

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'explicitier l'hisTORIque du BO sans comprendre le contexte hisTORIque Okinawais et Japonais.

Sur les Iles d'Okinawa :

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

Ainsi le BO, Bâton de 6 chaku (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 Sai

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 Okinawais 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 en 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 de 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 BARAI.



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 :