

Ecole Fontenoise de karaté



ORGANISATION

L'école fontenoise de karaté est une association de type 1901. La pratique de l'activité est rendue possible grâce à l'action de bénévoles

Président : Pierre **ELINEAU**
Secrétaire : Catherine **ORTHEGA-DESSAULT**
Joël **BUISSON**

Trésorier :

Professeurs :

- adultes : Francis **DESTHOLIERES**
(tél. : 06-17-17-17-81)

- 1ère dan **FFKAMA**
- Instructeur fédéral(DIF)

- enfants : Michel **MICHAUD**
(tél. : 06-76-58-52-78)

- 1ère dan **FFKAMA**
- Instructeur fédéral(DIF)

LIEU DES COURS

Dojo de Fontaine le Comte - Complexe sportif les Châtaigniers
86240 Fontaine le Comte

HORAIRES DES COURS ADULTES

LUNDI : 19H - 20H30

JEUDI : 20H00 - 21H30

HORAIRES DES COURS ENFANTS

SAMEDI : 10h30-12h00

LE KARATE

Depuis la nuit des temps, l'homme, pour survivre, a mis au point des techniques de combat influencées par sa manière de vivre et son environnement. Dès qu'il a commencé à explorer d'autres territoires, il a confronté et adapté l'efficacité de sa méthode guerrière. Plus tard, au grès des relations pacifiques entre pays, les échanges réguliers, tant sur le plan économique que militaire ou culturel ont enrichi les manières de combattre. En Asie par exemple, la route de la soie a traversé pendant des siècles toutes les grandes nations, la Syrie, la Perse, l'Inde, la Chine, la Malaisie, l'Indonésie...(de l'an 140 av. J.C., jusqu'au VI^{ème} siècle). Ce trajet sera, pendant des siècles, le cordon ombilical de la culture asiatique et par conséquent celui des Arts de combats.

Certains Katas de Karaté portent encore le nom du dignitaire chinois qui l'importa à Okinawa (Wanshu,Kushanku...).

L'esprit des arts martiaux japonais que nous connaissons aujourd'hui diffère des techniques guerrières originales. En fait, de nombreux maîtres disent que leur art a vu le jour en Chine au VI^{ème} siècle de notre ère. Ils relatent qu'à cette époque, un moine venu d'Inde, a mis au point une nouvelle conception de vivre le Bouddhisme. Ce moine, nommé **Bodhidharma** enseignait à ses disciples le moyen d'arriver à l'illumination par la méditation. Le temple dit du " shaolin " fut le berceau de cette méthode nommée "Ch'an" par les Chinois, qui deviendra le " zen " en Japonais.

Pour aider les pratiquants à supporter les longues heures de méditation, il enseignait en parallèle des techniques respiratoires et des exercices de combat afin de renforcer leur physique et leur donner le moyen de se défendre. La plupart des arts de combats asiatiques sont issus de ces enseignements. Avant les préceptes de Bodhidharma (Daruma en Japonais), ceux qui pratiquaient les arts martiaux en Chine le faisaient pour des raisons essentiellement guerrières. Le maître moine importa l'idée du " wu té " ou notion de vertu martiale. Il introduisit l'esprit chevaleresque, qu'aujourd'hui l'on désigne par le mot anglais "fair-play ". Ainsi, il montrait une voie nouvelle aux arts martiaux en leur donnant pour vocation d'encourager le développement de l'esprit et du corps. Les Japonais parlent de "**Budo**" pour qualifier l'ensemble des disciplines qui aident à cheminer sur cette voie (Do en japonais), notamment, Aikido, Judo, Kendo, Iado, Karatédo...

Le Karaté est né à Okinawa. Cette île au sud du Japon fut jusqu'en l'an 1609, sous domination chinoise. Tout naturellement donc, les habitants de l'île furent imprégnés de la civilisation et de la culture de leurs protecteurs.

Sur l'île, existait une méthode de combat à main nue qui fut confrontée et mélangée avec les différents styles chinois et probablement indiens de l'époque. Les combattants d'Okinawa la nommaient "Té". Au fil de l'histoire, ils ont pu la tester contre divers envahisseurs. Cette méthode pieds / poings contenait aussi l'utilisation de tous les outils agraires de la région. Ainsi, le **nunchaku** qui servait à battre le riz pour en tirer le grain devint une arme redoutable. Les **tonfas**, servaient initialement à écraser la paille de riz pour en faire des semelles ou des matelas, les paysans en firent une matraque terriblement efficace.

Il faut préciser qu'en même temps, au Japon, existait une méthode guerrière, le **Bujutsu**, qui utilisait toutes les armes de guerre telles que sabres, lances de toutes sortes, arcs...Ces techniques vivent encore sous leur aspect original dans de nombreuses écoles par exemple le Katori Shinto Ryu. Le Ju-jutsu, sorte de self défense, était la méthode de combat à main nue japonaise. C'est de lui que les maîtres se sont inspirés pour créer le Judo et l'Aïkido. Il est fort probable que le Ju-jutsu provient également de Chine avec la propagation des techniques liées au Zen de Bodhidharma (Daruma en japonais). Le té d'Okinawa, lors de son arrivée au Japon, n'échappera pas non plus à l'influence des méthodes de combats déjà présentes.

LE WADO RYU

Au début du dernier siècle, Maître FUNAKOSHI Gishin, originaire d'Okinawa, a importé le Karaté sur le sol Japonais. Il a nommé son école le **Shotokan**. Les experts d'arts martiaux de l'époque s'intéressèrent tous à cette nouvelle pratique. Ainsi, OTSUKA Hironori; maître de Ju-jutsu devint l'élève, puis l'assistant de Funakoshi. Peu à peu, le Japonais introduisit les principes du Ju-jutsu dans le Karaté, jusqu'à créer un style personnel qu'il désigna officiellement en 1939 "**WADO RYU**" ou *école de la voie de la paix*.

Après avoir fait un retour à la source auprès des experts d'Okinawa, OTSUKA est en partie revenu sur les modifications que FUNAKOSHI avait opéré pour créer le shotokan (style de Karaté). C'est ainsi qu'il a remis à l'ordre du jour la terminologie Okinawaïenne et Chinoise d'origine qui avait disparue compte tenu de l'histoire tumultueuse entre Chinois et Japonais. Il a inventé les assauts libres que le Shotokan interdisait et a conservé les positions à l'ancienne, relativement haute en comparaison avec le Shotokan moderne.

Le Wado-Ryu se pratique dans des positions confortables, proches des postures naturelles. Comme dans le Ju-jutsu ancien, le Kyhon kumité kata répertorie en un enchaînement de dix séries, les différentes situations qu'un combattant puisse affronter. Ce véritable kata est le seul des différents styles de karaté à se pratiquer à deux partenaires. Les pratiquants s'entraînent aussi aux défenses contre couteaux, sabres et armes diverses du Kobudo. **L'influence du Ju-jutsu** apparaît nettement dans le travail fondamental des esquives et des projections qui en découlent. Aujourd'hui, le Wado-Ryu se présente comme une forme de combat fluide, non saccadée. La recherche de l'efficacité ne passe pas par une contraction extrême au moment du contact (kimé), mais plutôt par la propagation d'une onde de choc qu'engendre la rotation des hanches et transmise au travers des bras ou jambes. Cette ondulation, comparable au mouvement d'un fouet, n'arrivera à destination que si les membres concernés sont décontractés.

Hiroo MOCHIZUKI fut le premier Japonais à venir en France présenter le Wado-Ryu. Il enseigne toujours, dans sa méthode personnelle, le *Yoseikan Budo*, un mouvement de hanche que certains ont qualifié de double twist. Cette forme de corps applicable dans toutes les situations, attaque comme défense, amplifie l'efficacité du coup de hanche et donc de l'ondulation. Cette décontraction apparaît aux yeux des néophytes comme un signe de manque de puissance, mais en fait, tous les grands maîtres d'arts martiaux la recommandent. Elle est l'aboutissement d'un réel travail sur soi et la possibilité de s'ouvrir sur d'autres disciplines grâce à une disponibilité et une ouverture d'esprit transférable en n'importe quel domaine.

Hélas, aujourd'hui, une certaine harmonisation entre styles a gommé cette forme de corps. Hormis certaines écoles dissidentes de la Fédération Française de Karaté, on ne retrouve cette manière de pratiquer que dans le Yoseikan Budo.

Trois principes de bases animent la méthode Wado-Ryu : **Inasu, Noru et Nagasu.** Ils proposent différentes manières de réagir à une attaque, la parer et contrer ensuite, anticiper l'agression en attaquant au moment où le danger apparaît, ou enfin, dévier l'attaque sans la bloquer. Le pratiquant expert combine les trois solutions dans ses enchaînements.

La notion de Nagasu, c'est-à-dire dévier les attaques puis contrer, est la plus typique par rapport aux autres styles. Elle correspond à une gestuelle déliée et s'oppose en pratique à toute notion de force, de puissance ou de rigidité.

LE YOSEIKAN

A 300 km au sud de Tokyo, dans une ville appelée Shizuoka, **Maître Minoru MOCHIZUKI** a créé en 1934, une école d'Arts Martiaux dénommée le **YOSEIKAN**. En Japonais, cela signifie "**lieu ou l'on enseigne l'honnêteté**". Il s'est formé aux arts de combat auprès des plus grands experts en la matière. Il est réputé pour son style très efficace d'aïkido, appris directement auprès du Maître fondateur UESHI BA, en tant que son premier assistant. Il est compétent et expert dans de nombreuses disciplines martiales, dont le judo (8ème dan), le karaté (4ème dan), le kendo (4ème dan), le iaido (7ème dan), le katori shindo ryu (8ème dan) et l'aïkido (10ème dan).

Au sein de l'école Yoseikan à Shizuoka, Maître MOCHIZUKI s'est entouré de prestigieux experts en chaque discipline. **Maître Téruo SANO**, 8ème dan en karaté et 7ème en ju-jutsu, s'occupe du karaté. Il dispense ses cours sous la forme d'un style combinant autant les techniques de frappe (atémis), qu'une foule de projections, clés, immobilisations ainsi que le travail des armes du kobudo. A de nombreuses reprises, Maître SANO est venu en France, notamment à Bordeaux où vit Frédéric DUPERTOUT, son représentant national. Appréciant beaucoup les voyages, il dispense aussi régulièrement des stages en Australie, en Suisse et même à St Pierre et Miquelon. Ses élèves, dont Louis GAZO de l'école Fontenoise de Karaté, nomment son style, le **karaté Yoseikan**. Depuis quelques années, Maître SANO préfère utiliser le nom de **SANORYU** pour désigner sa méthode afin de ne pas créer d'ambiguïté avec le *Yoseikan Budo*, art martial inventé en France par Hiroo Mochizuki, fils de Minoru.

Le Karaté Yoseikan est le pur produit d'une école traditionnelle d'arts martiaux. Les techniques utilisées sont redoutablement efficaces. Dans ces conditions de pratique, la compétition n'a pas lieu d'exister. L'entraînement à cette méthode est réellement l'entraînement au combat total. Tout ce qui peut être utilisé pour se défendre fait l'objet de techniques. Par exemple, Maître SANO est intarissable sur les projections et les clés à l'aide de ceinture du kimono, chaussures, cravates, clefs..., il s'agit de donner au pratiquant, une ligne de conduite générale qui le fera trouver une solution à chaque problème se présentant.

SANO Sensei à sa manière, a refait le même parcours que Maître OTSUKA créateur du style WADO-RYU. Après avoir étudié le karaté d'Okinawa, il y a mêlé ses connaissances en Ju-Jutsu et a élaboré son propre style. En fait, pour nous, cette méthode est très complémentaire du WADO-RYU, car non influencée par la compétition ou les pratiques purement sportives.

L'ENSEIGNEMENT

- [Introduction](#)
- [Les kihons](#)
- [Les katas](#)
- [Les kumités](#)
- [Déroulement d'un cours](#)
- [Les grades](#)
- [Bibliographie](#)

Introduction

L'apprentissage du Karaté nécessite une progression organisée et réfléchie. L'entraînement au combat et la répétition des katas, forment la base de la pratique pour quelqu'un d'expérimenté. Globalement, un débutant qui suit les cours deux fois par semaine, peut passer sa [ceinture noire](#) en quatre ans. Il est bien entendu qu'il s'agit d'un élève moyen, mais intéressé par la pratique, n'hésitant pas à répéter chez lui, les exercices appris au dojo ou Salle d'entraînement. La ceinture noire, ou Shodan (1er dan), ne doit pas être une fin en soi. Au contraire, la réussite à l'examen signifie que les bases sont apprises. Il reste alors toute la vie pour les perfectionner. Pour cela, plusieurs séries d'exercices doivent être régulièrement répétés. On les classe en trois catégories, les [kihons](#), les [katas](#) et les [kumités](#).

les kihons

Les élèves se rangent en ordre en suivant les signaux donnés par le professeur. Ils répètent dans le vide, sans partenaire, les mouvements de bases sur des déplacements et enchaînements simples en faisant des longueurs de salle. Ils s'appliquent à trouver la forme juste des techniques, recherchent l'équilibre, la vitesse et la précision des gestes. Le professeur ou ses assistants passent entre les rangs et corrigent les défauts.

Les katas

Ce sont des séries de mouvements effectués dans le vide et dans toutes les directions. Le karatéka s'imagine face à de nombreux adversaires, dans un combat à mort. Tout est codifié, un peu comme les figures imposées du patinage artistique. C'est l'occasion de travailler dans l'espace, d'approcher le combat en testant la stabilité, l'équilibre et la précision des déplacements et des positions. Kata en japonais se traduit par « moule ou forme ». Le pratiquant cherche à se glisser dans ce moule pour obtenir une technique idéale.

Il existe des katas de combat et des katas respiratoires. Les premiers sont vifs et rapides, les autres lents et parfois en contractions font appel à des techniques respiratoires particulières. Certains sont de véritables mises en scène et miment des légendes de la mythologie japonaise.

Tous ces enchaînements forment l'encyclopédie du karaté. Les maîtres y ont placés tous leurs secrets et ils doivent être lus avec plusieurs niveaux de compréhension. Le professeur explique les applications pratiques de ces katas en plaçant les élèves deux par deux dans les exercices dits « **bunkai** ». Ainsi, l'explication donnée pour une même phase du kata, ne sera pas la même selon le niveau du pratiquant.

Le style Wado Ryu contient 15 Katas, plus le Kihon kumité kata , le seul kata de karaté à se pratiquer à deux.

Pinan Nidan	Les 5 premiers katas sont nommés Katas de base. Ils ont été composés d'après les suivants, dits supérieurs ou avancés, pour en faciliter l'apprentissage. Ils abordent progressivement, toutes les techniques de base du karaté et préparent les pratiquants à des situations de plus en plus complexes. PINAN = La grande sagesse
Pinan Shodan	
Pinan Sandan	
Pinan Yodan	
Pinan Godan	
Kushanku	C'est le nom du dignitaire Chinois qui l'introduisit à Okinawa
Bassai	"Briser la forteresse". Des enchaînements particulièrement vifs et puissants
Naifantchi	Du nom de l'unique position utilisée. Destiné à la pratique sur les rochers
Jihon	Ses applications proposent de nombreuses projections suite au combat rapproché
Seishan	Du nom de la position utilisée. Première partie lente(respiratoire), suite rapide
Wanshu	Nom venu de l'importateur Chinois. Semble mimer le vol de l'hirondelle
Rohei	Faire sortir la déesse de la lumière, de la grotte où elle s'est enfermée
Tshintō	Issue du style de la grue, position typique sur une jambe
Nisheishi	Le katas des vingt quatre pas. Nombreuses utilisations des coudes
Jitte	Polémique quant à l'appartenance de ce kata au style WADO-RYU
Kyon kumité kata	Séries d'enchaînements à deux comportant l'essence même du WADO-RYU

Des compétitions de kata sont organisées. Elles permettent aux participants de relever leur niveau technique en possédant un éventail très large de katas de styles différents. Les enseignants doivent garder à l'esprit, que le kata est surtout un outil merveilleux pour la progression personnelle. Il est le moyen de s'entraîner seul. A partir d'un certain niveau de compétence, les progrès ne sont plus visibles de l'extérieur. L'expert lui seul ressent sa performance. Le kata devient alors une recherche personnelle intérieure.

les kumités

Ce mot japonais signifie «combat». Avant de savoir courir, il faut apprendre à marcher. De même, on ne peut aborder le combat qu'après avoir acquis certaines notions essentielles. Le professeur proposera d'abord des assauts conventionnels où chacun des participants connaîtra à l'avance l'unique attaque que lui portera son partenaire. Les élèves mettent en pratique leur savoir faire en approchant avec une sécurité relative, une situation de conflit. Au début, l'attaque est clairement annoncée avant d'être déclenchée. Dès que l'exercice est maîtrisé, l'attaquant n'annonce que la cible de son coup, sans préciser si ce sera un coup de pied ou une attaque du poing. Ainsi, le défenseur devra chercher à rester disponible, sans anticiper ou imaginer ce que fera son partenaire. Il ne s'agit pas, à l'image des gardiens de football, de plonger au petit bonheur la chance, d'un côté ou de l'autre. La sanction serait immédiate. La juste réaction ne pourra se libérer qu'après une grande expérience. Le Karaté ne laisse pas la place au hasard.

Le niveau supérieur en combat, sera le combat libre. Les deux partenaires auront alors la liberté d'attaquer selon leur souhait, autant de fois qu'ils le désirent. Ils chercheront aussi à imposer une stratégie pour parvenir à la victoire. A l'entraînement, pendant les combats libres, il est nécessaire de contrôler ses coups et de ne pas appuyer les projections. Des protections peuvent

être utilisées, uniquement pour le cas où le contrôle serait mal dosé. Elles ne doivent pas servir à toucher légèrement.

L'idéal à rechercher, est de frapper avec une grande énergie et précision, en stoppant son attaque au plus près de la cible qui doit être un point sensible du partenaire. Des compétitions existent, elles interdisent par sécurité les attaques les plus dangereuses. La réglementation sportive qui les régit incite les compétiteurs à initier leurs attaques afin de marquer des points. Ceci est en opposition totale avec l'esprit des arts martiaux. Dans un affrontement réel, le combattant ne peut prendre le risque d'être contré car la sanction serait la mort. Toutefois, l'expérience de la compétition peut s'avérer profitable si elle est bien présentée par le professeur. A cette occasion, les participants approchent alors le combat réel en respectant des règles de sécurité. Il est à préciser que seulement dix pour cent des licenciés à la Fédération Française de karaté et arts martiaux affinitaires (FFKAMA), s'adonnent à la compétition.

Déroulement d'un cours

Un cours de karaté débute par un échauffement d'une durée variable de vingt à trente minutes. Pendant cette mise en condition, le professeur propose une foule d'exercices visant à préparer l'organisme à l'effort physique exigé durant la séance. La bonne formation et l'expérience de l'enseignant garantissent la qualité et la sécurité de cette préparation. Elle ressemble à un cours de gymnastique d'entretien, comprenant des étirements, un peu de musculation et du travail cardio/musculaire du type sautilllements... Les dernières phases ont en principe, un rapport direct avec le contenu de la séance du jour. Le cours lui même débute souvent par les [kihons](#) qui durent un quart d'heure. Ensuite, le professeur présente des techniques ou des enchaînements nouveaux que les élèves vont essayer seuls dans le vide, avant de les mettre en pratique deux par deux. Selon ce que le professeur a prévu, il peut par exemple ensuite faire répéter les [katas](#) connus, ou en aborder un nouveau. Habituellement, le cours se termine par des combats souples avant quelques minutes de retour au calme.

Les grades ou kyu

La couleur de la ceinture du karatéka indique le grade du pratiquant :

ceinture **blanche** (sixième kyu) = débutant

ceinture **jaune** (cinquième kyu)

ceinture **orange** (quatrième kyu)

ceinture **verte** (troisième kyu)

ceinture **bleue** (deuxième kyu)

ceinture **marron** (premier kyu)

ceinture **noire Premier Dan** ou Shodan

A partir de la ceinture noire, les grades sont nommés Dan et classés par ordre croissant.

Bibliographie

- LES ARTS MARTIAUX - Editions LAROUSSE
- LES ARTS MARTIAUX ou l'esprit des budo - M. RANDOM - Editions FERNAND NATHAN
- KARATE WADO-RYU - Patrice BELRHITI
- WADO GOJU SHITO KATA - R. HABERSETZER - Editions AMPHORA
- KOSHIKI NO KATA - R. HABERSETZER - Editions AMPHORA
- ECRITS SUR LES 5 ROUES - Miyamoto MUSASHI - Editions Maisonneuve et Larose
- L'ART DE LA GUERRE - SUN TZU - Editions des 1001 nuits
- KARATE-DO : MA VOIE, MA VIE - Gishin FUNAKOCHI - BUDO Editions

BUSHIDO, L'AME DU JAPON - Inazo NITOBE - BUDO Editions

CEINTURE JAUNE

(3 mois de pratique)

Positions :

Jun zuki no ashi
Mahamni no neko ashi
Neko ashi
Shiko dachi

Déplacements :

Ayumi ashi
Hiki ashi

Kihons :

en Jun zuki no ashi :	jun zuki jodan mae geri shudan nukite shudan
en shiko dachi :	tetsui uchi
en Jun zuki no ashi :	gedan barai jodan uke uchi et soto uke

Kata

Pinan nidan

Kihon ippon kumite : Les 3 premiers

jun zuki jodan
jun zuki shudan
mae geri shudan

Kihon Kumite Kata : 1

Tanto dori : 1

CEINTURE ORANGE

(4 mois de jaune minimum)

Positions :

de heisoku à hachiji dachi
neifanchi dachi
gyaku zuki no ashi

Déplacements :

okuri ashi

Kihons :

en jun zuki no ashi :

tetsui uchi
uraken uchi
gyaku zuki

en mahamni no noko achi :

shuto uke
shuto uke et gyaku zuki

en jun zuki no ashi

mawashi geri

en shiko dachi

sokuto geri

Kata : les 3 premiers

pinan nidan
pinan shodan
pinan sandan

} Bunkai

Kihon ippon kumite : les 5

jun zuki jodan
jun zuki chudan
mae geri chudan
mawashi geri jodan ou shudan
sokotu geri

Tanto dori : 2

Kihon kumite kata : 2

CEINTURE VERTE

(6 mois d'orange minimum)

Positions :

Jun zuki no ashi dachi
Gyaku zuki no ashi dachi
Mahamni no neko ashi dachi

Déplacements :

yorï ashi
tsugi ashi

Kihons :

en jun zuki no ashi :

ayumi ashi : teisho
hira ken
jodan uke + gyaku zuki
gedan barai + mawashi geri jambe arrière

okuri ashi : gedan barai + empi uchi

en mahamni no neko achi :

ayumi ashi : uchi uke + mawashi geri jambe arrière

Kata les 4 premiers

pinan nidan
pinan shodan
pinan sandan
pinan yodan

+

Les bunkaïs

Kihon ippon kumite : les 5

jun zuki jodan
jun zuki shudan
mae geri shudan
mawashi geri jodan ou shudan
sokuto geri

} Bunkai

Kihon kumite kata : 4

Tato dori : 4

CEINTURE BLEUE

(8 mois de verte minimum)

Positions :

Jun zuki no tsukikomi no ashi
Gyaku zuki no tsukikomi no ashi dachi

Déplacements :

mawari ashi
ura mawari ashi

Kihons :

en jun zuki no ashi :
yori ashi : maete zuki
sugi ashi : gyaku zuki
les deux ci dessus enchainés

Enchaînement:

- en jun zuki no ashi : gedan barai puis en neko ashi :
- uchi uke suivi de mae geri jambe avant.
- En neifanchi , soto uke, suivi de jodan uke en jun zuki no ashi et gyaku zuki sur place
- Mahamni no neko dachi + shuto uchi + gyaku zuki sur place + mawashi geri jambe arrière + gyaku zuki.

Kata : les 5

pinan nidan
pinan shodan
pinan sandan
pinan yodan
pinan godan

} Bunkai

Kihon ippon kumite : les 5

jun zuki jodan
jun zuki shudan
mae geri shudan
mawashi geri jodan ou shudan
sokotu geri

chutes :

avant roulée
arrière roulée
latérale plaquée

Kihon kumite kata : 5

Tanto dori : 5

CEINTURE MARRON

(1 an de bleue minimum)

Positions :

Shomen no neko ashi
Seishan, tate seishan
Sagi ashi dachi

Déplacements :

à genoux, avant arrière et demi tour.

Kihons :

a) présentation libre des spécifiques wado ryu

jun zuki no tsukikomi
gyaku zuki no tsukikomi
tobikomi zuki
tobikomi nagashi zuki

b) position libre

kake uke
ippon ken
haïto

c) en mahamni no neko ashi

uchi uke + jun zuki
haishu uke + haishu uchi dans une autre position
Ura teisho uke + koken uchi dans une autre position

Kata

5 pinans
neihanshi
+
les bunkaïs

Kihon ippon kumite : les 5 habituels , plus idem avec les chutes.

jun zuki jodan
jun zuki shudan
mae geri shudan
mawashi geri jodan ou shudan
sokuto geri

KIHON KUMITE : 6

TANTO DORI : 6

CEINTURE NOIRE 1^{ère} DAN

(1 an de marron)

Kihon :

Toute les positions (Dachi) ,déplacements (Unsoku), défense (Uke),
percussion (Uchi) et pied , point (Geri et Zuki) du programme technique officiel + les
spécificités techniques du style WADO RYU.

Kata

5 pinans
neihanshi
+
les bunkaïs

Kihon ippon kumite : les 5 habituels , plus idem avec les chutes

jun zuki jodan
jun zuki shudan
mae geri shudan
mawashi geri jodan ou shudan
sokuto geri

Kihon Kumite:

10 kihon kumite

Tanto Dori :

10 tanto dori

CEINTURE NOIRE 2 ème DAN

(2 ans de 1 ème DAN)

kihons :

Toute les positions (Dachi) ,déplacements (Unsoku), défense (Uke),
percuSSION (Uchi) et pied , poind (Geri et Zuki) du programme
technique officiel + les spécificités techniques du style WADO RYU.

Kata

bassaï
kushanku
seishan
jion
wanshu
+
les bunkais

Ippon Kumite:

les 6 :

jun zuki jodan
jun zuki chudan
mae geri chudan
mawashi geri jambe avant , jodan ou chudan
mawashi geri , jodan ou chudan
sokuto geri

la perception de l'attaque devra être supérieur à celle exigée pour la
ceinture 1 er Dan .Contre attaque (GO NO SEN , SEN NO SEN).

Jiyu Ippon Kumite :

5 assauts libre ,elle peut être effectuée à droite ou à gauche mais sont
niveau doit être annoncé (jodan ou chudan)

Kihon Kumite Kata

10 kihon kumite

Tanto Dori

10 Tanto dori

LEXIQUE THEMATIQUE

[Positions](#) - [Déplacements](#) - [Techniques de défense](#) - [Attaques de poing](#) [Techniques de percussion](#)
- [Attaques de pieds](#) - [Divers](#)

Dachi : Positions	
Heisoku dachi	Debout les pieds l'un contre l'autre
Musubu dachi	Debout, talons joints, pointes des pieds écartées
Reinoji dachi	Debout un pied devant l'autre formant un L
Teiji dachi	Debout un pied devant l'autre formant un T
Heiko dachi	Debout pieds écartés et parallèles
Hachi ji dachi	Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
Uchi hachi ji dachi	Debout pieds pointés vers l'intérieur écartés de la largeur des hanches
Mahamni no neko ashi dachi	Fente arrière, avec 70% du poids du corps sur la jambe arrière
Neifanchi dachi	Position du cavalier
Shiko dachi	Position du sumotori
Neko ashi dachi	Position du chat
Jun zuki no ashi dachi	Position du coup de poing direct
Jun zuki no tsukikomi no ashi dachi	Position du coup de poing direct avec le buste penché vers l'avant
Gyaku zuki no ashi dachi	Position du coup de poing direct inversé
Gyaku zuki no tsukikomi no ashi dachi	Position du coup de poing direct inversé avec le buste penché vers l'avant
Seishan dachi	position du sablier élargie
Sagi ashi dachi	debout sur une jambe - position de la grue
Jodan	Au niveau du visage
Shudan	Au niveau du buste
Gedan	Au niveau des jambes, sous la ceinture

Unsoku : Déplacements	
Ayumi ashi (ou De ashi)	Avancer d'un pas
Hiki ashi	Reculer d'un pas
Yori ashi	Pas glissé
Tsugi ashi	Pas chassé
Okuri ashi	Pas croisé
Mawari ashi	Déplacement tournant autour du pied avant
Ushiro mawari ashi	Déplacement tournant autour du pied arrière

Uke waza : Techniques de défense	
Gedan barai	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
Jodan age uke	Défense haute par un mouvement remontant du bras

Soto ude uke	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
Uchi ude uke	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
Shuto uke	Défense avec le tranchant de la main
Haishu uke	Défense avec le dos de la main
Teisho uke	Défense avec la paume de la main
Juji uke	Défense double avec les bras croisés
Kakiwake uke	Défense double en écartant les bras
Sasae uke	Défense double, bras en arrière en protection
Heiko uke	Défense double avec les deux bras parallèles
Sukui uke	Défense en puisant
Nagashi uke	Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras
Otoshi uke	Défense en frappant avec l'avant-bras vers le bas
Koken uke	Défense avec le poignet

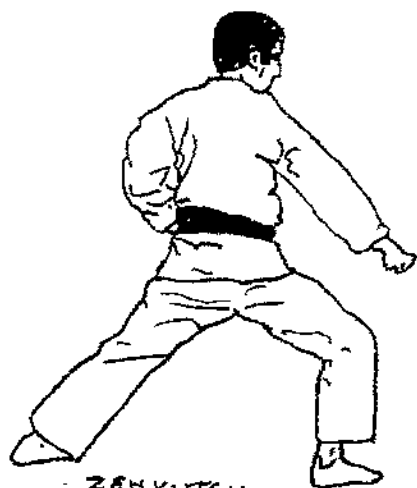
Tsuki waza : Attaques directes de poing	
Choku zuki	Coup de poing fondamental
Gyaku zuki	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée
Jun zuki (ou Oi zuki)	Coup de poing en poursuite avec un pas
Maete zuki	Coup de poing avec le poing avant
Tobikomi zuki	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
Nagashi zuki	Coup de poing avec le poing avant en esquivant
Tate zuki	Coup de poing avec le poing vertical
Ura zuki	Coup de poing paume tournée vers le haut
Kagi zuki	Coup de poing en crochet
Mawashi zuki	Coup de poing circulaire
Yama zuki	Coup de poing double, simultanément jodan et gedan
Morote zuki	Coup de poing double au même niveau
Nukite	Attaque directe en pique de main
Age zuki	Coup de poing remontant
Hira ken	Coup de poing avec les premières phalanges pliées
Ippon ken Choku zuki	avec le majeur légèrement devant

Uchi waza : Techniques de percussion	
Uraken uchi	Attaque circulaire avec le dos du poing
Shuto uchi	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
Tetsui uchi	Attaque circulaire avec la main en marteau
Hiji uchi	Attaque avec le coude
Haïto uchi	Attaque avec le tranchant interne de la main (côté pouce)
Teisho uchi	Attaque avec la paume
Koken uchi	Attaque avec le dessus du poignet
Haïshu uchi	Attaque avec le dos de la main

Keri waza : Attaques de pieds	
Mae geri	Coup de pied de face
Mawashi geri	Coup de pied circulaire (fouetté)
Yoko geri	Coup de pied latéral
Mikazuki geri	Coup de pied en croissant de lune
Ura mikazuki geri	Coup de pied en croissant inverse
Ushiro geri	Coup de pied vers l'arrière
Fumikomi	Coup de pied écrasant
Fumikiri	Coup de pied bas (dans l'idée de couper)
Tobi geri	Coup de pied sauté
Ashi barai	Balayage
Ura mawashi geri	Coup de pied en revers tournant
Ushiro mawashi geri	coup circulaire arrière
Hitsui geri	Coup de genou
Nami gaeshi	Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied)
Kakato geri	Coup de talon de haut en bas
Sokuto geri	Coup avec le tranchant du pied

Divers	
Do	Terme japonais signifiant "voie"
Ju	Terme japonais signifiant "souple" ou "libre"
Jutsu	Terme japonais signifiant "technique"
Ryu	Terme japonais signifiant "école"
Dojo	Littéralement "le lieu de la voie". Salle d'entraînement
Budo	Les Arts martiaux
Judo	"Voie de la souplesse". Art martial japonais créé par Kano Jigoro à la fin du XI ^e siècle
Karaté-do	"Voie de la main vide"
Wado Ryu	"Voie de la paix et de l'harmonie"
Yoseikan	"lieu où l'on enseigne l'honnêteté"
Aikido	"Voie de la divine harmonie". Art martial de combat à main nue
I aïdo	"Voie du sabre et du fourreau"
Kendo	"Voie du sabre"
Kyudo	"Voie de l'arc"
Katori Shinto Ryu	Art martial très ancien venant de Chine (du Temple de Shaolin)
Ju-jutsu ou Jujitsu	"Art du combat souple". Art martial de défense typiquement japonais
Bu-Jutsu	Techniques guerrières
Sensei	Terme japonais signifiant "Professeur"
Kata	Terme japonais signifiant "forme" ou "moule"

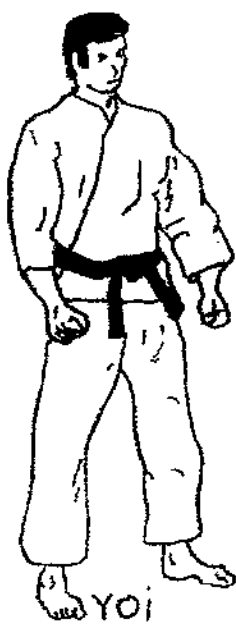
Positions de base du karaté do



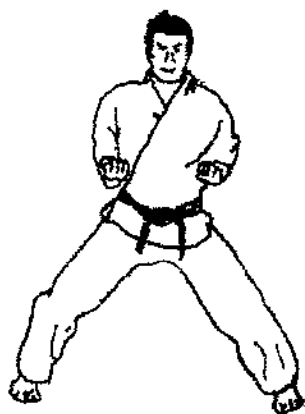
ZENKUTSU
OU
Jun suki no ashi



kokutsu
OU
Mahanni no Nekoashi



YOI
(Hachiji-datchi)

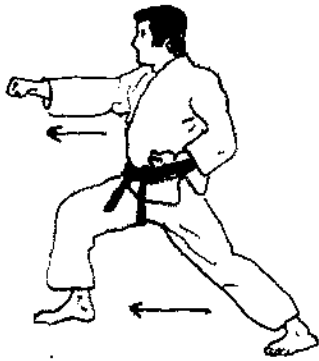


Kiba datchi
OU
Mai Fantchi datchi



Neko ashi datchi

Attaques simples



oi suki
ou
Jun suki



gyaku suki



mae geri

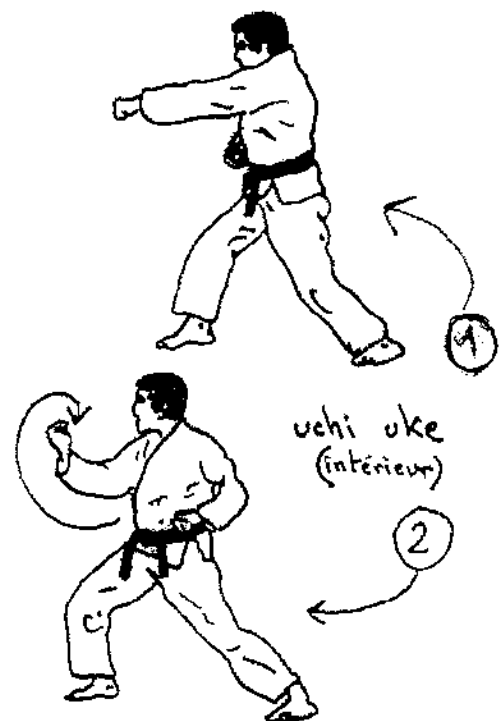
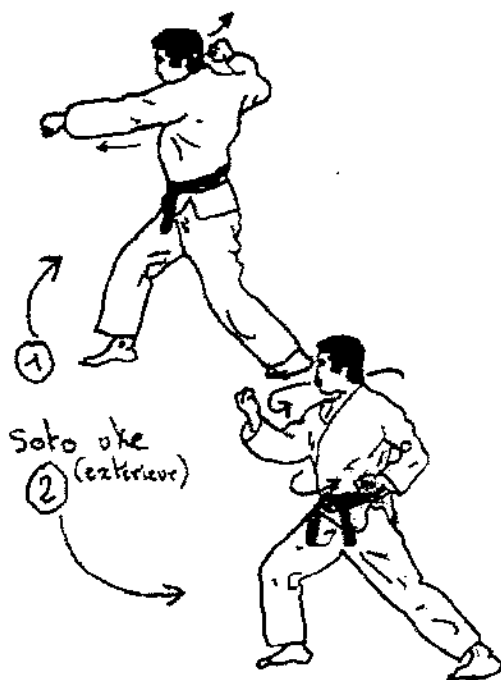


Mawashi
geri

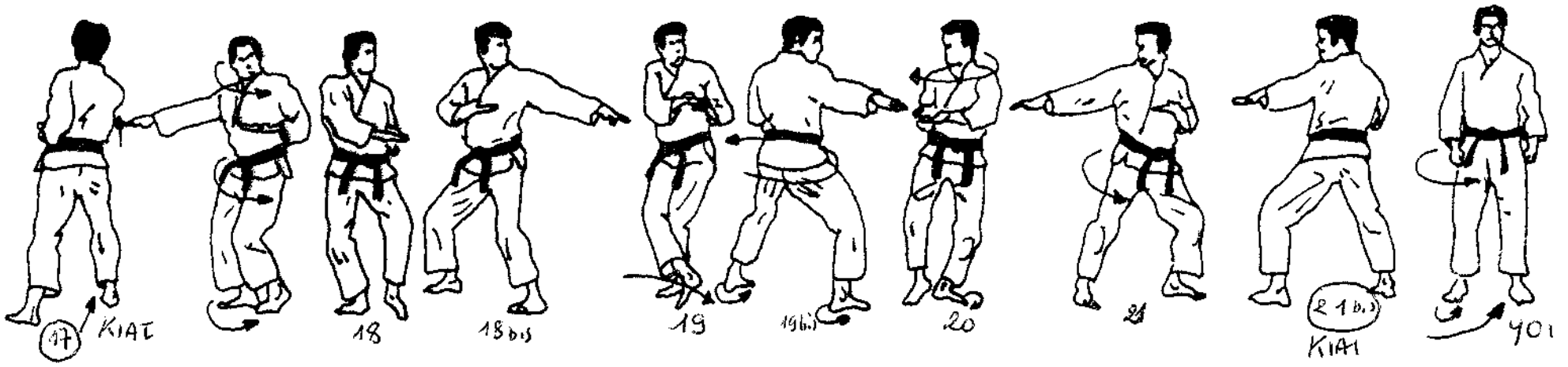
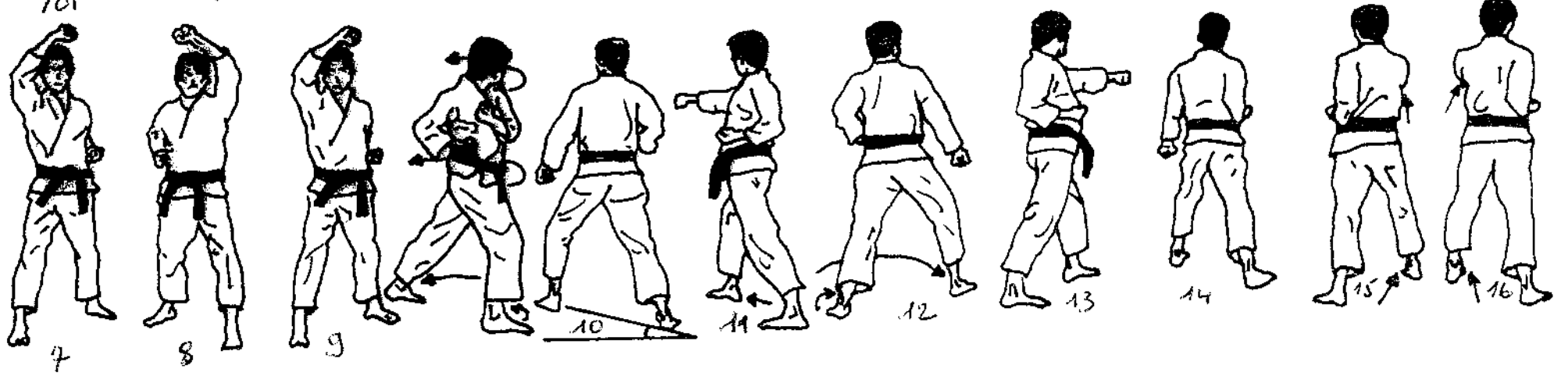
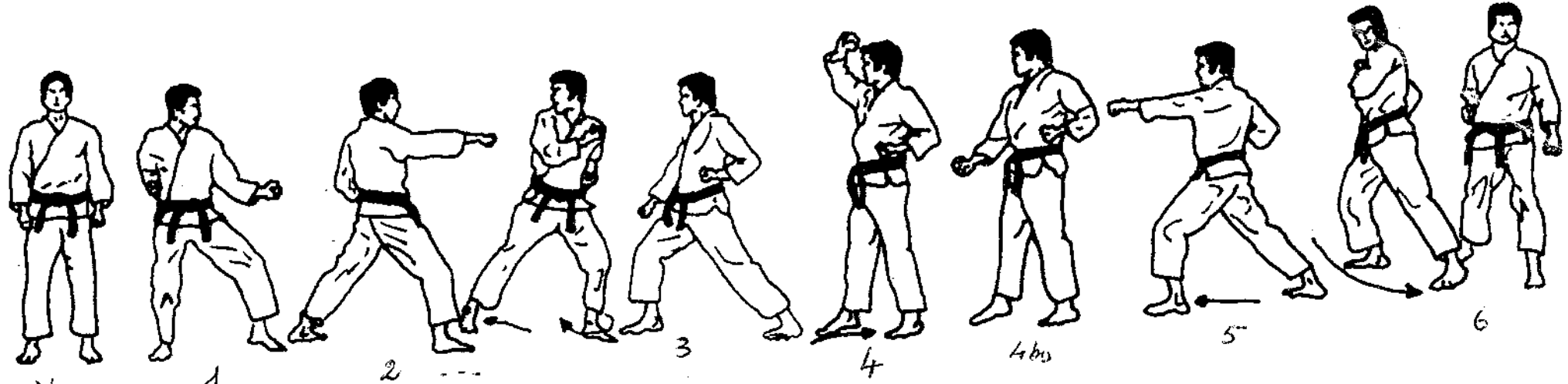


Yoko geri
ou
Sokuto

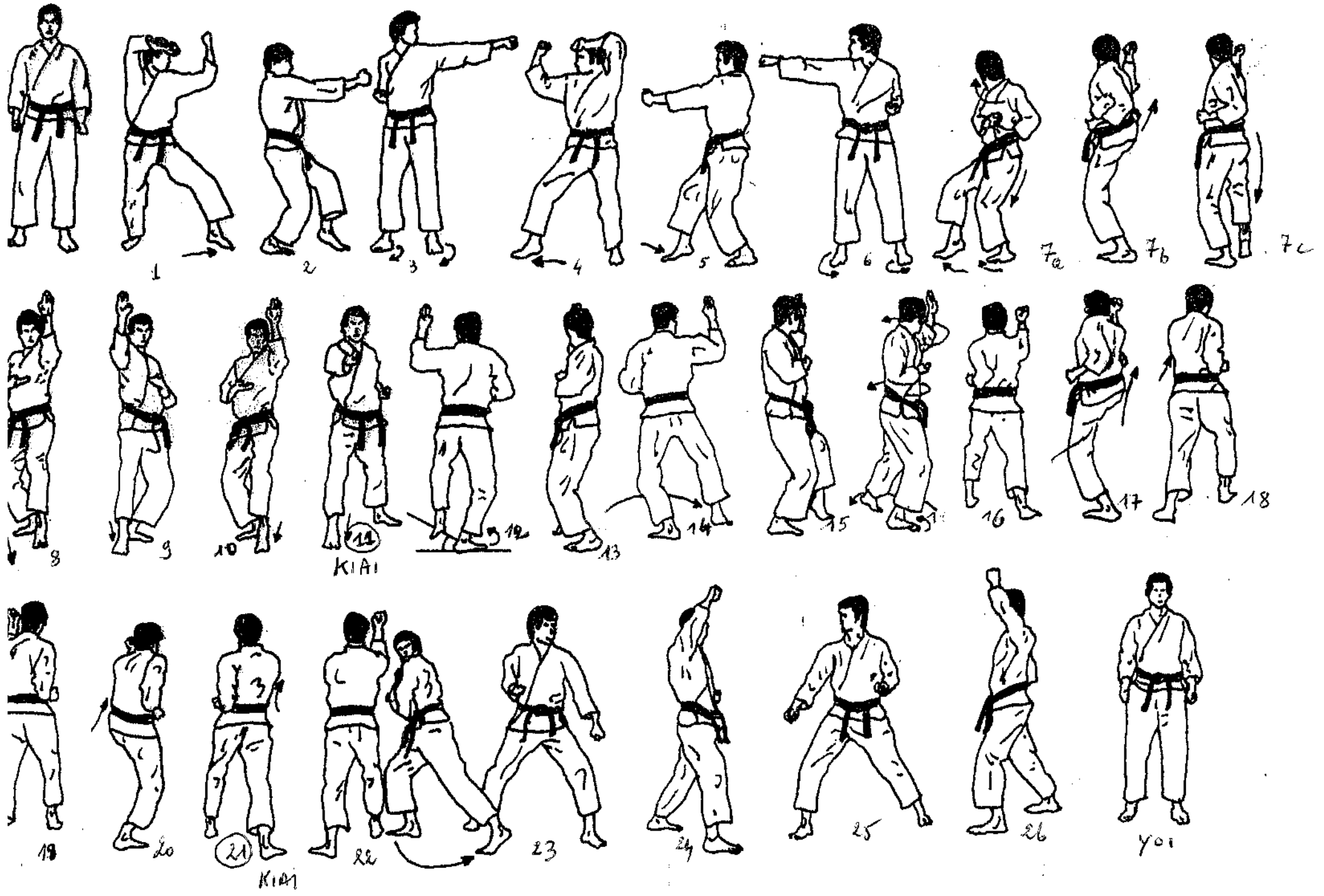
Parades de base



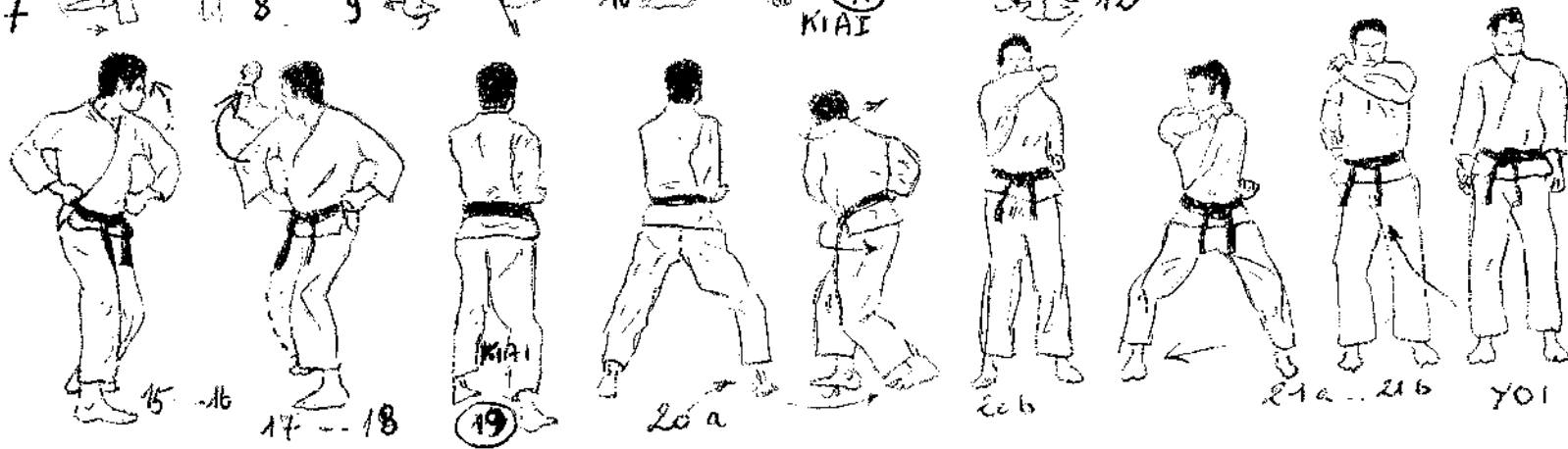
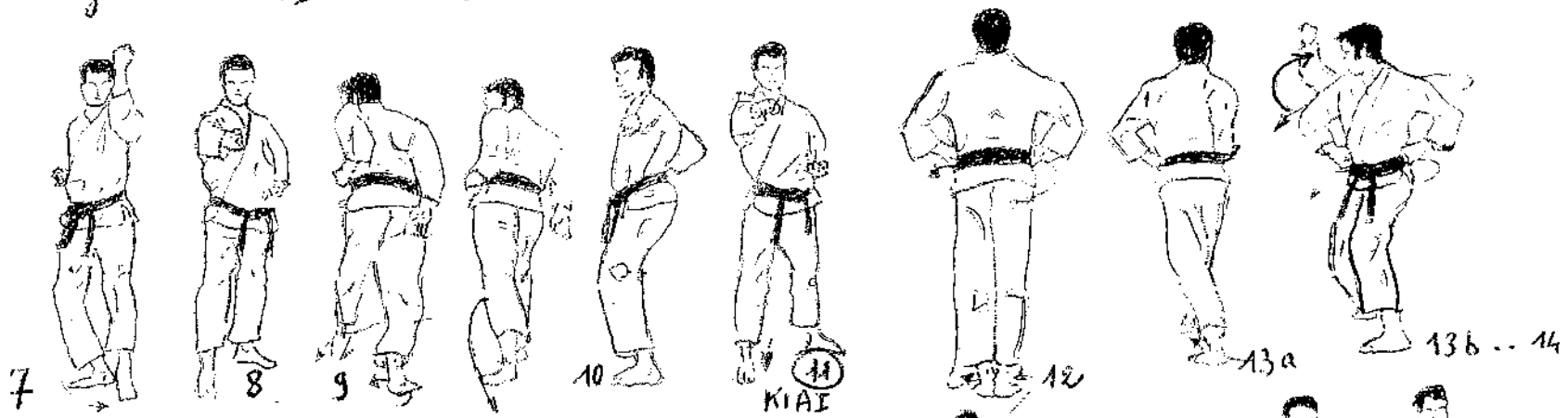
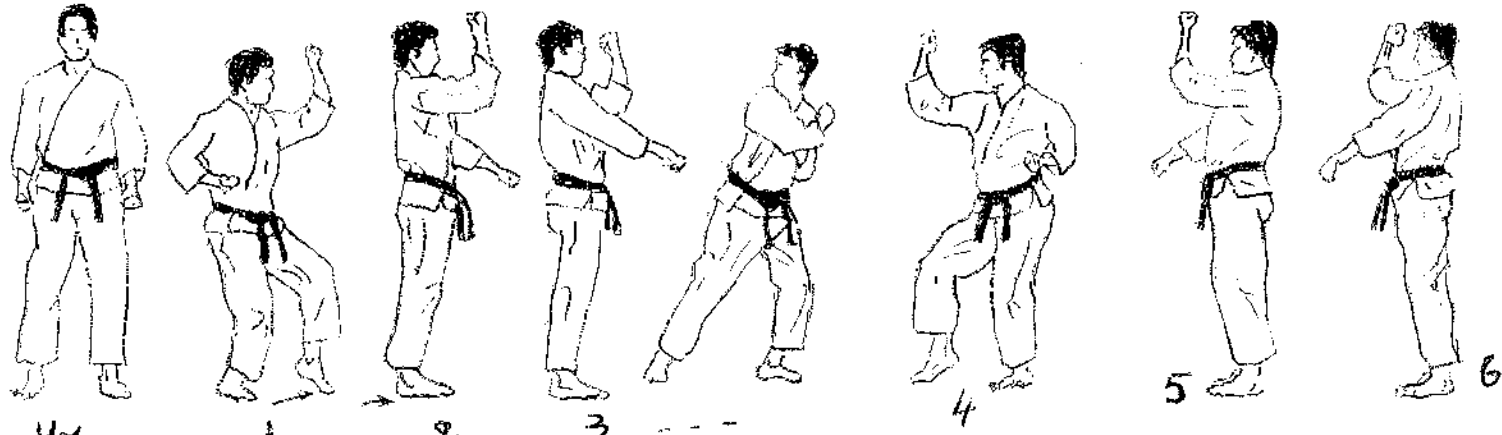
pinan nidan



PINAN SHODAN

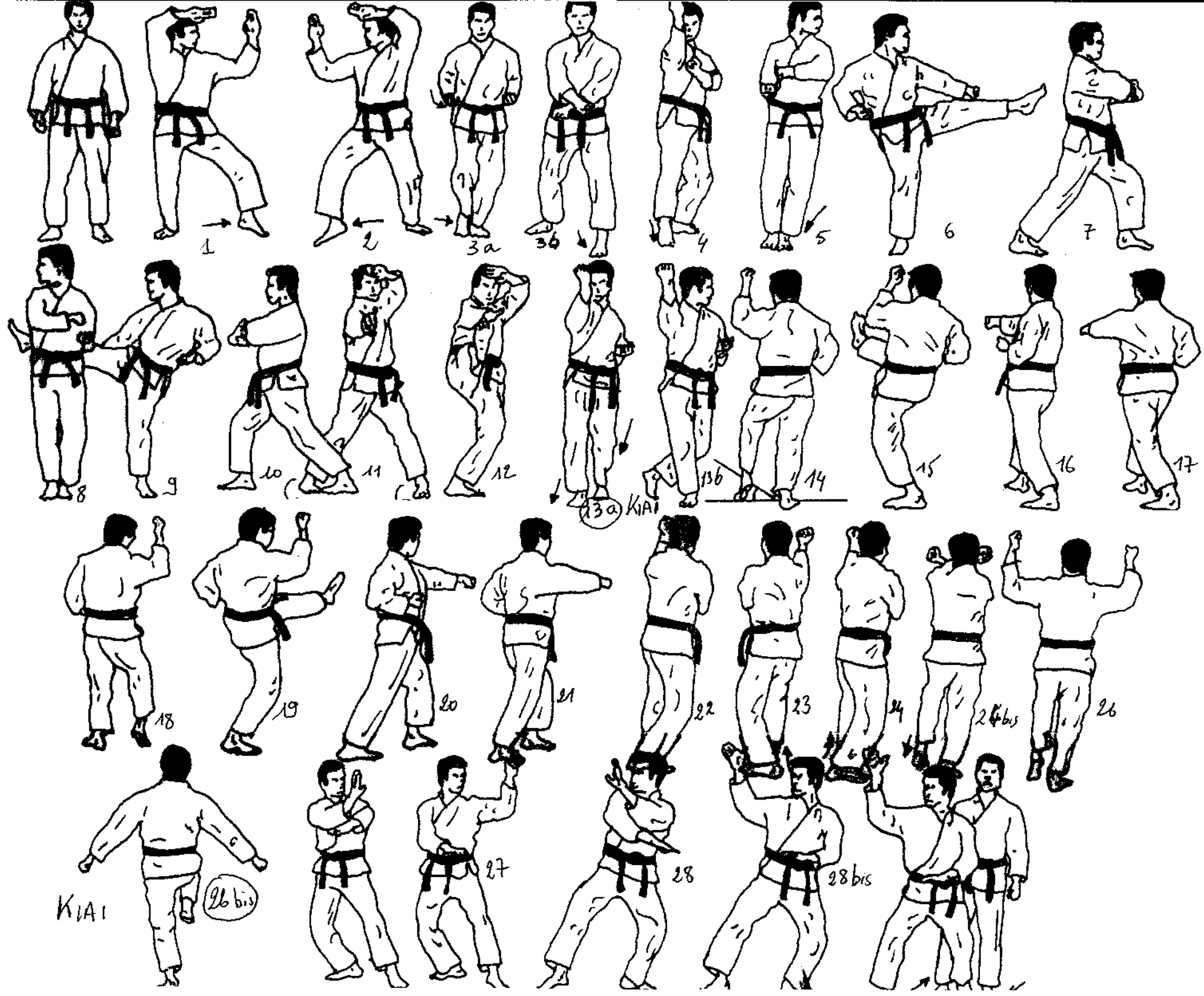


pinan sandan



P
i
N
A
N

Y
O
D
A
N



pinan godan

