionnant en KAKE TE en ramenant le coude au corps.



32 - Frappez MIGI MAWASHI YOKO EMPI UCHI avec expiration (ce peut être dans le BUNKAI GUMITE un KAGI TSUKI ou un KOTE UCHI suivi du EMPI UCHI... la cinématique de ces coups est la même).



33 - Reprenez ensuite classiquement MIZU NAGARE NO GAMAE avec une longue inspiration (pause respiratoire) et avec une forte réaction des hanches dans le même sens.



34 - à la fin du temps inspiratoire, regardez devant vous et portez HIDARI JODAN SHOMEN GERI (coup de la balle du pied ou JO SOKUTEI remontant sous le menton en KEAGE)



35- Enchainez MIGI CHUDAN SHOMEN GERI (coup de talon ou KA SOKUTEI au plexus SUI-GETSU en KEKOMI).



36 - Tournez très vite le regard vers l'extrême droite pour (re) localiser les UKE 2, 3, etc... et se préparer à leur attaque.



37 - Avec le buste qui reste dans l'axe des hanches (il ne faut pas tourner les hanches, au contraire!), défendez avec MIGI GEDAN (CHUDAN) BARAI vers la droite (en fin de mouvement le poing gauche se trouve dans le même plan que celui du dos)



38 - avec une 1ère expiration courte, enchaînez avec HIDARI KAGI TSUKI KEAGE (ou YOKO TSUKI KEAGE) parallèle au sol et à la poitrine



39 - Ramenez le poing gauche devant le sein droit et réajustez le poing droit en HIKITE (droit) avec une forte rotation des hanches dans le même sens, pour reprendre MIZU NAGARE NO GAMAE avec une inspiration longue (pause inspiratoire), on se remet donc en garde.

BUNKAI : il s'agit de réagir contre une tentative de saisie à bras le corps par UKE pratiquement au contact, mais il est possible de présenter cette défense contre un HIDARI CHUDAN JUN TSUKI ou un HIDARI MAE GERI CHUDAN / GEDAN, et le KAGI TSUKI devient en effet un SOKUMEN GYAKU TSUKI JODAN.



40 - En apnée, tournez la tête à 90°, donc de face, pour bien localiser le UKE N° 3 qui s'approche pour frapper, et sans bouger le haut du corps, sans se relever, croisez le pied gauche devant le droit en CHIDORI ASHI pour esquiver et portez HIDARI JODAN UDE UCHI UKE (JODAN HARAI UKE) de droite à gauche, en blocage, contre une attaque HIDARI JODAN JUN TSUKI.



41 - Déplacez le pied droit vers la droite pour prendre Gyaku NO NEKO ASHI et frappez (tentez) très rapidement MIGI URA TSUKI CHUDAN.



42 - Terminez l'esquive latérale avec NAIFANSHI DACHI (ce déplacement sert à biaiser l'attaque de poing de UKE N°3, qui se trouve maintenant un peu désorienté vu le déplacement de TORI). Bloquez avec HIDARI GEDAN (CHUDAN) BARAI (UCHI ou UKE) un MIGI GYAKU TSUKI CHUDAN.



43 - Pendant le MIGI GEDAN (CHUDAN) BARAI (UCHI ou UKE), le poing gauche est revenu en HIKITE oblique “haut” pour une inspiration très courte, puis avec une 1ère expiration, lancez MIGI AGE TSUKI (où HIDARI KARA TSUKI JODAN).



44 - UKE a reculé la tête en esquive arrière, et frappe directement dans le temps en contre, avec HIDARI JUN TSUKI JODAN ; ce qui nécessite de revenir au plus vite en MIGI MOROTE JODAN UCHI UDE UKE.



45 - tournez la tête à droite en gardant la position et se préparer à accueillir le UKE N° 4.



46 - Sur place en apnée, exécutez MIGI NAMI GAESHI (MIGI TSUBAME GAESHI / ASHI BARAI) en relevant rapidement le talon contre l'aine gauche et en utilisant le genou comme pivot

Pendant cette défense il faut déplacer le moins possible le corps vers la gauche.

BUNKAI : TORI échappe ainsi à un balayage, à un coup de pied bas, ou à un coup sur le genou, exécuté par le pied gauche de UKE, ou balaye lui-même sur une tentative de MAE GERI GEDAN de face.



47 - Reposez le pied en HIDARI NAIHANCHI DACHI et en pivotant les épaules vers la gauche portez MOROTE MIGI JODAN UDE (UKE ou UCHI) en UCHI UKE,



48 - Sur place en apnée, exécutez HIDARI TSUBAME GAESHI / NAMI GAESHI UKE.



49 - Reposez le pied en NAIHANCHI DACHI et pivotez sur la gauche avec rotation du buste pour refaire directement MIGI MOROTE JODAN UDE UKE en expirant. Action effectuée toujours de l'avant-bras (ou du poing) droit, mais sur le côté gauche, le buste tourné à 90° (bras dans la même position qu'auparavant, le droit en position SOTO UKE), expiration

BUNKAI : inverse du précédent, ou mieux KETTE MAWASHI GEDAN GERI / GYAKU TSUKI JODAN, mais attention au coude de UKE.



50 - Reprenez MIZU NAGARE NO GAMAE avec une forte inspiration (pause respiratoire), une forte réaction des hanches dans le même sens et en regardant à droite pour localiser le dernier UKE (!),



51 - Portez les deux UCHI : MIGI TETSUI UCHI JODAN et HIDARI KAGI TSUKI CHUDAN.

KIAI.

BUNKAI : sur une saisie à droite, on peut ainsi frapper du droit dans le cou avec l'avant-bras ou le TETSUI et dans le même temps frapper du gauche au plexus en KAGI TSUKI ou même SOKUMEN GYAKU TSUKI), mais ce peut être aussi deux défenses différentes réunies en un seul temps, et pour le coup du droit on peut tourner la paume vers le ciel avant de détendre le bras.



52 - Regardez à gauche (de face) et ramenez lentement les deux poings de MIGI YOKO TETSUI UCHI JODAN / HIDARI KAGI TSUKI CHUDAN devant les deux pecTORlux (pouces en bas), tout en déplaçant la jambe droite au-delà de la gauche en KAKE DACHI, la jambe gauche suit ensuite pour assurer HANKO DACHI (bras horizontaux, coudes écartés, les poings à distance l'un de l'autre d'une quinzaine de centimètres... une autre position d'attente de type MIZU NO NAGARE NO GAMAE.



53 - Regardez et tournez la tête vers la droite puis déplacez le pied droit vers la droite pour reprendre NAIHANSHI DACHI. Bloquez JODAN SASAE UKE (poing fermé) du bras droit vers le côté droit en laissant le bras gauche dans sa position initiale (forme de UDE UCHI UKE).



54 - Sans arrêt, enchaînez :

1 / avec une forte rotation des hanches vers la gauche MIGI SOTO UKE JODAN (qui vient finir à l'oreille gauche) en regardant à gauche (donc de face) et en croisant le pied gauche devant le droit en KAKE DACHI et avec le coude droit par-dessus le revers du poing gauche



2 / MIGI JODAN URAKEN UCHI (TATE) avec une forte rotation des hanches vers la droite en regardant de nouveau à droite et en déplaçant le pied droit vers la droite pour reprendre NAIFANSHI DACHI, le poing gauche a suivi en soutenant le coude droit et pour parer à toute éventualité (à pratiquer comme un UCHI KOMI sur deux UKE différents), avec le poing droit armé à l'oreille gauche, l'axe des épaules fait 90° avec celui des pieds



55 - Tournez la tête à gauche (donc de face), ramenez lentement les deux poings devant les deux pecTORlux (pouces en bas), tout en déplaçant la jambe droite au-delà de la gauche en KAKE DACHI, la jambe gauche suit pour assurer HANKO DACHI



56 - Tournez la tête à gauche (à 90° sur l'axe central) et déplacez le pied gauche pour prendre NAIHANSHI DACHI et bloquez avec JODAN SASAE UKE (poing fermé) du bras gauche vers le côté gauche en laissant le bras droit dans sa position initiale



57 - Sans arrêt, répétez à gauche l'enchaînement porté à droite, soit enchaînez:

1° HIDARI SOTO UKE JODAN en regardant à droite (donc de face) et en croisant le pied droit devant le gauche en KAKE DACHI avec le coude gauche par-dessus le revers du poing droit



2° HIDARI JODAN URAKEN UCHI avec une forte rotation des hanches à gauche en regardant de nouveau à gauche et en déplaçant le pied gauche vers la gauche pour reprendre NAIFANSHI DACHI, le poing droit a suivi en soutenant le coude gauche et pour parer à toute éventualité



58 - Sur place tournez la tête à droite (donc de face) et reprise de garde (et de respiration) en ramenant les mains à la hanche gauche (une des multiples KOSHI GAMAE, mais aussi peut-être une saisie ou un blocage... comme dans CHINTO) main gauche ouverte en position HIKITE, doigts pointant vers l'avant, pouce en haut, poing droit contre la paume, phalanges vers le bas.



59 - Sur place de face, portez MIGI CHUDAN SASAE UCHI / UKE avec la main gauche ouverte qui suit et appuie tout le long du mouvement contre le TETTSUI URA du droit...

BUNKAÏ : ce geste est un symbole (retrouvé dans KUSHANKU - CHINTO - PATSAÏ et beaucoup d'autres KATA) pour un travail simultané: blocage, saisie main droite - poussée, saisie main gauche, mais peut-être aussi une dessaisie, faire MIGI NAMI GAESHI en ramenant les mains à la hanche droite (poing droit en HIKITE paume de la main gauche posée horizontalement dessus).



60 - au moment de reposer le pied droit en NAIHANSHI DACHI frappez du coude droit horizontalement vers l'avant dans la main gauche ouverte en MAE CHUDAN EMPI UCHI (attention ce geste peut tout autant faire office de KOTE GAESHI), l'avant-bras droit est à l'horizontal poing fermé pouce en bas, le bras gauche coude au corps, main ouverte pouce en haut.



61 - Sur place tournez la tête à droite pour porter MIGI CHUDAN TATE SHUTO KAKE UKE avec retour du poing gauche en HIKITE (blocage/saisie du tranchant extérieur de la main droite niveau médian).



62 - Portez, en croisant le pied gauche devant le droit en KAKE DACHI, HIDARI KAGI TSUKI avec HIKITE droit et retour de hanches.



63 - suivi sans bouger le haut du corps d'un MIGI KEBANASHI GEDAN (armé de KAKE DACHI, coup de pied latéral fouetté en remontant)



64 - Enchaînez MIGI FUMIKOMI CHUDAN, armé comme pour un MIGI NAMI GAESHI



65 - Posez le pied droit à droite en NAIHANSHI DACHI pour bloquer de face et contre-attaquer en enchaînant HIDARI CHUDAN UDE UKE avec HIKITE droit



66 - Enchainez HIDARI GEDAN BARAI / MIGI JODAN UDE UKE



67 - Puis MIGI JODAN URAKEN UCHI (en ramenant le bras gauche devant le tronc en MIZU NO NAGARE pour soutenir le coude droit et parer ainsi à toute éventualité)



68 - Sur place, ramenez les mains à la hanche droite pour une reprise de garde ou pour une saisie avec tirade (main droite ouverte en position HIKITE doigts pointant vers l'avant, pouce en haut, poing gauche contre la paume, phalanges vers le bas)



69 - Portez HIDARI CHUDAN SASAE UCHI / UKE avec la main droite ouverte qui suit et appuie tout le long du mouvement contre le TETTSUI URA gauche, exécutez HIDARI NAMI GAESHI en ramenant les mains à la hanche gauche (poing gauche en HIKITE, paume de la main droite posée horizontalement dessus)



70 - Au moment de reposer le pied droit en NAIHANSHI DACHI, frappez du coude gauche horizontalement vers l'avant dans la main droite ouverte en MAE CHUDAN EMPI UCHI, l'avant-bras gauche est à l'horizontal poing fermé pouce en bas, le bras droit coude au corps, main ouverte pouce en haut.



71 - Toujours en NAIHANSHI DACHI, lancez le regard à gauche puis portez HIDARI CHUDAN TATE SHUTO KAKE UKE avec retour du poing droit en HIKITE



72 - En croisant le pied droit devant le gauche en KAKE DACHI, frappez MIGI KAGI TSUKI avec HIKITE gauche et retour de hanches.



73 - Enchainez, sans bouger le haut du corps, d'un HIDARI KEBANASHI GEDAN.



74 - Puis HIDARI FUMIKOMI CHUDAN.



75 - Posez le pied gauche à gauche pour reprendre NAIHANSHI DACHI et portez de face MIGI CHUDAN UDE UKE avec HIKITE gauche.



76 - Enchainez MIGI GEDAN BARAI / HIDARI JODAN UDE UKE,



77 - suivi directement de HIDARI JODAN URAKEN UCHI en ramenant le bras droit devant le tronc en MIZU NO NAGARE pour soutenir le coude gauche et parer ainsi à toute éventualité



78 - Reprise de garde (mais aussi blocage en esquive) avec les deux poings croisés sur la poitrine, en déplaçant latéralement la jambe gauche devant la droite en KAKE DACHI.



79 – Déplacez la jambe droite pour prendre HANKO DACHI, JUJI UKE JODAN, poing droit devant .



80 - Sur place effectuez NAMI GAESHI du gauche

BUNKAI : contre une attaque de pied de face



81 - En reposant la jambe gauche à gauche en NAIHANSHI DACHI enchaînez les blocages simultanés :

1/ MIGI JODAN UDE UKE / HIDARI GEDAN BARAI UKE



2 / MIGI GEDAN BARAI / HIDARI UDE UKE JODAN



3 / MIGI JODAN UDE UKE / HIDARI GEDAN BARAI UKE



82 - Frappez MIGI URAKEN JODAN UCHI, bras gauche en support poing fermé sous le coude droit

BUNKAI : il s'agit très spécifiquement, après un URAKEN contrôlé puis saisi par UKE de faire “sauter” la saisie (le 2° poing du JUJI UKE (le droit) passe par en dessous la saisie en frappant puis saisit lui-même le poignet de UKE), alors que le déplacement en ROPPO peut s'expliquer par une esquive de MAE GERI GEDAN (et tout autant par un NAMI GAESHI UKE en ASHI BO), ensuite la main gauche du JUJI UKE descend pousser en TEISHO UKE GEDAN la jambe du MAE GERI de UKE, et inversion classique bras droit / bras gauche pour SUKUI de la main droite et GYAKU GAMAE ATE du gauche pour projeter en avançant la jambe droite, enfin fauchage du pied d'appui de UKE par le pied gauche (NAMI GAESHI UCHI) chute de UKE et enchaînement au sol avec croisement en diagonale (clef de coude / clef de pied)pour ATEMI du gauche au sol...



83 - Prenez MIZU NO NAGARE droit (main gauche ouverte horizontale au-dessus, poing droit fermé en dessous pouce en haut).



84 - Frappez en NAIHANCHI DACHI directement en avant MIGI CHUDAN TSUKI sous la main gauche qui reste en arrière, les doigts posant sur le coude droit, doigts orientés vers la droite, paume en bas.



85 - Sur place, crochetez du poignet en tournant la main droite ouverte vers la droite et en ramenant le coude vers soi mais sans modifier la position du bras gauche (MIGI UCHI KAKE TE TSUKAMI)



86 - Regardez vers la droite en croisant le pied gauche devant le droit en KAKE DACHI, sans modifier le haut du corps

BUNKAI : en fait la jambe gauche ne fait pas seulement le déplacement mais frappe en GEDAN GERI pour soutenir le KOTE GAESHI MAWASHI URA,



87 - Donnez MIGI KEBANASHI (armé dans le temps du déplacement)



88 - Posez le pied droit à droite pour reprendre NAIFANSHI DACHI et portez MIGI SASAE JODAN TETSUI URA UCHI BARAI vers la droite (donc avec le poing droit phalanges tournées vers le ciel... bien rentrer le pouce droit) en accompagnant le mouvement de gauche à droite avec la main gauche qui reste pouce sur la saignée du coude droit



89 - Enchaînez MIGI TETSUI CHUDAN (par l'intérieur), le poing gauche en MIZU NO

NAGARE de soutien



90 - Sur place tournez la tête à gauche et déplacez latéralement la jambe droite en KAKE DACHI devant la gauche en ramenant lentement les deux poings croisés sur la poitrine, poing gauche devant.



91 - Prenez HANKO DACHI, effectuez JUJI UKE JODAN

BUNKAI : tous ces mouvements sont en fait un KOTE KUDAKI porté à la volée !



92 - Sur place NAMI GAESHI du droit.

BUNKAI : contre une attaque de pied de face.



93 - En reposant la jambe droite à droite en NAIHANSHI DACHI, enchaînez les blocages simultanés :

1/ HIDARI JODAN UDE UKE / MIGI GEDAN BARAI UKE



2/ HIDARI GEDAN BARAI / MIGI UDE UKE JODAN



3/ HIDARI JODAN UDE UKE / MIGI GEDAN BARAI UKE



94 - Frappez HIDARI URAKEN JODAN UCHI, bras droit en support poing fermé sous le coude droit



95 - Prenez MIZU NO NAGARE gauche, main droite ouverte horizontale au-dessus, poing gauche fermé en dessous pouce en haut.



96 - Enchaînez en NAIHANCHI DACHI directement en avant HIDARI CHUDAN TSUKI sous la main droite qui reste en arrière, les doigts posant sur le coude gauche, doigts orientés vers la gauche, paume en bas.



97 - Sur place, crochetez du poignet en tournant la main gauche ouverte vers la gauche et en ramenant le coude vers soi mais sans modifier la position du bras droit (HIDARI UCHI KAKE TE TSUKAMI).



98 - Regardez vers la gauche en croisant le pied droit devant le gauche en KAKE DACHI, sans modifier le haut du corps.



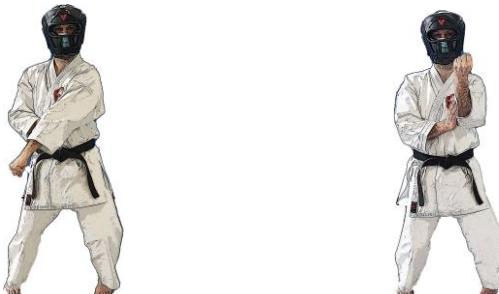
99 - Frappez HIDARI KEBANASHI armé dans le temps du déplacement



100 - Posez le pied gauche à gauche pour reprendre NAIFANSHI DACHI et portez HIDARI SASAE JODAN TETSUI URA BARAI vers la gauche (donc avec le poing gauche phalanges tournées vers le ciel... bien rentrer le pouce gauche) en accompagnant le mouvement de droite à gauche avec la main droite qui reste sur la saignée du coude gauche



101 - Enchaînez HIDARI TETSUI CHUDAN (par l'intérieur), le poing droit en MIZU NO NAGARE de soutien



102 - Prenez MIZU NO NAGARE à gauche (main gauche ouverte doigts vers l'avant, dedans poing droit fermé pouce en bas)



103 - Avec forte rotation des hanches, déplacez-vous vers la droite en KAKE DACHI HIDARI pour reprendre NAIFANSHI DACHI et frappez directement sur place de face MIGI URAKEN JODAN UCHI avec le bras gauche en soutien sous le coude poing fermé **KIAÏ**.



104 - Ramenez lentement le pied droit contre le gauche (grand droit - petit gauche) en HEISOKU DACHI, et les deux mains gauche sur droite pour le YAME – Puis saluez (REI) en MUSUBI DACHI au jury / NAORE en YOI DACHI.



8/ EMONO WAZA (arme traditionnelle) : BO

Généralités :

Tous les SENSEI sont d'accord pour dire qu'il vaut mieux commencer les KO BU-JUTSU / KO BUDO par le BO (bâton long de 1m80), celui-ci permettant de développer au mieux la gestuelle de l'Ate waza (boxe) identique, la spatialité, la coordination, la notion de timing et de distance, le savoir-faire, la précision, l'habileté, et les réflexes des combattants.

Le travail du BO permet également de préparer le travail avec toutes les autres armes.

La diversification des armes par la suite, favorise l'adaptabilité du combattant, comme sa capacité à utiliser plus de moyens pour sa défense, sans pour autant avoir à les pratiquer tous, mais ne modifie pas la méthode globale du combat libre.

D'ailleurs à travers l'étude des KO BUDO / KO BU-JUTSU, il nous semble du plus haut intérêt de considérer tout ce qui nous entoure comme une arme potentielle ("HODU KOROSU" tels: table, chaise, caillou, ceinture, livre, béquilles médicales,

parapluie, canne, etc.)...

De même, l'entraînement à ces techniques (très) variées de ces armes entraîne un épanouissement à la fois mental et physique. Il favorise une meilleure compréhension et une élévation du potentiel d'apprentissage dans les autres domaines considérés comme prioritaires par effet de levier, rendant plus attentif aux erreurs et affinant l'esprit comme la modestie.

Enfin, rappelons à ce propos que s'il est bon (nécessaire) de progresser dans la pratique des armes, il ne faut jamais aller jusqu'à dépendre d'elles, un bâton quel qu'il soit peut être une arme mortelle tenue par des mains quelconques, mais dans les mains d'une personne bien entraînée elle peut être efficace et non dangereuse.

HisTORIque

Il n'est pas possible d'expliciter l'hisTORIque du BO sans comprendre le contexte hisTORIque Okinawanais et Japonais.

Sur les îles d'Okinawa :

Le royaume d'Okinawa était, par décision seigneuriale Japonaise, interdit d'armes afin de prévenir toute rébellion. Les Okinawanais détournèrent ainsi de leur utilisation originelle, les ustensiles de leur vie quotidienne.

Ainsi le BO, Bâton de 6 chacu (environ 1.82) plus épais au centre et effilé aux extrémités, fait en bois de chêne, néflier, arec et palmier, est un outil servant de levier dans les travaux de forces et permettant le port de charge va se transformer en arme de défense.

Cette adaptation sera identique pour les autres « ustensiles » du Kobudo, tel le tonfa, qui était la poignée du moulin, le nunchaku, qui servait à battre le grain, le Saï

qui permettait de planter le riz, la rame, l'ekku, qui était une carapace de tortue, etc...

De plus le BO de cette époque est l'arme privilégiée des fonctionnaires d'Etat (police) assurant la sécurité du peuple. Avec un apport du bâton de la boxe chinoise, les adaptations du SONBO (Bo de village), le BO Okinawanais est sûrement la pratique la plus développée dans ces contrées.

Au Japon :

Dans sa forme la plus simple le BO au JAPON à l'origine, ne sera pas considéré par le SAMOURAI comme une arme noble, non seulement parce que leurs détenteurs ne l'idolâtraient pas comme pouvait le faire ceux-là de leurs sabre, mais aussi et surtout parce que le BO de par sa taille et sa technique permettait au "manant" de battre assez souvent ce SAMOURAI, empêtré il est vrai, dans son armure et dans son ÉTHIQUE.

HisTORIquement, il est généralement admis que les Chinois furent les grands codificateurs de ces pratiques entre 1368 et 1644 sous la dynastie MING.

Le BO allait se développer jusqu'à devenir l'arme spécifique et redoutable des BO JUTSU RYU improprement rebaptisés YAWARA RYU (de YAWARA = bâton, mais aussi JU-JUTSU), tels KUSHIKIN RYU, HAMBO RYU, YAMATO MOHEN RYU etc. ... qui préconisaient toutes pour bien l'utiliser au combat d'être en état de désespérance (MUNEN selon les classiques du BU-JUTSU).

Il sera ainsi récupéré par certains RYU fondés par des ordres religieux, ordres qui depuis l'ère HEIAN s'étaient d'ailleurs le plus souvent installés en secret au plus caché des montagnes les plus isolées et même dans l'enceinte (inviolable ?) des sanctuaires du culte. Sectes devenues par la suite de très gros propriétaires terriens, qui devaient entretenir des ordres guerriers (les TERA - SOHEI ou YAMA-BUSHI) pour la protection et la garde de leurs temples, avec des moines guerriers.

Ainsi cet "Art du bois" sera pratiqué au JAPON dans toutes ses entités, conjointement au KEN-JUTSU et aux JIU-JUTSU dans les Écoles de BU-JUTSU traditionnelles, dans certains monastères (BO JUTSU RYU), et dans les îles du Sud (les RYU-KYU d'OKINAWA).

Les kihons de base avec vocabulaire Japonais

Les saisies :

JUN NIGIRI : saisie de base du BO, chaque main saisit le Bâton en espaçant celles-ci de la largeur de ses propres épaules, une main en pronation, l'autre main en supination. (migi jun nigiri = main droite en pronation / hadiari jun nigiri = main gauche en pronation).

Cette saisie peut également être appelée HONTE-MOCHI ou JUN MOCHI.



GYAKU KIGIRI : Saisie identique du BO que pour JUN NIGIRI mais les deux mains sont en supination.

Cette saisie peut également s'appeler GYAKUTE MOCHI



LES FRAPPES :

Ne sont pas démontrées les frappes en gyaku qui sont identiques à celles expliquées ; la jambe avant étant inversée au bras avant.

les frappes en JUN NIGIRI et en GYAKU NIGIRI portent le même nom.

Ne sont donc expliquées ici que les frappes en jun nigiri en position JUN (même bras, même jambe en avant).

Les frappes du même côté que la jambe avant (UCHI)

JODAN UCHI :

Frappe de face de haut en bas et d'arrière en avant.

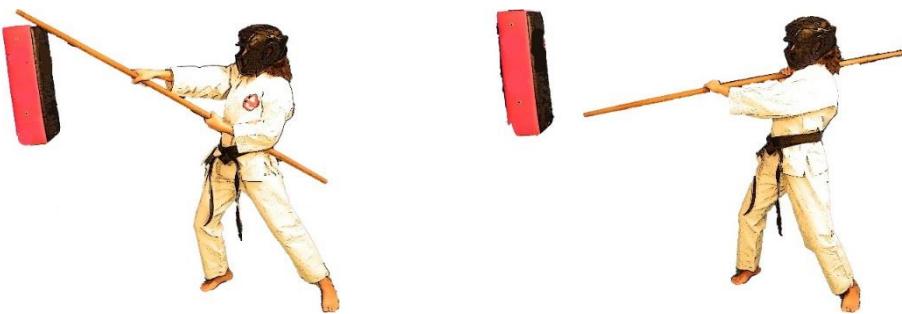
Le BO est pris en JUN NIGIRI.

La main en pronation vient sur l'épaule du même côté. Le coup est vertical de haut en bas sur le sommet du crâne ou l'omoplate terminant par une torsion du poignet pour « appuyer » le bâton de tout son bras.

La main inversée à amener le BO sous le coude arrière contre la hanche.

Attention : Si la cinématique du mouvement de l'arme est de haut en bas, verticale, la cinématique du bras manipulateur est quant à elle parfaitement rectiligne tel un JUN TSUKI !

(de droite à gauche)



JODAN YOKO UCHI :

Frappe sur le côté niveau haut, également appelée JODAN NANAME UCHI. C'est une frappe identique à Jodan UCHI sauf que la cible est le côté de la tête (tempe...arrière de la tête si déplacement du corps). La main avant est légèrement tournée de façon à s'opposer au sens de la frappe.

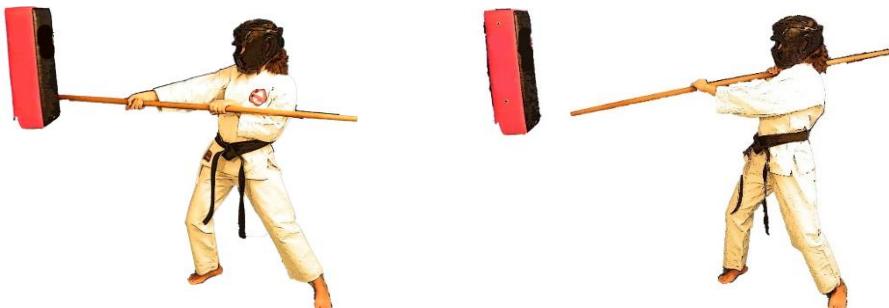
(de droite à gauche)



CHUDAN YOKO UCHI :

Frappe sur le côté niveau médian. C'est une frappe identique à Jodan UCHI sauf que la cible est le côté du corps. Frappe horizontale. Deux formes existent, la première avec la main arrière enserrant le Bâton entre le poignet et la ceinture (cote ou bassin). La seconde le bâton arrêté par le biceps du bras arrière, le poignet de la main arrière étant « cassé ». Les cibles sont les poignets, les coudes, les côtes flottantes, le dos etc...

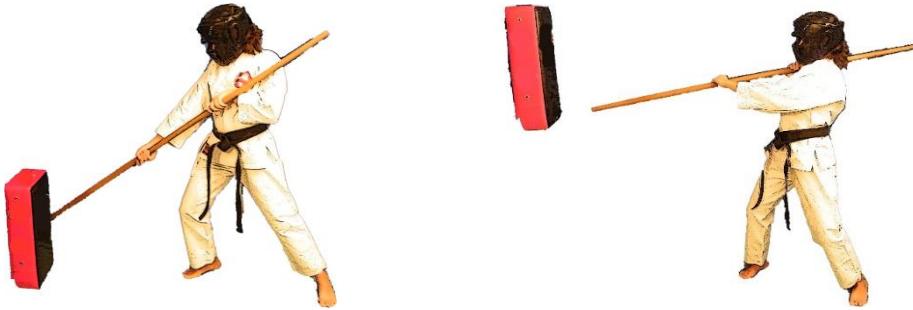
(de droite à gauche)



GEDAN YOKO UCHI :

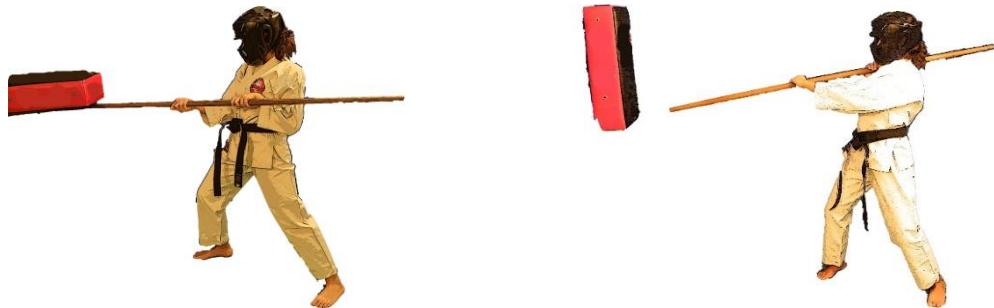
Frappe sur le côté niveau bas. C'est une frappe identique à Jodan UCHI sauf que la cible est le bas du corps, la frappe est donc circulaire oblique, le poignet de la main arrière est complètement « cassé » le bâton est arrêté par le haut du biceps ou l'épaule du bras arrière. Les cibles sont les genoux et les chevilles principalement.

(de droite à gauche)



AGE UCHI :

Ou FURIAGE UCHI. Frappe en remontant. La main arrière descend au plus bas tandis que la main avant ne bouge pas. Faire au bâton un moulinet de façon à ce que la main arrière (devenue avant) frappe de bas en haut avec le bâton, paume de la main vers la haut et que la main arrière accompagne le bâton qui va terminer sa course sur le coude, ce dernier étant collé eu corps, le poignet complètement « cassé ».



GYAKU AGE UCHI : Frappe en remontant. La main arrière descend au plus bas tandis que la main avant ne bouge pas. Faire au bâton un moulinet de façon à ce que la main arrière (devenue avant) frappe de bas en haut avec le bâton, paume de la main vers le sol et que la main arrière accompagne le bâton qui va terminer sa course sur le coude, ce dernier étant collé eu corps, le bras avant étant inversé à la jambe avant.



Les frappes du côté inversé à la jambe avant (URA UCHI)

URA JODAN UCHI :

Frappe du côté inversé à l'armé. La main qui arme le bâton passe par-dessus la tête pour venir frapper le côté opposé, la main arrière venant finir sa course sous l'aisselle du bras avant. La main avant est opposition avec la cinématique du coup.

La frappe est verticale, les cibles privilégiées sont : le dessus de la tête, l'omoplate, le dessus du bras.

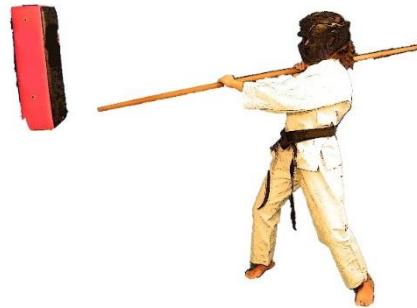
(de droite à gauche)



URA YOKO JODAN UCHI :

Même frappe que URA JODAN UCHI mais le mouvement du bâton est circulaire et horizontal afin frapper le côté de la tête. La main avant est tournée pour être en opposition avec le coup.

(de droite à gauche)



URA YOKO CHUDAN UCHI :

Même frappe que précédemment mais le mouvement du bâton est circulaire et oblique afin de frapper le côté du corps niveau médian. La main avant est tournée complètement pour être en opposition au coup.

(de droite à gauche)



URA YOKO GEDAN UCHI :

Même frappe que précédemment mais le mouvement du bâton est circulaire et oblique afin de frapper le côté du corps niveau bas.

P.S. Ce même mouvement servira également de blocage nommé GEDAN BARAÏ.



URA AGE UCHI :

Même frappe que précédemment mais le mouvement après avoir été circulaire bas remonte pour frapper « par en dessous ».



LES PIQUES (TSUKI)

TSUKI KOMI ou MAETE TSUKI :

Frappe d'un coup de pointe d'un mouvement rectiligne arrière-avant.

De la garde il faut avancer le corps sur le bâton qui reste immobile dans l'espace, ce qui arme le bâton à l'arrière du corps et développer ensuite le coup d'estoc rectiligne.

Les frappes s'effectuent aussi bien en JODAN (haut), CHUDAN (médian) que GEDAN (bas). Les cibles privilégiées restant le sternum, la gorge et la colonne vertébrale.

Deux formes :

1/ le bras arrière enserre le BO entre sous l'aisselle ayant « enroulé » celui-ci et en le poussant.



2/ le bras arrière se protège avec le BO, le poignet arrière est « cassé » pour maintenir le Bâton dans l'axe souhaité.



TSUKI OTOSHI :

Pique identique au TSUKI KOMI, mais faite de haut en bas sur une personne au sol comme coup définitif ou avec un glissé de la main arrière qui vient rejoindre la main avant pour écraser le pied avant.

(de droite à gauche)



Les frappes à deux mains (MOROTE) :

MOROTE UCHI :

Frappe avec la partie du bâton comprise entre les deux mains de TORI, en JODAN, CHUDAN ou GEDAN, de façon horizontale ou oblique.



MOROTE OTOSHI UCHI :

Frappe avec la partie du bâton entre les deux mains de TORI, de Haut en bas, le BO ayant été armé au-dessus de la tête, pour frapper le dessus du crâne de UKE ou comme finition au sol.

(de droite à gauche)



LES BLOCAGES :

BLOCAGES BAS :

GEDAN BARAÎ ou GEDAN URA UKE:

Idem à URA YOKO GEDAN UCHI



OTOSHI MOROTE UKE :

Descendre les deux mains au niveau des genoux, le baton est horizontal ou oblique, on est de face par rapport à un coup remontant (AGE UCHI), on applique une opposition de force au coup donné.



BLOCAGES HAUTS :

JODAN AGE UKE ou SUKUI UKE :

Lever les deux mains au-dessus la tête, d'avantage la main arrière, le bâton étant oblique de $\frac{3}{4}$ par rapport au corps. Le coup adverse est alors contrôlé avec le 1^{er} tiers de notre bâton, ce coup devrait « glisser » à côté de notre position.



MOROTE AGE UKE :

Le bâton est levé des deux mains au-dessus de la tête, il est horizontal ou oblique, le blocage se fait avec la partie entre les deux mains du bâton « en force » d'opposition.



AUTRES BLOCAGES :

SOTO UKE :

Déflexion du coup, avec le corps du BO ou sa pointe, en écartant ce dernier vers l'intérieur d'un simple mouvement de l'avant-bras identique au SOTO UKE à mains nues.



UCHI UKE :

Déflexion du coup, avec le corps du BO ou sa pointe, en écartant ce dernier vers l'extérieur d'un simple mouvement de l'avant-bras identique à l'UCHI UKE à mains nues.



KAKE UKE :

Mouvement identique à l'UCHI UKE amplifié en faisant un arc de cercle devant soi de bas en haut vers l'extérieur pour « enrouler » l'arme de l'adversaire. Le contrôle doit se faire le plus près possible de la pointe du BO.



HARAI UKE :

Blocage d'un coup avec son Bâton oblique en opposition au coup donné.



TATE UKE :

Blocage d'un coup avec son bâton vertical en opposition au coup donné.



9/ Principes de combat mains nues contre une arme longue : BO DORI (1)

Préambule :

Cette unité de valeur est en fait constituée des YAKU SOKU GUMIBO de la YOSHIN SHINDO RYU.

Si ce travail peut apparaître comme très formalisé et codifié, il doit amener à la préparation au GOSHIN (la self-défense) d'un individu armé d'un BO agressant une personne désarmée.... Ou à contrario, une fois cette arme récupérée, comment ne pas se la faire prendre à nouveau. Si toute fois aujourd'hui le Bâton de 1,80m n'est plus une arme courante... il convient de dire que ce travail donne les bases pour la défense à mains nues contre un JO, une YARI, une NAGINATA... Même si la longueur de ses armes requerra un minimum d'adaptation.

ATTENTION : 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 Maître Otshuka.

REI SHIKI :

UKE est l'attaquant avec un BO et TORI le défenseur à mains nues. Après s'être salué...

1/ IPPONME

UKE est en garde à gauche, TORI est hors d'atteinte en position neutre (Yoï)



TORI provoque UKE en prenant une garde en avançant dans le rayon d'action de UKE le forçant à attaquer sur un pas minimum...



UKE attaque HIDARI MOROTE TSUKI CHUDAN (pique à 2 mains au ventre, main et pied gauche devant) .



TORI esquive vers l'extérieur droit en NAGASHI pour MIGI NAIHANSHI DACHI, déflecte le BO en CHO UKE (MIGI WAN UKE blocage de l'avant bras, HIDARI HAICHU UKE blocage avec le dos de la main).



Puis saisi de sa main gauche le BO et la main gauche de UKE (qui tente de réarmé sa pique), et avance sur UKE avec Roppo Achi...



Il enchaîne MIGI URAKEN UCHI GEDAN en ATEMI de transition.



Dans le cas d'un éventuel coup de pied du droit de la part de UKE, TORI remplace l'ATEMI par MIGI GEDAN BARAÏ qui peut être suivit/enchaîné d'un URAKEN GEDAN.

TORI place TENBIM MUNE NAGE URA (enrober le bras de UKE par dessous) et projette en avançant sa jambe droite. UKE pour « sauver » son bras effectuera une chute avant droite,



TORI reprendra sa distance, en garde avec le BO...SANSHIN.

2/ NIBANME

UKE est en garde à gauche, TORI est hors d'atteinte en position neutre (Yoï)



TORI provoque UKE en prenant une garde en avançant dans le rayon d'action de UKE le forçant à attaquer...



UKE attaque HIDARI MOROTE TSUKI CHUDAN (pique à 2 mains au ventre, main et pied gauche devant)



TORI esquive vers l'extérieur droit en NAGASHI pour MIGI NAIHANSHI DACHI, déflecte le BO en CHO UKE (MIGI WAN UKE, HIDARI HAICHU UKE),



Puis saisi la main gauche de UKE + le BO avec sa main gauche pour retourner le tout pour mettre autant que possible le coude de UKE vers le haut et ainsi l'empêcher de réarmer sa pique, il avance en Roppo Achi pour « casser » la distance, son bras droit est venu s'armer en Jodan.



TORI frappe immédiatement sur le coude gauche de UKE retourné en MIGI OTOSHI WAN UCHI (frappe diagonale brossée),



Il appuie fortement sur le coude meurtri avec la main droite pour amener UKE à se pencher en avant ; il Frappe MIGI MAWASHI GERI GEDAN dans la pliure du genou gauche.



Il Laisse tomber UKE sans lâcher le BO, s'assure de la chute de UKE face au sol, ATEMI avec le BO, reprise de distance en garde.... SANSHIN

3/ SANBONME

UKE est en garde à gauche, TORI est hors d'atteinte en position neutre (Yoï)



TORI provoque UKE en prenant une garde en avançant dans le rayon d'action de UKE le forçant à attaquer...

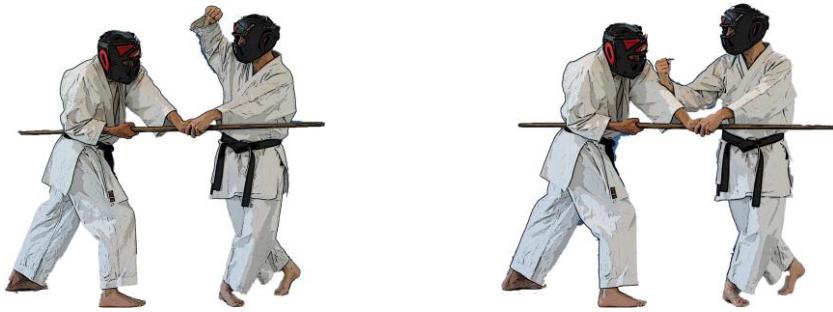


UKE attaque HIDARI GYAKU MOROTE TSUKI CHUDAN (pique à 2 mains, main gauche/pied droit devant)

TORI esquive vers l'extérieur droit en NAGASHI pour MIGI NAIHANSHI DACHI, déflecte le BO en CHO UKE (MIGI WAN UKE, HIDARI HAICHI UKE),



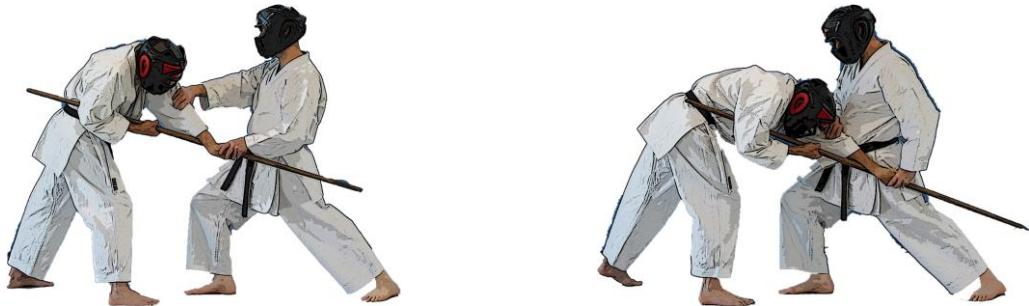
Puis saisi la main gauche de UKE + le BO avec sa main gauche pour retourner le tout pour mettre autant que possible le coude de UKE vers le haut (ainsi l'empêcher de réarmer sa pique), il avance Roppo Achi et frappe sur le coude gauche de UKE en MIGI OTOSHI WAN UCHI (frappe diagonale brossée),



TORI appuie fortement sur le coude avec la main droite pour amener UKE à se pencher en avant et frappe immédiatement MIGI ASHI MAE GERI GEDAN



TORI tire le bras gauche de UKE sous contrôle en UDE GATAME URA pour emmener UKE au sol.



TORI reculera jusqu'à ce que UKE soit allongé au sol sur le ventre, ATEMI avec le BO, reprise de la distance en garde...SANSIN

4 / YOHONME

UKE est en garde à gauche, TORI est hors d'atteinte en position neutre (Yoï)



TORI provoque UKE en prenant une garde en avançant dans le rayon d'action de UKE le forçant à attaquer...



UKE attaque HIDARI MOROTE TSUKI GEDAN (pique à 2 mains, main/pied gauche devant)

TORI Fait MIGI IRAKI en MIGI NEKO ASHI DACHI (retrait du buste en reculant la jambe droite pour passer d'une position équilibrée à une position sur l'arrière) pour porter HIDARI GYAKU SHUTO GEDAN BARAÏ



Puis saisi et tire (vers le bas) le bâton de la main gauche, saisi la main droite de UKE par en dessous avec sa main droite,



TORI tire encore vers lui de ses deux mains, afin d'éviter une réaction contraire de UKE porte MIGI MAE ASHI GERI (aisselle gauche, plexus, estomac, cotes flottantes, parties génitales, tibia etc...)



Puis porte MIGI GATAME KOTE MAWASHI OMOTE sur le poignet droit de UKE (clé de poignet avec le bo).



BIS / suivant la réaction de UKE, lors de la tirade, si UKE a réussi avant le coup de pied à se redresser en tirant à son tour vers lui le BO, alors TORI avancera, commencera à porter MIGI GATAME KOTE MAWASHI OMOTE sur le poignet droit de UKE, frappera MIGI ASHI MAE GERI GEDAN juste avant de monter le poignet très haut afin de le plier avant d'avancer fortement.

Contrôle au sol, UKE allongé sur le ventre, en libérant le BO par l'appui de son pied droit sur le coude gauche de UKE... SANSHIN.

5/ GOHONME

UKE est en garde à gauche, TORI est hors d'atteinte en position neutre (Yoï)



TORI provoque UKE en prenant une garde en avançant dans le rayon d'action de UKE le forçant à attaquer...



UKE attaque HIDARI TSUKI MOROTE CHUDAN en mettant le coude droit par dessous (pique à 2 mains, main/pied gauche devant)



TORI exécute MIGI UDE BARAÏ en avançant à l'extérieur en MIGI NAIHANSHI, main gauche en CHO UKE,



Puis saisie de la main gauche d'UKE avec la main gauche, en avançant avec Roppo Achi sur UKE qui réarme sa pique, concomitamment ATEMI du coude de haut en bas (MIGI OTOSHI EMPI) sur le coude gauche de UKE en prenant naihanshi (kibadachi ou chiko dachi...)



Immédiatement frapper MIGI URAKEN JODAN



Cette frappe déséquilibre UKE vers l'arrière provoquant un espace entre le BO et le torse, TORI saisi de son bras droit par en dessous le BO de UKE avec la main droite de ce dernier



Il effectue GYAKU GAMAE ATE et KO UCHI GARI.



UKE tombe sur le dos ; TORI reprend sa distance avec l'arme menaçante...SANSHIN

6/ ROPPONME

UKE est en garde à gauche, TORI est hors d'atteinte en position neutre (Yoï)



TORI provoque UKE en prenant une garde en avançant dans le rayon d'action de UKE le forçant à attaquer...



UKE attaque HIDARI TSUKI MOROTE JODAN (pique à 2 mains, main/pied gauche devant)

TORI avance à l'extérieur droit en avançant la jambe gauche pour HIDARI KAKE ASHI et contrôle le BO avec HIDARI UDE UKE JODAN,



TORI saisit le BO de sa main gauche, sa main droite vient saisir la main gauche de UKE (et le BO) par en dessous



En tirant de ses deux mains, TORI frappe MIGI SOKUTO CHUDAN ou MAWASHI KANSETSU dans le genou,



Il se rapproche en TSUGI ASHI puis frappe MIGI USHIRO KEAGE



Et projette en tai OTOSHI, les 2 jambes à l'extérieur.



UKE chute violement sur la tête (chute avant droite à l'entraînement...) UKE reprend sa distance en garde avec le BO... SANSIN.

7/ SHISHIHONME

UKE est en garde à gauche, TORI est hors d'atteinte en position neutre (Yoï)



TORI provoque UKE en prenant une garde en avançant dans le rayon d'action de UKE le forçant à attaquer...



UKE attaque HIDARI TSUKI MOROTE CHUDAN (pique à 2 mains, main/pied gauche devant)

TORI exécute HIDARI UDE BARAI en avançant à l'intérieur en HIDARI NAIHANSHI, complété avec MIGI CHO UKE.



Il saisit le BO de sa main droite sur la main gauche de UKE, le tire vers soi en avançant (roppō achi) pour prendre « le centre » du BO, ce dernier étant sur son extérieur droit et empêcher ainsi le coup en rotation droit de UKE.



Frappe immédiatement HIDARI URAKEN JODAN



Puis saisi le poignet droit de UKE avec le BO de sa main gauche en descendant le plus bas possible...



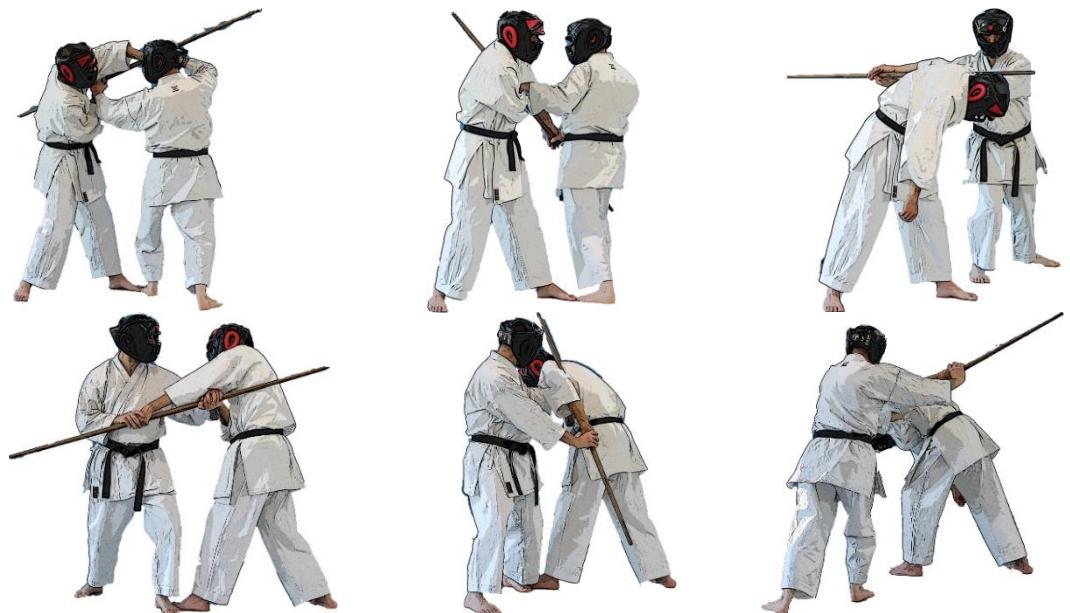
Lors de la réaction de UKE qui veut se redresser, il décale le BO à la verticale...



Et frappe HIDARI MAE ASHI GERI



Puis exécute JUGI GARAMI NAGE en URA, (clé de bras de type simple nelson avec le Bo)



Amener UKE au sol sur le ventre, ou le laisser chuter en avant, ATEMI avec le BO, reprise de grade à distance....SANSHIN

8/ HACHIHONME

UKE est en garde à gauche, TORI est hors d'atteinte en position neutre (Yoï)



TORI provoque UKE en prenant une garde en avançant dans le rayon d'action de UKE le forçant à attaquer...



UKE attaque HIDARI TSUKI MOROTE CHUDAN (pique à 2 mains, main/pied gauche devant)

TORI exécute HIDARI UDE BARAI en avançant à l'intérieur en HIDARI NAIHANSHI, complété avec MIGI CHO UKE.



Il saisit le BO de sa main droite sur la main gauche de UKE, le tire vers soi en avançant (roppō) pour prendre « le centre » du BO, ce dernier étant sur son extérieur droit et empêcher ainsi le coup en rotation droit de UKE.



Frappe immédiatement HIDARI URAKEN JODAN



Puis saisi le poignet droit de UKE avec le BO de sa main gauche en descendant le plus bas possible...



TORI tente alors la même défense que précédemment mais UKE tourne avec lui...



TORI tend les 2 bras, contrôle les 2 mains de UKE et porte JIGOKUNAGE (KOSHI NAGE sur un UKE de dos, mouvement de hanche avec UKE de dos)



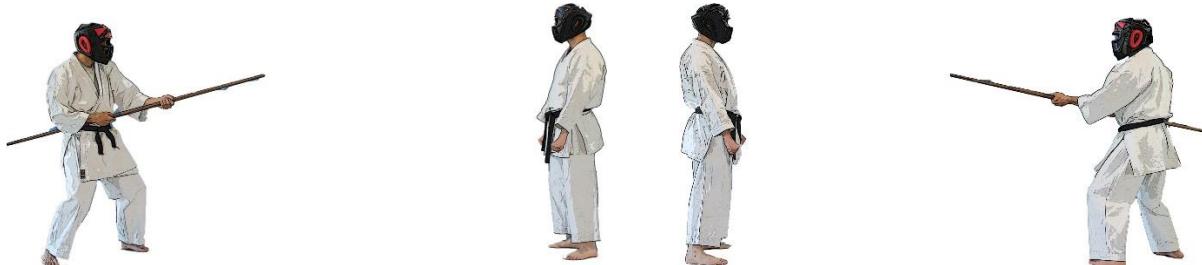


ou OTOSHI NAGE (UKE fait un saut périlleux arrière appuyé sur le dos de TORI) où UKE retombe en face de TORI qui lui décoche dans le temps MAE GERI GEDAN. A la place d'OTOSHI: TORI sur l'effacement de UKE, enchaîne par USHIRO ASHI GAKE.



9/ KYUHONME

UKE est en garde à gauche, TORI est hors d'atteinte en position neutre (Yoï)



TORI provoque UKE en prenant une garde en avançant dans le rayon d'action de UKE le forçant à attaquer...



UKE attaque HIDARI TSUKI MOROTE CHUDAN (pique à 2 mains, main/pied gauche devant)

TORI exécute HIDARI UDE BARAÏ en avançant à l'intérieur en HIDARI NAIHANSHI, complété avec MIGI CHO UKE.



Il saisit le BO de sa main droite sur la main gauche de UKE, le tire vers soi en avançant (roppō achi) pour prendre « le centre » du BO, ce dernier étant sur son extérieur droit et empêcher ainsi le coup en rotation droit de UKE.



Frappe immédiatement HIDARI URAKEN JODAN



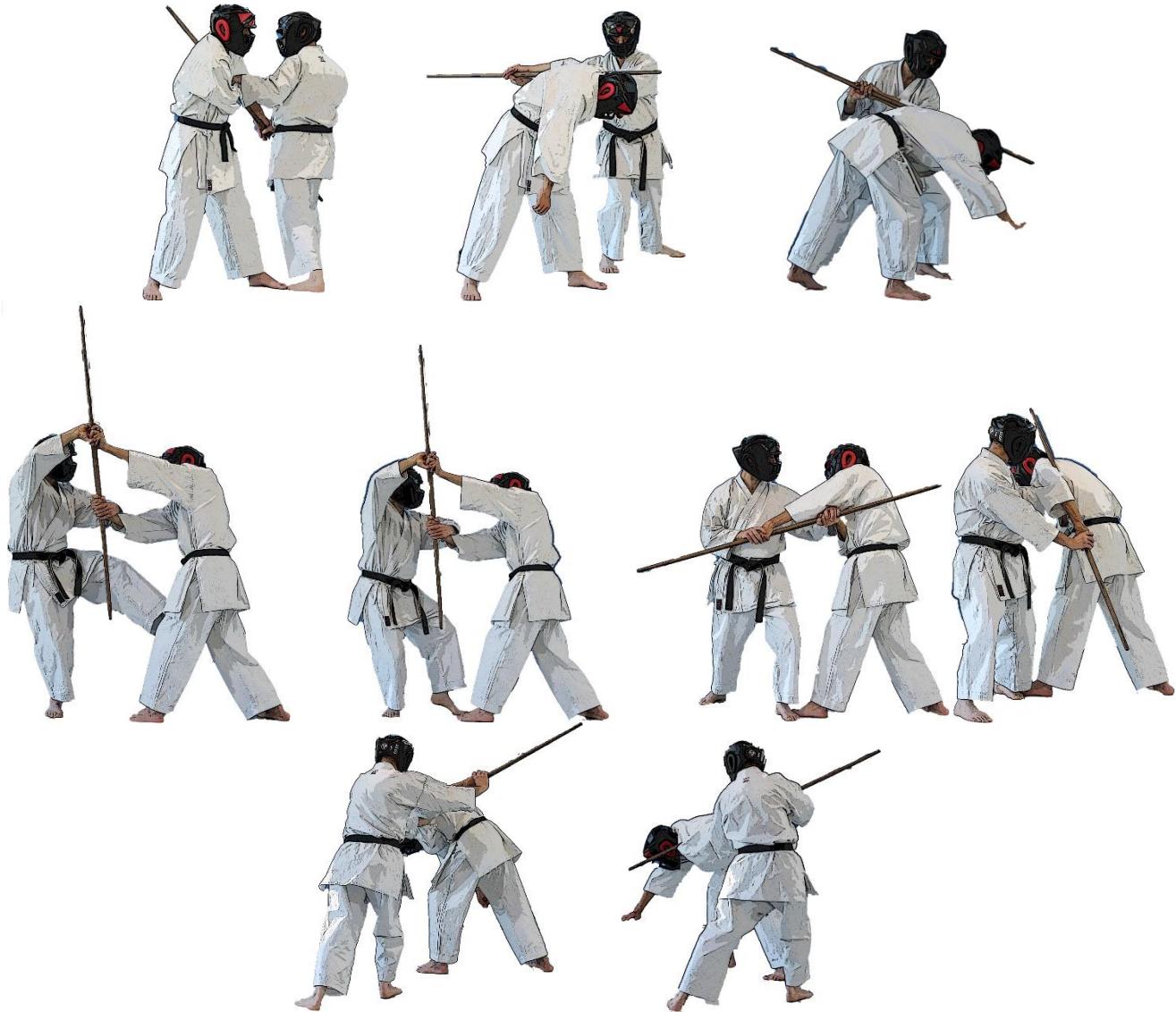
Puis saisi le poignet droit de UKE avec le BO de sa main gauche en descendant le plus bas possible...



TORI tente de nouveau la même défense avec la clef de bras...mais UKE chute en avant pour échapper à la clef

(de gauche à droite)





TORI enchaîne directement par une frappe avec le BO pendant la chute.

Reprise de garde avec le BO...SANCHIN.

10/ JYUHONME

UKE est en garde à droite, TORI est hors d'atteinte en position neutre (Yoï)



TORI provoque UKE en prenant une garde en avançant dans le rayon d'action de UKE le forçant à attaquer...



UKE, sur un pas chassé porte MIGI JODAN YOKO UCHO ou MIGIYOKO MEN.

TORI recule en NEKO ASHI sur l'armé...



Puis avance sur l'attaque pour prendre le « centre » du BO et contrôle par MIGI MAWASHI UKE (sur les mains de UKE si possible...),



UKE ne pouvant enchainer, il tente de reculer pour reprendre de la distance, TORI en profite pour saisir les mains de UKE avec le BO empêchant la manœuvre de UKE...



Puis se servant du BO dans un demi-moulinet, porte MIGI YOKO GERI



Enchaîné IRIMI NAGE (projection en avançant) ou O SOTO OTOSHI (grand mouvement extérieur de haut en bas ; bien encadré la tête d'UKE dans la pince: avant-bras droit et BO ou son propre bras gauche).



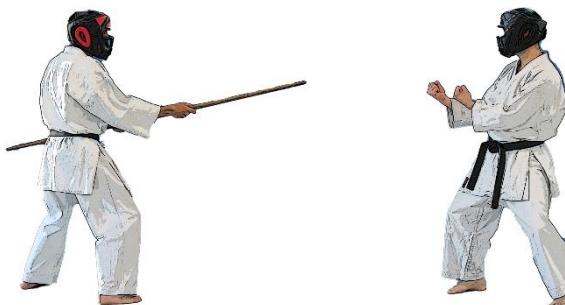
UKE Chute au sol, ATEMI avec le BO, reprise de garde à distance...SANSIN.

11/ JIU ICHIHONME

UKE est en garde à droite, TORI est hors d'atteinte en position neutre (Yoï)



TORI provoque UKE en prenant une garde en avançant dans le rayon d'action de UKE le forçant à attaquer...



UKE attaque URA YOKO UCHI JODAN (sur deux pas)...

Sur l'armé de UKE, TORI recule en NEKO ASHI



Sur le développé de l'attaque de UKE, TORI saute en avançant à l'extérieur gauche pensant à la même attaque que précédemment, voulant effectuer la même défense...



Se rendant compte de son erreur UKE pivote son buste vers la droite, rotation accentué par le déplacement de sa jambe arrière (gauche) et contrôle par MIGI MAWASHI UKE,



il saisit les 2 mains avec le BO et en le tirant vers le bas



Provoque la réaction d'UKE qui veut se redresser (si difficultés donner MIGI SOKUTO FUMIKOMI),



Il enchaîne par un moulinet pour amener GYAKU GAMAE ATE, renversement en URA, projection,



UKE chute au sol, ATEMI du BO et prise de distance pour remise en garde...SANCHIN.

12/ JIU NIHONME

UKE est en garde à droite, TORI est hors d'atteinte en position neutre (Yoï)



TORI provoque UKE en prenant une garde en avançant dans le rayon d'action de UKE le forçant à attaquer...



UKE, sur un double pas porte MIGI YOKO men.

TORI recule en NEKO ASHI sur l'armé, au premier pas...



TORI avance sur l'attaque en UCHI pour prendre le « centre » du BO et contrôle le coup en MIGI TATE SEISHAN avec HIDARI JODAN SHUTO BARAÏ (sur la main droite de UKE si possible)



UKE enchaîne avec HIDARI GEDAN UCHI...que TORI contrôle avec MIGI GEDAN SHUTO BARAÏ,



Dans le mouvement il a saisi le BO de sa main gauche et le saisi de sa main droite,



Il continue dans le même sens le moulinet vers l'extérieur gauche, et frappe MIGI MAE GERI,



Il fauche la jambe droite d'UKE avec le BO en O SOTO GARI NO BO,



UKE chute lourdement au sol sur le dos, ATEMI avec le BO...SANCHIN.

10/ Les enchainements de combat bâton long contre bâton long : BO KUMITE ou NUKIBO

ATTENTION : 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 Maître Otshuka.

REI SHIKI (d’ouverture)

Les 2 partenaires avance face au YOSEIKI (effigies des maîtres). Ils viennent se placer au centre du TATAMI. Une distance de 4 mètres les sépare. Ils saluent le YOSEIKI, puis le professeur et enfin se tournent l’un vers l’autre, ils se saluent mutuellement.



Ils restent en YOI DACHI et annoncent le KUMIBO. Toutes les séquences peuvent se dérouler maintenant.

NUKIBO 1

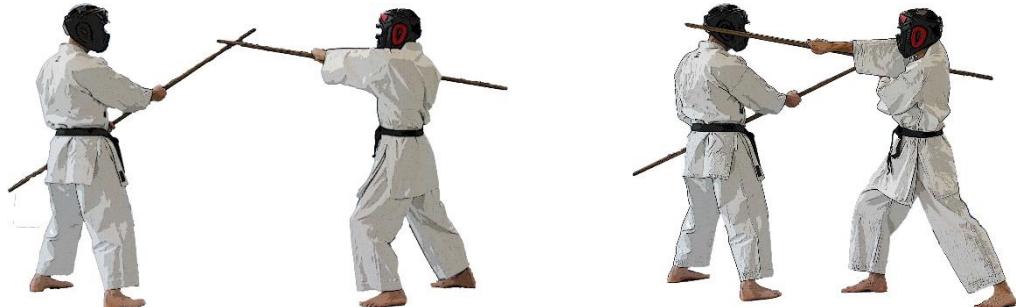
UKE est en CHUDAN NO KAMAE TORI est en YOI



TORI provoque UKE en prenant CHUDAN NO KAMAE à distance de frappe sur un grand pas.



UKE attaque en MIGI URA UCHI CHUDAN sur deux pas, le premier pas permettant de « déblayer de l'axe » le BO de TORI.



TORI se déplace en HIDARI IRAKI et fait MIGI TATE UKE (main droite et index en bas).



Puis en se collant sur le BO d'UKE lui racle la main droite tout en avançant en MIGI JUN NO ASHI DACHI,



TORI enchaîne en frappant HIDARI KO MAWASHI GERI (ou KANSETSU GERI) sur la jambe droite avancée de UKE



UKE tombe sur son genou droit, surtout si TORI a continué en appuyant avec son tibia dans l'arrière de cette articulation.

Avec son extrémité gauche de bâton, TORI frappe GYAKU HONTE UCHI sur la clavicule droite de UKE



Puis il va renverser UKE, soit par l'arrière en le tirant/frappant en GYAKU YOKO UCHI NODO (frappe inversé latéral à la gorge),



UKE tombe au sol avec son bâton, TORI le menace à bonne distance en GEDAN NO KAMAE en étant vigilant à la moindre tentative d'action d'UKE.

Ensuite, TORI recule et reprend sa place et UKE se relève et fait de même.

NUKIBO 2

UKE est en CHUDAN NO KAMAE TORI est en YOI



TORI provoque UKE en prenant CHUDAN NO KAMAE à distance de frappe sur un grand pas.



UKE attaque en HIDARI YOKO UCHI GEDAN (HIDARI AYUMI ASHI) en prenant la peine de « deflecter » le BO de UKE de l'axe.



TORI fait un retrait en MIGI NEKO ASHI DACHI et bloque MIGI TATE UKE.



Sur place, tandis que UKE tente d'enchaîne par un coup droit, TORI frappe instantanément HIDARI GYAKU TATE UCHI sur la main gauche d'UKE



En avançant en MIGI JUN NO ASHI DACHI, il arrache cette main meurtrie de l'arme et frappe MIGI NANAME HONTE UCHI (en fait 2 mouvements enroulés).



TORI est alors à distance, après réussite de la frappe, pour projeter UKE avec l'aide de son arme et le menacer au sol de celle-ci.

Les 2 protagonistes se séparent pour reprendre leurs places comme précédemment.

NUKIBO 3

UKE est en CHUDAN NO KAMAE TORI est en YOI



TORI provoque UKE en prenant CHUDAN NO KAMAE à distance de frappe sur un grand pas.



UKE attaque en MIGI YOKO UCHI GEDAN (MIGI YORI TSUGI ASHI) en ayant pris soin sur le premier déplacement de « déblayer » le BO de TORI de l'axe.



TORI enveloppe l'attaque avec MIGI SUKUI UKE GEDAN accompagné d'un retrait (HIKI) finissant dans la posture TSURU ASHI DACHI (ouverture du bassin de face, genou droit sur la même ligne de retrait que le gauche).



Devant l'impossibilité pour UKE d'enchaîner, TORI repose son pied avant pour MIGI JUN NO ASHI DACHI et frappe GYAKU HONTE UCHI sur l'avant-bras droit de UKE



Il enchaîne immédiatement en frappant MIGI YOKO UCHI JODAN sur la clavicule (ou l'épaule) gauche de UKE.



Si sous la force du coup et de la douleur, UKE n'est pas tombé, TORI peut enchaîner classiquement avec HIDARI KO SOTO GAKE et/ou IRIMI NAGE avec le BO... Menace au sol avec l'arme.



Les 2 personnes se séparent pour reprendre leurs positions de départ.

NUKIBO 4

UKE est en CHUDAN NO KAMAE TORI est en YOI



TORI provoque UKE en prenant CHUDAN NO KAMAE à distance de frappe sur un grand pas.



UKE attaque (grand MIGI OKURI TSUGI ASHI) en MIGI URA UCHI GEDAN en prenant soin de « déblayer » le BO de UKE de l'axe.



TORI fait un retrait en MIGI AYUMI ASHI et bloque en HIDARI YOKO UKE, bâton dans la ligne du corps et prend la posture HIDARI GYAKU NO ZEN KUTSU.



Sur place et avec une forte action des hanches, pendant que UKE tente d'enchaîner, TORI pivote sur ses bols de pieds (KOSHI) pour prendre HIDARI JUN NO ASHI DACHI et frapper MIGI GYAKU NUKI TSUKI GEDAN (NUKI BO GEDAN) sur le pied droit d'UKE.



Sous protection de la douleur/surprise TORI avance en MIGI NEKO ASHI DACHI ou MIGI JUN NO ASHI DACHI, selon la distance qui le sépare d'UKE, pour le frapper MIGI OTOSHI UCHI JODAN.



TORI peut finaliser son enchaînement en crochetant/poussant la jambe avancée d'UKE avec MIGI KAWASU GAKE (fauchage crochetage de la jambe avant avec le bâton, comme o uchi gari mais avec l'arme). UKE tombe sur le dos et TORI menace.

Les 2 protagonistes se séparent à nouveau pour reprendre leurs places.

NUKIBO 5

UKE est en CHUDAN NO KAMAE TORI est en YOI



TORI provoque UKE en prenant CHUDAN NO KAMAE à distance de frappe sur un grand pas.



UKE attaque (toujours avec un grand MIGI OKURI TSUGI ASHI) en MIGI YOKO UCHI GEDAN en ayant pris soin de déblayer le BO de TORI de l'axe pendant l'armé du coup soit avec le coté gauche du baton, soit avec le droit comme pour fait MIGI UCHI UKE.



TORI, recule la jambe gauche pour prendre HIDARI GYAKU NO ZEN KUTSU et en bloquant en HIDARI JUN TATE UKE



Sur la tentative de UKE d'enchaîner une frappe à gauche, TORI enroule l'arme de son partenaire avec MIGI OSAE UKE tout en passant en MIGI KAKE DACHI,



il enchaîne HIDARI GYAKU AGE UCHI CHUDAN par dessous le bras d'UKE puis pique en HIDARI GYAKU NUKI TSUKI CHUDAN si le bras d'UKE est resté entre eux ou NODO si ce même bras s'est écarté du bâton.



Enfin peut projeter avec GYAKY GAMAE ATE et menacer de son arme.



Les 2 protagonistes se séparent à nouveau pour reprendre leurs places.

NUKIBO 6

UKE est en CHUDAN NO KAMAE TORI est en YOI



TORI provoque UKE en prenant CHUDAN NO KAMAE à distance de frappe sur un grand pas.



UKE attaque en MIGI URA UCHI CHUDAN sur deux pas, le premier pas permettant de « déblayer de l'axe » le BO de TORI.



TORI absorbe le choc avec MIGI Irimi KAKE DACHI (ROPPO du pied droit), et bloque en MIGI GYAKU TATE UKE.



Sans arrêter son mouvement, il rabat l'arme de UKE en HIDARI GYAKU OTOSHI OSAE en avançant sa jambe gauche



Il profite du dynamisme de cette action pour enchaîner MIGI GYAKU URA UCHI JODAN en finissant son esquive pour prendre HIDARI NAGASHI NO ASHI DACHI



Si UKE ne tombe sous la violence du choc derrière la tête, le déséquilibre avant permet de projeter ce dernier vers l'avant et de le menacer au sol avec son arme.

Les 2 BO JUTSU KA se séparent pour reprendre leurs places initiales.

NUKIBO 7

UKE est en CHUDAN NO KAMAE TORI est en YOI



TORI provoque UKE en prenant CHUDAN NO KAMAE à distance de frappe sur un grand pas.



UKE attaque en MIGI TSUKI CHUDAN (MIGI YORI TSUGI ASHI) (l'arme de TORI est « deflectée » pendant le développé de la pique).



TORI absorbe la pique en MIGI NEKO ASHI DACHI (avec un léger HIDARI IRAKI), enroule et contrôle l'arme d'UKE avec MIGI KAKE UKE



Il profite de l'effet de « boomerang », pour enchaîner tout de suite par un petit MIGI YOKO UCHI sur la main de son adversaire en prenant MIGI TATE SEISHAN, ce qui empêche UKE de réarmer sa pique ou d'enchaîner une frappe à gauche.



TORI en prenant MIGI ZEN KUTSU double sa frappe avec MIGI YOKO UCHI JODAN en pleine face (dans l'œil si possible).



Il peut donc à ce moment-là choisir 2 options. Soit il continue de pousser en MIGI IRIMI NAGE, soit il passe au-dessus de la tête pour venir crocheter la jambe droite d'UKE (intérieur du genou) pour projeter en MIGI BO ASHI DORI NAGE. Et menace avec son arme.



Puis, la séquence finie, ils reprennent leurs places.

NUKIBO 8

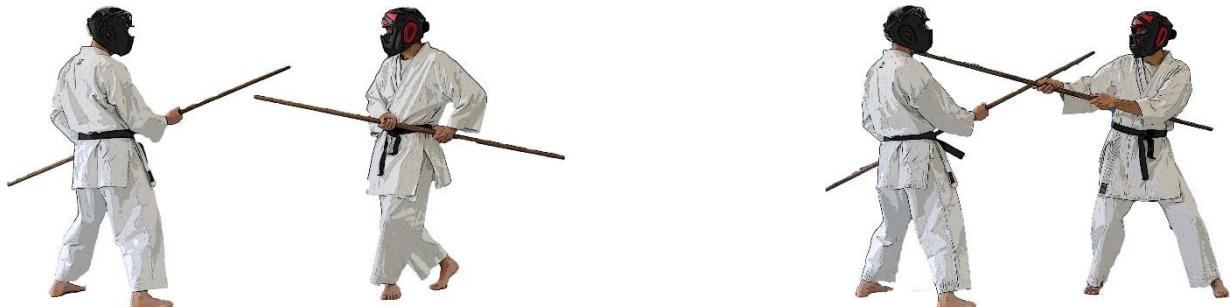
UKE est en CHUDAN NO KAMAE TORI est en YOI



TORI provoque UKE en prenant CHUDAN NO KAMAE à distance de frappe sur un grand pas.



UKE attaque en MIGI TSUKI JODAN (MIGI YORI ASHI). (l'arme de TORI est « deflectée » pendant le développé de la pique).



TORI pour absorber doit faire un léger HIRAKI vers sa gauche (NEKO ASHI DACHI). Il enveloppe le bâton d'UKE avec OSAE OTOSHI UKE, et reste au contact.



TORI frappe en MIGI YOKO UCHI sur le bras tout en avançant MIGI JUN NO ASHI DACHI, pendant le « réarmé » de UKE ou son enchainement du côté gauche.



Il poursuit HIDARI GYAKU YOKO UCHI CHUDAN dans les reins en KAKE DACHI



puis MIGI YOKO UCHI GEDAN.

TORI tout en avançant sa jambe gauche par l'arrière (ROPPO arrière) et en passant devant UKE, enfile son BO entre les 2 bras d'UKE pour le projeter MIGI TAI OTOSHI URA (bâton sur la gorge, mouvement de hanche du nidan) grâce à une forte action du bassin (rotation de 180°). En optionnel, TORI après le MIGI YOKO UCHI GEDAN frappe HIDARI SOKUTEI GERI dans le creux arrière du genou, appuie volontairement dessus, pour le tenir au sol. Quand UKE est sur son genou (pied gauche sur le mollet droit), TORI le frappe en USHIRO MOROTE UCHI à la nuque. Un SHIME WAZA (étranglement) peut être effectué en final.

Les 2 BO JUTSU KA se séparent pour retourner à leurs places.

NUKIBO 9

UKE est en CHUDAN NO KAMAE TORI est en YOI



TORI provoque UKE en prenant CHUDAN NO KAMAE à distance de frappe sur un grand pas.



UKE attaque en MIGI OTOSHI UCHI (MIGI AYUMI ASHI) après avoir déblayé sur le premier temps le BO de TORI de l'axe.



TORI repousse avec MOROTE UKE en HIDARI HIKI NEKO ASHI DACHI.



Automatiquement UKE enchaîne HIDARI GYAKU URA UCHI CHUDAN/GEDAN.



TORI s'esquive latéralement en HIDARI KAKE DACHI, son pied droit passant derrière sa jambe gauche et bloque dans le même temps MIGI GYAKU YOKO UKE CHUDAN/GEDAN.



TORI poursuit son esquive HIDARI NAGASHI pour finir en HIDARI SANKAKU DACHI et frappe dans la jambe droite d'UKE en MIGI GYAKU URA UCHI GEDAN (axe de 45°) (TAI NO SEN). Si UKE n'est pas tombé au sol sur le coup dans le genou alors TORI le projettera en fonction du déséquilibre de UKE, menace avec arme.



Les 2 BO JUTSU KA se séparent pour retourner à leurs points de départ.

NUKIBO 10

UKE est en CHUDAN NO KAMAE TORI est en YOI



TORI provoque UKE en prenant CHUDAN NO KAMAE à distance de frappe sur un grand pas.



UKE attaque MIGI YOKO UCHI JODAN en YORI TSUGI ASHI en ayant pris soin sur le premier temps de « déblayer » le BO de UKE de l'axe.



TORI repousse MOROTE UKE (BO incliné légèrement vers la droite) en MIGI HIKI NEKO ASHI DACHI.



UKE double sur place en frappant HIDARI GYAKU YOKO UCHI GEDAN.



TORI sans bouger, stoppe/enveloppe HIDARI GYAKU YOKO/SUKUI UKE GEDAN.



Puis il avance en HIDARI ZEN KUTSU pour enrouler SUKUI UKE GEDAN qui passe largement par au-dessus de la tête de TORI



Il arrache de l'arme la main gauche d'UKE (s'il le peut) avec HIDARI GYAKU OTOSHI KAKE UKE, et frappe dans le même temps MIGI YOKO UCHI JODAN.



Il finalise ce KUMIBO, passer son extrémité gauche de BO entre les jambes d'UKE et pivoter vers son arrière gauche (KAKE DACHI en reculant) pour faire tomber UKE en BO KAWASU ASHI GAKE (rotation en UCHI de 180° pour effectuer KO UCHI GAKE avec le BO).

Les 2 BO JUTSU KA se séparent pour retourner à leurs places.

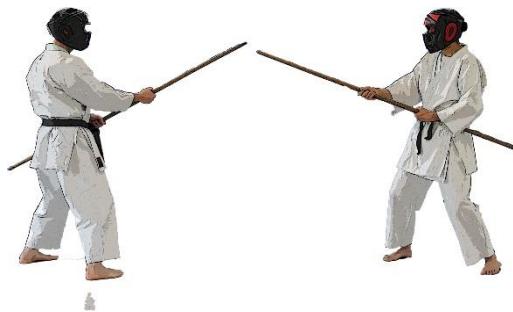
Note : Comme vous pouvez le constater les MOROTE des KUMIBO 9 et 10 plus leurs bis sont toujours « angulés » vers la gauche ou la droite et jamais stoppés verticalement.

NUKIBO 11

UKE est en CHUDAN NO KAMAE TORI est en YOI



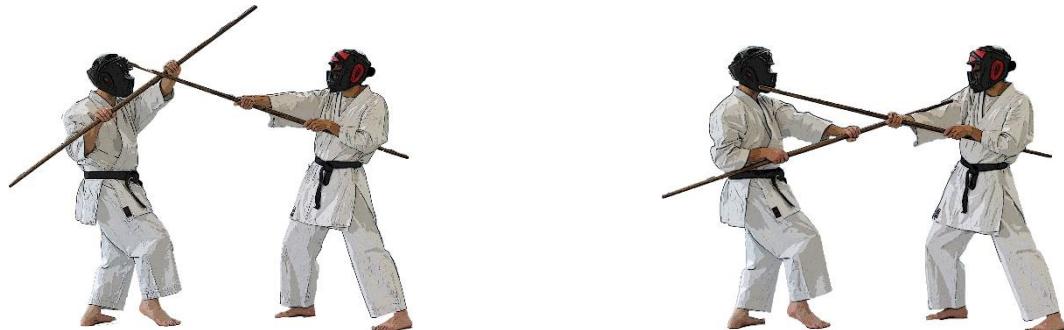
TORI provoque UKE en prenant CHUDAN NO KAMAE à distance de frappe sur un grand pas.



UKE attaque en MIGI YOKO UCHI (MIGI AYUMI ASHI), en ayant pris soin de « déflecter » le BO de UKE de l'axe.



TORI bloque en MOROTE YOKO UKE (c'est un leurre) en HIKI MIGI NEKO ASHI DACHI , il garde le contact en raclant son bâton sur l'autre, et frappe HIDARI GYAKU OTOSHI UCHI pour faire décrocher la main d'UKE.



Il enchaîne, en avançant MIGI JUN NO ASHI DACHI, MIGI TATE HONTE UCHI JODAN.



Positionner de face et proche de UKE, il passe sa main droite sous son bâton et lui saisit sa main droite en KOTE GAESHI, il prend appuis sur son BO en enroulant le bras d'UKE autour. Il porte alors KOTE GAESHI NAGE URA (KAKE DACHI arrière de 180° ou non).



Il contrôle UKE au sol avec cette même clé, son tibia bien au contact d'UKE (bras + corps).

Les 2 personnes se séparent pour reprendre leur place.

NUKIBO 12

UKE est en CHUDAN NO KAMAE TORI est en YOI



TORI provoque UKE en prenant CHUDAN NO KAMAE à distance de frappe sur un grand pas.



UKE attaque en MIGI YOKO UCHI CHUDAN (petit MIGI ASHI).



TORI bloque MIGI TATE UKE en avançant la jambe gauche par derrière en MIGI KAKE DACHI (viser la main droite de UKE).



Sur l'enchainement de UKE avec HIDARI GYAKU YOKO UCHI, TORI est obligé de faire une esquive de corps vers l'arrière gauche en HIDARI GYAKU ZEN KUTSU NO DACHI, son arme doit sensiblement rester à la même place (au moins visuellement pour UKE). Il va enchaîner par un glisser de sa main gauche jusqu'à l'extrémité de son BO (YOSEI), et piquer en MIGI GYAKU YOSEI NUKI TSUKI GEDAN (C'est une défense sur une attaque doublée : MIGI YOKO MEN plus HIDARI GYAKU YOKO MEN).



En optionnel : Si TORI est rapide il avance en MIGI KAKE DACHI (ROPPO du pied gauche) pour bloquer MIGI TATE UKE. En contre-attaque il recule en HIDARI GYAKU ZENKUTSU NO DACHI pour piquer MIGI NUKI TSUKI NODO (gorge).

Les 2 partenaires se séparent pour la dernière fois. Ils reprennent leurs places à 4 mètres l'un de l'autre pour se saluer.

11/ Le KATA d'arme au bâton long : SHUJINOKONDAÏ

KATA légué par Maître SHITANAKA CHINEN vers le milieu des années 1800, en compagnie des KATA : SHIROTARU NO KON, YONAGAWA NO KON et SHITANAKA NO KON. Maître CHINEN avait été l'élève de Maître SUEISHI le créateur du KATA : CHO UN NO KON et SUEISHI NO KON. Plusieurs formes de SHU JI NO KON coexistent : SHO (court), DAI (long), KO (ancien) entre autres, les nôtres restent celles enseignées dans les écoles que nous avons fréquentées (le SHO avec Maître INOUE et le DAI avec Maître SANO et dans le DAI commencent par un mouvement défensif, ce qui signifie une ultime demande de paix avec l'adversaire, quant aux prises de YOI et autres mouvements préparatoires ou préliminaires, ils servent à contrôler la respiration et à conserver son calme avant le combat imposé. De la même façon on doit revenir à la position de départ pour terminer le KATA (ce qui signifie l'importance de l'origine des choix dans les décisions). Les autres grands KATA de BO sont : SUEYOSHI (SUEISHI ?) NO KON, URASOE NO KON, SESOKO NO KON, KONGO (le TOKUI KATA de Maître SANO), SHIROTARU NO KON, CHATANYARA NO KON, YONEGAWA NO KON, TSUKENBO, CHO UN NO KON, TSIKEN SUNAKAKE SANYAKUBO, KYUSHAKUBO ...

ENBUSEN (shéma du kata)

Prendre YOI



Saluer



basculez le BO et écartez les pieds en YOI DACHI. Annoncez SHU JI NO KON DAI NO KATA.



Prenez la position GYAKU TSUKI NO TSUKOMI DACHI en montant le BO au-dessus de la tête (JODAN GAMAE), puis bloquer en JODAN AGE UKE ;



1) Reculez le pied gauche pour prendre MIGI JUN NO DACHI et frappez MIGI TATE UCHI JODAN (BO en MIGI JUNTE NIGIRI, arme tenue à deux mains de façon équilibrée, main droite en dessous, main gauche au dessus).



- 2) Ramenez le pied gauche sur la ligne du pied droit pour prendre NAIFANSHI DACHI et tournez la tête vers l'arrière gauche tout en piquant HIDARI USHIRO TSUKI CHUDAN (BO à l'horizontal). Cette séquence correspond à l'armé de la suivante.



- 3) Regardez vers l'avant, ramenez le pied gauche près du droit pour HIDARI NEKO ASHI DACHI (axe perpendiculaire au KATA) et frappez MIGI YOKO TSUKI CHUDAN avec le bâton sur l'avant-bras gauche.



- 4) Tournez la tête de 90° à gauche pour bloquer en HIDARI BARAI UKE GEDAN (KONTO sur le bras droit).



- 5) Enchaînez sur place avec HIDARI NUKI TSUKI GEDAN.



- 6) Avancez le pied gauche vers la gauche en HIDARI JUN NO DACHI et bloquer en HIDARI TATE YOKO UKE, BO tenu en HASAMI NIGIRI, main gauche en haut, main droite au niveau ceinture, BO à l'extérieur du genou gauche.



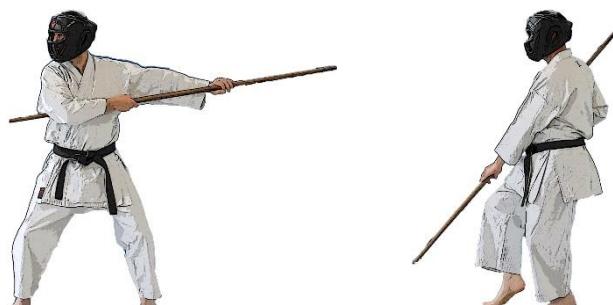
- 7) Poursuivre en frappant HIDARI OTOSHI UCHI CHUDAN en ramenant le pied gauche vers le droit pour HIDARI NO NEKO ASHI DACHI.



- 8) Avancez le pied droit en CHIDORI ASHI (croisé) pour arriver en HIDARI NAIHANCHI DACHI et frappez HIDARI TSUKI JODAN (BO sous le bras droit) la main droite en GYAKUTE NIGIRI. La cible est la gorge (NODO), un KIAI interne est poussé avec une courte inspiration.



- 9) Tournez la tête à 180° vers la droite, reculez le pied droit puis retournez-vous vers l'axe latéral droit et prenez MIGI NO NEKO ASHI DACHI pour bloquer en HIDARI GYAKU BARAI UKE GEDAN.



- 10) Avancez le pied droit pour MIGI JUN NO DACHI et bloquez en HIDARI YOKO TATE HARAI UKE.



- 11) Sur place, portez MIGI TATE HONTE UCHI JODAN en reculant la jambe droite dans le temps de l'armé et prenez MIGI JUN NO DACHI.



- 12) Enchaînez MIGI (OSAE) KAKE UKE CHUDAN/MIGI UCHI UKE CHUDAN en MIGI NO NEKO ASHI DACHI ou en MIGI SHUMOKU DACHI (position sur l'arrière sans bouger les pieds avec la jambe avant tendue) comme les « anciens » (dans ce KATA tous les NEKO ASHI DACHI peuvent être remplacées par des SHUMOKU DACHI).



- 13) Croisez le pied gauche devant le pied droit pour HIDARI ROPPO, avancez le pied droit vers la droite en prenant MIGI NAIHANCHI DACHI et frappez MIGI TSUKI JODAN (BO en MIGI GYAKUTE NIGIRI sous le bras gauche). La cible est la gorge (NODO), un KIAI interne est poussé avec une courte inspiration.



- 14) Tournez la tête à gauche de 90°, reculez le pied droit pour HIDARI NO NEKO ASHI DACHI dans l'axe principal du KATA, et bloquez en HIDARI BARAI UKE GEDAN.



- 15) Enchaînez sur place avec HIDARI NUKI TSUKI GEDAN.



- 16) Avancez en AYUMI ASHI pour MIGI JUN NO DACHI, bloquez en HIDARI YOKO TATE HARAI UKE.



- 17) Sur place porter MIGI TATE HONTE UCHI JODAN (en reculant la jambe droite dans le temps de l'armé).



18) Enchaînez MIGI (OSAE) KAKE UKE CHUDAN/MIGI UCHI UKE CHUDAN en passant en MIGI NO NEKO ASHI DACHI, mains en JUNTE NIGIRI.



19) Avancez en AYUMI ASHI pour un bref HIDARI JUN NO DACHI, portez HIDARI YOKO HONTE UCHI JODAN, puis avancez le pied droit en JUN NO DACHI pour MIGI YOKO HONTE UCHI JODAN en JUNTE NIGIRI.



20) Enchaînez MIGI (OSAE) KAKE UKE CHUDAN/MIGI UCHI UKE CHUDAN en passant en MIGI NO NEKO ASHI DACHI.



21) Recommez la séquence en plus fort, pour cela avancez en HIDARI JUN NO DACHI et portez HIDARI YOKO HONTE UCHI JODAN, les mains en GYAKUTE NIGIRI, pour enchaîner directement en avançant le pied droit en MIGI JUN NO DACHI et MIGI YOKO HONTE UCHI JODAN, les mains toujours en JUNTE NIGIRI.



22) Sur place bloquez en HIDARI YOKO TATE HARAI UKE, les mains en JUNTE NIGIRI.



23) Esquez un coup bas en levant le pied droit pour prendre HIDARI SAGI ASHI DACHI (pied derrière le creux poplité du genou droit) les mains en MIGI HASSO NO GAMAE JODAN (levées le plus haut possible, le BO étant à 45 degré). L'axe de montée du BO est absolument vertical dans ce mouvement.



- 24) Dans cette position portez MIGI NUKI TSUKI GEDAN et enchaînez MIGI TATE HONTE UCHI JODAN en reposant le pied droit en MIGI JUN NO DACHI ... **KIAI**.



- 25) Enchaînez MIGI OSAE/KAKE UCHI UKE CHUDAN en passant par MIGI NO NEKO ASHI DACHI.



- 26) Tournez la tête à gauche de 90°, reculez le pied droit derrière le gauche et prendre HIDARI NO NEKO ASHI DACHI pour bloquer en HIDARI BARAI UKE GEDAN.



27) Enchaînez sur place avec HIDARI NUKI TSUKI GEDAN.



28) Avancez le pied droit pour MIGI JUN NO DACHI et bloquez en HIDARI YOKO TATE HARAI UKE.



29) Sur place portez MIGI TATE HONTE UCHI JODAN (en reculant la jambe droite dans le temps de l'armé).



30) Enchaînez MIGI KAKE UCHI UKE CHUDAN en passant en MIGI NO NEKO ASHI DACHI.



- 31) Frappez HIDARI GYAKU AGE UCHI GEDAN en MIGI KESA ASHI DACHI (ou MIGI GYAKU NO NEKO ASHI DACHI).



- 32) Avancez le pied gauche sur la même ligne que le droit pour HIDARI NAIHANCHI DACHI et donnez HIDARI TSUKI JODAN (BO en GYAKUTE NIGIRI). La cible est la gorge (NODO), un KIAI interne est poussé avec une courte inspiration.



- 33) Tournez la tête à droite de 180°, esquivez une attaque arrière en croisant les pieds (droit par devant le gauche) pour MIGI ROPPO DACHI, tournez par la gauche de 270° (USHIRO MAWATE) en prenant HIDARI GODAN DACHI pour chasser MIGI GYAKU BARAI UKE GEDAN, puis HIDARI NO NEKO ASHI DACHI en reculant un peu le pied gauche, et bloquer/doubler HIDARI BARAI UKE GEDAN.



34) Enchaînez sur place avec HIDARI NUKI TSUKI GEDAN.



35) Avancez le pied droit pour MIGI JUN NO DACHI et bloquez en HIDARI YOKO TATE HARAI UKE.



36) Sur place portez MIGI TATE HONTE UCHI JODAN (en reculant la jambe droite dans le temps de l'armé).



37) Enchaînez MIGI OSAE/KAKE UCHI UKE CHUDAN en passant par MIGI NO NEKO ASHI DACHI.



38) Croisez le pied gauche devant le pied droit pour HIDARI ROPPO, avancez le pied droit dans l'axe latéral en prenant MIGI NAIHANCHI DACHI, frappez MIGI TSUKI JODAN (BO en MIGI GYAKU NIGIRI sous bras gauche. La cible est la gorge (NODO), un KIAI interne est poussé avec une courte inspiration.



39) Tournez la tête à gauche de 90°, reculez le pied droit derrière le pied gauche pour HIDARI NO NEKO ASHI DACHI dans l'axe principal du KATA, et bloquez en HIDARI BARAI UKE GEDAN.



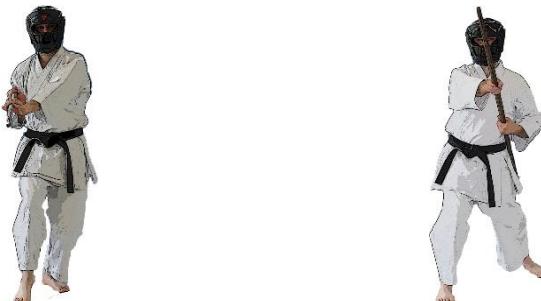
40) Enchaînez sur place avec HIDARI NUKI TSUKI GEDAN.



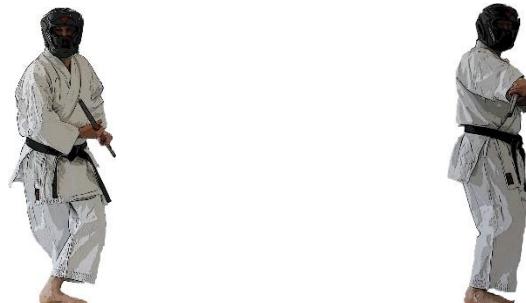
- 41) Avancez le pied droit pour MIGI JUN NO DACHI et bloquez en HIDARI YOKO TATE HARAI UKE.



- 42) Sur place porter MIGI TATE HONTE UCHI JODAN (en reculant la jambe droite dans le temps de l'armé).



- 43) Croisez le pied gauche devant le droit en HIDARI CHIDORI ASHI, tirez légèrement le BO en arrière (HIKITE), avancez le pied droit en MIGI NAIHANCHI DACHI et piquez MIGI TSUKI CHUDAN (BO sur l'avant-bras gauche) ... **KIAI**.



- 44) Reprise de garde en MIGI KAKE/UCHI UKE CHUDAN en passant en MIGI NO NEKO ASHI DACHI.



45) Exécutez un MAE MIGI ROPPO DACHI en faisant passer le pied droit devant le gauche et bloquez en MIGI O KAKE UKE CHUDAN, poursuivre le blocage par HIDARI YOKO UCHI CHUDAN/JODAN en KAKE DACHI dans le même temps, puis frappez avec MIGI YOKO UCHI JODAN en NAIHANCHI DACHI.



46) Rapprochez le pied droit du gauche pour MIGI NO NEKO ASHI DACHI après avoir tourné la tête puis le buste à 90° vers la droite pour bloquer en TATE HARAI UKE.



47) Ecartez le pied droit pour NAIHANCHI DACHI et bloquez en MOROTE BO AGE UKE JODAN (mains en GYAKUTE NIGIRI).



Sur place prenez la position MIGI GYAKU NO TSUKOMI DACHI sans déplacer les pieds et frappez MIGI URA UCHI GEDAN (devant ou sur le côté).



48) Ramenez le pied droit près du pied gauche en MIGI NO NEKO ASHI DACHI et bloquez en MIGI HARAI UKE (la main gauche au niveau du visage et la main droite à la hauteur de la ceinture).



49) Avancez le pied droit en MIGI JUN TSUKI ASHI NO DACHI, et frappez MIGI TATE HONTE UCHI JODAN.



50) Ramenez le pied gauche près du pied droit en MIGI KAKE DACHI et projetez du sable avec HIDARI FURI AGE UCHI JODAN en armant la main droite sur l'épaule gauche (SUNAKAKE BO).



51) Sursautez du pied droit en MIGI JUN NO DACHI et donnez MIGI TATE OTOSHI UCHI JODAN.



52) Avancez en CHIDORI ASHI (ROPPO) sans tirer le BO en arrière, pour MIGI NAIHANCHI DACHI et frappez MIGI TSUKI CHU DAN (BO par-dessus l'avant-bras gauche) ... KIAI.



53) Enchaînez par la reprise de garde : MIGI OSAE UKE CHUDAN en passant par MIGI NO NEKO ASHI DACHI.



54) Ramenez le pied droit près du pied gauche en MUSUBI DACHI et tournez la tête à gauche de 90°, regard dans l'axe principal du KATA, puis tout le corps face au YOSEIKI.



55) Passez le BO sous le bras droit à la verticale, saluez ... NAORE.



56) Revenir en YOI DACHI.



Pour les BUNKAI de SHU JI NO KON DAI, se référer à l'enseignement donné, en s'appuyant sur les BO KUMITE.

Ils ne sont pas aisés techniquement, car il faut respecter la dynamique du BO JUTSU, à savoir que dès le premier blocage, UKE doit se trouver dans l'impossibilité d'enchaîner efficacement.

Editeur / distributeur : Nihon Bu Jitsu Ryu
Association loi 1901 N° 781005136

Juin 2021

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