



INTERNATIONAL KARATE DAIGAKU

SUJET DE RECHERCHE POUR L'EXAMEN DE SICHIDAN (7e DAN)

« SEIRIOKU ZENYO »

La bonne utilisation de l'énergie

Par

Alain Dumas

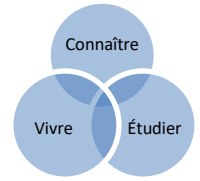
Juin 2022

TABLE DES MATIÈRES

1	PRÉAMBULE	3
2	INTRODUCTION.....	3
3	CONTEXTE SOCIO-POLITIQUE.....	4
3.1	Pourquoi le karaté s'est-il développé à Okinawa ?	4
3.2	Quelle a été l'influence des grands pays voisins sur le développement du karaté à Okinawa ?	4
4	CONTEXTE SOCIO-POLITIQUE.....	5
4.1	BASE DE DONNÉES	6
	Exemples de la base de données: Heian nidan, Te osae uke, nukite en Zenkutsu-dashi.....	6
5	EXEMPLES CALCUL DES MOUVEMENTS Heian Nidan :.....	7
6	EXEMPLES CALCUL DES MOUVEMENTS Heian Nidan	8
7	INVENTAIRE DES MOUVEMENTS (Classification par dachi et par kata.)	9
8	EXEMPLES DE MOUVEMENT	10
8.1.1	RE, Salut en position Seiza avec variations dans la technique.	10
9	EXEMPLES DE MOUVEMENT	11
9.1	RE, au début, et fin en karaté en position Musubi-dachi avec variations dans la technique.	11
10	EXEMPLES DE MOUVEMENT	12
10.1	Te osae uke Nukite avec variations dans la technique.	12
11	EXEMPLES DE MOUVEMENT	13
11.1	Jūji uke, blocage avec les deux bras avec variations dans la technique	13
12	EXEMPLES DE MOUVEMENT	14
12.1	Kakiwake uke avec variations dans la technique.....	14
13	EXEMPLES DE MOUVEMENT	15
13.1	Kakiwake uke chudan paume vers le bas . Position Zenkutsu-dashi et kokutsu-dashi avec variations dans la technique.	15
14	EXEMPLES DE MOUVEMENT	16
14.1	Kakiwake-uke chudan paume vers le haut , position Kokutsu-dashi avec variations dans la technique.	16
	Exemple d'une attaque avec Heiko-Zuki.....	16
14.2	Kakiwake-uke chudan paume vers le bas, position Kiba-dashi avec variations dans la technique.	16
15	CONCLUSION.....	17
16	BIBLIOGRAPHIES ET DOCUMENTATIONS,	18
17	RÉFÉRENCES Remerciements pour votre aide à:.....	18
18	TRADUCTION.....	18
19	ACTEURS pour les vidéos	18
20	TABEAU 1.0.....	19
21	TABEAU 2.0 Tsuki wasa (Maître Okazaki)	20
22	TABEAU 3.0.....	21
23	TABEAU 4.0.....	22

1 PRÉAMBULE

Après 40 ans à enseigner le karaté j'ai retenu ceci : Connaître, étudier, vivre et répète, répète, répète est un des préceptes qui règle ma vie. J'essaie toujours d'appliquer cela dans ma vie courante même si cela demande beaucoup de patience, de recherche, de temps et d'humilité. Cela me fait voir mes limites en tant qu'humain et comme karatéka. Malgré tout, ces recherches nourrissent ma soif de curiosité et si cela peut être utile, même à une seule personne, j'en serais fort heureux.



2 INTRODUCTION

La présente recherche fait suite à mon travail effectué en 2014 où je comparais différents mouvements de karaté avec des appareils mécaniques pour démontrer leurs particularités quand on en modifiait des éléments.



« SEIRIOKU ZENYO » la bonne utilisation de l'énergie. (Maître Jigoro Kano (Judo). Cette phrase résume bien mon travail de recherche où l'on doit exécuter des mouvements le plus efficacement possible et avec un minimum d'énergie. Pour cette recherche, je ne ferais pas la démonstration avec des appareils, mais par de simples poussées sur mon partenaire pour démontrer l'efficacité ou la non-efficacité des mouvements quand on applique une modification à la technique initiale. (Il serait toujours possible d'en faire la démonstration de façon mécanique, mais les résultats seraient sensiblement les mêmes.) Note : Dans cette recherche, **Uke** est celui qui se défend à ne pas confondre avec **uke** comme le blocage, **Tori** est celui qui attaque.

Des vidéos avec démonstrations des techniques sont incluses dans cette recherche et elles sont accessibles en sélectionnant la vidéo dans le bas de la page et avec le bouton de droite de la souris, sélectionner « [ouvrir le lien hypertexte](#) » pour chaque sujet.

Note : Si on imagine un mouvement de façon contraire aux consignes, le cerveau ne voit pas la différence entre l'imaginer et faire ledit mouvement. Même si mécaniquement la technique est bien exécutée, le fait de penser au mouvement différemment de l'exécution rend le mouvement déficient et inefficace. De plus en situation de combat réel on n'a pas le temps pour penser, on réagit. (Clear mind).

Pendant l'exécution des techniques avec variation dans les mouvements, il est important que les partenaires exécutent les mouvements de façon naturelle et intègre pour ne pas contaminer mentalement les résultats.



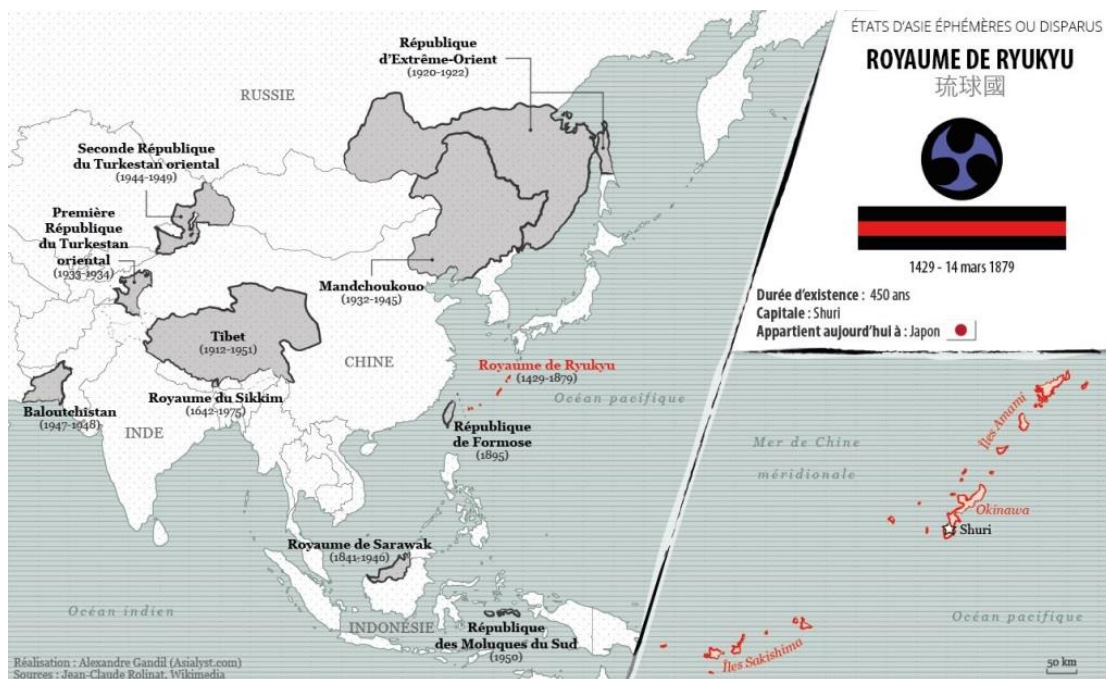
[Vidéo : Esprit clair](#) (Technique forte +, technique faible -)

3 CONTEXTE SOCIO-POLITIQUE

3.1 Pourquoi le karaté s'est-il développé à Okinawa ?

La science du karaté est le résultat d'observations et de choix par nos maîtres pour créer des techniques qui nous permettent de survivre et aussi pour le renforcement du corps et de l'esprit, et ce, à une époque où les protections sociales comme le 911, la police et autres n'existaient pas ou peu.

Les connaissances requises pour la création des techniques par les maîtres devaient être très vastes et basées sur une longue tradition de pratiquants qui, de génération en génération, se sont transmis ces précieuses connaissances. Le fait de vivre sur une île limite le nombre de pratiquants en arts martiaux et, par le fait même, l'accès aux connaissances. Mais si vous avez accès à de grandes civilisations pour vous alimenter en connaissances, cela devient une immense richesse.



3.2 Quelle a été l'influence des grands pays voisins sur le développement du karaté à Okinawa ?

Okinawa est un archipel où fut créé le royaume Ryukyu vers l'an 1429. Durant cette période, Okinawa connaît une grande prospérité culturelle par l'arrivée de commerçants de différents pays tels la Chine, la Corée, et le Japon, la Thaïlande et autres. Géopolitiquement situées sur une des principales routes commerciales, ces îles entretenaient d'étroites relations avec les grandes civilisations avoisinantes tant par le commerce, l'éducation, la médecine et, bien sûr, les arts incluant les techniques de combats.

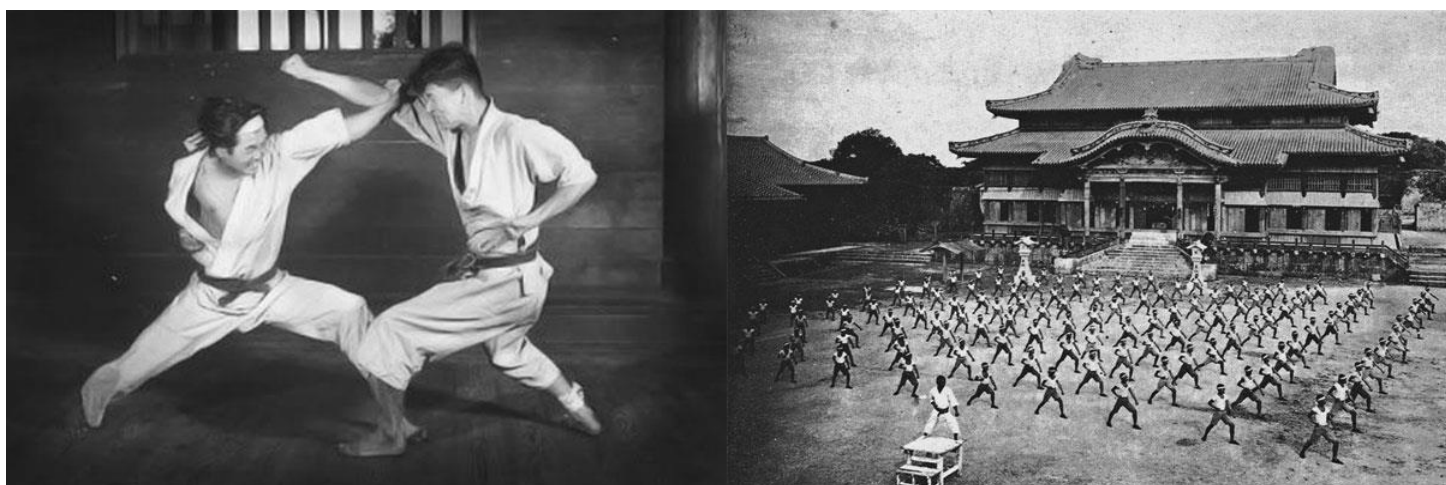
Il n'était pas rare d'envoyer des personnes de l'île pour leurs formations en Chine ou autres grandes civilisations pour qu'à leurs retours ces connaissances s'ajoutent à celles déjà acquises par le passé.

4 CONTEXTE SOCIO-POLITIQUE

Ainsi la culture d'Okinawa fut grandement influencée par tous ces pays de multiple façon, et notre karaté est la somme des influences et coutumes ancestrales de ces pays limitrophes.

Les résultats de leur savoir-faire en karaté nous ont été transmis sous la forme de kata, Kihon et kumite de façon orale, écrite, en image et par films d'archives. À noter qu'il ne faut pas confondre avec la multitude de vidéos disponibles sur internet et qui, quelquefois, s'éloignent grandement des enseignements de nos maîtres.

Ces techniques qui constituent les katas ne sont pas dues au hasard, mais sont le résultat d'un long travail de recherche et de création pour rendre chaque mouvement le plus efficace possible tout en respectant les limites du corps humain, tant par l'application des mouvements réflexes **innés** (naturels) que par des mouvements **acquis** par la pratique.



4.1 BASE DE DONNÉES

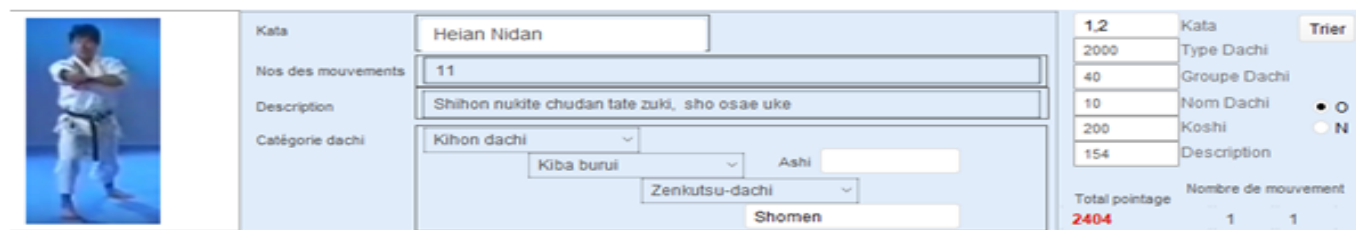
Une des premières étapes pour la préparation de cette recherche a été de faire l'inventaire de chacun des mouvements pour chaque kata en fonction des Dachis et de regrouper ces informations dans une base de données pour en retrouver les mouvements semblables par dashi, kata ou techniques et ainsi mieux orienter mon travail.

Comme tous les programmes informatiques, cette base de données pourra évoluer et devenir plus précise avec le temps.

Pour créer cette base de données, j'ai attribué un pointage à chaque élément constituant un mouvement en kata (Description de la technique (text Best Karate), position des jambes, position des hanches, position des bras et autres éléments, pour ainsi me permettre de les classer par sujet identique en incluant une photo du mouvement extraite des vidéos des katas Shotokan disponibles sur Shingitai.net à la rubrique kata. Au début j'avais choisi de me prendre en photos pour chaque mouvement, mais je me suis rendu compte de la complexité de la tâche surtout pour les mouvements avec des sauts ou avec des coups de pied qui rendent difficile la saisie des mouvements.

Note : Ces vidéos ont toute la même constance pour le « Re » salut et pour la présentation des katas, ce qui m'a facilité le travail de recherche. Je ne m'attarderai pas à faire la démonstration du pourquoi et comment j'ai fait cette base de données, mais cela fonctionne.

Exemples de la base de données: Heian nidan, Te osae uke, nukite en Zenkutsu-dashi.



Recherche pour un total de pointage 2404 : voici ce que l'on retrouve comme informations	
Nom du kata	No du mouvement dans le kata
Heian nidan	11
Heian sandan	8
Kanku-dai	15, 54
Sochin	25

Au total il y a 1375 techniques prises individuellement ou 466 techniques si on les regroupe en mouvements semblables pour décrire l'ensemble des 26 katas. Le nombre total de mouvements pour les katas dans ce tableau est supérieur à celui établi comme norme dans les Best Karate. Par exemple, pour Heian Nidan, il y a officiellement 26 mouvements, mais en intégrant les mouvements comme le « Re », les coups de pied et autres mouvements intermédiaires requis pour décrire chaque élément d'un kata, cela fait 38 mouvements au total. (Voir les documents embusen sur Shingitai.net dans la rubrique Kata, l'information est sous les vidéos en format PDF.)

5 EXEMPLES CALCUL DES MOUVEMENTS Heian Nidan :

Mouvements	Sheizen-tai-dachi	
1		Heian Nidan - 7a - Ryo ken koshi kamae - Shizen tai - Hachiji burui - Sheizen-tai dachi - Naiwan 90 à 100 d. - 2125
4		Heian Nidan - 1a, 1c, 26b, 26d - Yoi - Shizen tai - Hachiji burui - Sheizen-tai dachi - Shomen - 1832
Musubi-dachi		
2		Heian Nidan - 1b, 26c - Naore - Shizen tai - Heisoku Burui - Musubi-dachi - Shomen - 2012
Kokutsu-dachi		
7		Heian Nidan - 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15 - Shuto-uke - Kihon dachi - Kiba burui - Kokutsu-dachi - Hanmi, gaiwan - 2686
2		Heian Nidan - 1d, 4 - Haiwan sokumen jodan yoko ude, zenwan-hitai-mae-yoko-kamae - Kihon dachi - Kiba burui - Kokutsu-dachi - Hanmi, gaiwan - 2657
2		Heian Nidan - 2, 5 - Kentsui-sokumen-uchi-komi, tekubi-nagashi-uke - Kihon dachi - Kiba burui - Kokutsu-dachi - Hanmi, gaiwan - 2670
2		Heian Nidan - 3, 6 - Ken-sokumen-chudan-zuki, Ken-koshi-kamae - Kihon dachi - Kiba burui - Kokutsu-dachi - Hanmi, gaiwan - 2668
Ashi-Dachi		
1	Dachi texte Kata: Heian Nidan	
		Heian Nidan - 7b - Ryo ken koshi kamae, ken ue, Ashi no sokumen no ashi - Kihon dachi - Hangetsu burui - Sagi ashi-dachi - Hanmi, gaiwan - 3268
2		Heian Nidan - 17a, 20a - Chudan mae geri, oi zuki, uchi uke, hiza yaya kussu - Kihon dachi - Kiba burui - Ashi dachi - Shomen - 3035

6 EXEMPLES CALCUL DES MOUVEMENTS Heian Nidan

1	Keri	
		Heian Nidan - 7b - Sokuto yoko keage, uraken jodan yoko mawashi uchi - Kihon dachi - Kiba burui - Ashi dachi - Hanmi, gaiwan - 2922
2		Heian Nidan - 17b, 20b - Mae keage, uchi-uke - Kihon dachi - Kiba burui - Ashi dachi - Gyaku hanmi, uchi gaiwan - 3009
2	Heisoku-Dachi	
		Heian Nidan - 24a, 26a - Jodan age uke - Shizen tai - Heisoku Burui - Heisoku-dachi - Shomen - 1936
2	Hiza yaya kussu-Dachi	
		Heian Nidan - 16, 19 - Chudan uchi uke, gyaku hanmi - Kihon dachi - Kiba burui - Hiza yaya kussu - Gyaku hanmi, uchi gaiwan - 4140
1	Zenkutsu-dachi	
		Heian Nidan - 11 - Shihon nukite chudan tate zuki, sho osae uke - Kihon dachi - Kiba burui - Zenkutsu-dachi - Shomen - 2404
		Heian Nidan - 18, 21 - Ken chudan gyaku zuki - Kihon dachi - Kiba burui - Zenkutsu-dachi - Shomen - 2376
		Heian Nidan - 22 - Chudan morote uke, chudan uchi uke, ken empi yoko zoe - Kihon dachi - Kiba burui - Zenkutsu-dachi - Hanmi, gaiwan - 2455
2	Hiza kussu-Dachi	
		Heian Nidan - 23, 25 - Gedan barai - Kihon dachi - Kiba burui - Hiza kussu - Hanmi, gaiwan - 3253
2		Heian Nidan - 24b, 26b - Jodan age uke - Kihon dachi - Kiba burui - Hiza kussu - Hanmi, gaiwan - 3275
Total 38 mouvements		

7 INVENTAIRE DES MOUVEMENTS (Classification par dachi et par kata.)

2022 Inventaires des mouvements de karaté pour les 26 katas IKD par Alain Dumas																											
Groupe																											
	Zenkutsu-dachi	Kiba-dachi	Kokutsu-dachi	Ashi dachi	Keri	Sheizen-tai dachi / Hachiji-dachi	Heisoku-dachi	Musubi-dachi	Hiza kussu	Fudo-dachi	Kosa-dachi / sashi-dachi	Neko ashi-dachi	Hangetsu-dachi	Hachinoji-dachi	Sanchin-dachi	Hiza yaya kussu	Renoji-dachi	Kata-hiza dachi / Orishiku ashi	Kasei-dachi	Tsumasaki Dachi	Heiko-dachi	Uchi hachiji-dachi	Moto-dachi	Teiji-dachi	Shiko-dachi	Tai otoshi	Sagi ashi-dachi
Total des mouvements selon les Best-Karate																											
Nombre de mouvement en kata avec le salut, et autres mouvements intermédiaire pour décrire les katas																											
Groupe 1																											
Heian Shodan	20	0	4	0	0	5	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31
Heian Nidan	4	0	13	3	3	5	2	2	4	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	38
Heian sandan	3	9	3	3	3	4	7	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	36
Heian Yondan	5	0	10	6	6	5	0	2	2	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	38
Heian Godan	5	3	7	2	3	4	4	2	3	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	36
Tekki Shodan	0	28	0	7	7	4	2	2	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	53
Groupe 2																											
Tekki Nidan	0	20	0	6	6	4	1	2	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	44
Bassai-dai	8	6	9	3	3	4	7	2	9	0	1	0	0	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	57
Kanku-Dai	13	7	14	9	11	3	0	2	6	0	1	0	0	13	0	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	83
Empi	14	5	7	6	6	5	3	2	5	0	3	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	58
Jion	27	13	4	5	5	6	7	2	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	72
Groupe 3																											
Tekki Sandan	0	34	0	2	2	4	0	2	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	48
Jutte	11	9	2	5	5	5	2	2	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	43
Gankaku	7	5	9	10	7	4	1	2	6	0	1	0	0	3	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	56
Kanku-Sho	23	2	12	7	6	0	0	2	2	0	3	0	0	4	0	0	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	65
Nijushiho	4	12	5	4	2	5	1	2	2	2	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	47
Groupe 4																											
Hangetsu	0	0	3	6	6	4	0	2	0	0	2	1	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	57
Bassai-sho	1	7	12	6	6	4	6	2	0	0	2	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	49
Chinte	12	4	2	2	1	4	10	2	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	46
Sochin	0	0	10	6	6	4	0	2	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	53
Unsu	16	6	0	7	7	4	8	2	1	8	0	6	0	0	4	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	71
Groupe 5																											
Gojushiho-Sho	30	9	11	7	7	7	0	2	1	0	6	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	82
Gojushiho-Dai	20	9	0	8	7	7	0	2	3	0	4	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	84
Meikyo	13	9	11	2	1	4	0	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	46
Wankan	12	1	2	4	3	4	0	2	0	1	3	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	36
Jiin	19	11	2	3	3	4	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	46
Total des mouvements	267	209	152	129	122	113	63	52	49	45	46	37	33	26	12	10	5	2	2	1	0	0	0	0	0	0	1375
Total des mouvements semblable.	65	70	36	68	57	13	34	1	25	19	21	15	12	13	5	4	4	2	1	1	0	0	0	0	0	0	466

8 EXEMPLES DE MOUVEMENT

Pour ce projet de recherche, je me suis limité sur l'analyse de 5 techniques incluses dans les 26 katas shotokan IKD.

- Salut en position en Seiza
- Salue début et fin en karaté en Musubi-dachi
- Te osae uke, nukite
- Jūji uke blocage avec les deux bras
- Kakiwake uke

8.1.1 RE, Salut en position Seiza avec variations dans la technique.



La position Seiza a été adoptée vers le 18e siècle dans la région de Kyōho, façon noble de s'asseoir sur des tatamis devant un dignitaire. Le Seiza débute et termine l'entraînement en karaté Shotokan, mais il est souvent fait comme un simple salut. Le «Re» doit être correctement fait. Il y a plusieurs façons de descendre au sol, mais on doit être prêt à se défendre à tout moment. La façon de descendre au sol est un choix qui est déterminé par les associations de karaté.

Une bonne posture en Seiza permet de réagir rapidement lors d'une attaque et cela même quand on fait le « Re » les mains au sol, le dos est droit, la tête pousse vers le ciel, menton rentré, distance de deux à poings fermés entre les genoux, mains ouvertes à plat sur le dessus et dans le haut des cuisses, les coudes près du corps. Si on pousse sur les épaules de **UKE**, on peut constater la résistance d'une technique forte (+) ou faible (-) quand on modifie le « Re ».

Pour le « Re », les mains sur le sol sont ouvertes, les indexes et les pouces se touchent, créant une forme de triangle, le regard est dirigé vers les mains de la personne que l'on salue.



La forme triangulaire des mains nous permet de pousser le corps de plusieurs directions lors d'une attaque. On retrouve le même principe dans les katas Kanku-Dai et Kanku-Sho avec les mains écartées, mais avec la même géométrie.



[Vidéo Seiza démonstration](#) (Technique forte +, technique faible -)

9 EXEMPLES DE MOUVEMENT

9.1 RE, au début, et fin en karaté en position Musubi-dachi avec variations dans la technique.



En karaté on débute et termine une action avec le « Re » (Salut avec respect). Le salut contemporain se fait en se serrant la main droite. Ce type de salut nous vient du passé. Dans plusieurs civilisations, les guerriers portaient leurs armes sur le côté gauche de la hanche, car il y a une plus grande proportion de droitiers que des gauchers dans le monde.

Si la personne devant eux était un ami, il lui donnait la main droite, et si c'était un ennemi, la main droite saisissait l'épée. Cette standardisation du port de l'arme à gauche a même influencé la conception des escaliers dans les places fortes. Ceux-ci tournent dans le sens des aiguilles d'une montre, ce qui avantage les **UKE** qui sont dans le haut de l'édifice! En karaté Shotokan on opte pour un « **Re** » avec les pieds en « **V** » musubi-dachi avec les mains de chaque côté du corps, puisqu'on n'a pas d'arme (Karaté-do : esprit de la main vide).

Le choix des mains ouvertes près du corps a pour avantage une plus grande rapidité d'exécution en cas d'attaque, car il fait partie des mouvements réflexes du corps appelé « **Le réflexe myotatique** » Exemple : si on trébuche, on lève les bras pour rétablir l'équilibre.



Le fait d'avoir les mains ouvertes en position du salut simplifie le schéma pour la prise de décision que notre cerveau doit prendre pour exécuter un mouvement de défense ou d'attaque à partir du « Re », car il est très simple. Le mouvement serait beaucoup plus complexe si vous teniez votre cellulaire ou autres dans votre main!

Pour le « Re », si on pousse sur les épaules de **UKE**, on peut constater la résistance de la technique en force (+) ou en faiblesse (-) simplement en modifiant des éléments du « **Re** »



Vidéo [Re Musubi-dachi, Heisoku-dachi démonstration](#) (Technique forte +, technique faible -)

Vidéo [Reflexe myotatique](#)

10 EXEMPLES DE MOUVEMENT

10.1 Te osae uke Nukite avec variations dans la technique.

Photos, nom des kata et numéros des mouvements		
		
Heian Nidan No. 11, Heian Sandan No. 8 Kanku-dai No. 15, 54	Sochin No. 25	Gojushiho-Dai No. 48c, 51c

On retrouve cette technique dans le kata en position zenkutsu-dashi et aussi une variante en position Kokutsu-dashi dans le kata Sochin et avec nukite seulement en position kiba-dachi pour le kata Gojushiho-dai.

Pour le zenkutsu-dachi on a la jambe droite à l'avant et le bras droit en nukite (le majeur doit être fléchi) et la main gauche sous le coude droit, main ouverte, paume vers le bas avec l'avant-bras à 90 degrés de l'autre.

Pour cet exercice on saisit à deux mains le bras droit de **UKE** et on pousse vers l'arrière pour constater la résistance de la position en force (+) ou en faiblesse (-) simplement en modifiant des éléments de la technique, on fait le même travail avec la position Kokutsu-dachi et Kiba-dachi.

Note: Il existe un autre mouvement avec le nukite dans le kata Gojushiho-Dai qui se fait en kiba-dashi. Il est intéressant de constater que le bras gauche est dans l'axe du corps avec le poing sur le côté pour augmenter sensiblement la puissance du nukite suite à un enchaînement rapide du corps!



Vidéo [Te osae uke Nukite en Zenkutsu-dachi](#) (Technique forte +, technique faible -)



Vidéo [Te osae uke en Kokutsu-dachi](#) (Technique forte +, Technique faible -)



Vidéo [Nukite en Kiba-dachi](#) (Technique forte +, technique faible -)

11 EXEMPLES DE MOUVEMENT

11.1 Jüji uke, blocage avec les deux bras avec variations dans la technique

Photos, nom des kata et numéros des mouvements							
							
Gankaku No. 9a	Gankaku No. 18	Heian Godan No. 19a Jion No. 31a	Jutte No. 8	Heian Yondan No. 3 Heian Godan No. 8 Gankaku No. 8d, 9b	Jion No 34	Heian Godan No. 9 Kanku-dai No. (62), 63a Gankaku No. 6, 7, 40	Kanku-dai No. 62

Voici quelques exemples de la technique Jüji uke.

On remarque une constance dans le blocage utilisant les deux bras pour pratiquement tous les mouvements en kata :

Exemples: Pour un blocage au niveau gedan

(Heian Yondan mouvement No. 3), si la jambe gauche est à l'avant, le bras gauche



est

près de la jambe gauche et l'autre bras est au-dessus, les poings fermés, pouces vers le haut. Cette disposition des bras demeure également pour le niveau jodan (Jion mouvement No. 34).

Notez que parfois le choix de bras qui est en dessous dépend du mouvement des jambes précédent l'action dans un kata. Ce principe s'applique aussi au blocage Gedan barrai, shuto-uke, Kakiwake-uke, Tate shutō uke... Pour Jüji uke gedan, **Tori** pousse sur les bras de **UKE** vers le haut et dans l'axe des bras pour constater la résistance de la technique en force (+) ou en faiblesse (-) et ce simplement en modifiant des éléments de la technique. Même chose pour le niveau jodan, en poussant dans les axes des bras vers le bas, on fait le même travail avec les autres positions.

Au niveau jodan Jüji uke peut être fait avec les mains ouvertes ou avec les poings fermés, mais avec les paumes vers le bas. (Remarquez que Jüji uke n'est pas utilisé au niveau chudan!)



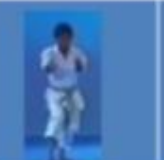
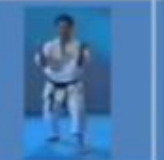
[Vidéo « Jüji uke » blocage avec les deux bras](#) (Technique forte +, technique faible -)

12 EXEMPLES DE MOUVEMENT

12.1 Kakiwake uke avec variations dans la technique.

En kata on utilise plus de 43 fois le blocage Kakiwake qui est traduit par : **Blocage double en écartant**. On l'utilise lors d'une attaque ou d'une saisie et cela sert aussi à dévier un coup de pied, un coup de poing(s) ou des attaques avec armes.

Photos, nom des kata et numéros des mouvements

					
Kanku-dai No. 65C	Nijushiho No. 7a	Gankaku No. 14, 20 Jutte No. 14	Jion No. 30 Unsu No. 1d, 29, 48b	Jutte No. 10	Gankaku No. 13
					
Gankaku No. 19	Chinte No. 17	Meikyo No. 2b	Jiin No. 14	Heian Yondan No. 14, 18 Gojushiho-Sho No. 2, 3b Wankan No. 1d, 3	Meikyo No. 29, 30b Bassai-sho No. 18
					
Gojushiho-Dai No. 60 Gojushiho-Sho No. 63	Gojushiho-Dai No. 59	Gojushiho-Sho No. 62	Unsu No. 2, 4, 6	Gojushiho-Sho No. 3a	Jion No. 7a
					
Wankan No. 2	Jion No. 2, 7b Jiin No. 13, 18 Nijushiho No. 7b	Jion No. 33	Jion No. 32 Meikyo No. 28	Gankaku No. 12	Gojushiho-Sho No. 3, mauvais bras devant?

Voir note ci-dessous pour kata Gojushiho-Sho photo movement No. 3 (Best Karate)

13 EXEMPLES DE MOUVEMENT

13.1 Kakiwake uke chudan **paume vers le bas**. Position Zenkutsu-dashi et kokutsu-dashi avec variations dans la technique.

Lors d'une tentative de saisie à la gorge, on peut bloquer avec Kakiwake-uke en écartant les deux bras de **Tori** vers l'extérieur par un geste rapide avec une rotation des poignets, mais si l'adversaire est très fort!, le blocage peut se faire en deux étapes, mais cela demande de la pratique et une bonne technique et un bon timing (Référence The textbook modern par Maître Okazaki page 248).

1) On croise les bras rapidement en « X » paumes vers le haut et on pousse rapidement sur les bras de **Tori** vers l'extérieur.

2) On inverse rapidement la poussée de nos bras pour écarter les bras de **Tori** avec une rotation des poignets, paume vers le bas et les coudes inclinés vers l'intérieur. (Les mains peuvent être ouvertes ou fermées, mais avec la même orientation). Si on a la jambe gauche en avant on a le bras gauche en avant et l'autre bras à l'intérieur. Le principe de ce blocage est d'utiliser ce que l'on appelle « réflexe pendulaire » des bras de **Tori**. La première poussée courte et rapide sur l'intérieur des bras de l'attaquant provoque une contraction réflexe des bras vers l'intérieur. S'il n'y a pas de résistance, involontairement, les bras de **Tori** partent dans le sens inverse, soit vers l'extérieur comme l'oscillation de la membrane d'un tambour. C'est à ce moment que l'on utilise Kakiwake-uke pour écarter les bras de **Tori** en profitant du fait que ses bras se dirigent vers l'extérieur (←→) tout comme pour notre blocage, mais cela exige une bonne coordination.

Il y a confusion avec l'ordre des bras en Kakiwake uke pour le kata Gojushiho-Sho mouvement No. 3 (Best Karate), dans la photo le bras gauche est à l'avant et la jambe droite est à l'avant, mais pas dans la vidéo du kata. Le même mouvement est utilisé dans le kata Heian Yondan mouvement no 18 (Best Karate). Dans la vidéo du kata et dans le livre le bras droit est à l'avant et la jambe droite est à l'avant ce qui est correct. (Simple observation)

Note: **Réflexe pendulaire** : Le réflexe pendulaire correspond à une réponse présente, mais au lieu d'une contraction suivie d'une relaxation, le muscle se contracte de façon répétée, entrecoupé de courtes phases de relaxation, créant des oscillations.



Vidéo [Kakiwake uke en Zenkutsu-dashi](#) (Technique forte +, technique faible -)

Vidéo [Kakiwake uke en Kokutsu-dashi \(Heiko-Zuki\)](#) (Technique forte +, technique faible -)

14 EXEMPLES DE MOUVEMENT

14.1 Kakiwake-uke chudan **paume vers le haut**, position Kokutsu-dashi avec variations dans la technique.

Exemple d'une attaque avec Heiko-Zuki:



Lors d'une attaque avec les deux bras (Heiko-Zuki), on peut bloquer avec Kakiwake-uke en déviant l'attaque de l'adversaire et en le laissant pénétrer (Bassai-sho mouvement No. 18, Meikyo mouvements No. 29, 30b) ou en pénétrant (Jion mouvement No 33) dans la zone de sécurité pour mieux contre-attaquer en Morote kizami Ura-zuki.



Comme une attaque directe au corps requiert moins de force pour être déviée, on conserve les poings fermés et paumes vers le haut, ce qui augmente la force en cas de poussée sur les bras par l'utilisation des biceps. De plus, cela permet de contre-attaquer rapidement avec les deux bras sur **Tori** sans même tourner les poignets, car la distance est plus courte entre les adversaires.

14.2 Kakiwake-uke chudan paume vers le bas, position Kiba-dashi avec variations dans la technique.

Lors d'une tentative de saisie et que l'on est dans la position Kiba-dashi, on peut bloquer avec Kakiwake-uke en écartant les deux bras de l'adversaire vers l'extérieur avec les mêmes consignes que Kakiwake-uke en position Zenkutsu-dachi mais avec les paumes vers le haut pour l'utilisation des biceps qui favorisent la poussée des bras **Tori** vers l'extérieur. (Gankaku, mouvements No. 13, 19, Chinte, mouvements No. 17, Meikyo, mouvement No. 2b, Jiin, mouvement No. 14).

Note: Pour l'utilisation de Kakiwake-uke, on constate que l'on doit adapter l'orientation des paumes en fonction du type d'attaque et du choix du Dachi.



[Kakiwake-uke en Kiba-dachi \(saisie\)](#) (Technique forte +, technique faible -)

15 CONCLUSION

Le travail qui a été fait par nos maîtres pour la conception des katas mérite le respect pour la profondeur et la pertinence de leurs travaux.

On peut le constater dans cette recherche, le simple fait de modifier un élément dans la technique d'un kata peut avoir des incidences dans la puissance d'exécution d'une technique et demander beaucoup plus d'énergie pour l'exécuter. Souvent on ne fait que copier les mouvements en kata sans vraiment les comprendre et sans vraiment les maîtriser.

On dit que pour maîtriser un kata il faut l'avoir fait 10,000 fois !

Ce travail de recherche que je présente ici ne représente qu'une infime partie des mouvements en kata pouvant être étudiés.

Face à la multitude des techniques, j'ai dû me limiter à quelques mouvements. Mes prochaines recherches seront consacrées au kumite et self-défense et autre sujets.

Connaître, étudier, vivre et répète, répète et répète, est un des préceptes qui règle ma vie.

Si dans une vie je peux maîtriser qu'une infime partie de ces techniques qui est notre héritage, j'aurai accompli ma tâche.

Sensei Alain Dumas,

2022-05-30

16 BIBLIOGRAPHIES ET DOCUMENTATIONS,

- The textbook of modern karate par Maître Okazaki (tableaux de classification des techniques)
- Best Karaté par Maître Nakayama
- Shotokan karaté international par Maître Kanazawa (pour les katas Jiin, Wankan.)
- Le réflexe myotatique - Corpus - réseau Canopé (reseau-canope.fr)
- Thèse pour 5 Dan 12 janvier 2007 AD sur le cerveau et le mouvement. (Alain Dumas)
- Document Embusen PDF (Alain Dumas, site Shingitai.net)
- Recherche Examen 6 Dan IKD 03-06-14 (Recherche sur la biomécanique des mouvements appliqués dans les katas Shotokan) (Alain Dumas)

17 RÉFÉRENCES Remerciements pour votre aide à:

- Gaston Hébert (Nidan)
- François Castonguay (Nidan)
- Annie Desjardins (Nidan)
- Benjamin Castonguay (Nidan)
- Melanie Cotton (Shodan)
- Zoé Lagroix (Shodan)

18 TRADUCTION

- Google Traduction, Validation version Anglais Ryan Pearce
- Google Traduction, Validation version espagnole

19 ACTEURS pour les vidéos

- François Castonguay (Nidan)
- Benjamins Castonguay (Nidan)
- Assistant technique Gaston Hébert (Nidan)

20 TABLEAU 1.0

Tachikata (Maître Okazaki)

The textbook of modern karate par Maître Okazaki (tableaux de classification des techniques, p.58)

Stances -Tachikata		
Category		
Natural Stances Shizen Tai	Fondamental Stances Kihon-dachi	Sparring Stances Kumite-dachi
group		
<u>Feet-Together stances</u> <u>Heisoku Burui</u> - Feet-together stances *Heisoku-dachi - Informal attention stance *Musubi-dachi	<u>Straddle Leg Stances</u> <u>Kiba Burui</u> - Straddle leg stances *Kiba-dachi - Front stance *Zenkutsu-dachi - Back stance *Kokutsu-dachi - Diagonal straddle leg stance *Fudo-dachi - Square stance *Shiko-dachi - Cross-leg stance *Kosa-dachi	<u>Natural Sparring Stances</u> <u>Shizen Kumite-dachi</u> - Sparring L stance *Renoji Kumite-dachi - Sparring T Stance *Teiji Kumite-dachi
<u>Open-leg Stances</u> <u>Hachiji Burui</u> - Open-leg stances *Hachiji-dachi - Paralle leg stance *Heiko-dachi - Inverted open-leg stance *Uchi hachiji-dachi		<u>Fundamental Sparring Stances</u> <u>Kihon Kumite-dachi</u> - Sparring Front stance *Zenkutsu Kumite-dachi - Sparring back stance *Kokutsu Kumite-dachi - Sparring straddle leg stance *Kiba Kumite-dachi - Sparring diagonal straddle leg stance *Fudo kumite-dachi - Sparring cat leg stance *Neko ashi kumite-dachi - Sparring hourglass/half-moon stance *Sanchin/hangetsu kumite-dachi
<u>Right Angle Stances</u> <u>Renoji Burui</u> - L stance *Renoji-dachi - T stance *Teiji-dachi	<u>Half-moon Stances</u> <u>Hangetsu Burui</u> - Half-moon stance *Hangetsu-dachi - Hourglass stance *Sanchin-dachi - Cat leg stance *Neko ashi-dachi - One-legged stance *Sagi ashi-dachi	

21 TABLEAU 2.0 Tsuki wasa (Maître Okazaki)

The textbook of modern karate par Maître Okazaki (tableaux de classification des techniques, p.106)

Punching techniques –Tsuki Wasa	
Group	
One-handed Punches - Tsuki	Two-handed Punches – Morote-zuki
• Straight punch *Choku-zuki • Vertical-fist punch *Tate-zuki • Short punch *Kizami-zuki • Rising punch *Age-zuki • Roundhouse punch *Mawashi-zuki • Hook punch *Kagi-zuki • Close punch *Ura-zuki	• Wide U punch *Yama-zuki • U punch *Awase-zuki • Parallel punch *Heiko-zuki • Scissors punch *Hasami-zuki

22 TABLEAU 3.0

Te Ude uke wasa (Maître Okazaki)

The textbook of modern karate par Maître Okazaki (tableaux de classification des techniques, p.178)

1) TYPES: One-handed Blocs –Sekiwan Uke / Two-handed Blocs –Ryowan Uke		
Category		
Upper Body Section-Jodan Uke	Middle Body Section-Chudan Uke	Lower Body Section-Gedan Uke
Down-up Joho Uke 	Up-down Otoshi uke 	Up-down Otoshi Uke 
• Rising bloc *Age uke • Bent-wrist bloc *kakuto uke • Chicken head wrist bloc *Keito uke • Rising palm heel block *Age teisho uke • Sword hand X bloc *Shuto juji uke	• Downward forearm bloc *Otoshi ude uke • Pressing forearm bloc *Maeude deai osae uke • Downward palm heel bloc *Otoshi teisho uke • Pressing hand bloc *Te osae uke • Ox jaw block *Seiryuto uke • Hooking wrist bloc *Tekubi kake uke	• Downward palm heel bloc *Otoshi teisho uke • Downward ox jaw bloc *Otoshi seiryuto uke • Fist X bloc *Ken Juji uke • Combined palm heel bloc *teisho awase uke
Outside-inward Naiho Uke 	Outside-inward Naiho Uke 	Outside-inwar Naiho Uke 
• Inward forearm bloc *Uchi ude uke • Roundhouse palm heel bloc *Mawashi teisho uke • Sweeping hand bloc *Te nagashi uke • Roundhouse chicken head wrist bloc *Mawashi keito uke • Two-handed grasping bloc *Morote tsukami uke	• Inward forearm bloc *Uchi ude uke • Roundhouse palm heel bloc *Wawashi teisho uke • Sweeping hand bloc *Te nagashi uke • Two-handed grasping bloc *Morote tsukami uke • Roundhouse elbow bloc *mawashi empi uke	• Downward outside-forearm bloc *Gaiwan gedan uke • Inward sword hand block *Uchi shuto uke • Inward scooping bloc *Morote sukui uke

23 TABLEAU 4.0

Te Ude uke wasa (Maître Okazaki) The textbook of modern karate par Maître Okazaki (tableaux de classification des techniques, p.178)

2) TYPES: One-handed Blocs –Sekiwan Uke / Two-handed Blocs –Ryowan Uke		
Category		
Upper Body Section-Jodan Uke	Middle Body Section-Chudan Uke	Lower Body Section-Gedan Uke
Inside-outward Gaiho Uke 	Inside-outward Gaiho Uke 	Inside-outward Gaiho Uke 
• Outward forearm bloc *Soto ude uke • Sword hand bloc *Shuto-uke • Hooking sword hand bloc *Kake shuto uke • Vertical sword hand bloc *Tate shuto uke • Back-hand bloc *Haishu uke • Sweeping outside-forearm bloc *Gaiwan nagashi uke • Sweeping inside-forearm bloc *Naiwan nagashi uke • Augmented forearm bloc *Morote uke • Two-handed side bloc *Sokumen awase uke	• Outward forearm bloc *Soto ude uke • Sword hand bloc *Shuto uke • Vertical sword hand bloc *Tate shuto uke • Hooking sword hand bloc *Kake shuto uke • Back-hand bloc *Haishu uke • Bent-wrist bloc *kakuto uke • Chicken head wrist bloc *Keito uke • Augmented forearm bloc *Morote uke • Outward ridge hand bloc *Haito uke • Bassai bloc *Bassai uke • Reverse wedge bloc *Kakiwake uke	• Downward bloc *Gedan barai • Outward sword hand block *Soto shuto uke • Hooking wrist bloc *Tekubi kake uke • Outward scooping bloc *Soto sukui uke