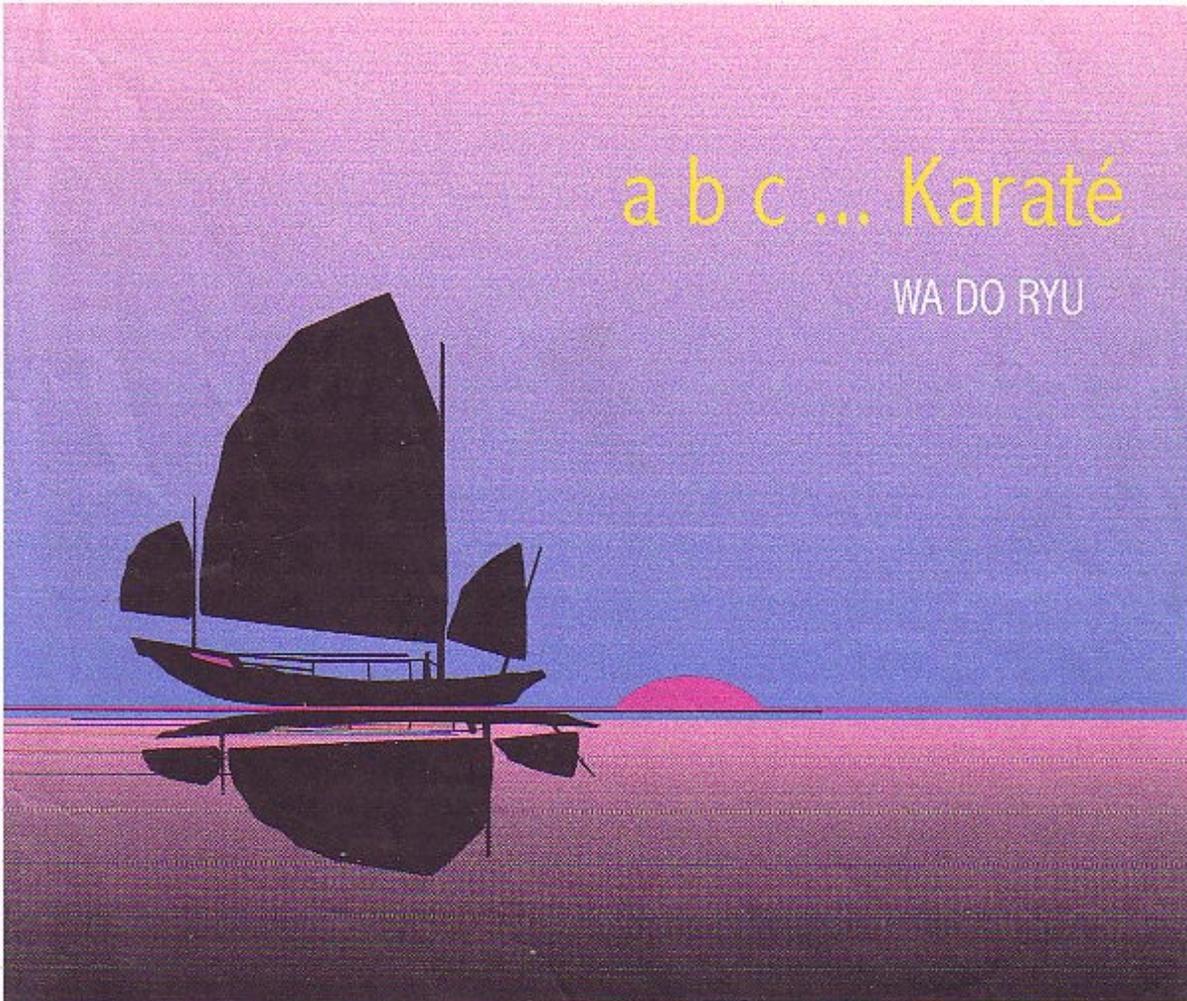




# a b c ... Karaté

WA DO RYU



**F. MARTIAL**

**Professeur 8<sup>ème</sup> dan diplômé DESJEPS**

**Diplômé Universitaire de Sport et Santé**

**Médaille d'or Jeunesse et Sports**

# INTRODUCTION

## LE KARATE EST UN ART MARTIAL

### DEFINITION

Le KARATE est une technique de combat sans arme, mains et pieds nus. Karaté veut dire "main vide" ; vide d'arme mais aussi vide de mauvaises intentions. C'est d'abord une méthode de défense et d'attaque, qui utilise les armes naturelles que nous possédons (poings, pieds, coudes, tête, genoux, etc.)

Les coups sont portés sur des points précis et vulnérables chez l'adversaire (points vitaux ou points sensibles). Nous complétons la panoplie des techniques par des luxations, projections et tous les moyens possibles pour mettre l'adversaire hors de combat. Lors des entraînements les techniques ne sont pas portées avec violence afin de ne pas blesser nos partenaires ; mais avec beaucoup de conviction et de sincérité.

Il existe différentes écoles de Karaté dont les principales sont :

- le Shotokan
- le Shito-ryu
- le Goju-ryu
- le Wado-ryu

La méthode que nous pratiquons est le Wado-ryu (wa = paix, do = voie, ryu = école)

La pratique du Karaté nécessite un équipement qui se nomme karaté gi ; c'est une tenue généralement blanche composée d'une veste qui se croise sur la poitrine, d'un pantalon ample à l'entrejambe, d'une ceinture nouée sur la veste et serrée par un noeud plat.

L'équipement se complète aussi par une coquille pour protéger le bas ventre ainsi que des gants pour protéger le partenaire ou l'adversaire lors des assauts.

La salle d'entraînement se nomme Dojo, dans celle-ci nous trouvons souvent la photo de Maître FUNAKOSHI un des pionniers de notre art.

Lorsque nous pénétrons dans le Dojo nous trouvons un lieu de recueillement qui doit être respecté ; c'est pour cela que nous saluons lorsque nous entrons ou sortons de cette salle.

Nous avons vu plus haut, qu'une ceinture fermait notre veste ; selon la progression elle est de couleur différente. Les ceintures de karaté possèdent un liséré rouge dans le sens de la longueur.

Le débutant commence par la blanche et porte le grade de 9<sup>e</sup> kyu, puis 8<sup>e</sup> kyu, 7<sup>e</sup> kyu, 6<sup>e</sup> kyu

Le 5 <sup>e</sup> kyu correspond à la ceinture		jaune
Le 4 <sup>e</sup> kyu	"	orange
Le 3 <sup>e</sup> kyu	"	verte
Le 2 <sup>e</sup> kyu	"	bleue
Le 1 <sup>er</sup> kyu	"	marron

Pour les enfants des ceintures intermédiaires ont été créées

Blanche/jaune ; jaune/orange ; orange/verte ; verte/bleue ; bleue/marron ; marron/noire.

C'est le premier stade de l'apprentissage du karaté. Puis vient la ceinture noire qui comporte aussi différents niveaux qui s'appellent "dan" en commençant par 1<sup>er</sup> et ainsi de suite.

## PRONONCIATION

Le "U" se prononce "OU"

Le groupe "SH" se prononce "CHE"

Le groupe "CH" se prononce "TCHE"

Le "K" se prononce "G" lorsqu'il est précédé d'un autre mot

Le "R" se prononce "L"

Le "G" se prononce "gi même devant une voyelle

## COMPTER EN JAPONAIS

ICHI	1	NI	2	SAN	3
CHI	4	GO	5	ROKU	6
SICHI	7	ASHI	8	KU	9
JU	10	pour la suite ajouter JU pour les dizaines (ex : 11 JU ICHI)			

Les vingtaines NI (ex : 25 NI GO) 30 SAN JU

# SALUT

## Salut à genoux

1. - SEIZA (à genoux)
2. - MOKUSO (se prononce : "moukso") méditation et concentration au début du cours puis relaxation à la fin,  
Ce commandement est ordonné par l'élève le plus gradé ; il ordonnera YAME à la fin de cette méditation.
3. - SHOMEN NI REI prononcer "lei" (salut à la photo du fondateur du karaté)
4. - SENSEI NI REI (salut au professeur) En absence du professeur, pas de Sensei ni rei)
5. - OTAGANI-REI (salut entre élèves)
6. - KIRITSU se prononce "KIRITZ" (debout)

Salut debout : pieds joints (HEISOKU DACHI), les mains le long du corps ; on penche le buste vers l'avant, regard fixé droit devant soi, en écartant les pointes de pieds (MUSUBI DACHI). (

## POSITIONS ET POSTURES

1. - ZEN-KUTSU-DACHI ou gi (zen : face ; kutsu : plié ; dachi : posture)



Position avec le poids du corps en avant (60 à 70%), écartement des pieds largeur des hanches. Les deux pieds dans le sens de la marche, genou avant à l'aplomb des orteils, jambe arrière tendue à la fin du déplacement. Longueur d'une jambe et deux poings environ.

2. - KO-KUTSU-DACHI ou MAHANMI-NO-NEKO-ASHI (position vers l'arrière)



Position avec le poids du corps vers l'arrière (60 à 70%). Les deux jambes fléchies, pieds à 90°, et pied avant tourné vers l'avant, talon légèrement levé.

3. - NEKO-ASHI-DACHI (position du chat)



Petit ko-kutsu, pied arrière ouvert à 30°, deux longueurs de pieds entre ce dernier et le pied avant ; poids entièrement sur la jambe arrière.

- 3 bis - GYAKU NEKO-ASHI-DACHI



Position inverse de neko-ashi-dachi ; poids sur la jambe avant, talon arrière relevé.

4. - KIBA-DACHI



Position "cavalier de fer" - poids réparti sur les deux jambes - pointes de

pieds tournées vers l'intérieur - genoux vers l'extérieur ; écartement 2 fois la largeur des hanches.

4 bis - NAIFANCHI-DACHI

Même position que kiba-dachi mais moins large (1 jambe + 2 poings)

5 - SHIKO-DACHI



Même que "KIBA-DACHI" pointes des pieds vers l'extérieur.

6 - HACHIJI-DACHI



Position d'attente droite, écartement largeur des épaules.

7 - SHIZENTAI : Position naturelle (voir : YOI).



8 - SANCHIN-DACHI



Position avec pointes des pieds rentrées, genoux rentrés, talon jambe avant

niveau pointe de pied jambe arrière.

9 - HEIKO-DACHI



Position pieds parallèles écartement des hanches

10 - HIDARI-GAMAE ou KAMAE \*



Position de technique de base à gauche, bras avant tendu comme OI-ZUKI.

11 - HIDARI-SHIZENTAI \*



Position technique de base à gauche, presque debout, poids sur la jambe arrière, buste de trois-quarts.

12 - HIDARI-HANMI-GAMAE \*



Position de garde de combat à gauche (KAMAE = garde de combat).

\* NOTES : HIDARI = gauche et MIGI = droite

HANMI = position du corps formant un angle de 45°

MAHANMI = position dans laquelle le côté du corps uniquement fait face à l'adversaire

ex : MIGI-HANMI-GAMAE = Position garde de combat à droite.

## TECHNIQUE DE MAINS : TE-WAZA

### ATTAQUES AVEC LE POING

1 - OI-ZUKI ou JUN-ZUKI



Coup de poing en avançant même jambe et même bras.

2 - GYAKU-ZUKI



Coupe de poing contraire à la jambe avancée.

3 - JUN-NO-TSUKOMI NO ASHI (WADO)



Position de l'escrimeur, les deux pieds sur une même ligne verticale; pied arrière ouvert.

4 - GYAKU-NO-TSUKIKOMI-NO-ASHI



Position de gyaku zuki mais plus large que longue, deux pieds sur une même ligne horizontale ; buste légèrement penché vers l'avant.

5. - TOBI-KOMI-ZUKI



Coup de poing en jun-no-zuki-komi en fente avant avec un sursaut.

6. - NAGASHI-ZUKI



Coup de poing avec une esquive de la hanche.

7. - TATE-ZUKI



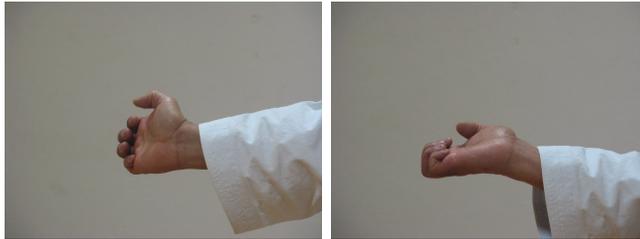
Coup de poing sans rotation du poignet.

8. - URA-ZUKI



Coup de poing retourné, ongles tournés vers le haut.

9. - TEISHO



Coup avec la paume de la main.

10. - KAGI-ZUKI



Coup de poing sur le côté parallèle au buste.

**Les techniques se portent à trois niveaux**

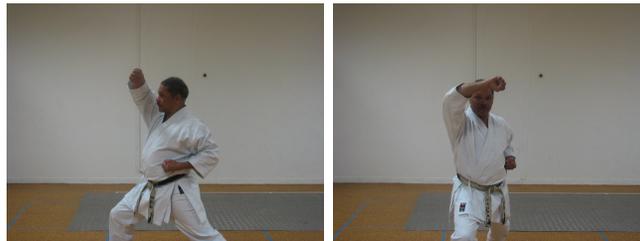
1. - JO-DAN : Visage jusqu'à la base du cou.
2. - SHU-DAN : Base du cou jusqu'à la ceinture.
3. - GEDAN : Au dessous de la ceinture.

# TERMES EMPLOYES

1. - YOI : "Prêt".
2. - YAME : Arrêt de l'exercice
3. - MAWATE : Demi-tour
4. - YASME : Après le YAME, décontraction
5. - SHIAI ou GUMITE : Assaut
6. - JYU-GUMITE : Assaut libre (jyu = libre)
7. - IPPON-GUMITE : Une seule attaque préparée d'avance
8. - JYU-IPPON-GUMITE : Une seule attaque non préparée, et avec déplacements libres
9. - SAMBON-GUMITE : Trois attaques en suivant, préparées à l'avance
10. - GOHON-GUMITE : Cinq attaques

## TECHNIQUES DE MAINS EN PARADE : UKE

1. - AGE-UKE : Blocage montant pour se protéger le visage

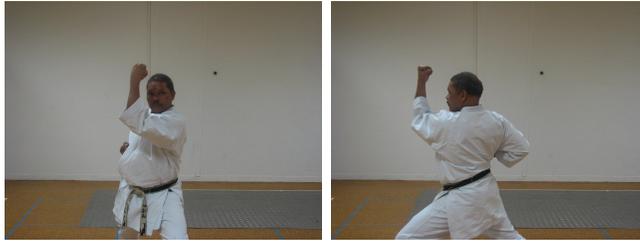


2. - SHUTO-UKE : Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de la main

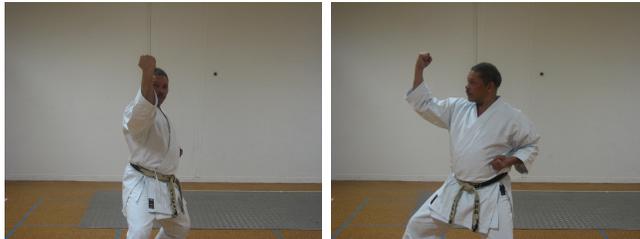


3. - UDE-UKE : Blocage avec l'avant-bras

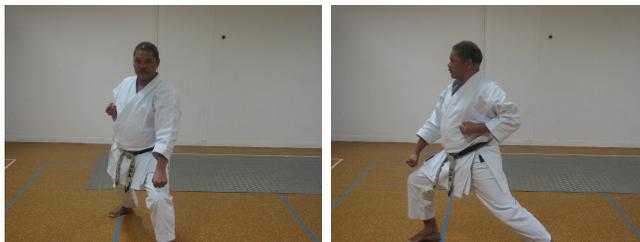
De l'extérieur vers l'intérieur : SOTO-UKE



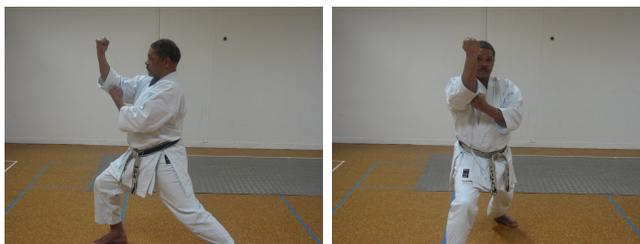
De l'intérieur vers l'extérieur : UCHI-UKE



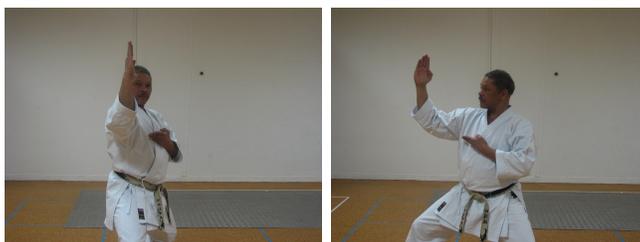
4. - (SHUDAN ou GEDAN)- BARAI : Blocage bas avec l'intérieur de l'avant-bras



5. - MOROTE-UKE : Blocage UCHI-UKE avec renforcement du poing opposé à la hauteur du coude



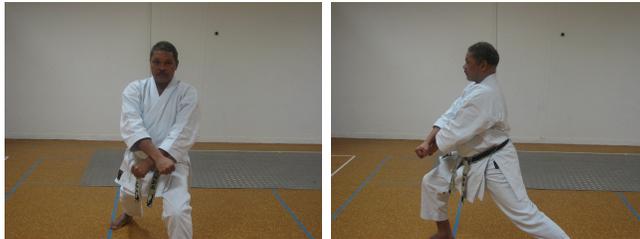
6. - HAISHU-UKE : Parade avec le revers de la main



2. - HAITO-UCHI : Coup avec le tranchant extérieur de la main



7. - JUJI-UKE : Blocage en X avec les deux avant-bras



8. - TETSUI-UKE : Blocage avec le marteau de la main

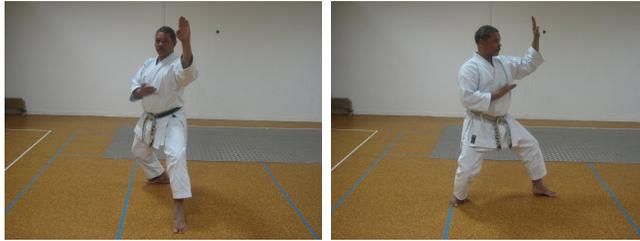


9. - OTOSHI-UKE : Déviation du coup

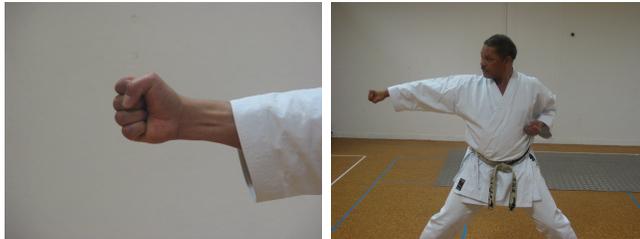


**TECHNIQUES DE MAINS EN ATTAQUE : UCHI**

1. - SHUTO-UCHI : Coup avec le tranchant intérieur de la main



3. - TETSUI-UCHI : Coup avec le marteau de la main



4. - URAKEN-UCHI : Coup avec le revers du poing



5. - EMPI-UCHI : Coup de coude



6. - NUKITE : Pique avec le bout des doigts



7. - HAISHU-UCHI : Coup avec le dos de la main



8. - TEISHO-UCHI : Coup avec la paume de la main



## TECHNIQUES DE PIEDS (pied = GERI)

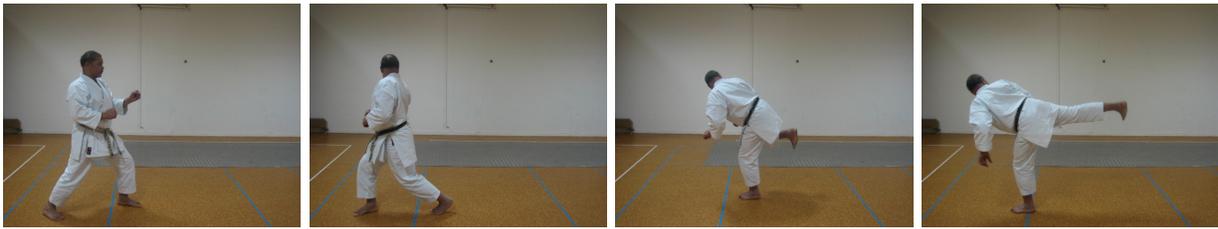
1. - MAE-GERI : Coup de pied de face avec le bol du pied



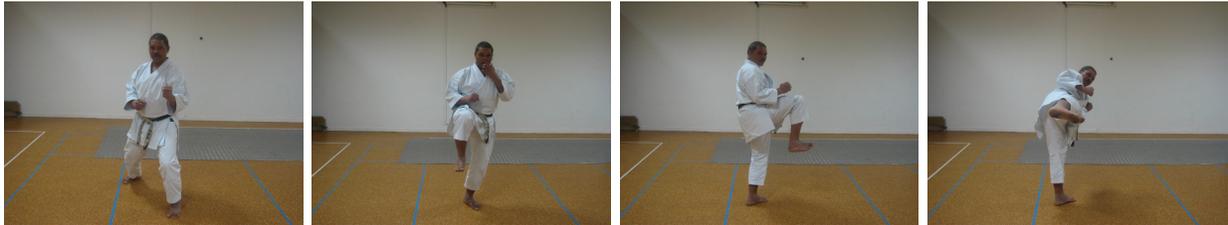
2. - MAWASHI-GERI : Coup de pied circulaire avec le bol ou le dessus du pied (KOSHI ou HAIKOKU)



3. - USHIRO-GERI : Coup de pied en arrière avec le talon



4. - **YOKO-GERI** ou **SOKUTO** : Coup de pied latéral avec le tranchant extérieur du pied (KEAGE ou KEKOMI) (soku = pied ; to = couteau, tranchant ; geri = pied)



5. - **MIKASUKI-GERI** : Coup de pied en croissant avec le tranchant intérieur du pied

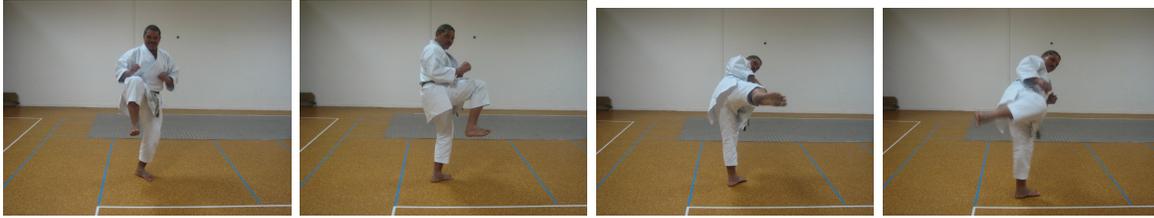


6. - **FUMI-KOMI** : Coup de pied écrasant avec le talon



7. - **HIZA-GERI** ou **HITSUI** : Coup de genou

8. - URA-MAWASHI-GERI : Coup de pied circulaire en revers avec le talon, par projection de la jambe tendue



**Les coups de pieds se donnent de deux façons.**

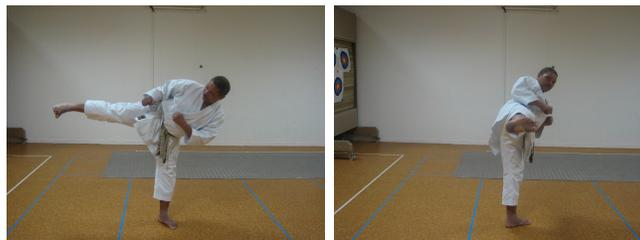
1. - KEAGE : Fouetté
2. - KEKOMI : Défonçant

**et sont frappés avec différentes parties,**

1. - KOSHI : Bol du pied



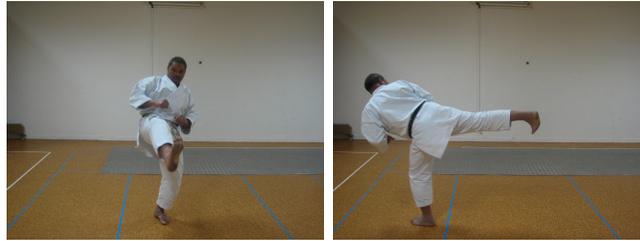
2. - HAIKOKU : Coup de pied
3. - SOKUTO : Tranchant extérieur du pied



4. - TEISOKU : Plante du pied



## 5. - KAKATO : Talon



## DEPLACEMENTS

AYUMI ASHI	Déplacement un pas en avant
YORI ASHI	Déplacement en faisant un sursaut vers l'avant
TSUGI ASHI	La jambe arrière remplace la jambe avant
HIKI ASHI	Reculer d'un pas
MAWARI ASHI	Avancer en pivotant autour de la jambe avant
USHIRO MAWARI ASHI	Pivoter autour de la jambe arrière
OKURI ASHI	Avancer en faisant un double pas

## ENTRAINEMENT DE BASE

Se compose

- d'une partie échauffement de toutes les parties du corps.
- d'une partie KIHON entraînement seul dans le vide visant à apprendre les techniques de base.
- de la mise en application avec un partenaire.
  - de KUMITE (combat) application active.
  - des KATAS : apprentissage codifié des techniques de base sous forme de figure imposée. Chaque kata véhicule des difficultés de plus en plus grandes.

Nous pouvons en distinguer 3 formes

Les katas "d'apprentissage" les "TAKYOKU"

- shodan (1) } n'existaient pas
- nidan (2) } à l'origine dans





# Ceinture

Comment nouer sa ceinture



1 Présenter la ceinture devant soi



2 La passer derrière et revenir devant



3 Effectuer un noeud en ayant soin de prendre les 2 boucles de ceinture.



4 Compléter le noeud



5 Tirer les 2 extrémités



6 Vous voilà prêt

J'espère que ces quelques pages écrites sans prétention, vous permettront de mieux aborder le karaté, et de vous familiariser avec notre "jargon". Il faut garder en mémoire, que seul un entraînement régulier et appliqué, vous permettra de progresser afin de tenter de parvenir à la maîtrise de soi ....