



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 a 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 BARAI qui peut être suivi/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...SANSIN.

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, défecte 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.... SANS SHIN

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...

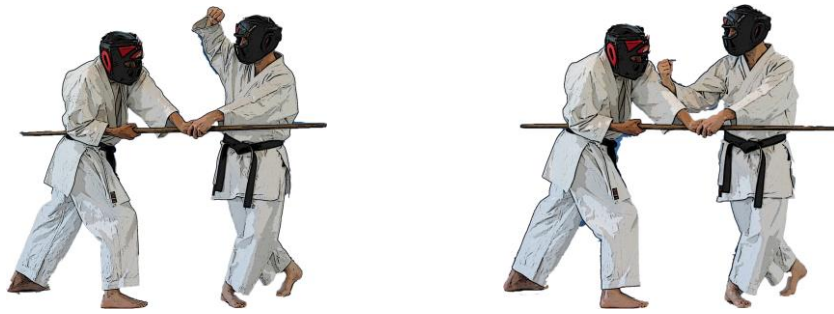


UKE attaque HIDARI GYAKU MOROTE TSUKI CHUDAN (pique à 2 mains, main gauche/pied droit devant)

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

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 BARAI



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, côtes 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... SANSIN.

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 BARAI 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...SANSIN

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 saisi 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'entrainement...) 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 (Yoi)



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 (roppo 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....SANS SHIN

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 (roppo) 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 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 (roppo 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 enchaîner, 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...SANS SHIN.

11/ JIU ICHIHONME

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



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 accentuée 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 (Yoi)



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 BARAI (sur la main droite de UKE si possible)



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



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.