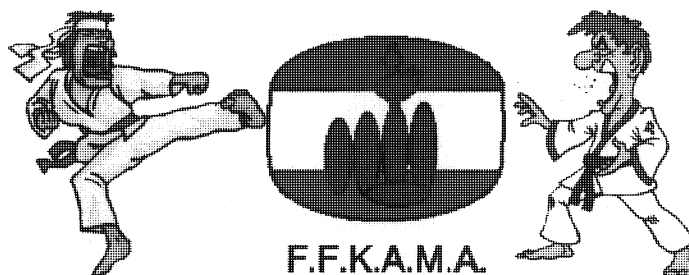
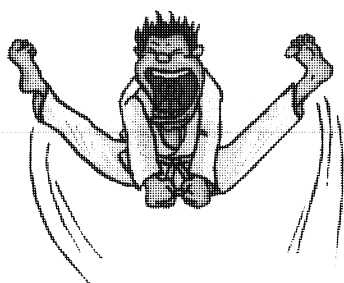
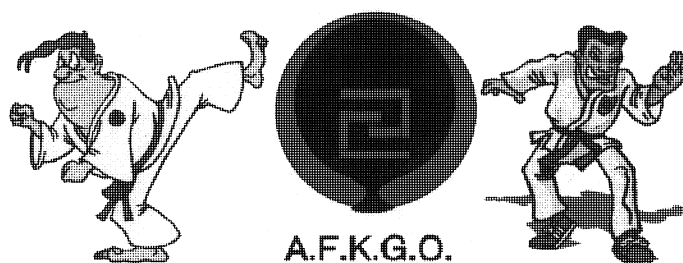


# SAINT-AIGULIN KARATE CLUB

**Le karaté, son histoire.  
Le dojo.  
Les techniques, les katas ...**



## L'ECOLE DU SOUPLE ET DU DUR

On considère Boddidharma, moine bouddhiste vivant au 6<sup>ème</sup> siècle, comme le patriarche des Arts Martiaux.

### 1) PRESENTATION DU KARATE GOJU-RYU D'OKINAWA :

#### 1) Okinawa, Berceau du Karaté :

Cette île de l'archipel des Ryu-Kyu au contact du monde chinois et du monde japonais, voit s'élaborer une forme de combat à main nue "TE" (main) ou "TO-DE" (main chinoise en chinois) qui s'appellera par la suite KARATE = l'art de la main vide.

L'île passe sous la domination chinoise au XVe siècle. Le nouveau roi unit les Ryu-Kyu sous son autorité et de peur de révoltes, y interdit toutes les armes, oblige la noblesse à vivre dans la capitale royale. C'est ainsi que le peuple eut un vif intérêt à travailler les anciennes techniques locales de combat sans armes. Les nobles apprirent et développèrent l'art du combat à mains nues et les paysans et pêcheurs utilisèrent comme arme les instruments de leur métier : fléaux, poignée de meule (tonfa), faux, rame se transformèrent en armes mortelles.

L'art était pratiqué en secret, généralement en pleine nuit ou juste avant l'aube. Trois styles distincts apparurent dans la ville de SHURI ( le SHURI-TE pratiqué par les samourais de la cour de la noblesse), de NAHA et de TOMARI (le NAHA-TE et le TOMARI-TE pratiqués par le peuple). Les contacts avec le continent asiatique viennent enrichir et améliorer cette technique de combat à mains nues.

Au XIX<sup>e</sup> siècle, les différents styles prirent un autre nom : le SHURI-TE et le TOMARI-TE devinrent le SHORIN-RYU qui ensuite se divisera en style SHOTOKAN et WADO-RYU ; et le NAHA-TE devint le GOJU-RYU (école du dur et du souple) de Maître HIGAONNA Kanryo basé sur une efficacité absolue et rapide caractérisée entre autres par ses nombreuses techniques à mains nues ouvertes empruntées aux mouvements d'animaux, ses puissants coups de poing et de pied dirigés aux points vitaux, et son travail respiratoire et musculaire.

La réunion du SHORIN et du GOJU donna l'école SHITO-RYU de Maître MABUNI.

En 1935, un nom unique fut donné : le KARATE.

De nos jours, on voit apparaître une multitude de nouveaux styles qui sont la réunion de ceux cités précédemment !!!

#### 2) Histoire du GOJU-RYU d'Okinawa :

En 1888, une méthode chinoise de la province Fukien (en Chine) fut introduite à Okinawa par Maître HIGAONNA Kanryo (lui venant de son Maître RYU RYUKO) et à la suite d'un perfectionnement continu, devint le Karaté GOJU-RYU d'Okinawa.

Maître Kanryo HIGAONNA naquit le 10 mars 1853 à NAHA. C'est vers l'âge de 16 ans qu'il commença à apprendre les arts martiaux. A l'âge de 22 ans, il s'installa à Fukien et apprit la boxe chinoise. Après plusieurs années, il revient à Okinawa. Il enseigna à l'école supérieure de Naha la Capital dès 1905. Il fut reconnu comme étant un expert de TO-DE (main chinoise) et

les jeunes de la région voulurent qu'il devienne leur maître. Ses entraînements étaient très durs et beaucoup de pratiquants abandonnèrent en cours de route. Parmi ses élèves assidus, il y eût Maître MIYAGI Chojun qui hébergea Maître HIGAONNA Kanryo dans les dernières années de sa vie. HIGAONNA lui révéla les secrets du NAHA-TE et lui légua toutes ses connaissances de l'art. Maître Kanryo HIGAONNA mourut en 1915.

### 3) Maître MIYAGI Chojun :

MIYAGI Chojun naquit le 25 avril 1888 dans la ville de NAHA à Okinawa. Issu d'une famille noble, il put se consacrer entièrement à l'étude et au développement du karaté d'Okinawa sans les préoccupations matérielles de la vie quotidienne. A l'âge de 5 ans, il perdit son père et fut adopté par son oncle. Il commença à apprendre les arts martiaux à 11 ans et son premier maître (Ryuko ARAGAKI) le présenta à un ami : maître HIGAONNA Kanryo. Il avait 14 ans, son maître 49. Il s'entraîna avec une extrême assiduité et à 21 ans il était déjà connu à Okinawa comme le meilleur disciple de HIGAONNA Kanryo et s'était bâti une réputation de redoutable karatéka au point qu'on l'appela "BUSHI", terme différent du japonais et qui veut dire très "Grand Maître". Chojun MIYAGI fut un des rares maîtres à n'avoir jamais eu l'occasion de se battre réellement dans sa vie.

Après le décès de Kanryo HIGAONNA, Chojun MIYAGI continua dans la même voie que son maître tout en apportant certaines modifications dues à ses recherches. Durant la seconde guerre mondiale (1940), il adapta l'enseignement du karaté à un programme d'éducation physique. D'où la création de 2 katas (Gékisai-dai-ichi et Gékisai-dai-ni) facile à apprendre et surtout créés pour des pratiquants "moins mordus" du karaté et Tensho qui vient du kata chinois Rökkishu, une version modifiée de Sanchin. Enfin il dégagea des 8 préceptes chinois du classique de guerre, "BUBISHI", le nom de notre style GOJU RYU. Il fit connaître à Okinawa et au monde japonais le GOJU-RYU et y supervisa des clubs de karaté surtout universitaires. Sans cela le NAHA-TE aurait disparu depuis déjà bien longtemps. Maître MIYAGI mourut en 1953.

### 4) Maître Morio HIGAONNA (9 DAN) :

Président et Instructeur de la Fédération Internationale de Karaté GOJU-RYU d'Okinawa.

Il naquit en 1938 dans la ville de NAHA capitale d'Okinawa. Il commença à apprendre le karaté à l'âge de 14 ans. En 1954, à l'âge de 16 ans, il commença sa formation au GOJU-RYU sous la direction de maître AN' ICHI MIYAGI (né en 1931), le plus instruit et le plus dévoué élève du fondateur du GOJU-RYU, feu Maître Chojun MIYAGI.

Après de nombreuses heures d'entraînements très durs et une extrême assiduité, il fut reconnu comme l'un des plus grands experts de karaté d'Okinawa. En 1960 à l'âge de 22 ans, il partit pour Tokyo au Japon afin d'y étudier "le commerce". Il fut invité à enseigner au dojo YOGOGI de Tokyo où il attira bientôt l'attention d'un grand nombre de karatékas dévoués, parfois enseignant jusqu'à 1 000 élèves par jour. Des élèves du monde entier vinrent afin d'apprendre le karaté avec maître HIGAONNA Morio. Ainsi naquit, en 1979 la Fédération Internationale de Karaté GOJU-RYU d'Okinawa. Cette Fédération est aujourd'hui représentée dans 25 pays du monde entier.

L'entraînement a toujours été le but de la vie de Morio HIGAONNA. Sa réputation n'est que le fruit de son superbe talent et la maîtrise de son art. Une maîtrise qui est seulement dépassée par sa surprenante modestie et simplicité et de son humilité.

## II) La tenue vestimentaire :

Le karatéka porte un karatégi dit à tort Kimono. Il se compose d'une veste tenue par une ceinture de couleur, et d'un pantalon.

La couleur de la ceinture indique le grade du karatéka. Dans l'ordre : blanche, jaune, orange, verte, bleue, marron, noire (jusqu'à la 5e DAN), noire ou rouge et blanche (de la 6e à la 8e DAN), noire ou rouge (de la 9e à la 10e DAN).

Votre karatégi doit être propre et repassé. Vous devez respecter une certaine hygiène : pieds et mains lavés, ongles des pieds et des mains soigneusement coupés.

Débarressez-vous de vos montres, bracelets, colliers, bagues qui pourraient provoquer pour votre partenaire et vous-même des blessures.

***"Une ceinture bien nouée ne doit pas s'ouvrir pendant l'entraînement!"***

## III) Le dojo, le professeur et le partenaire, le salut :

### 1) Le dojo :

En japonais, cela signifie "lieu où l'on étudie la voie" (do=voie, jo=endroit)

Le dojo se respecte. On n'y court pas, on n'y crie pas, on n'y siffle pas, on y parle le moins possible, on le tient propre.

Par mesure d'hygiène, entre le vestiaire et les tatamis, les pratiquants seront pourvus de chaussures (claquettes, chaussons, tennis, ...).

On vient au dojo pour écouter et regarder les explications du professeur, pas pour faire n'importe quoi avec des copains.

### 2) Le professeur et le partenaire :

Sans eux, vous n'apprendriez rien! Seul le professeur peut vous apprendre une technique et vous corriger ; seul le partenaire avec qui vous essayerez la technique apprise peut vous permettre de savoir si "ça marche" ou pas. Leur aide, leur bonne volonté, leur amitié sont indispensables.

Au dojo, c'est aussi un peu une grande famille qui se réunit pour étudier et progresser ensemble.

Votre professeur ne se prend pas pour un grand maître! Lui aussi a encore à progresser, et il le sait (le "chemin" du Karaté-Do dure toute la vie!...). Mais il n'est pas n'importe qui non plus ; il vous transmet tout ce qu'il a appris de toutes ses forces et de toute sa volonté ; il vous donne son temps pour que vous soyez un jour de vrais karatékas.

Remerciez-le donc de votre attention au cours, de vos progrès et de votre politesse. Et quand vous le saluez au début ou à la fin du cours, faites-le avec respect!

### 3) Les saluts :

Les pratiquants d'arts martiaux ont coutume de dire que tout commence et finit par la courtoisie. La courtoisie, c'est à la fois la politesse et la mesure de vos actes et de vos paroles.

C'est pourquoi la Tradition nous a transmis tout un ensemble de gestes précis qu'il convient de respecter au dojo. L'autre élément venu du passé est le SALUT (Rei). On salue son professeur ou son partenaire avant et à la fin de chaque exercice et en début et fin de cours.

Saluer, c'est remercier pour l'enseignement et l'aide qui vous ont été ou qui vont vous être donnés pendant l'entraînement. Sans arrière-pensée ; avec sincérité et modestie.

Le salut s'exécute avec des gestes très précis et sans précipitations.

*a) KI-HON IPPON KUMITE (débutant) :*

Dans cette première approche des kumités conventionnels, UKE (le défenseur) se tient en YOI. Face à lui TORI (l'attaquant) est en garde. Il peut avant de porter son attaque ajuster sa distance. Ils vont tous les deux exécuter une attaque, un blocage, et un contre le plus simplement possible et définis par avance.

Le débutant apprendra à s'imprégner du rituel du kumité conventionnel, du salut, et la loyauté, la sincérité.

*b) IPPON-KUMITE (assaut sur un pas) :*

Les 2 combattants se tiennent en garde (TORI est en ZEN KUTSU DACHI et UKE en NEKO ASHI DACHI). Les attaques sont là aussi définies à l'avance mais les blocages de UKE, ainsi que ses contres sont tout à fait libres dans la mesure où ils sont contrôlés.

*c) SANBON-KUMITE (assaut sur 3 pas) :*

Les 2 adversaires sont en ZEN KUTSU DACHI. Le Sanbon Kumité représente un Ippon Kumité reproduit 3 fois avec un changement de niveau d'attaque, de position et UKE doit bloquer 3 fois puis finir par un seul contre.

*d) GO-HON-KUMITE (assaut sur 5 pas) :*

Idem que pour le Sanbon -Kumité mais sur 5 pas.

*e) JYU-IPPON-KUMITE (assaut réel sur 1 pas) :*

On introduit la notion de souplesse. Là TORI cherche à toucher UKE qui lui bloque puis contre sans toucher. Le niveau d'attaque et l'attaque sont définis. Les 2 adversaires doivent bouger. Ils choisissent leur position de combat. TORI pourra chercher une ouverture dans la défense de UKE, se placer à bonne distance...

## 2) KUMITE LIBRE (JYU-KUMITE) :

Les 2 adversaires peuvent attaquer où et quand bon leur semble. Défense absolue de porter les coups réellement. Toutes les techniques peuvent être utilisées. Dans ce type de kumité, il n'y a ni vainqueur, ni vaincu. Les combats resteront souples.

## 3) LE SHIAI (COMPETITION SPORTIVE) :

La compétition en karaté est possible grâce à la convention de base qui est de ne pas frapper l'adversaire réellement, mais de toujours contrôler ses coups.

Les décisions sont prises par un arbitre et des règles ont été mises en places afin d'éviter des combats virils et de décider si telle ou telle technique doit être comptée ou pas.

De nombreuses techniques, particulièrement efficaces dans le combat réel ont déjà été interdites en compétition parce qu'elles présentent de trop grands dangers pour le partenaire. Or, interdites, elles sont de plus en plus abandonnées à l'entraînement au dojo (surtout dans les styles créés plus particulièrement pour la compétition tels que le SHOTOKAN et le WADO). Pour la compétition, on insistera davantage sur des techniques, efficaces certes, mais

insuffisantes pour mettre un adversaire coriace hors de combat d'un seul coup, mais plus "payantes" en compétition parce qu'elles répondent aux normes de l'attaque définies dans les règlements ou simplement parce qu'elles sont plus visibles par l'arbitre.

Le JYU-KUMITE est encore une forme d'étude souple où l'on met à l'épreuve l'ensemble de sa technique, même au risque de perdre puisque cela est peu important.

Le SHIAI est un combat total, où rien ne compte en dehors de la victoire finale. Or, les 2 adversaires abordent cet assaut avec le même état d'esprit, décidés à prendre le moins de risques possibles. Le SHIAI est inévitablement moins souple que le JYU-KUMITE (affrontement direct où il faut faire preuve de courage et de volonté : prise de risques, orfèils foulés, hématomes sur bras et tibias...).

L'énerverment du combattant dont l'arbitre ne compte pas pour une raison ou une autre les coups qu'il croyait pourtant avoir "placés" correctement et avec contrôle. Il finit par appuyer davantage le coup suivant afin que la victoire paraisse incontestable...et c'est l'accident!

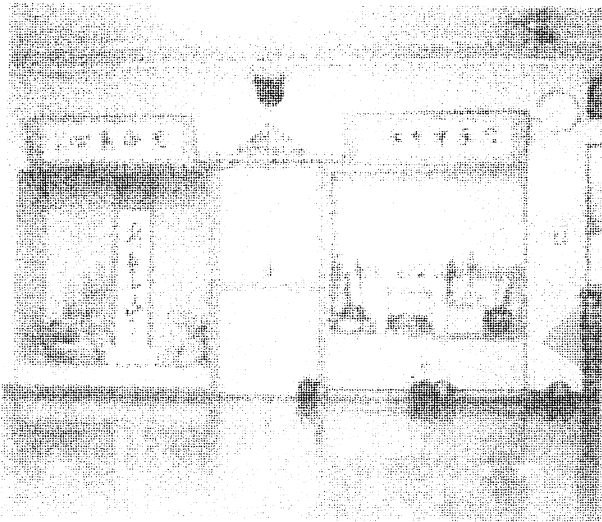
Mais c'est là un des aléas du sport et cela indique les limites du sens et de la valeur d'une compétition.

Il est facile et passionnant de faire compétition contre un bon technicien (dominant ou dominé) il est déplaisant de devoir se mesurer avec des adversaires trop peu formés à la compétition, car leurs coups sont rarement contrôlés.

Ne jamais faire de compétition, c'est refuser de se tester et se satisfaire de mots ; en abuser, vous risquez de perdre de vue des bénéfices réels de l'art martial au profit de satisfactions secondaires.

Mais s'il est possible de ne pas faire de nombreuses compétitions sportives, il ne faut pas parallèlement refuser les jyu kumités, c'est preuve que l'on a peur d'un affrontement sans lequel le karaté n'existe pas...

# LE DOJO

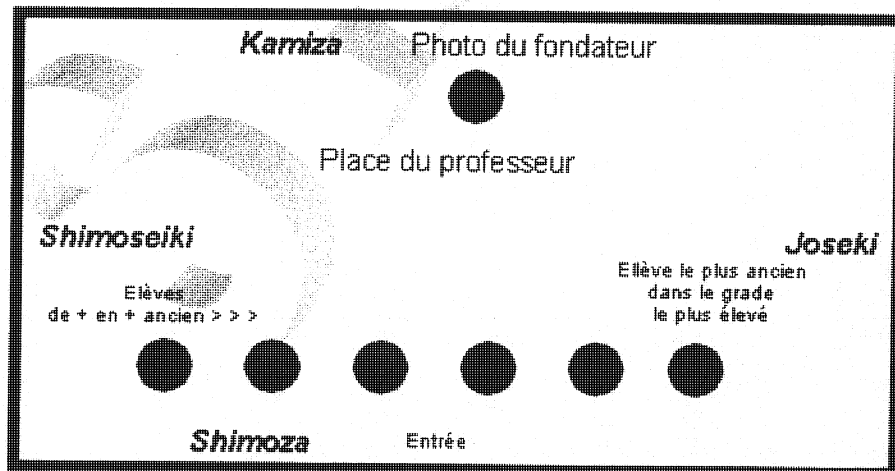


## **Le dojo**

Le dojo est le lieu privilégié pour la pratique des arts martiaux. Il diffère d'une simple salle de sport par l'existence d'un certain nombre de règles et de conventions, souvent aussi par un style de décoration, qui lui donne un cachet spécial. Dès l'entrée dans celui-ci, on se sent passer dans un monde différent : un bon dojo est celui dont se dégage une impression de sérieux et de calme avant et après chaque cours, celui où le silence (lorsque le professeur explique une technique) alterne avec des moments d'explosion d'énergie, celui qui reflète à chaque instant la concentration et la sérénité de ceux qui y viennent.

Cependant si les cours ne sont pas dispensés dans un dojo cela ne veut pas dire que le club ne mérite pas votre attention.

## Règles et conventions au dojo



## **Définition**

DO : la voie, le cheminement spirituel.

JO : le lieu.

DOJO : lieu où l'on étudie la Voie.

Tout dans ce lieu est régi par l'Etiquette, à commencer par la disposition et les orientations.

## **L'appellation des murs du dojo**

**Kamiza**, c'est le mur d'honneur on y expose habituellement une photo du fondateur de l'école. Au Japon on y trouve aussi un petit temple dédié aux divinités shintô (kami).

Ka : caché, Mi : le corps, Za : siège, position.

**Shimoza**, c'est le mur inférieur, il fait face au kamiza. La porte d'entrée principale s'y trouve. Ainsi est symbolisé le passage de l'inférieur (shimoza) vers le supérieur (kamiza). En effet les élèves se placent du côté du shimoza pour le salut ou lorsque le professeur donne des explications, tandis que le professeur lui se tient du côté du kamiza.

**Joseki**, lorsque l'on est face au kamiza c'est le mur qui est à droite. C'est le côté supérieur, les élèves les plus gradés se placent près de ce mur.

**Shimoseiki**, il est à gauche lorsque l'on se place face au kamiza. C'est le côté inférieur, c'est le côté où se tiennent les débutants.

## **Entrer et sortir en saluant**

En entrant arrête-toi à l'entrée pour saluer debout en direction du kamiza. Fais-le avec soin en prenant le temps. Il serait dommage de commencer ta séance en bâclant ton premier signe de respect envers le dojo. En saluant ainsi tu exprimes le respect que tu as pour ceux qui ont transmis le karaté jusqu'à nos jours, pour tes professeurs, tes partenaires d'entraînement. Tu exprimes aussi ton engagement à évoluer dans discipline que tu as choisie.

Lorsque tu sors du dojo tu dois saluer de la même manière.

## **Un lieu calme**

Le dojo n'est pas une salle de jeu. On y court pas, on y braille pas. Chacun de vos actes dans le dojo doit être empreint de noblesse et de courtoisie.

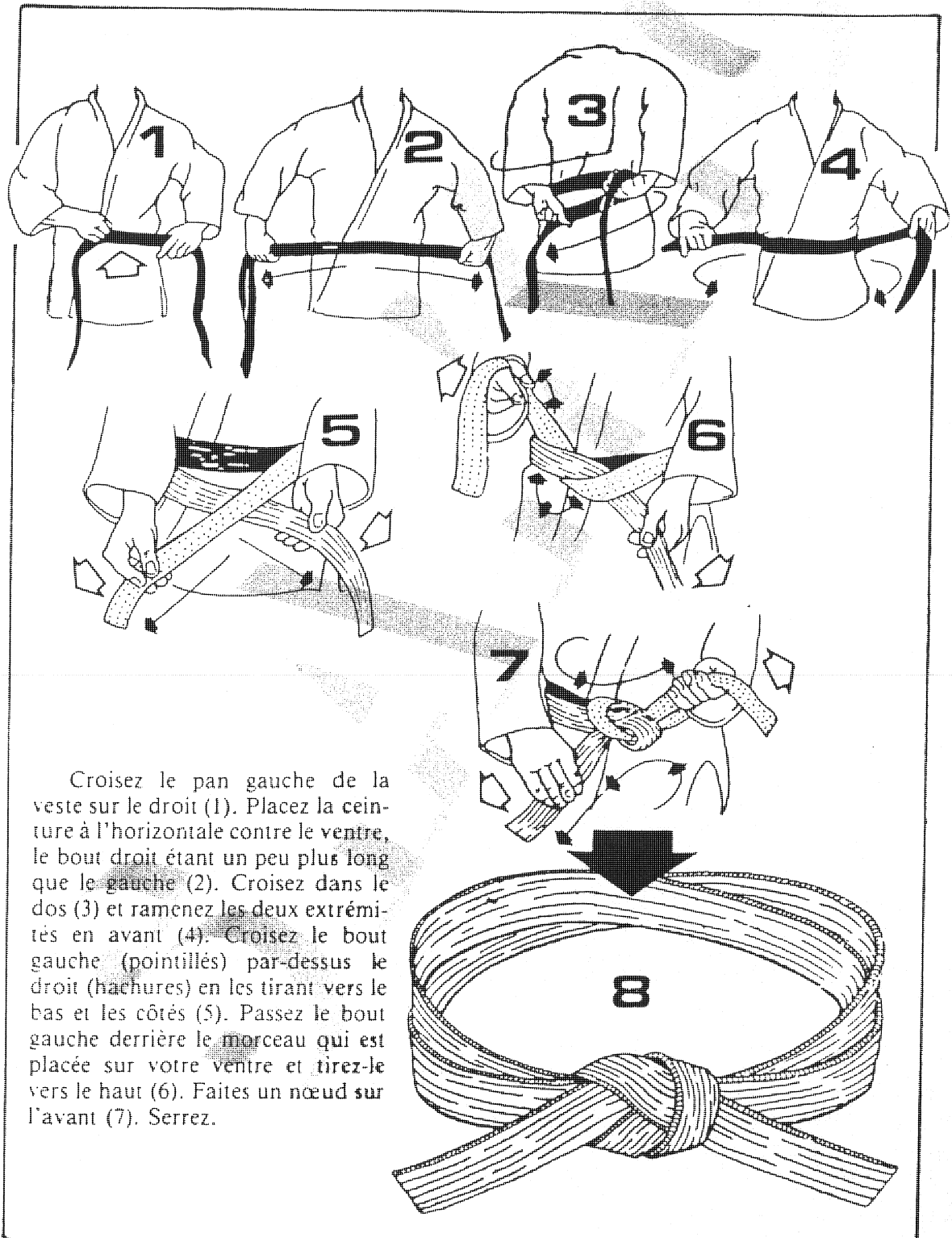
## **Arriver en retard**

La première règle de respect à observer est la ponctualité. Si tu le peux essaie d'arriver en avance, d'abord pour te préparer mentalement à ta séance mais aussi pour commencer à l'échauffer même si le professeur fait un échauffement au début du cours. En effet nous avons tous besoin de nous échauffer de manière spécifique.

Cependant il se peut que tu sois amené à arriver en retard. Si cela était prévisible, alors pense à en avertir ton professeur la séance précédente. Dans le cas inverse, positionne toi au bord du dojo, et fais les différents saluts du début du cours (salut vers le kamiza, salut vers le professeur), attends ensuite que le professeur te fasse signe d'intégrer le cours.

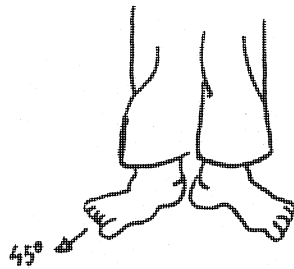


# COMMENT NOUER SA CEINTURE

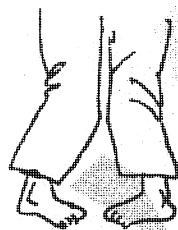


# POSITIONS DE BASE

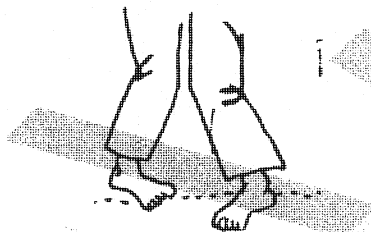
MUSUBI DACHI : Position d'attente - talons joints - pieds ouverts (45°)



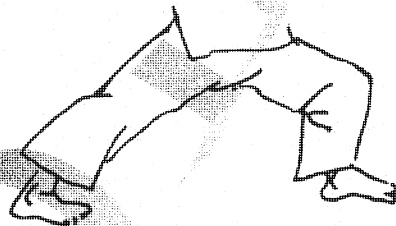
HEIKO DACHI : Position du sablier. Pieds écartés, genoux fléchis  
pieds tournés vers l'intérieur.



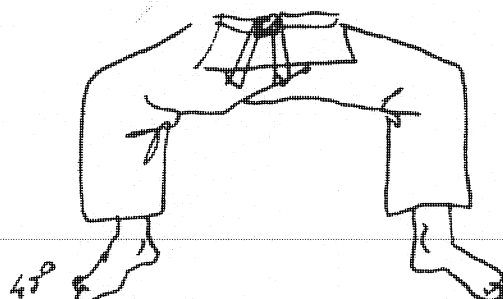
SANCHIN SACHI : Comme HEIKO DACHI, sauf qu'il y a un pied devant l'autre  
les orteils du pied arrière sont au niveau du talon du pied avant.



ZENKUTSU DACHI : Une jambe devant fléchie, la jambe arrière tendue,  
le pied arrière dirigé vers l'avant.

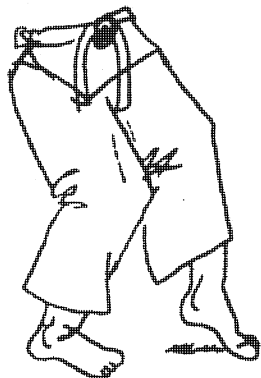


SHIKO - DACHI : Position du cavalier - Pieds tournés à 45°.

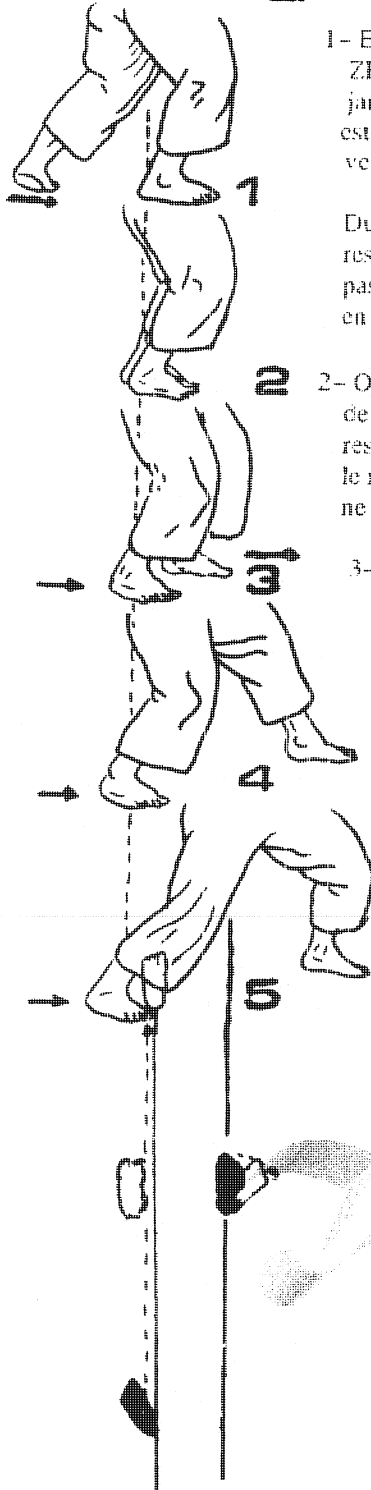
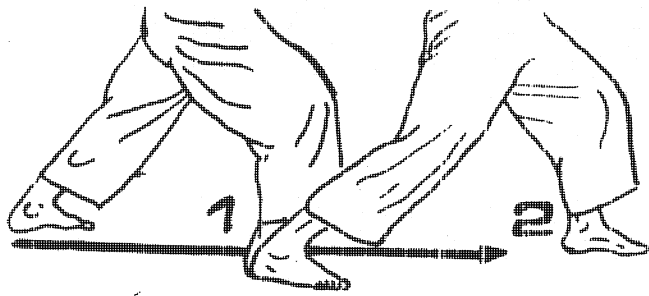


NEKOASHI DACHI : Position du chat.

Tout le poids du corps sur la jambe arrière  
Le talon du pied avant ne touche pas le sol.



Comment avancer en ZEN-KUTSU ?



1- En partant de la position ZEN-KUTSU-DACHI, la jambe avant dont le genou est fléchi sert à la "propulsion" vers m'avant.

Durant le déplacement le corps reste droit, la tête ne se relève pas et les pieds sont toujours en contact avec le sol.

2- On remarque que le genou de la jambe d'appui (droite) reste bien fléchi durant tout le mouvement (donc la tête ne se lève pas).

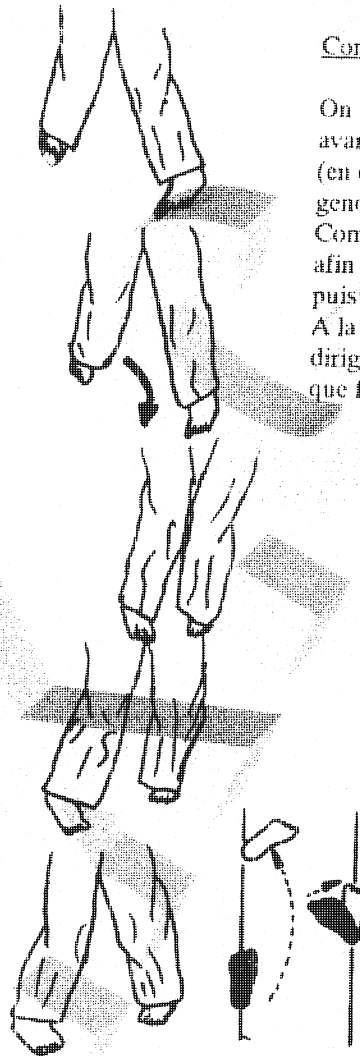
3- A partir du moment où le pied arrière dépasse le pied avant, la propulsion se fera cette fois-ci par la jambe droite qui devient la jambe arrière.

4- Les talons ne décollent pas du sol.

5- A l'arrivée tous les muscles sont contractés pour que le corps s'arrête sèchement ; puis ils se décontractent pour un éventuel redéplacement ou une attaque. Genou avant fléchi, jambe arrière tendue.

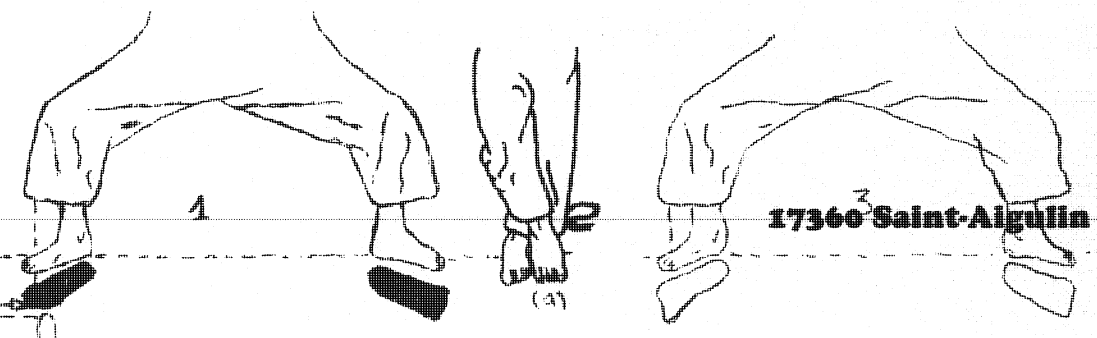
Comment avancer en SANCHIN ?

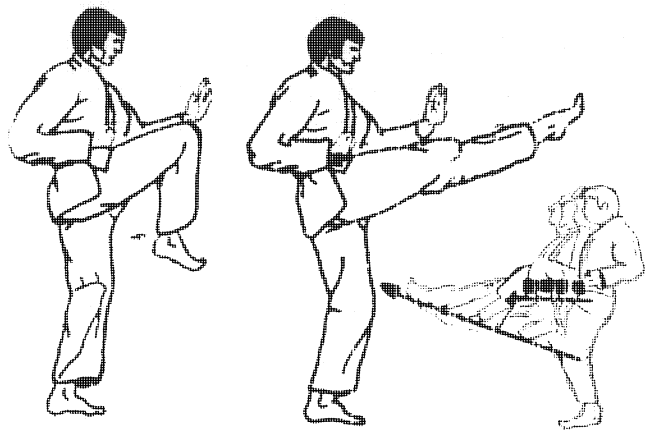
On voit que le pied arrière passe en avant suivant une trajectoire circulaire (en croissant). Le mouvement du genou doit être rapide. Commencez par pivoter le pied avant afin qu'il soit dirigé droit devant, puis effectuer le déplacement. A la fin du mouvement, vous devez diriger les pieds vers l'intérieur ainsi que fermer tous vos muscles.



Comment se déplacer en SHIKO-DACHI?

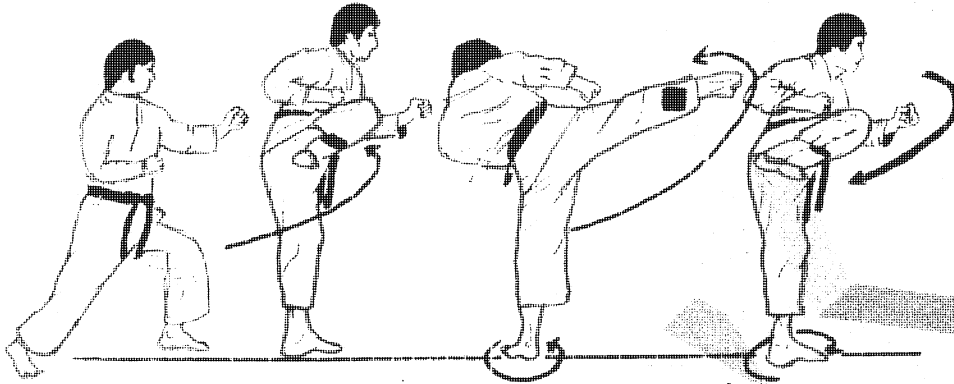
En croisant un pied devant l'autre sans pour autant vous relever sur vos positions c'est à dire qu'il faut durant tout le mouvement garder les genoux fléchis. Les talons décollent du sol (a) uniquement entre le passage du pied arrière vers l'avant.





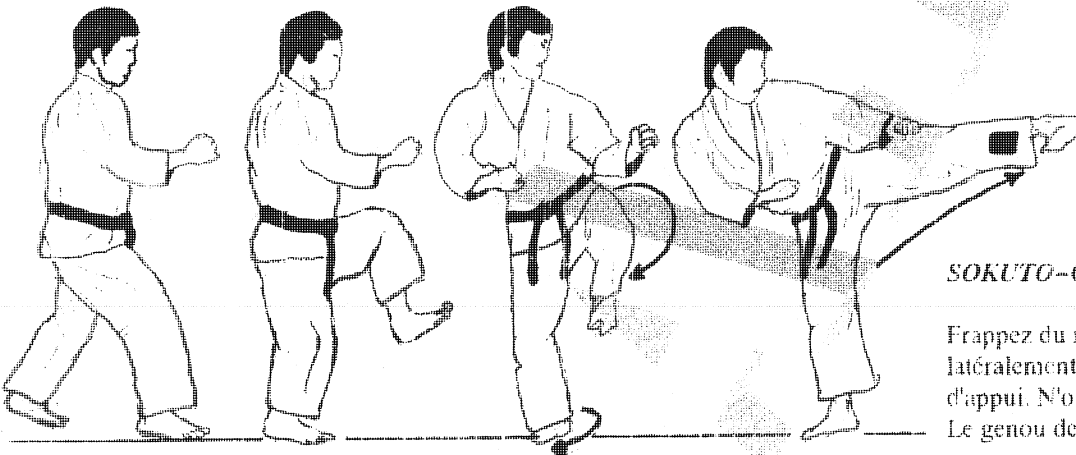
**MAE-GERI** : coup de pied direct de face

On attaque avec le dessus des orteils relevés (KOSHI).  
 Il faut lever le genou au maximum droit devant soi.  
 Le talon de la jambe d'appui est en contact avec le sol  
 (ne jamais le décollez même à l'impact).  
 Garder les épaules face à l'adversaire ; relevez bien les  
 orteils ; amenez légèrement le buste vers l'avant.  
 Ne poussez pas, mais réctuez le coup de pied comme  
 si vous vouliez défoncer une porte...  
 N'oubliez pas d'avoir toujours une garde avec vos mains.  
 Le genou de la jambe d'appui est un peu fléchi



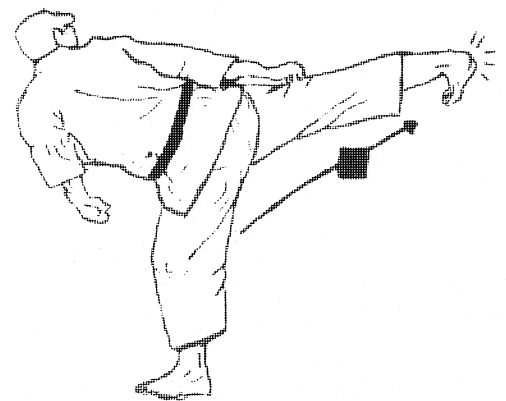
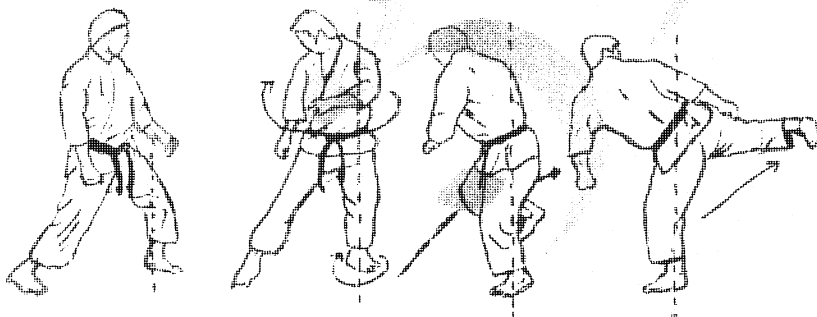
**MAWASHI-GERI** : coup de pied circulaire

On frappe avec le dessous des orteils (KOSHI)  
 Levez très haut et latéralement le genou au départ  
 Restez bien droit. Pivotez la jambe d'appui sans lever  
 le talon en détendant la jambe à partir du genou.  
 N'oubliez pas d'avoir toujours une garde avec vos mains.  
 Le genou de la jambe d'appui est un peu fléchi



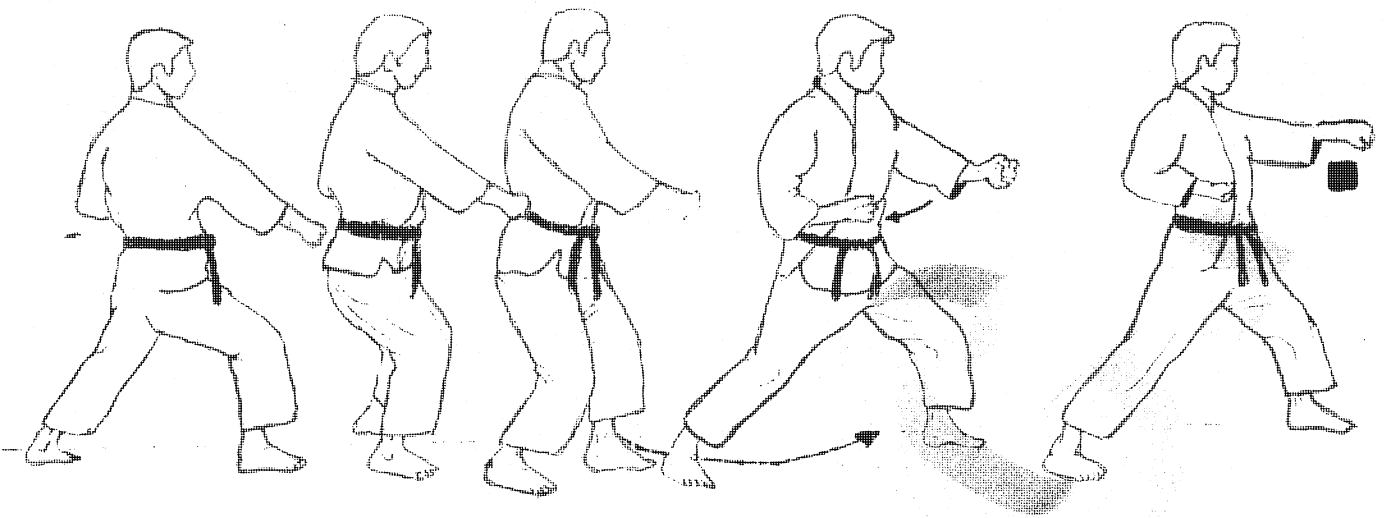
**SOKUTO-GERI** : coup de pied latéral

Frappez du reanchant extérieur du pied en détendant  
 latéralement la jambe. Ne décollez pas le talon de la jambe  
 d'appui. N'oubliez pas d'avoir une garde avec vos mains.  
 Le genou de la jambe d'appui est fléchi.



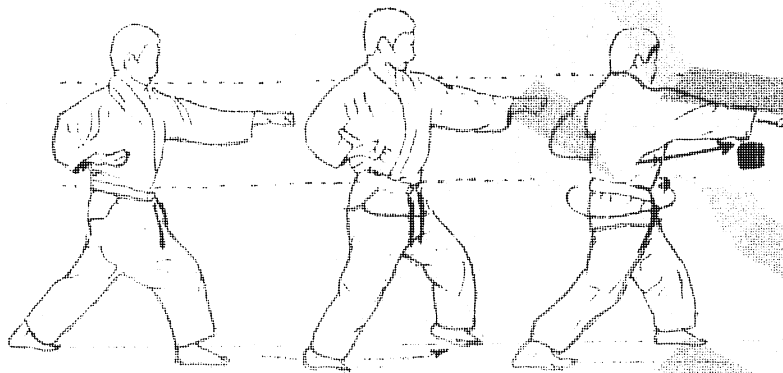
**USHIRO-GERI** : coup de pied arrière

Levez d'abord le genou puis d'un mouvement de balancier  
 d'avant vers l'arrière frappez l'adversaire.  
 On frappe avec le talon. Et le talon de la jambe d'appui est  
 en contact avec le sol. Lorsque vous frappez la tête doit  
 regarder où frappe le pied



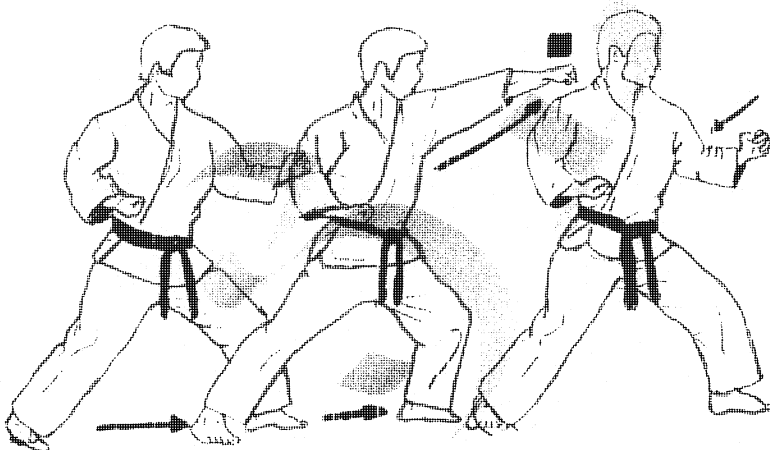
**OI-ZUKI ou OI-TSUKI** : coup de poing direct

Position de ZEN-KUTSU-DACHI. Le poing arrière reste bien tiré à la hanche le plus haut possible (HIKITE). Ne pas se pencher en avant, ni lever les épaules, ni plier la jambe arrière. Tête et buste



**GYAKU-TSUKI** en avançant : coup de poing contraire

Position de ZEN-KUTSU-DACHI. Le bras qui frappe est contraire à la jambe qui se trouve devant (ex : pied gauche en avant, bras droit qui frappe). Toute la force vient du mouvement des hanches (surtout), de la force du bras qui frappe et de celui qui va faire HIKITE. Dès que le mouvement des jambes se fini, vous frappez.



**MAITE-TSUKI** : coup de poing avant en glissant

Vous êtes en garde de combat (KAMAE). Frappez du poing avant avec une détente de tout le corps dans la direction (sans sauter !) en faisant HIKITE du poing arrière. Puis ramenez aussitôt le poing qui a frappé en arrière. On frappe plutôt JODAN.

# TECHNIQUES DE BASE

## TECHNIQUES DE BLOCAGE.

### Blocage haut : AGE UKE



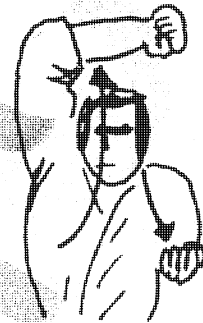
1



2

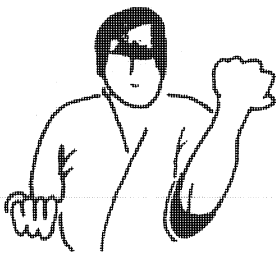


3

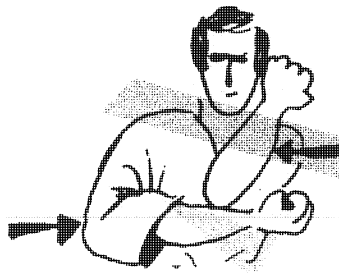


4

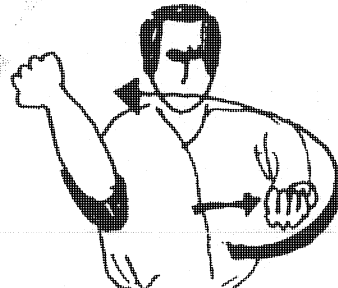
### Blocage moyen : YOKO UKE



1

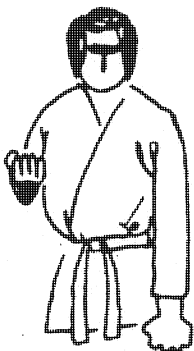


2

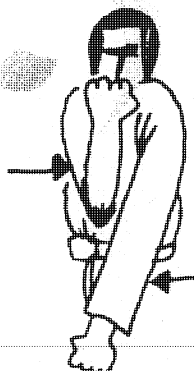


3

### Blocage bas : GEDAN BARAI ou ARA UKE



1



2

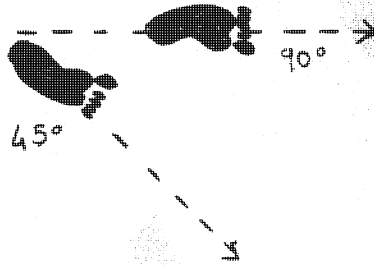


3

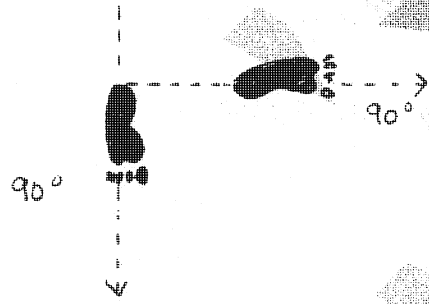
TECHNIQUES OFFICIELLES

POSITIONS DACHI

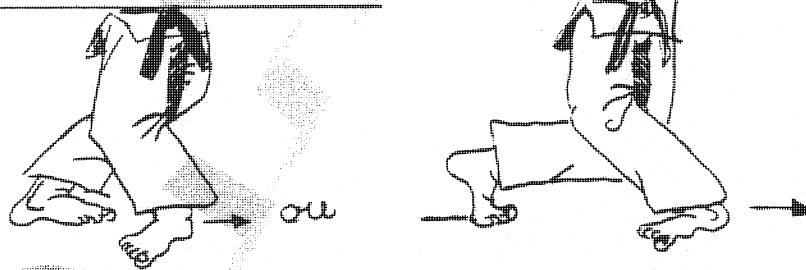
• REINOJI DACHI : 1 Pied devant l'autre formant un "L"



• TEIJI DACHI : 1 Pied devant formant un "T"



• KOSA DACHI OU KAKE DACHI : Position croisée



• MOTO DACHI : Petit zenkutsu

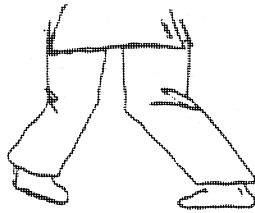




• HANGETSU ou SEISHAN DACHI : grand SANCHIN DACHI

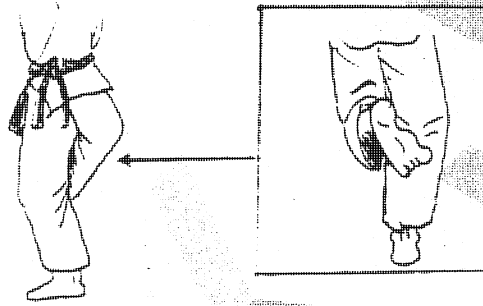


SANCHIN Normal

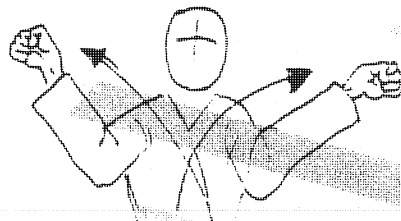


SANCHIN large (SEISHAN DACHI)

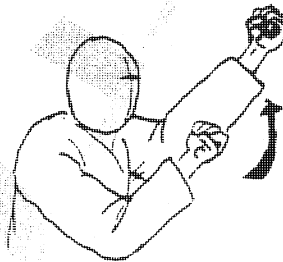
• TSURU ASHI DASHI ou SAGI ASHI DACHI : Debout sur une jambe



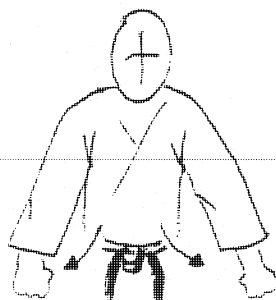
• KAKIWAKE UKE : Double Blocage en écartant



• NOROTE UKE : Défense double . un bras en appui

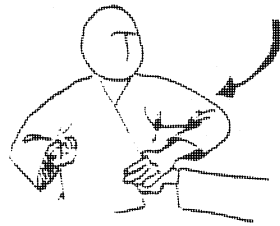


• HEIKO UKE : Défense double avec bras parallèles (double aie uke)

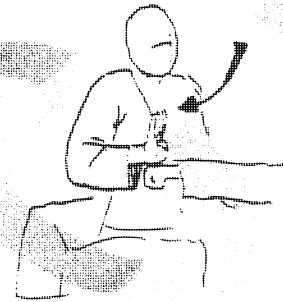


## TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA

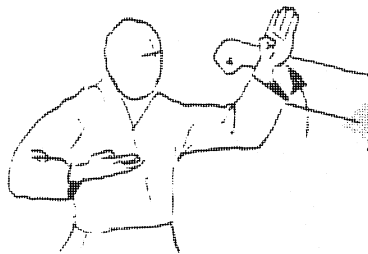
- OSAE UKE : Défense par pression et immobilisation de la main



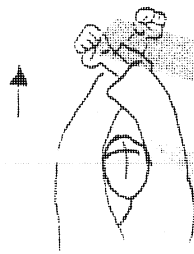
ou



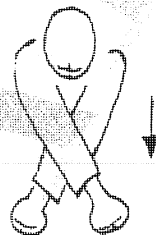
- HAISHU UKE : Blocage avec le dessus de la main  
comme UCHI UKE mais avec le dos de la main



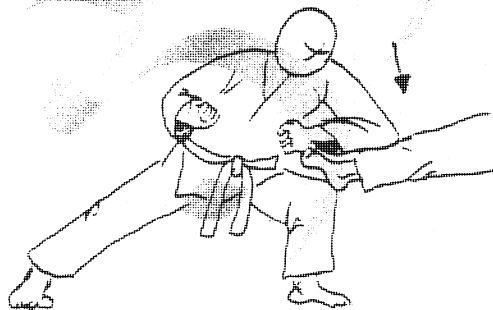
- IJIMI UKE ou IKOSAI UKE : Blocage croisé



ou



- OTOSHI UKE : Blocage avec l'avant bras vers le bas.

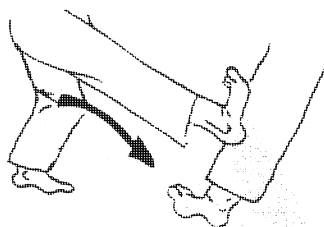


ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA

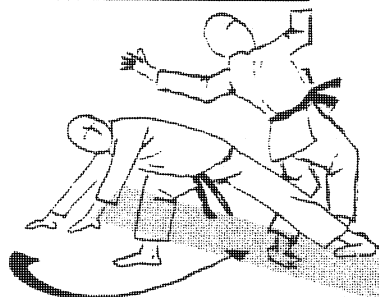
• FUMIKOMI : coup de pied ~~écasant~~ (KANSETSU GERI)



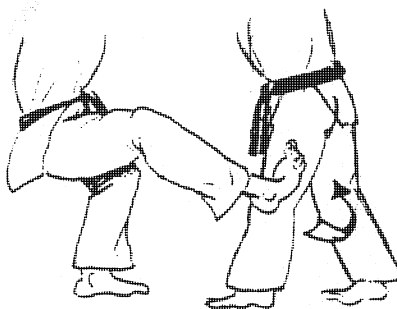
• FUMIKIRI : coup de pied "coupant"



• USHIRO MAWASHI BARAI : Balayage retourné arrière

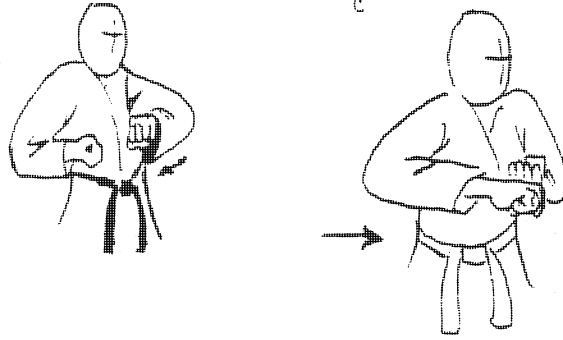


• NANI GAESHI : coup de pied avec la plante du pied en remontant  
- distance rapprochée.



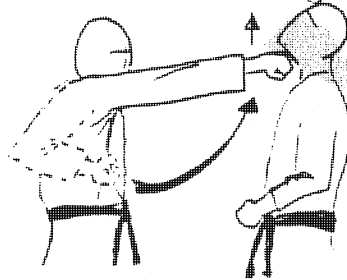
ATTAKUES : UCHI WAZA

- KAGI ZUKI : Coup de poing en crochet (sur le côté)

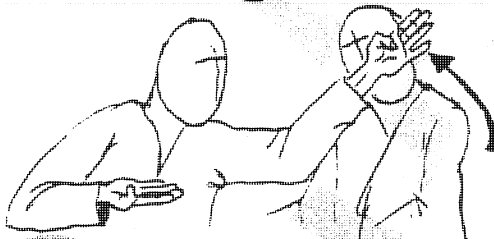


- YAMA ZUKI : AWASE ZUKI en Goju Ryu

- AGE ZUKI : Coup de poing remontant.



- HASHU UCHI : Coup avec le dessus de la main (revers de main)



# KATA Recherche et historique

Le *kata* est un modèle de mouvements qui contient une série d'attaque logique et pratique et des techniques de blocage. Dans chaque *kata* il y a un certain jeu où les mouvements sont prédéterminés et que l'étudiant de karaté peut pratiquer seul, sans un associé. Le *kata* a été créé par des maîtres anciens après beaucoup d'années de recherche, de formation et d'expérience au combat réel.

La vraie signification et l'esprit du karaté sont renforcés par le *kata*. C'est pour cette raison, qu'il ne faut ni changer ou simplifier un *kata* pour l'accommoder au débutant, sinon nous perdrons la vraie signification et l'esprit du karaté.

Presque tous les *katas Goju Ryu d' Okinawa* ont été passés d'Higaonna Kanryo Sensei à l'enseignant du *Goju Ryu* le fondateur Chojun Myagi Sensei. Higaonna Sensei avait étudié et avait reçu une formation pendant plusieurs d'années du maître *Ryu Ryuko Sensei* dans la Province Fukien en Chine. Les *Katas* suivants ont été passés par Higaonna Sensei de *Ryu Ryuko Sensei* : *Sanchin, Saifa, Seinchin, Shisochin, Sanseru, Sepai, Kururunfa, Sesan et Suparinpei*. Les créateurs originaux de ces *katas* sont inconnus. Beaucoup des noms de *kata* sont des numéros (nombres) chinois symbolisant certains concepts du Bouddhisme. Par exemple, *Suparinpei* (le numéro 108 dans le chinois) a une signification spéciale dans le Bouddhisme. On croit que l'homme a 108 mauvaises passions et ainsi dans des temples Bouddhiste, le 31 décembre, sur les coups de minuit, une cloche sonnée 108 fois pour chasser l'alcool. Le numéro 108 dans *Suparinpei* est calculé de  $36 \times 3$ . On donne le symbolisme du numéro 36 dans l'explication de *Sanseru* qui suit. Le numéro 3 symbolise le passé, le présent et l'avenir.

Le *Bunkai* est la demande (application) du *kata*. Il est pratiqué à deux personnes. Chacun d'entre eux étant soit l'attaquant, l'autre le défenseur, ils emploient les techniques du *kata* pour se défendre.

## Une liste des *katas* pratiqués dans le Karaté Goju-Ryu

Kata Bunkai	Description
Fukyus Katas I - II	La pratique de la base élémentaire. Composés de 3 blocages de base ainsi que d'attaques, les techniques sont répétées et exécutées sous forme de jeu. Ces <i>katas</i> présentent aux débutants l'essentiel des modèles de <i>katas</i> en insistant sur les bons déplacements des pieds.
Gekisai Ichi Gekisai Ni	"Gekisai" signifie <i>grande destruction, l'attaque et le fracas</i> "Dai Ichi (Ni)" signifie le <i>numéro(nombre) un (deux)</i> . Ce <i>kata</i> a été créé par le fondateur du <i>Goju Ryu</i> , Myagi Chojun Sensei en 1940. Il consiste en techniques de base en exécution rapide, tension et relaxation entre les pas.

Sanchin I - II	Sanchin signifie <i>trois batailles</i> . Il ne se réfère pas aux batailles réelles physiques, mais à la bataille interne pour exploiter le corps, l'esprit. Il est difficile, impliquant la tension musculaire continue partout dans le corps, avec "ibuki" la respiration. Il est caractérisé par sa respiration intense, aussi bien que sa position sanchin (les pieds tournés en dedans) spécifique au Goju-ryu. Exécuté par tout les niveaux, il peut être réalisé avec des poids ou un partenaire qui contrôlera la bonne exécution du kata.
Tensho	A été Créé par <b>Chojun Miyagi</b> . Cela signifie <i>couler des mains ou mains tournantes</i> . C'est une combinaison de la tension dure dynamique avec la respiration "ibuki" les mouvements sont doux, gracieux. Ce kata est très caractéristique du Goju Ryu c'est la version douce de Sanchin.
Saifa	<i>Déchirer et détruire ou le fracas et la larme</i> . C'est le premier kata classique du Goju Ryu. Classique dans le sens ou il a été passé par Ryu Ryuko Sensei à Higaonna Kanryo Sensei. Ses origines ont très probablement été trouvées dans <i>le style de boxe de la grue blanche</i> en Chine.
Seyunchin	<i>Marche silencieusement au pas, vaincre à distance</i> ou <i>tirer</i> selon l'interprétation. C'est un très vieux kata chinois, dont les racines peuvent probablement être trouvées dans le système Hsing-I. Ce kata consiste, à la différence de la plupart d'autre katas, seulement aux techniques manuelles avec muchimi. Sa position forte et stable dont shiko dachi est <u>largement</u> souligné. Il appartient à <i>la série des katas du tigre</i> .
Shisochin	<i>Attaque dans quatre directions</i> . Une raison est que ce kata inclut typiquement une combinaison de techniques exécutées dans quatre directions. Il est d'origine chinoise, appris à Kanryo Higaonna par Ryu Ryuku sensei. On dit qu'il était un des favoris de Chojun Miyagi parce qu'il convenait bien à son corps.
Sanseru	Le numéro 36, <i>36 mains</i> . Symboliquement il est calculé par la formule 6x6. Le 6 premier représente l'oeil, l'oreille, le nez, la langue, le corps et l'esprit. La seconde six symbolise <u>la couleur, la voix, l'odeur, le goût, le contact et la justice</u> .
Sepai	Le numéro 18, <i>18 mains</i> . Il est calculé de 6x3. 6 est identique au deuxième 6 de <i>Sanseru</i> . 3 représente le bon, le mal et la paix. Ce kata montre vraiment le vrai esprit du Goju Ryu : un mélange de doux, de techniques rondes et durs. Yagi Meitoku disait souvent qu'il est basé sur les techniques de la grue.

Sesan	<p>Signifie <i>13 mains</i>. Il contient 8 défensives et 5 techniques d'attaques, avec lesquelles il y a un changement de direction. Treize est un nombre principal en Chine représentant la bonne fortune et la prospérité. Le fait d'être en arrière sur les techniques implique la saisie en direction de l'adversaire tandis qu'une partie faible du corps est frappée. Ce kata est un exemple parfait de ce principe. Il souligne de près le combat employant des coups de poing courts et bas, des techniques de coup de pied pour passer à travers la défense de l'adversaire. Sesan est un kata extrêmement important dans le Goju Ryu et il doit être pratiqué pendant beaucoup d'heures, il contient beaucoup d'informations et de connaissances.</p>
Kururunfa	<p>Cela signifie <i>tirer, détruire soudainement</i>. Ce kata a été passé du maître chinois, Ryuryu Ko à Kanryo Higaonna mais le créateur original de ce kata est inconnu. Kururunfa contient une large variété de techniques mains ouvertes et particulièrement des techniques de coordination de main / hanche. Comme Sesan Kururunfa fait suivre des mouvements doux par des mouvements durs, cependant dans Kururunfa la différence entre dur et doux est beaucoup plus marquée avec des mouvements lents, traînés suivis d'une pause avec des techniques dévastatrices explosives pour suivre, ensuite les répétitions d'un cycle à nouveau.</p>
Suparinpei	<p>Cela signifie <i>cent huit</i> (<math>3 \times 36 = 108</math>). Ce kata a une signification spéciale dans le Bouddhisme. On croit que l'homme a 108 mauvaises passions. Ainsi dans des temples Bouddhiste le 31 décembre, sur les coups de minuit, une cloche sonnée 108 fois pour chasser l'alcool. Le numéro 108 est calculé de <math>3 \times 36</math>. Le symbolisme du numéro 36 est le même que dans <i>Sanseru</i> (les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit; la couleur, la voix, le goût, l'odeur, le touché et la justice). Suparinpei est le kata le plus long du Goju-ryu. Il utilise un grand nombre de techniques, incluant le contrôle du souffle et il contient le nombre le plus grand d'applications et de recherches de signification. Il est dit que la maîtrise de Suparinpei est la maîtrise du karaté Goju-ryu.</p>

Documentation traduite et réécrite par Christophe JONGES.

## LES REGLES AU DOJO

Les points suivants sont les conditions et exigences nécessaires au GOJU RYU traditionnel lors de sa formation.

Si une condition manque, la formation n'est pas complète.

### LA PHILOSOPHIE

LES EXERCICES SUPPLEMENTAIRES ( hojo hundo, makiwara ...)

RESPIRATION ( SANCHIN - TENSHO )

LES KATAS

LES BUNKAIS

KAKIE

KUMITE

### HISTOIRE ET TRADITION

---

*Le dojo est une place sacrée où nous nous formons physiquement et mentalement. L'étudiant doit respecter le dojo et observer les règles suivantes :*

1. Les étudiants doivent observer le programme de formation. Les étudiants doivent essayer de ne pas être en retard pour les cours.
2. Avant l'entrée au dojo, enlevez les vêtements extérieurs. Après avoir enlevé les chaussures à l'entrée, placez-les proprement au bord du tatami. Si vous trouvez quelques chaussures dans le désordre signalez-le ou rangez-les.
3. Si l'étudiant aîné ( sempai ) est debout derrière vous à l'entrée, laissez-le entrer d'abord.
4. En entrant au dojo, dites ' Onegai shimasu, en signifiant ' aidez-moi s'il vous plaît ' clairement et gaiement.
5. Soyez toujours poli avec vos instructeurs et camarades.



6. Avant le début du cours, allez au toilette.
7. Essayez de tenir votre kimono propre et rangé.
8. Soyez conscient de votre condition physique.
9. Tenez vos ongles d'orteil courts, afin d'empêcher la blessure à d'autres étudiants.
10. Ne mangez pas une heure avant chaque cours.
11. N'oubliez pas de faire des échauffements avant un cours, même si vous pratiquez seul.
12. Quand vous observez la formation au dojo, êtes assis de la façon appropriée et n'allongez pas vos jambes. Mettez vos mains sur vos genoux.
13. Quand un instructeur annonce que le cours va commencer, alignez-vous.
14. Quand l'instructeur appelle "Mokuso!" (La méditation), fermez vos yeux, respirez profondément, concentrez-vous.
15. En pratiquant, écoutez soigneusement et sérieusement les conseil des instructions.
16. Quand vous utilisez l'équipement pendant le cours, manipulez le avec soin. Veillez à le remettre en place correctement après chaque utilisation.
17. Quand un instructeur vous donne quelque conseil, écoutez-le sérieusement. N'oubliez pas de montrer que vous avez entendu et avez compris le conseil.
18. Chaque étudiant doit connaître sa condition physique, endurance et force physique. Ne vous forcez pas de faire l'impossible.
19. L'instructeur doit toujours observer la condition physique de chaque étudiant. Prenez une courte pause au milieu du cours.

20. Cinq minutes avant la fin du cours, faites les exercices finals ensemble.
21. Quand l'exercice est finie, asseyez-vous dans la forme de 'seiza'.
22. Saluez-vous après chaque exercices avec appréciation et respect.
23. Les débutants et les étudiants de ceinture colorés doivent poser aux plus gradés des questions.
24. N'oubliez pas de remercier quelqu'un qui vous donne quelque conseil sur le karaté.
25. Quand vous vous blessait, ne faites pas de pratique avant que la blessure ne soit complètement guérie. Essayez d'observer les cours pendant ces périodes.
26. Ne jamais toucher un partenaire au dojo, même légèrement, sauf dans les exercices précisés par l'instructeur.
27. Ne jamais chercher à essayer à l'extérieur, à l'école ou dans la rue, ce qui a été appris au dojo. Le karaté est une chose sérieuse et grave. Il peut, sans qu'on le veuille vraiment, provoquer des blessures graves.
28. Prendre la résolution qu'à chaque entraînement on essayera de faire mieux qu'à l'entraînement précédent.
29. En laissant le dojo, n'oubliez pas de dire ' Arigato gozaimashita ' ( merci beaucoup).
30. Sans discipline, sans effort, sans sincérité, sans contrôle des techniques et de soi, sans volonté il n'y a pas de karaté.

**Christophe JONGES**

**17360 Saint-Aigulin**

# DOJO

## LES FORMALITÉS

---

### CÉRÉMONIE DEBUT DU COURS

Chaque cours commencera et finira avec une cérémonie courte pour montrer le respect à votre Sensei, au dojo et à vos camarades de cours. Il y aura quelque variation entre les dojos et les instructeurs.

Étudiant principal : **Shugo** - Alignement.

Étudiant principal : **Ki o tsuke** - Attention.

Étudiant principal : **Seiza** - Se mettent à genoux.

Étudiant principal : **Mokuso** - fermeture des yeux / méditation.

Étudiant principal : **Mokuso Yame** - yeux Ouverts.

Étudiant principal : **Shomen Ni** - Faire face au maître.

Étudiant principal : **Rei** - Salut

Chacun : **Onegaishimasu** - "apprenez-moi S'il vous plaît " le salut.

Étudiant principal : **Sensei Ni** - Faire face à l'instructeur.

Étudiant principal : **Rei** - Salut.

Chacun : **Onegaishimasu** - S'il vous plaît ?

Étudiant / instructeur principal : **Tatte** - Tout le monde se lève.

Étudiant principal : **Rei** - Salut.

## CÉRÉMONIE DE FIN DE COURS

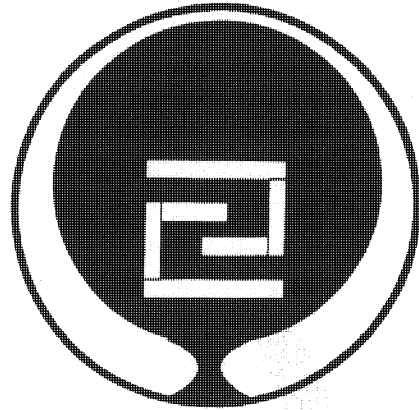
- Étudiant principal : **Shugo** - Alignement.
- Étudiant principal : **Ki o tsuke** - Attention.
- Étudiant principal : **Seiza** - Se mettent à genoux.
- Étudiant principal : **Mokuso** - Fermeture des yeux / méditation.
- Étudiant principal : **Mokuso Yame** - yeux Ouverts.
- Étudiant principal : **Shomen Ni** - Faire face au maître.
- Étudiant principal : **Rei** - Salut.
- Chacun : **Arigato Gozaimashita** - Merci beaucoup.
- Étudiant principal : **Sensei Ni** - Faire face à l'instructeur.
- Étudiant principal : **Rei** - Salut.
- Chacun : **Arigato Gozaimashita** - Merci beaucoup.
- Étudiant principal : **Otagai Ni** - Faire face au camarade d'étude.
- Étudiant principal : **Rei** - Salut.
- Chacun : **Arigato Gozaimashita** - Merci beaucoup.
- Étudiant principal : **kiritsu** - Tout le monde se lève.
- Étudiant principal : **Rei** - Salut.

A la fin de chaque cérémonie, le senseï ou le sempai ( le plus ancien ) se levera

et laissera alors les étudiants dans l'ordre des grades ce relever.

Chaque étudiant salue position debout **REI**.

## QUE REPRESENTE LE BADGE GOJU RYU ?



LE CERCLE REPRESENTE LE CIEL ET LE CARRE LA TERRE,  
TOUT DEUX REPRESENTENT L'IMMENSITE QUI NOUS ENTOURE.

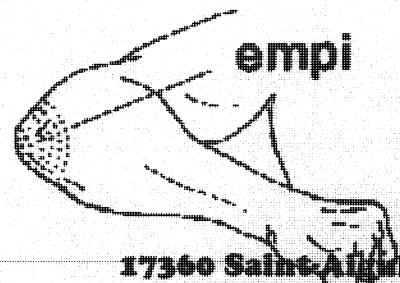
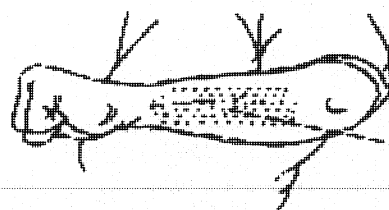
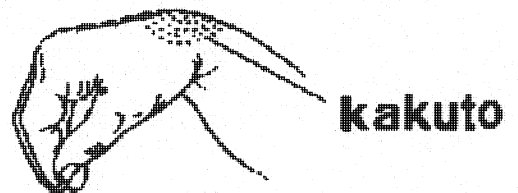
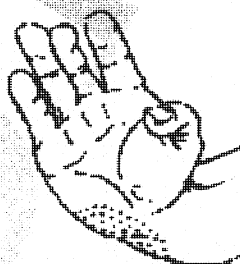
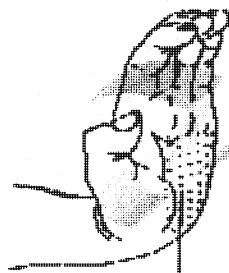
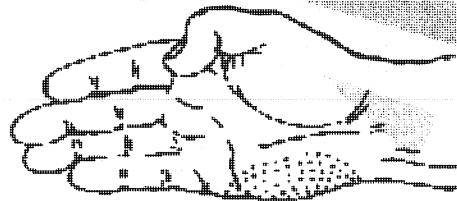
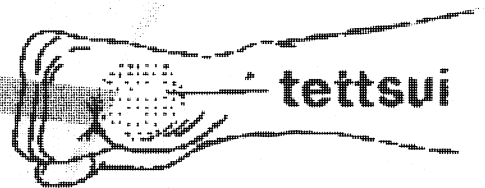
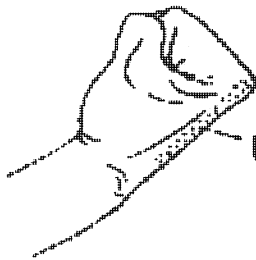
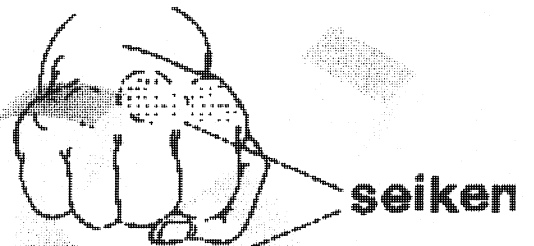
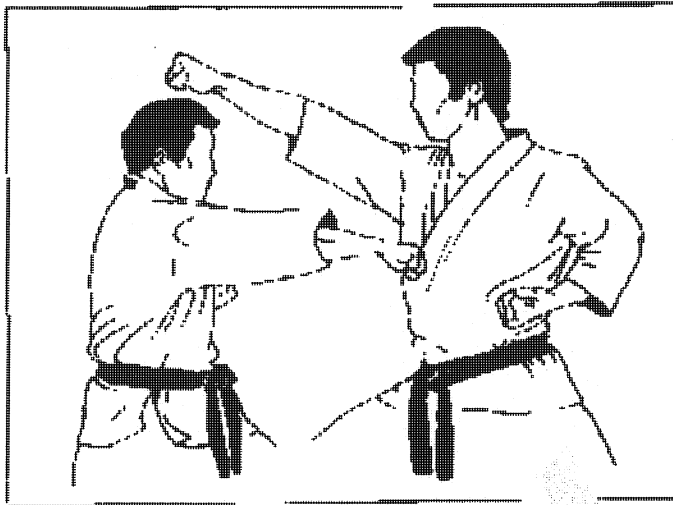
- LE CIEL EST LE VIDE , LA SOUPLESSE.
- LA TERRE EST LA DURETE, LA PUISSANCE.

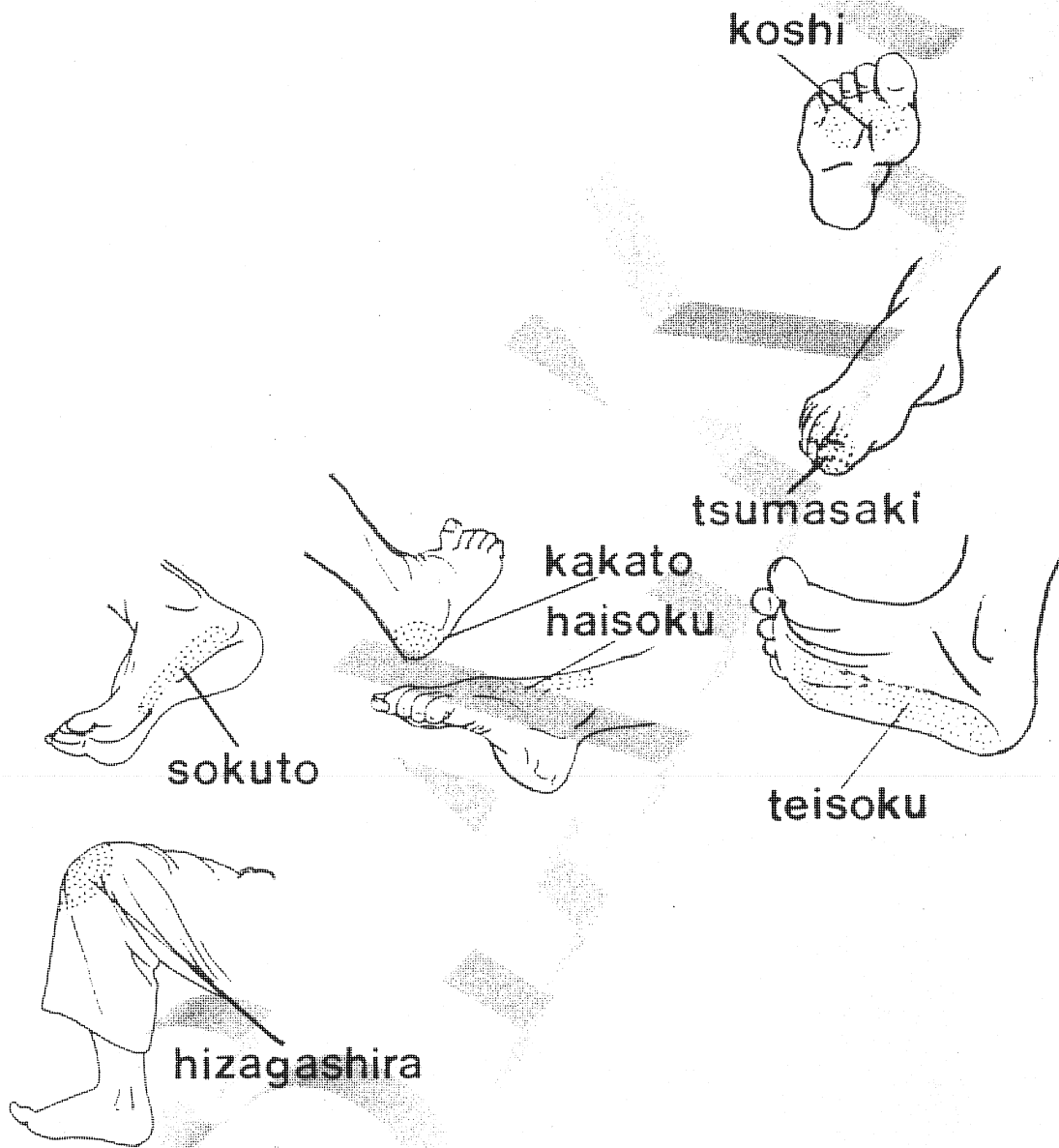
LE CARRE CENTRAL REPRESENTE LE BLASON DE LA FAMILLE MIYAGI,  
FONDATEUR DU STYLE GOJU RYU.

LES DEUX BRANCHES QUI FORMENT L'ARRONDI SONT , LES EPAULES ET  
BRAS DANS LE KATA SANCHIN VU PAR DESSUS.

DONC , POUR CONCLURE LE BADGE REPRESENTE BIEN L'IDEE DU STYLE GOJU RYU

GO = DUR      JU = SOUPLE      RYU = ECOLE





# QUELQUES POINTS VITAUX

**HICHU** : 1 cou

**GANKA** : 2 côte sous la poitrine

**GANZEI** : 3 l'oeil

**MYOSHO** : 4 vessie

**SUIGETSU** : 5 plexus solaire

**JINCHU** : 6 sous le nez

**KASUMI** : 7 la tempe

**DENKO** : 8 côtes flottantes

**KINTEKI** : 9 partie génitale

**SHUKO** : 10 bas du pouce

