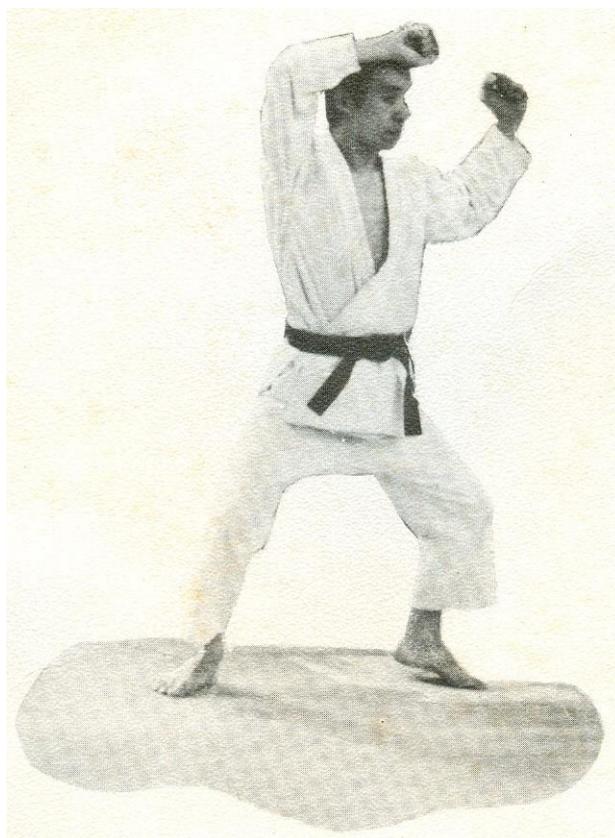


Manuel de Karaté Wado-Ryu pour moniteur

Volume 3

か た
形



KATA - 5 Pin-an

Yoshikazu KAMIGAITO

空手道
和道会公認技術指導者
上垣内克一

上垣内

PREMIERE EDITION (000029)

Cette première édition a été tirée en 200 exemplaires numérotés de 1 à 200.

Droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous les pays.

Texte et illustration de Maître Yoshikazu KAMIGAITO.

Imprimé à LEUVEN, janvier 1979.

Correction des textes français et mise en forme par Jean-Maurice HUARD

Nouvelle mise en forme et ajout de quelques illustrations par Paul Gazon
dans le plus grand respect des textes et dessins du manuel original
pour la lecture via e-books, ordinateurs et tablettes

&

Edition 2015 dans les Carnets de P-gaz

TABLE DES MATIERES

I.	PREFACE	
II.	PIN-AN NIDAN	
III.	PIN-AN SHODAN	
IV.	PIN-AN SANDAN	
V.	PIN-AN YODAN	
VI.	PIN-AN GODAN	

I. PREFACE : A PROPOS DES KATAS

Les pages suivantes sont tout d'abord consacrées à l'explication des Katas "PIN-AN".

L'origine des noms des Katas et même leur orthographe sont assez souvent confuses. Le manque de données générales sur le Karaté traditionnel me semble provenir d'une tendance exagérée à la dissimulation chez les anciens okinawais.

Au reste les arts martiaux proprement japonais étaient aussi tenus très secrets dans le passé et faisaient l'objet d'une transmission orale, ceci afin d'éviter que les adversaires au fait des techniques d'une école n'y cherchent une parade.

A l'époque (1) où l'île d'Okinawa fut attribuée au clan féodal de SATSUMA (2), il fut interdit aux autochtones de posséder des armes de quelque type que ce soit et la population fut soumise à une stricte surveillance de la police.

La leçon de Karaté (qui se pratique pourtant sans armes) était donc donnée à un élève souvent seul dans le plus grand secret. Ceci explique que des documents écrits sur le Karaté font défaut et qu'il faille se contenter des imprécisions de la tradition orale pour en reconstituer l'évolution.

Revenons aux Katas "PIN-AN" ; ils sont au nombre de cinq.

Leur créateur est, dit-on, un certain Maître ITOSU (3). Mais aux dires d'un grand karatéka fort connu à Okinawa, ces Katas ressembleraient fort à des Katas de jadis appelés "CHAN-NAN".

A Okinawa chaque KATA diffère suivant les experts. J'en ai adopté la version la plus admissible à mon avis. Je me suis permis de modifier le sens de certains passages sur la base de mes recherches.

On commence par l'étude de PINAN NIDAN (deuxième PINAN) parce qu'il possède la structure la plus simple des cinq PINAN.

Quelqu'un d'autre a appelé ces Katas "HEI-AN" au lieu de "PIN-AN" et a permuté le Kata NIDAN avec le Kata SHODAN. J'ai pourtant conservé l'ancienne dénomination et la séquence originale. Peu importe, c'est un problème de détail à mes yeux ; l'un vaut l'autre.

Après les PINAN, on entame l'étude de KU SHAN KU.

Il paraît que ce nom provient du nom de l'officier chinois qui a enseigné ce Kata aux habitants d'Okinawa, il y a 220 ans. Ce Kata contient à peu près tous les éléments importants des PINAN (au point de vue chronologique, les PIN-AN dérivent de KU SHAN KU). Ce Kata se pratique avec rapidité et légèreté en changeant de position et de situation dans l'hypothèse d'attaques venant des quatre points cardinaux.

Vient ensuite NAIHANCHI.

Ici, il s'agit d'étudier des mouvements exécutés à partir d'une attitude propre au karaté et qu'on ne retrouve pas dans les arts martiaux japonais traditionnels (4). La version la plus répandue de ce Kata est celle du style du Maître ITOSU ; cependant, on le pratique actuellement d'une manière tout à fait déformée suivant l'attitude SHIKO DACHI propre au SUMO. Ce n'était pourtant pas le cas à l'origine ; malgré les extravagances du Maître ITOSU, ce Kata se pratiquait dans l'attitude propre au karaté dont j'ai parlé plus haut.

Les mouvements de FUMIKOMI (5) étaient moins fréquemment exécutés et ne l'étaient qu'au moment des déplacements latéraux. Il paraît que Maître ITOSU a adopté cette version en raison de sa morphologie. C'était en effet un homme de haute taille, très puissant et possédant une force musculaire hors du commun.



Si l'on néglige la posture propre à NAIHANCHI pour adopter celle de SHIKO DACHI, ce Kata perd son but essentiel et n'apporte aucun effet.

Pour s'entraîner à exécuter FUMIKOMI à partir de SHIKO DACHI, autant pratiquer le FUMIKOMI du SUMO (6). Chaque Kata a ses particularités techniques et il faut s'attacher à les étudier en toute sincérité.

J'adopte le NAIHANCHI d'un expert nommé MATSUMURA, originaire de TOMARI (une région d'Okinawa). On dit que ce Kata est si difficile que personne ne peut le connaître parfaitement, même en s'y consacrant jusqu'à la mort. Ce Kata devient de plus en plus difficile à mesure qu'on l'approfondit mais il a une saveur exquise dont on peut jouir sans fin. Il contient aussi quelques mouvements de base indispensables à l'apprentissage de certaines techniques et de leurs applications. Il paraît que certains karatékas de l'aristocratie de SHURI (autre région d'Okinawa) méprisaient ce Kata et le considéraient comme un Kata de la plèbe ou de la paysannerie. Même si c'est le cas, je suis d'avis que ce qui est bon reste bon et je lui ai donné ma préférence.

Dans ce genre, il y a trois Katas ... à savoir :

NAIHANCHI SHODAN (premier), NIDAN (deuxième) et SANDAN (troisième) comme dans le style du Maître ITOSU ... mais seul le premier est nécessaire parce que le but essentiel de NAIHANCHI est de faire garder la position propre à ce Kata en utilisant le "KOSHI NO KIRI" (expression dérivée de KOSHI O KIRU : tourner les hanches de façon saccadée), ce qui n'est guère d'application dans le deuxième et le troisième NAIHANCHI.



Ensuite on entre dans l'étude de SEISHAN.

Dans ce Kata, on passe à l'application de la posture de NAIHANCHI pour se déplacer dans les quatre directions avec souplesse et légèreté.

Enfin, on applique les résultats de l'étude de KU SHAN KU et SEISHAN à l'étude de CHINTO.

On pourrait dire qu'il suffit de posséder parfaitement CHINTO, les autres Katas pouvant être considérés comme des moyens pour arriver à CHINTO.

J'adopte exclusivement ces Neuf Katas.

Il y a des gens qui demandent à apprendre de nombreux Katas et qui s'imaginent que c'est un progrès d'en avoir appris beaucoup. C'est là une erreur.

On dit qu'autrefois on ne connaissait que deux ou trois Katas, étant donné que les techniques étaient gardées secrètes. Par ailleurs, il est fort difficile de faire valoir suffisamment même un seul Kata. Avant de mémoriser nombre de Katas, il faut s'entraîner en visant à pratiquer des Katas vivants qui puissent répondre à toutes les exigences d'application.



*La préface de cet ouvrage est une traduction d'un texte tiré du livre du Maître Hironori OTSUKA, fondateur de l'Ecole Wadô Ryû.
(Référence : "Karaté-do" Vol. I., P.61 ; H. OTSUKA).*

NOTES DU TRADUCTEUR

(1) 17ème siècle.



(2) Ile de Kyushu, la plus méridionale du Japon.



(3) C'était le maître de Monsieur FUNAKOSHI. Le style de ce dernier (style SHOTOKAN) conserve la tendance de Maître ITOSU.



(4) Ici, Maître OTSUKA distingue les arts martiaux japonais traditionnels d'avec ceux d'Okinawa qui subissaient directement l'influence de la Chine.



(5) Une sorte de technique de pied : coup écrasant au sol porté avec la semelle du talon ou avec le sabre de pied (SOKUTO).



(6) Allusion à l'entraînement et au rituel du SUMO dont une des phases est appelée SHIKO O FUMU (« écraser le SHIKO ») ; c'est le geste connu par lequel le SUMOTORI abat sa jambe de tout son poids sur le sol au début de l'assaut.



REMARQUE : la transcription des mots japonais.

J'ai adopté le système HEPBURN de transcription qui est le plus utilisé dans la presse en langues étrangères.

Ci-dessous, les approximations en orthographe française.

e	...	é
ei	...	eï
ai	...	aï
u	...	ou
ô	...	oo
gi	...	gui
ge	...	gué
shi	...	chi
chi	...	tchi
fu	...	fou
yu	...	iou
tsu	...	ts comme dans "tsouan»
h	...	toujours aspiré
n finale	...	nasale indépendante de la voyelle précédente



II. PINAN NIDAN

1. Tournez la pointe de pied gauche vers la gauche, passez en MAHANMI-NO-NEKOASHI, et frappez de haut en bas jusqu'à hauteur de l'estomac avec TETTSUI du poing gauche. En même temps, amenez le point droit à droite de la ceinture et tirez-le tout à fait en arrière.

N.B. : En général, ce mouvement est le premier mouvement des Katas Wadô Ryû ; il permet d'apprendre la position de MAHANMI-NO-NEKOASHI. Etudier cette position des jambes est le but principal du mouvement et TETTSUI est plutôt un test de correction de posture. On doit conserver la position des jambes, notamment la position du centre de gravité, tout en résistant au mouvement vertical du poing gauche que l'on exécute de toutes ses forces.

Il faut abaisser légèrement le centre de gravité lors du mouvement de bras.

Mouvement du bras gauche : d'abord, élevez le bras gauche, surtout le coude, amenez le poing près du front puis frappez en traçant un arc assez ample.

On commence ce mouvement avec les poings mous et, au dernier moment, on contracte vivement les poings et tous les muscles ... si bien que l'on ressent un choc agréable dans tout le corps. C'est le modèle le plus primitif et le plus typique de l'idée de "Kime" (concentration instantanée de la force et de l'esprit). Le poing s'arrête de lui-même.

2. Avancez le pied droit vers la gauche et exécutez JUNZUKI droit.



3. Pivotez de 180° sur le pied gauche vers la droite et faites GEDAN-BARAI.

N.B. : Ce n'est pas un mouvement de défense contre une attaque d'un adversaire venant derrière vous, mais un exercice de déplacement du corps coordonné avec le mouvement des bras.

On utilise donc au maximum le mouvement du corps (notamment la rotation des hanches) pour le balayage de bras (GEDAN-BARAI). Le bras gauche est immobile durant la rotation.

4. Retirez le corps et le pied droit pour être debout et frappez à la hauteur de l'estomac avec TETTSUI droit.

Tendez légèrement les articulations des genoux et répartissez également votre poids sur les deux jambes.

N.B. : Le but de ce mouvement est d'apprendre le retrait du corps et de profiter du relèvement du centre de gravité pour exécuter TETTSUI en attaque ou en défense.

5. Avancez le pied gauche et exécutez JUNZUKI gauche.

6. Pivotez de 90° sur le pied droit vers la gauche et faites GEDAN-BARAI gauche.

N.B. : Ne pas bouger le poing droit.

7. Avancez et exécutez JODAN-AGE UKE droit.

8. Avancez et exécutez JODAN-AGK UKE gauche.

9. Avancez et exécutez JODAN-AGE UKE droit.

10. Pivotez de 225° sur le pied droit vers la gauche et faites GEDAN-BARAI gauche.

11. Avancez du pied droit dans la même direction et exécutez JUNZUKI droit.

12. Pivotez de 90° sur le pied gauche vers la droite et faites GEDAN-BARAI droit.

N.B. : Ne bougez pas le poing gauche.

13. Avancez le pied gauche, effectuez JUNZUKI gauche.

14. Pivotez de 45° sur le pied droit vers la gauche et faites GEDAN-BARAI gauche.

15. Avancez et exécutez JUNZUKI droit.

16. Avancez et exécutez JUNZUKI gauche.

17. Avancez et exécutez JUNZUKI droit.

18. Pivotez de 225° sur le pied droit vers la gauche. Passez en SHIKO DACHI et piquez avec NUKITE gauche à la hauteur des reins en gardant la main droite sur l'estomac.

N.B. : Le but de ce mouvement est de coordonner la rotation des hanches et le mouvement rectiligne du bras.

En conséquence, pour augmenter l'amplitude du mouvement des hanches, prenez la position de SHOMEN NO NEKO ASHI et mettez-vous de face par rapport à la direction de l'attaque. La jambe gauche est en avant.

Pointez les deux mains en les plaçant dos à dos (la main gauche se situe au-dessus de la droite) dans la même direction que le corps. Puis, tout en avançant, tournez les hanches, passez en SHIKO DACHI et piquez avec NUKITE gauche ; tournez vivement et tirez la main droite sur l'estomac. On arrête le bras droit sur la poitrine pour ne pas exagérer son mouvement et pour synchroniser le mouvement du bras gauche avec celui du corps.

En application de ce temps, on peut imaginer attaquer l'adversaire avec le poing au lieu de NUKITE, tout en esquivant son coup de poing.

19. Avancez dans la même direction et effectuez le mouvement en miroir du temps 18.

N.B. : Déplacement du corps : on amène directement la main droite sur la main gauche (dos à dos) en passant un instant par la position de SHOMEN NO NEKO ASHI, puis frappez avec NUKITE droit, en tournant les hanches, dans la posture de SHIKO DACHI.

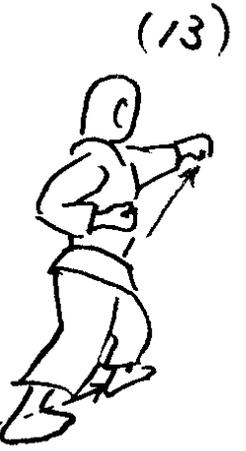
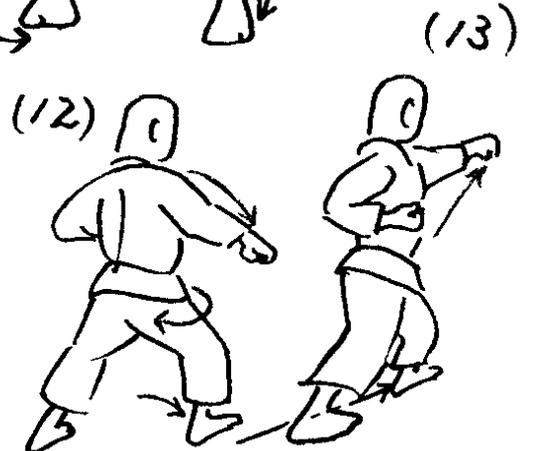
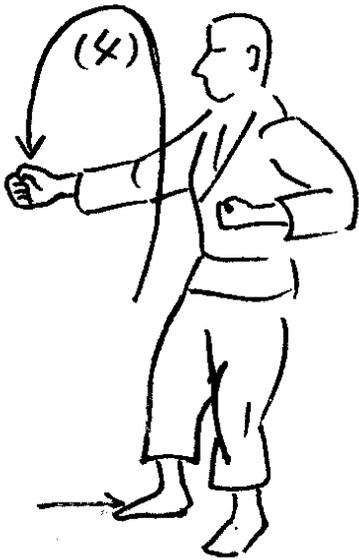
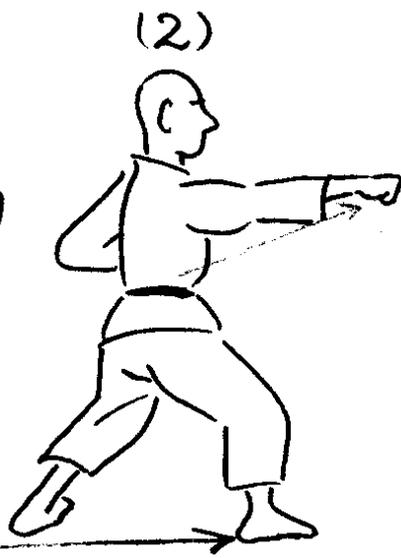
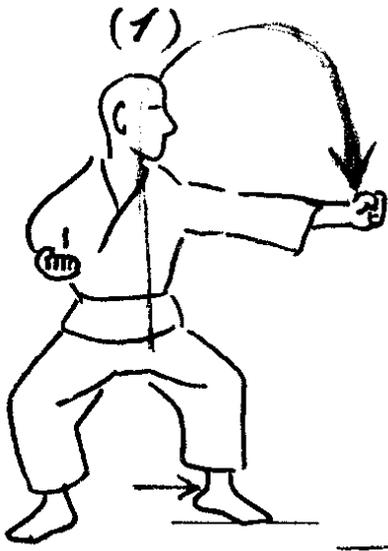
Avec de l'expérience on peut pratiquer ce mouvement d'un trait, sans arrêt dans la posture de NEKO ASHI.

20. Pivotez de 90° sur le pied gauche vers la droite, effectuez le même mouvement qu'au temps 19.

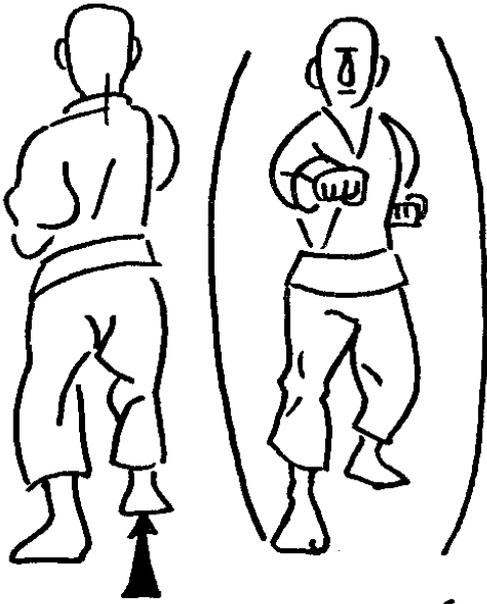
N.B. : Vous devez perfectionner les mouvements préparatoires des deux bras de manière qu'ils soient les plus petits possibles. En général, dans les mouvements de transition il faut économiser ses mouvements autant que possible.

21. Dans la même direction, même mouvement qu'en 18.





(17)



(18-1)



(18-2)



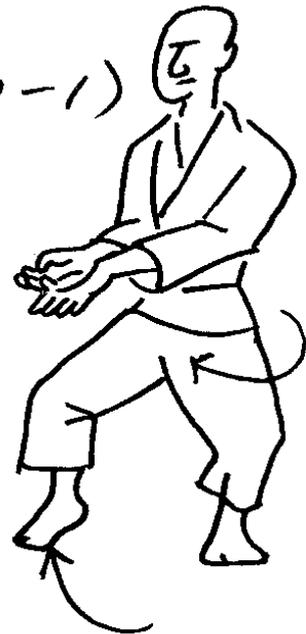
(19-1)



(19-2)



(20-1)



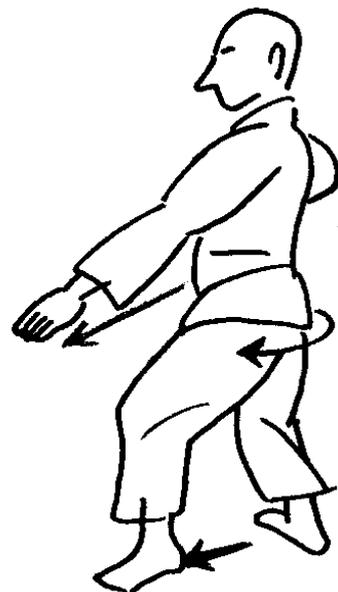
(20-2)



(21-1)



(21-2)



III. PINAN SHODAN

1. Déplacer le pied gauche vers la gauche et passer en MAHANMI NO NEKO ASHI en levant les deux bras simultanément comme sur le dessin 1 ; le bras gauche bloque d'avant en arrière tandis que le bras droit se place en garde devant le front.

2. Tout en conservant la posture des jambes, ramenez le poing gauche, l'avant-bras vertical devant la joue droite (dos du poing à l'extérieur) tandis que vous frappez de haut en bas avec la base du poing droit, du côté du petit doigt (TETTSUI).

N.B. : les mouvements des deux bras se font simultanément, mais le but de chacun est différent. Le bras gauche exécute UCHI UKE, le bras droit frappe verticalement (soit en défense soit en attaque).

Le premier but du temps 2 est de conserver la posture des jambes en MAHANMI NO NEKO ASHI malgré la torsion du buste.

Le deuxième est de faire travailler en même temps les bras dans des directions différentes et les utiliser dans des buts différents.

Le temps 1 doit donc être compris comme une préparation au temps 2 ; ne le pensez donc pas comme une défense contre l'attaque de l'adversaire qui se situe à votre gauche.

3. En tournant rapidement le buste, passez de nouveau en position YOI ; en même temps, frappez avec TETTSUI à gauche à la hauteur de la tempe, en profitant de la rotation des hanches. Tirez le poing droit énergiquement en arrière.



4. Mouvement en miroir du temps 1.

N.B. : n'abaissez pas trop les poings pour exécuter le mouvement des bras ; amenez le poing gauche à peu près directement devant le front. Quant au poing droit, descendez-le un peu vers l'aîne gauche.

5. Mouvement en miroir du temps 2.

6. Mouvement en miroir du temps 3.

7. Sur place, tournez le corps à droite, en regardant en arrière et bloquez au niveau du visage avec l'avant-bras droit (avec JODAN KOTE UKE) et, en même temps, donnez un coup de pied droit à la hauteur de l'estomac.

Puis, descendez le pied avec lequel vous venez de frapper tout près du talon du pied gauche et tournez le corps vers la direction du début du Kata ; avancez à nouveau le pied gauche et passez dans la posture de MAHANMI NO NEKO ASHI.

Exécutez SHUTO UKE gauche après avoir placé la main gauche à côté de la joue droite (paume face à la joue). Pour ce mouvement de balayage, il faut profiter de la rotation du corps.

N.B. : le but de ce temps est d'exécuter un coup de pied latéral (YOKO GERI) tout en changeant l'orientation du corps.

Les débutants feront mieux de séparer le mouvement du bras droit (KOTE UKE) et celui de la jambe droite (YOKO GERI) et de les exécuter l'un après l'autre parce qu'ils risquent de négliger le mouvement du bras pour donner le coup de pied avec force.

Ce souci doit rester présent même à l'esprit des experts. Ce n'est pas nécessaire de les pratiquer toujours simultanément.

8. Avancez du pied droit en HANMI NO NEKO ASHI, en exécutant SHUTO UKE droit.

9. Effectuez SHUTO UKE gauche de la même manière.

10. En avançant le pied droit, mais cette fois en posture de JUN ZUKI, attaquez au niveau du plexus de la pointe des doigts (NUKITE) de la main droite qui reste verticale.

Tirez le poing gauche en arrière de la ceinture. Poussez le KIAI.

N.B. : ne pas tirer la main droite en arrière avant de frapper NUKITE mais lancez-la directement de l'endroit où elle se trouvait.

11. Pivotez de 225° sur le pied droit vers l'arrière gauche pour passer en HANMI NO NEKO ASHI ; exécutez SHUTO UKE gauche.

12. En avançant le pied droit en HANMI NO NEKOASHI, exécutez SHUTO UKE droit.

13. Pivotez de 90° sur le pied gauche vers votre droite en exécutant SHUTO UKE droit dans la posture HANMI NO NEKO ASHI

14. En avançant le pied gauche en HANMI NO NEKO ASHI effectuez SHUTO UKE gauche.

15. Pivotez de 45° sur le pied droit vers votre gauche, pour passer dans la position de GYAKU ZUKI : effectuez JODAN KOTE UKE droit. Gardez le poing gauche à la ceinture.

N.B. : on peut profiter de la position de la main gauche du temps 14 de la façon suivante : conserver l'attitude du bras gauche tout en changeant votre position des jambes et, à l'instant où vous faites le mouvement de défense du poing droit, tirez la main gauche énergiquement à la ceinture, en serrant le poing, pour profiter du couple de forces.

Mouvement du bras droit : descendez d'abord le poing jusque devant l'aîne gauche en le tournant vers l'intérieur, puis de là, montez-le, en le tournant, pour bloquer devant le visage (les avancés effectuent ce blocage de façon moins ample, mais plus rapide, et descendent le poing droit moins bas, un peu en dessous du coude gauche).

A l'instant de Kime, tournez un peu le buste vers la gauche pour faire passer le coup de l'adversaire.

16. Donnez un coup du pied droit à mi-hauteur (CHUDAN), puis faites GYAKU ZUKI gauche.

17. Exécutez KOTE UKE gauche sur place.

N.B. : comme le temps 15, d'abord, descendez le poing gauche près de l'aîne droite en le tournant à l'intérieur. Ne pas bouger le poing droit.

18. Coup du pied gauche, puis GYAKU ZUKI droit. Mouvement en miroir du temps 16.

19. Avancez le pied droit et exécutez KOTE UKE droit. Gardez l'avant-bras gauche sur l'estomac.

N.B. : en premier lieu tournez les hanches à gauche et coordonnez le mouvement descendant du poing droit (comme dans les temps 15 et 17) avec celui du talon gauche qui tourne à l'intérieur.

Ensuite, avancez et, à l'instant où le corps prend la position voulue, bloquez avec le poing droit vigoureusement, tout en le tournant et tout en profitant de la rotation du corps.

Au début, on fait mieux de toucher légèrement l'intérieur du coude droit avec le poing gauche pour se concentrer.



20. Pivotez de 225° sur le pied droit vers la gauche et exécutez GEDAN BARAI gauche passant en ZEN KUTSU DACHI (la position de JUN ZUKI).

N.B. : les deux poings se déplacent directement à partir de la position où ils étaient ; coordonnez ces mouvements de balayage à la rotation des hanches.

21. Avancez le pied droit, en ZEN KUTSU DACHI, exécutez JODAN AGE UKE droit.

22. Pivotez de 90° sur le pied gauche vers la droite en ZEN KUTSU DACHI et exécutez GEDAN BARAI droit.

N.B. : ne pas bouger le poing gauche.

23. Avancez le pied gauche, en ZEN KUTSU DACHI, exécutez JODAN AGE UKE gauche.

YAME : retournez à la position YOI.

NAORE : retournez à la position de KIOTSUKE.

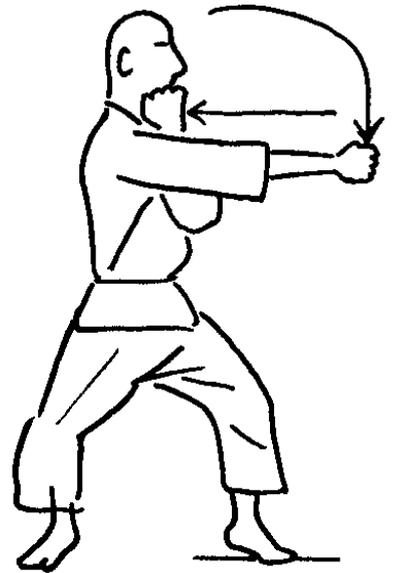
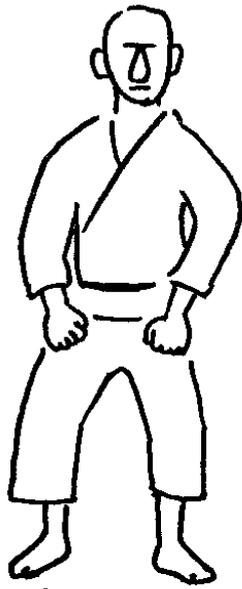


KIOTSUKE

YOI

(1)

(2)



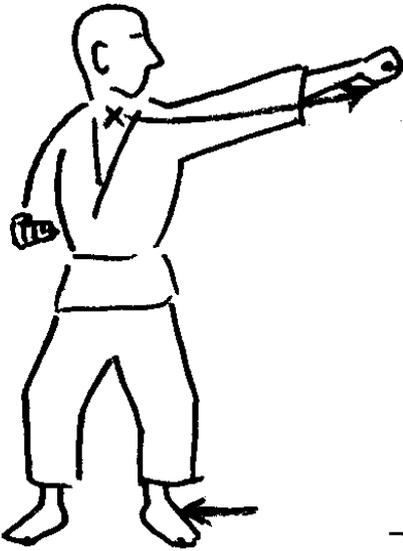
(3)

②

①

(4)

(5)



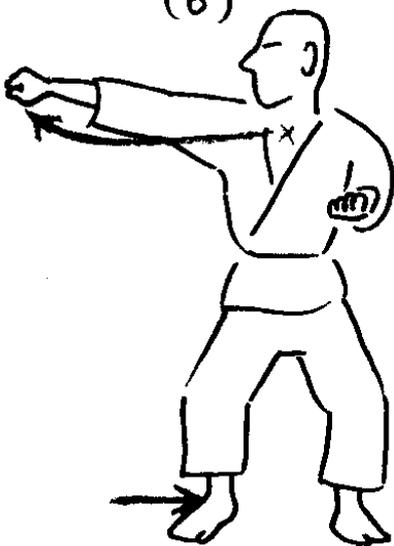
P
I
N
A
N
S
H
O
D
A
N

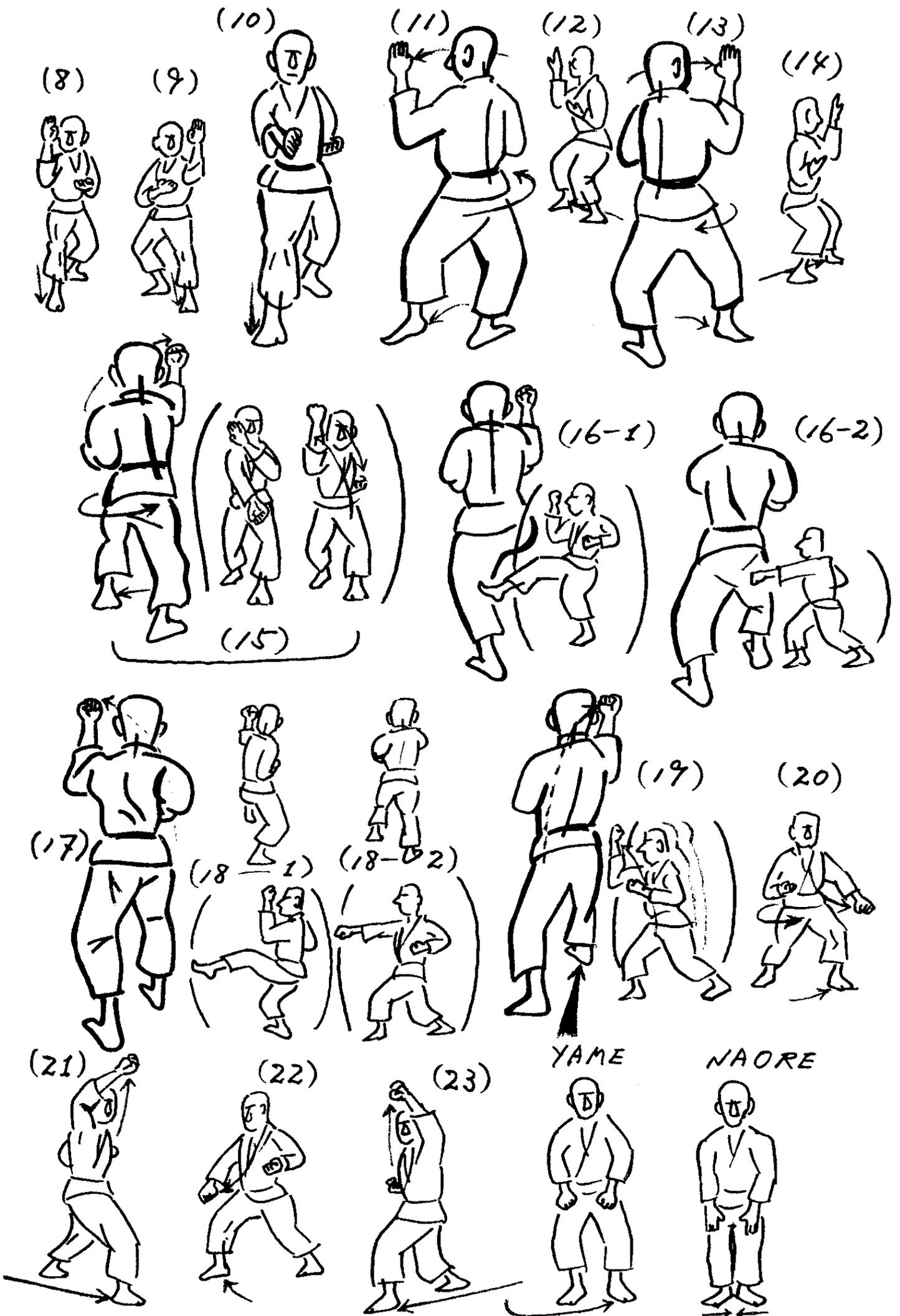
(6)

(7-1)

(7-2)

(7-3)





IV. PINAN SANDAN

1. Pivotez de 90° sur le pied droit vers la gauche, et exécutez KOTE UKE gauche dans la position de SHOMEN NO NEKO ASHI. Le poing droit est tiré à la ceinture.

N.B. : le but de ce temps est l'étude de changements de direction du corps et, par conséquent, l'orientation des hanches doit changer exactement de 90°.

Montez directement le poing gauche de la position où il était, tandis que vous tirez le bras droit avec force horizontalement en arrière après l'avoir glissé, paume vers le haut, devant l'estomac (les deux bras se croisent donc légèrement).

2. Mettez-vous debout en ramenant le pied droit à côté du pied gauche (les bords internes sont joints, des talons aux orteils, position HEISOKU DACHI).

En même temps, exécutez KOTE UKE avec l'avant-bras droit (de l'extérieur du coude) et, de l'avant-bras gauche, balayez comme en GEDAN BARAI.

N.B. : on prend la posture de HEISOKU DACHI pour vérifier la direction du pied gauche ; la pointe de pied doit être tournée exactement vers l'avant.

3. Sur place, de la même posture, faites KOTE UKE avec le bras gauche et GEDAN BARAI avec le bras droit. Le poing droit passe à l'intérieur du coude gauche.

4. Pivotez de 180° sur le pied gauche vers la droite, exécutez KOTE UKE droit, en SHOMEN NO NEKO ASHI en tirant le poing gauche à la ceinture.

N.B. : profitez de la rotation du corps pour lancer le mouvement de défense.

5. Réplique en miroir du temps 2.

6. Réplique en miroir du temps 3.

7. Pivotez de 90° sur le pied droit vers la gauche. Exécutez KOTE UKE gauche en SHOMEN NO NEKO ASHI.

8. Avancez le pied droit et exécutez TATE NUKITE droit (la main verticale comme au temps 10 de PINAN SHODAN).

9. Pivotez de 180° sur le pied droit vers la gauche, penchez-vous en avant tout en tirant le bras droit vers votre dos. Tournez la main à l'intérieur pour que la paume soit face au ciel et touche le dos au niveau du coccyx.

N.B. : imaginez-vous que votre adversaire a saisi votre poignet droit et essaie de cette tordre.

Vous ne résistez pas contre ce mouvement, mais pour en réduire la force, vous vous penchez en avant pour tirer l'adversaire et le déséquilibrer. Tirez l'adversaire, non seulement avec le bras et le buste, mais avec le corps entier (surtout avec les hanches). Par voie de conséquence, le pied gauche glisse de lui-même dans la position correcte (c'est un résultat et non une condition de la rotation du corps).

C'est un non-sens de faire du bruit en claquant le dos de la main droite sur la fesse.

10. Pivotez de 90° sur le pied droit vers la gauche, exécutez GEDAN BARAI gauche en SHIKO DACHI. Tirez énergiquement le poing droit à la ceinture.

N.B. : faites comme si vous profitiez de la force de l'adversaire qui veut vous attirer vers lui et frappez son bras ou son flanc, pour ainsi dire, tout en le repoussant alors que vous tirez violemment le bras droit à la ceinture comme si vous l'arrachiez des mains de l'adversaire.

11. Avancez le pied droit et exécutez JUN ZUKI droit.

N.B. : imaginez que vous attaquez en poursuivant l'adversaire qui recule.

Pour les avancés, les temps 9, 10 et 11 sont des mouvements liés mais il faut les parfaire séparément.

12. Pivotez de 180° sur le pied droit vers la gauche, mettez-vous en position de MUSUBI DACHI (les talons joints, les gros orteils écartés = position de KIOTSUKE) avec les poings à la ceinture paumes vers l'arrière ; les coudes sont écartés du corps.

13. Avancez le pied droit, passez en SHIKO DACHI, et balayez le coup de poing de l'adversaire avec le coude droit de l'extérieur vers l'intérieur, puis tout de suite, frappez son flanc avec TETTSUI du même bras, et ramenez rapidement ce bras à la ceinture dans sa position initiale.

N.B. : exécutez ce balayage du coude de la façon suivante : d'abord, tirez le coude droit en arrière comme pour un Tsuki (coup de poing), puis tout en tournant le poing, écartez le coude du corps.

Synchronisez la rotation des hanches et le mouvement du coude. Mettez une partie de votre poids dans le coup de TETTSUI pour ne pas laisser monter le poing.

14. Avancez du pied gauche, exécutez le mouvement en miroir du temps 13.

15. Comme au temps 13, avancez pied droit, mais, cette fois-ci, sans tirer le poing après le coup de TETTSUI, arrêtez-le dans la position où l'on donne le Kime.

N.B. : il s'agit de vérifier la position du poing et l'efficacité du coup lorsque l'on ne pense pas à tirer le poing.

16. Avancez le pied gauche, JUN ZUKI à gauche.

17. D'abord, amenez le pied droit à côté du pied gauche (en les écartant un peu plus que dans la position de YOI et en abaissant le centre de gravité) puis, pivotez de 180° sur le pied droit vers la gauche en position de JIGOTAI (petit SHIKO DACHI), tordez un peu le buste à gauche, tirez le coude gauche en arrière comme pour un coup de coude, et frappez en arrière votre poing droit par-dessus l'épaule gauche.

N.B. : traditionnellement, on dit qu'il s'agit d'un double dégagement contre une saisie arrière.

Mais le fondateur du Wadô Ryû ne retient pas cette explication. Le vrai but de ce mouvement est de profiter du changement de direction du corps pour effectuer le mouvement des bras. On doit le faire avec le buste seulement en conservant la position des jambes.

Ce mouvement présente la difficulté suivante : il faut éviter de relever le centre de gravité et de déformer la position de la moitié inférieure du corps alors que les bras se déplacent au-dessus des hanches qui sont le centre du mouvement.

18. Glissez vers la droite, exécutez le mouvement en miroir du temps 17.

NAORE : ramenez le pied droit d'un demi pas et remettez-vous dans la posture de YOI.



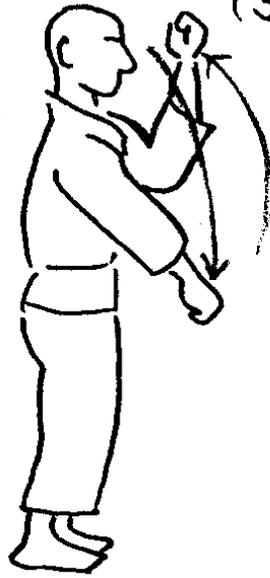
(1)



(2)



(3)



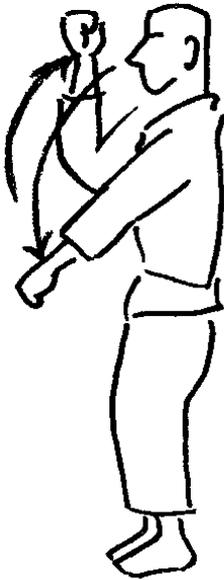
(4)



(5)



(6)



(7)



(8)



(9)



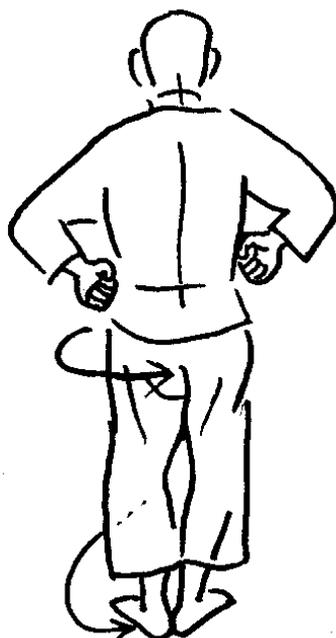
(10)



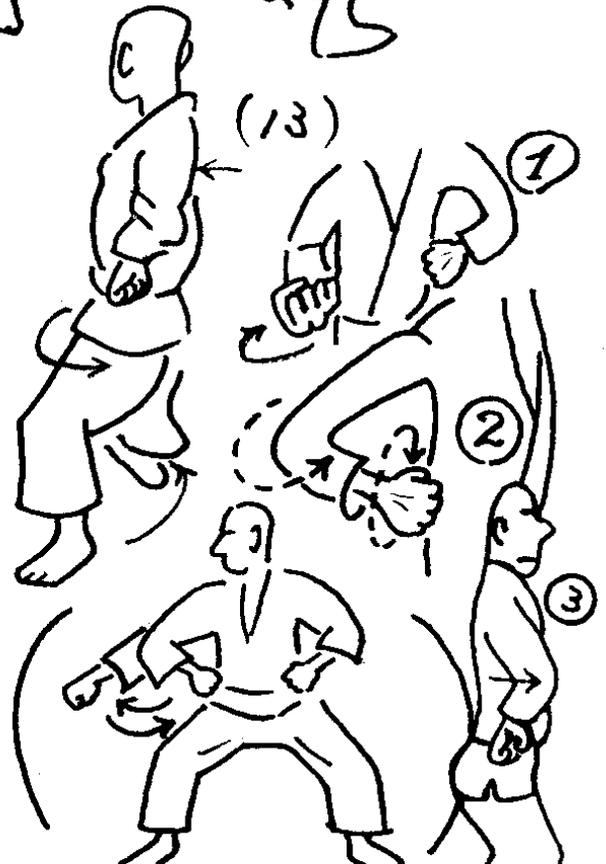
(11)



(12)



(13)



(14)



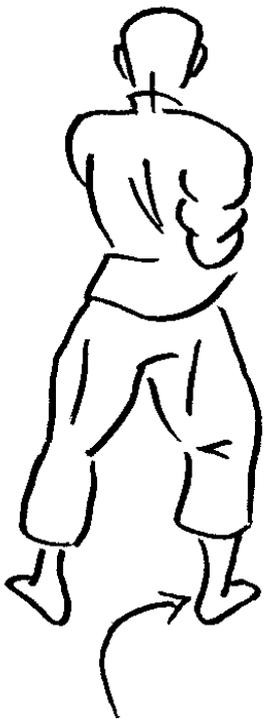
(15)



(16)



(17-1)



(17-2)



(18)



V. PINAN YODAN

1. En tournant la pointe du pied gauche vers l'extérieur, avancez d'un demi pas vers la gauche, en laissant légèrement descendre le corps sur place ; tournez la jambe droite vers l'extérieur (MAHANMI NO NEKO ASHI).

En même temps, exécutez un blocage devant le visage comme en JODAN KOTE UKE mais avec le dos de la main gauche.

Montez la main droite simultanément devant le front, en traçant la même courbe que celle de la main gauche. Les paumes sont tournées vers l'avant.

2. Ramenez le pied gauche à sa place initiale, glissez le pied droit à son tour vers la droite et exécutez le mouvement en miroir du temps précédent avec les bras (sans modifier la position et l'orientation du tronc).

N.B. : ces mouvements ont déjà été vus au temps 1 et 4 de PINAN SHODAN.

3. Remettez le pied droit à sa place ; avancez le pied gauche vers l'avant et passez en position de JUN ZUKI (ZEN KUTSU DACHI gauche). Amenez les poings à la ceinture puis croisez-les devant le ventre (le droit au-dessus du gauche).

N.B. : Maître OTSUKA explique ce mouvement comme un exercice de deux GEDAN BARAI simultanés malgré les désavantages que présente le fait d'utiliser les deux bras pour se défendre. Mais ici, vous pourriez étudier aussi le blocage en croix (JUJI UKE des autres écoles) parce que cette idée de Maître OTSUKA est difficile à réaliser pour les débutants. Comme application, vous pouvez mettre le poing droit verticalement (ou tournez-le de 180° paume en haut) et frappez le tibia, la cheville ou le dos de pied de l'adversaire en le bloquant avec le poignet gauche.

4. Avancez le pied droit, passez à la position de HANMI NO NEKO ASHI et exécutez KOTE UKE droit. Gardez le poing gauche sur l'estomac.

N.B. : il vaut mieux toucher l'intérieur du coude droit avec le poing gauche pour se concentrer (cfr PINAN SHODAN 19).

5. Ramenez le pied gauche près du pied droit (HEISOKU DACHI), regardez à gauche, et gardez le poing droit à la ceinture comme en préparation de Tsuki, l'avant-bras gauche passe devant l'estomac en sorte que la paume du poing gauche touche légèrement celle du poing droit.

N.B. : ce mouvement préparatoire s'effectue doucement mais sans arrêt.

6. Frappez avec TETTSUI à gauche à la hauteur de l'estomac et, en même temps, donnez le coup de pied gauche latéralement dans la même direction que le balayage de poing.

Puis, placez le pied gauche en position de GYAKU ZUKI (dans une position un peu plus haute que dans le KIHON) et tournez le buste à gauche et, en même temps, lancez le coude droit horizontalement contre la paume gauche qui se situe à la hauteur de la poitrine.

N.B. : pour l'exercice de coup de coude (EMPI), on utilise la paume de la main de l'autre côté parce qu'il est difficile de saisir l'instant et l'endroit où donner le Kime du coup de coude. Concentrez toute votre force à l'instant du coup.

7. En ramenant le corps dans la direction précédente, mettez le pied droit près du pied gauche comme en HEISOKU DACHI et mettez-les poings l'un sur l'autre à gauche de la ceinture. Regardez à droite. Réplique en miroir du temps 5.

8. Réplique en miroir du temps 6.

9. Sur place, tournez le buste à gauche, passez en position de *GYAKU ZUKI NO TSUKKOMI*, balayez à la hauteur des flancs de droite à gauche, en un mouvement horizontal, avec la paume droite, le bras tendu, et, en même temps, glissez la main gauche devant le front (paume vers l'avant).

N.B. : le pouce de la main droite est dans le prolongement de l'avant-bras ; écartez les autres doigts du pouce de façon à ce que les doigts soient tournés vers le sol et fléchissez-les légèrement comme pour saisir le poignet de l'adversaire (*JITTE UKE*).

10. Donnez un coup de pied droit et sans interruption lancez-vous en avant et frappez avec *URAKEN* droit. Appuyez-vous sur la jambe droite légèrement fléchie et mettez la pointe du pied gauche près du talon du pied droit.

En avançant, balayez le coup de l'adversaire de haut en bas avec l'avant-bras gauche (du côté de l'auriculaire) tout en fermant le poing et en le tournant vers l'intérieur, puis à la hauteur de l'estomac, tirez-le vers votre ceinture.

11. Pivotez de 225° sur le pied droit vers la gauche, passez dans la position de *SHOMEN NO NEKO ASHI* et exécutez *KOTE UKE* gauche.

12. Donner un coup de pied droit, *JUN ZUKI* droit puis *GYAKU ZUKI* gauche sur place.

N.B. : lors du *GYAKU ZUKI*, les plus avancés font mieux de passer à la position de *GYAKU ZUKI* préconisée en *KIHON*, avec un mouvement saccadé des hanches (*KOSHI NO KIRI*).

13. Pivotez de 90° sur le pied gauche vers la droite en *SHOMEN NO NEKO ASHI*, *KOTE UKE* droit.

14. Réplique en miroir du temps 12.

15. Pivotez de 45° sur le pied droit vers la gauche, en position de MAHANMI NO NEKO ASHI, faites KOTE UKE à gauche, tandis que vous descendez l'avant-bras droit de haut en bas comme pour écraser le coup de l'adversaire avec le dos de l'avant-bras, sans rotation.

N.B. : il faut profiter de la réaction du mouvement de l'avant-bras droit pour exécuter KOTE UKE gauche.

16. Réplique en miroir du temps 15.

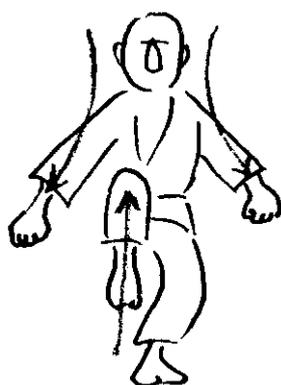
17. Même mouvement qu'au temps 15.

18. Pivotez sur place de façon à placer le corps de face et passez en position de SHOMEN NO NEKO ASHI, en descendant le poing droit, tourné à l'intérieur, un peu au-dessous du coude gauche et, tout de suite, exécutez KOTE UKE droit.

N.B. : ne pas bouger le bras gauche et gardez le buste symétrique.

19. Exécutez deux GEDAN BARAI simultanés avec les deux bras et, en même temps, donnez un coup du genou droit.

N.B. : exercez ce mouvement comme si vous preniez les poignets de l'adversaire et le déséquilibriez en tirant vers le bas. Tendez la pointe du pied droit vers le sol.



20. Posez le pied droit verticalement au sol et pivotez dessus de 225° vers la gauche. Passez en MAHANMI NO NEKO ASHI, exécutez SHUTO UKE gauche mais tournez le poignet à l'extérieur de telle façon que le pouce se situe sur la même ligne que l'avant-bras et que les autres doigts s'écartent du pouce comme pour accrocher le coup de l'adversaire avec le tranchant de la main ; en même temps, poussez de haut en bas avec la paume droite en lui donnant la même forme que la main gauche. Utilisez pour ce faire la base de la main et frappez jusqu'à hauteur de l'estomac. Il faut ici aussi simuler une saisie du bras de l'adversaire.

N.B. : ce mouvement est difficile à expliquer, les dessins sont plus explicites.



21. Posez le talon gauche au sol et avancez le pied droit vers l'avant droit en mettant d'abord le talon au sol, les orteils décollés ; puis, posez les orteils et décollez le talon en attirant le pied gauche par ce mouvement du pied droit ; passez en HANMI NO NEKO ASHI et faites les mouvements des bras en miroir du temps 20.

N.B. : ne changez pas la direction de la jambe gauche ni l'angle du genou gauche ni la position du centre de gravité ; déplacez seulement le corps en bloc.



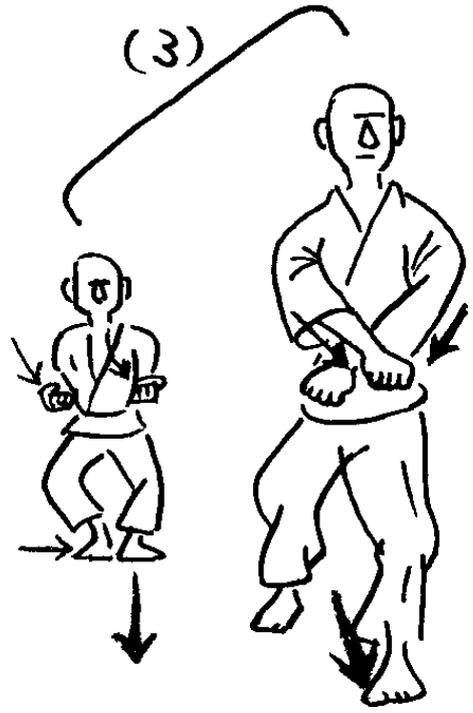
(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6-1)



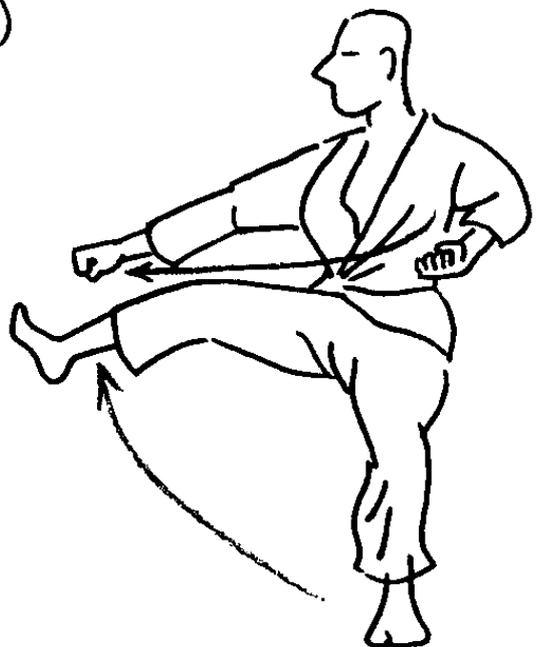
(6-2)



(7)



(8-1)



(8-2)



(9)



(10-1)



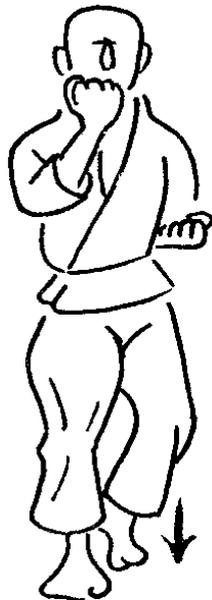
(10-2)



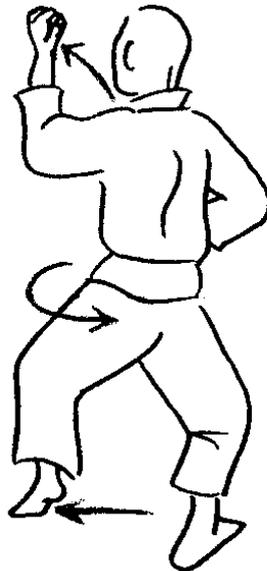
(10-3)



(10-4)



(11)



(12-1)



(12-2)



(12-3)



(13)



(14-1)



(14-2)



(14-3)



(15)



(16)



(17)



(18)



(19)



(20)



(21)



(19)

(20)



VI. PINAN GODAN

1. Même mouvement que PINAN SANDAN : SHOMEN NO NEKO ASHI à gauche et JODAN KOTE UKE gauche.

2. De la même position des jambes, frappez du poing droit à hauteur du plexus.

3. Tout en tournant le corps de face, ramenez le pied droit en HEISOKU DACHI, le regard vers la droite.

Le poing droit est tiré sur le côté à la ceinture, l'avant-bras gauche est replié horizontalement vers le plexus solaire. Laissez une distance d'un poing entre la poitrine et l'avant-bras gauche. Respectez la même distance entre les poings placés l'un au-dessus de l'autre.

N.B. : ce mouvement se fait lentement, sans force car il prépare la réplique des temps 1 et 2.

4. Réplique du temps 1, inversez les mouvements.

5. Réplique du temps 2, inversez les mouvements.

6. Réplique du temps 3, mais le regard reste de face.

7. Comme le temps 4 de PINAN YODAN, SHOMEN NO NEKO ASHI à droite, JODAN KOTE UKE droit, l'avant-bras gauche est contre l'estomac.

8. Comme lors du temps 3 de PINAN YODAN, avancez le pied gauche en position de JUN ZUKI, les poings croisés, paumes vers le bas.



9. Tournez les mains, paumes vers le haut. Sur place, faites un double JODAN AGE UKE, mais en SHUTO.

N.B. : cet exercice ne s'utilise que dans les Katas car l'emploi simultané des mains de cette façon n'est pas une bonne technique de défense.

Dans les applications, il vaut mieux réaliser chaque JODAN AGE UKE indépendamment l'un de l'autre (cfr PINAN YODAN 3).

Traditionnellement ce mouvement se pratique contre une attaque de bâton. En faisant pivoter la main gauche de 180°, on arrivait ainsi à saisir le bâton de l'adversaire.

Dans les YAKU SOKU KUMITE (combats réglés d'application), le bras de l'adversaire remplace le bâton.

10. Parez de haut en bas le coup de l'adversaire avec le dos du poignet droit et la paume de la main gauche. Le bras gauche passe au-dessus du bras droit.

N.B. : les deux mains se situent à hauteur de l'estomac, écartées de la poitrine d'environ 15cm. Les coudes touchent légèrement les flancs. Chaque bras effectue des mouvements indépendants comme au temps 9.



- 11.** Sur place, CHUDAN ZUKI du poing gauche (à la hauteur de l'estomac).
N.B. : tirez le poing droit vigoureusement en arrière pour profiter de sa réaction.
- 12.** Avancez le pied droit, exécutez JUN ZUKI droit.
- 13.** Pivotez de 180° (en fait les hanches tournent de 270°) sur le pied gauche vers la gauche et exécutez un GEDAN BARAI droit dans la position de SHIKO DACHI.
N.B. : d'abord, mettez le poing droit (côté de l'auriculaire) contre l'oreille droite (la paume regarde donc en arrière), puis, lors de la rotation du corps, retournez le poing avec force pour balayer un coup à hauteur du flanc.
C'est une idée commune à tous les mouvements de Katas, mais elle est plus marquée dans un grand mouvement comme celui-ci ; le bassin entraîne le corps et les pieds suivent le mouvement du corps.
- 14.** Rapprochez le pied gauche du pied droit ; passez en position de YOI et exécutez un balayage avec TETTSUI à la hauteur du flanc tout en utilisant la réaction au retrait du pied et le Hikite.
N.B. : balayez directement avec le poing gauche de la position où il était, alors que le poing droit peut s'étendre horizontalement en face, avant que vous le tiriez avec force pour profiter de cette réaction.
- 15.** Avancez le pied droit vers la gauche et en tournant le corps, frappez du coup de coude droit sur votre paume gauche qui se situe en face de vous (elle représente le plexus de l'adversaire).
N.B. : référez-vous au temps 6 de PINAN YODAN.



16. Ramenez vivement le pied gauche à côté du talon droit comme le temps 10 de PINAN YODAN et exécutez KOTE UKE avec le bras droit, sans changer la position du bras gauche mais en fermant seulement le poing.

N.B. : passez l'avant-bras droit sous l'avant-bras gauche et balayez de l'extérieur de ce dernier. Le sens du mouvement du pied arrière est d'éviter qu'un adversaire venu par derrière ne balaie votre jambe avec un bâton.

17. Le pied droit reste sur place. Regardez vers l'arrière en tournant le buste vers la gauche, passez à la position de KOKUTSU DACHI en étendant la jambe gauche et en penchant un peu le buste en arrière ; en même temps, lancez le poing droit tel quel vers l'arrière et le haut comme pour frapper le menton d'un adversaire situé derrière vous. Gardez l'avant-bras gauche sur l'estomac en serrant l'aisselle gauche.

N.B. : imaginez l'adversaire venu par derrière qui vous frappe avec son bâton. Vous vous penchez en arrière pour faire échouer cette attaque et, en même temps, vous attaquez l'autre adversaire. Ce dernier était en face de vous et, du fait de votre rotation, se trouve maintenant derrière vous. Les pratiquants plus avancés peuvent lancer le coup du poing droit directement sans le tirer, tout en profitant des mouvements du buste car il faut veiller au timing lors de l'exécution des mouvements.

18. Sautez aussi haut que possible tout en pivotant en l'air de 180° vers la gauche. Retombez sur la pointe des pieds, le pied droit en avant, la pointe du pied gauche à côté et un peu en arrière du talon droit. Fléchissez les genoux.

En même temps, faites GEDAN BARAI des deux bras en les utilisant simultanément comme lors d'une parade en croix (JUJI UKE). Le poing gauche est en dessous.

N.B. : sautez comme pour esquiver un coup de bâton donné dans les jambes. Dressez votre buste verticalement et gardez horizontale la direction du regard. Gardez les mains à la ceinture et tout en sautant dans cette position, croisez énergiquement les poignets à l'instant du contact au sol.

Si vous marquez une pause dans cette attitude, descendez les hanches à mi-hauteur pour affermir les jambes.

Si vous passez sans transition au temps suivant, il vaut alors mieux de fléchir au maximum les jambes pour augmenter la quantité de mouvement.

19. Pivotez de 90° sur le pied gauche vers la droite en avançant le pied droit et passez en position de JUN ZUKI. Pratiquez JODAN KOTE UKE droit et gardez l'avant-bras gauche sur l'estomac comme au temps 19 de PINAN SHODAN.

N.B. : profitez du mouvement de rotation du corps pour exécuter JODAN KOTE UKE.

20. Tournez le corps vers la gauche sur place, en changeant la direction du regard de 180°, et tournez le pied gauche dans cette direction, le genou gauche tendu comme au temps 17 (en position de KOKUTSU DACHI).

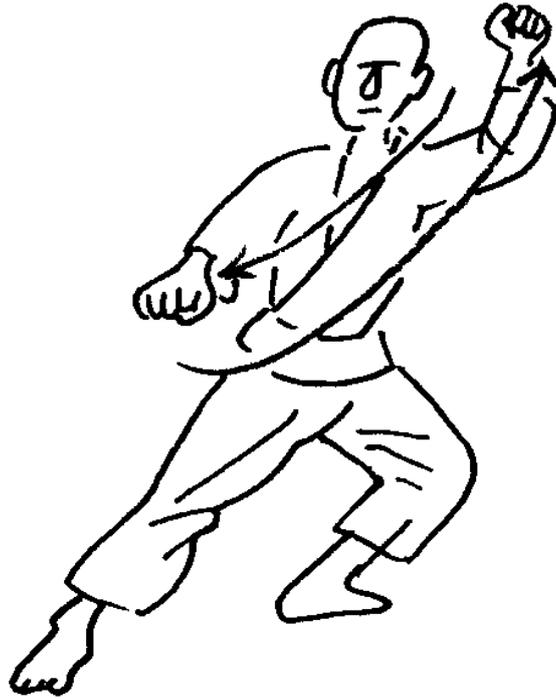
Exécutez JODAN KOTE UKE droit et GEDAN BARAI gauche simultanément. Penchez-vous un peu en arrière.

N.B. : d'abord, descendez la paume droite en dessous du coude gauche en tournant le buste (le bras gauche reste sur place).

Puis écartez les poings chacun dans sa direction avec force comme pour tendre un arc.



21. Sans changer la direction et l'attitude du corps, amenez le talon gauche contre le droit. Ce mouvement se pratique sans hâte et sans force. Puis de cette position, sans arrêt, avancez du pied droit sur une ligne faisant un angle de 45° avec la direction de la jambe gauche. Passez en position de KOKUTSU DACHI et faites le mouvement des bras en miroir du temps 20.



N.B. : d'abord, amenez simultanément le poing droit à hauteur de l'épaule gauche et le gauche près de l'aîne droite en les tournant à l'intérieur ; puis, faites les mouvements de parade.

Les pratiquants avancés peuvent exécuter ce mouvement des bras tout en passant en position debout ; puis, sans arrêt et tout d'un coup, exécuter les blocages avec force en tendant le genou droit.

YAME : retirez le pied droit et passez en position de YOI.



(1)



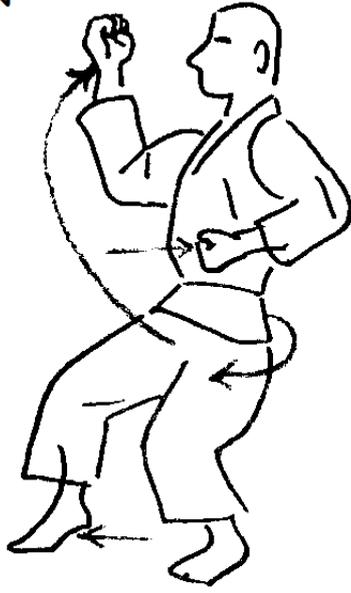
(2)



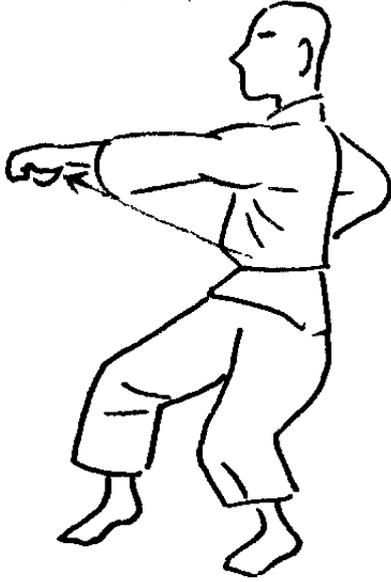
(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8-1)



(8-2)





(9) → (10)

