

JAPAN KARATE

日本空手道会



TULLINS FUJES



Maitre FUNAKOSHI

Citations

***"Maître, qu'est-ce que la voie du milieu?
Quel est le secret des Arts Martiaux?"***

***De toute chose,
Il ne faut ni courir après,
Ni vouloir s'en échapper.
N'avoir aucune pensée de victoire
ou de défaite pendant la pratique.
Telle est la grande contradiction des Arts Martiaux....
Mais aussi leur secret!***

Maître TOZAN (807-869)

***Il faut regarder l'adversaire pour enfin le voir avec détachement,
l'observer comme si l'on était derrière un bouclier.
G.Funakoshi***

POUR LE CONFORT DE TOUS

Pieds propres, ongles nets et coupés ne sont pas un luxe mais des conditions sine qua non.

Un karaté gi (kimono) propre est souhaité pour le respect du professeur et des pratiquants.

Dans la mesure du possible, éviter les retards intempestifs (si cela devait arriver, échauffez-vous discrètement).

Si un échange verbal avec votre partenaire s'avère nécessaire, faites le bref et discret, le tatami n'est pas « le dernier salon où l'on cause ».

Dojo Kun

*“Hitotsu ! Jinkaku kansei ni tsuto nuru
koto.”*

Cherchez la perfection du caractère.

*Hitotsu ! Makoto no michi o mamoru
koto.*

Soyez fidèle.

*Hitotsu ! Do ryoku no seishin o yashinau
koto.*

Soyez constant dans l'effort.

Hitotsu ! Rei gi o omonzuru koto.

Respectez les autres.

*Hitotsu ! Kekki no you o imashi muru
koto.*

Retenez toute conduite violente.

PETIT LEXIQUE

(En japonais le R et le L n'existe pas, on prononce un son intermédiaire; le U, lui est toujours prononcé OU)

DURANT LES COURS

Seiretsu : alignez-vous

Taïso : échauffement

Yôï : préparez-vous

Kamaete : prenez position

Mawatte : demi-tour

Hantai : autre côté

Sagaru : reculez

Yame : arrêt

Naore : arrêt, revenir en position yoï

Yasume : repos (saluer)

Gôrei nashi : sans compter

Hajime : commencez

Migi : droite

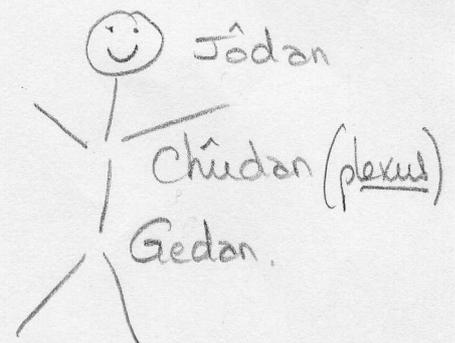
Hidari : gauche

DAN (les niveaux)

Jôdan : niveau supérieur

Chûdan : niveau moyen

Gedan : niveau inférieur



Le salut

Au début du cours :

- Seiza
- Mokuso
- Mokuso Yame
- Shomen ni Rei
- Sensei ni Rei (si c'est le Professeur qui fait le cours)
- Sampai ni Rei (si c'est l'assistant qui fait le cours)
- Otagai ni Rei (si c'est un élève qui fait le cours)

A la fin du cours :

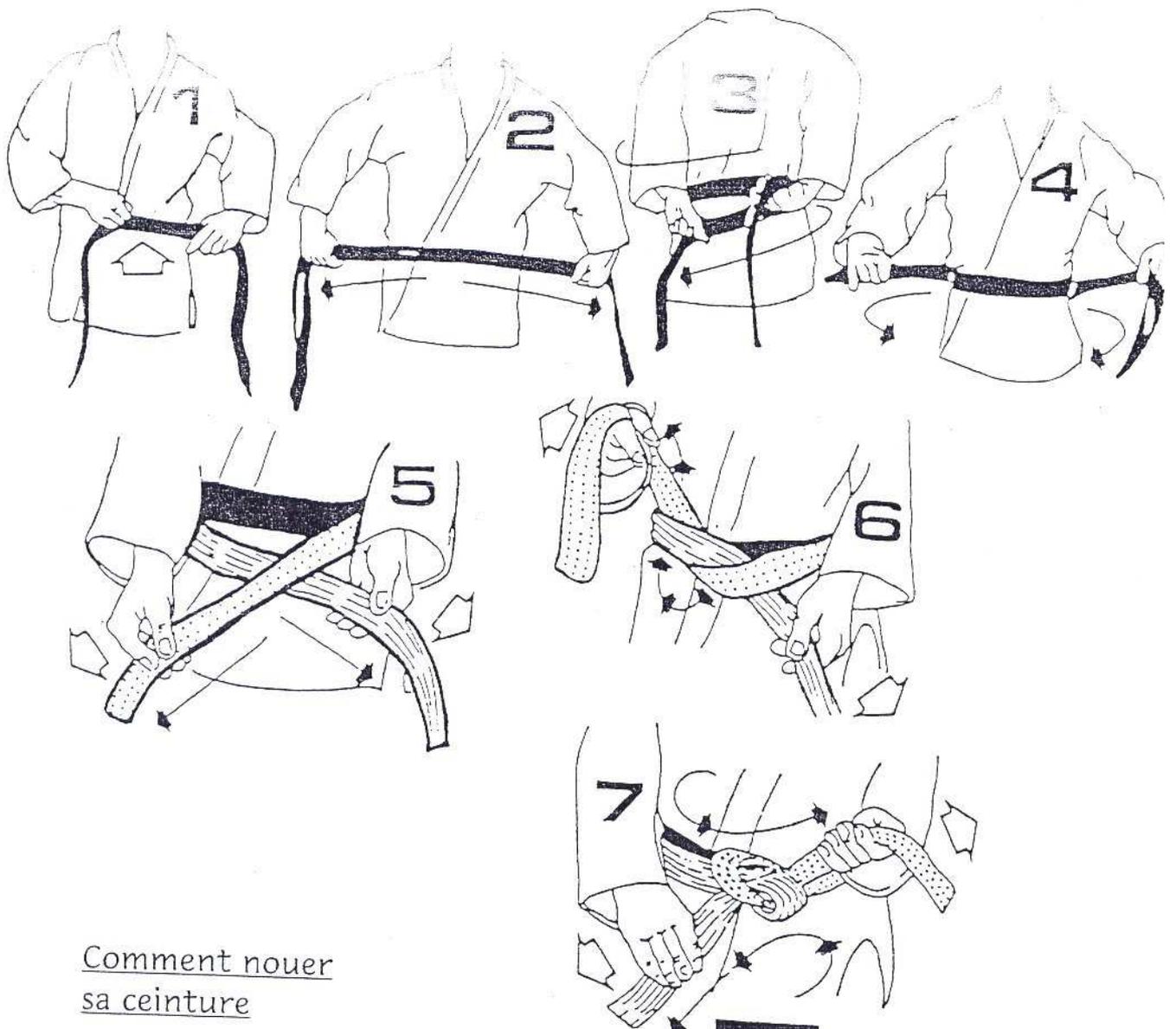
- Seiza
- Dojo Kun
- Mokuso
- Mokuso Yame
- Shomen ni Rei
- Sensei ni Rei (si c'est le Professeur qui fait le cours)
- Sampai ni Rei (si c'est l'assistant qui fait le cours)
- Otagai ni Rei (si c'est un élève qui fait le cours)

OSS

Le terme OSS, transcription phonétique, s'écrit en deux idéogrammes. Le premier, signifiant littéralement "pousser", symbolise l'esprit combatif ainsi que le culte de l'effort.

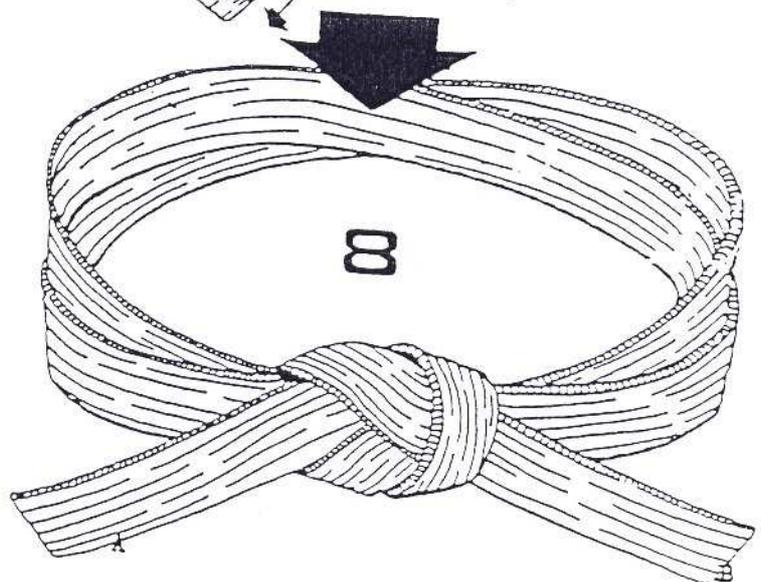
Le second, signifiant "endurer", exprime le courage et l'esprit de persévérance.

Ce vocable qui trouve ses origines dans l'école Navale Japonaise recouvre un nombre très vaste de significations: "oui, entendu, compris, ..." et cela tant dans le dojo qu'à l'extérieur de celui-ci.



Comment nouer sa ceinture

Les deux extrémités A et B doivent être de même longueur

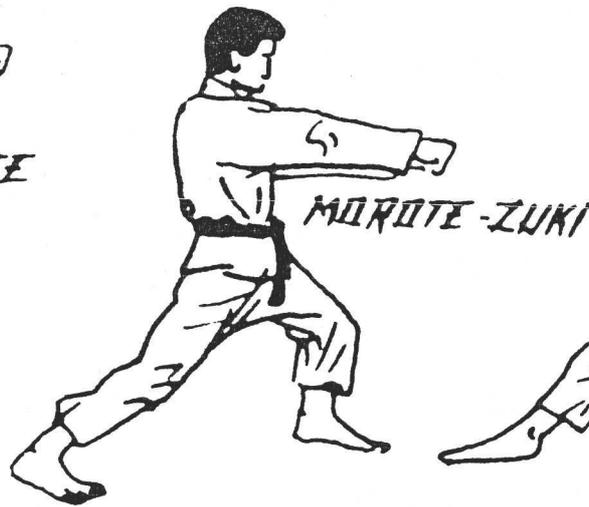
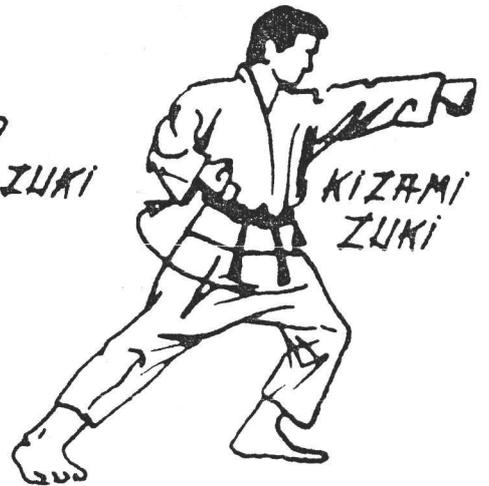
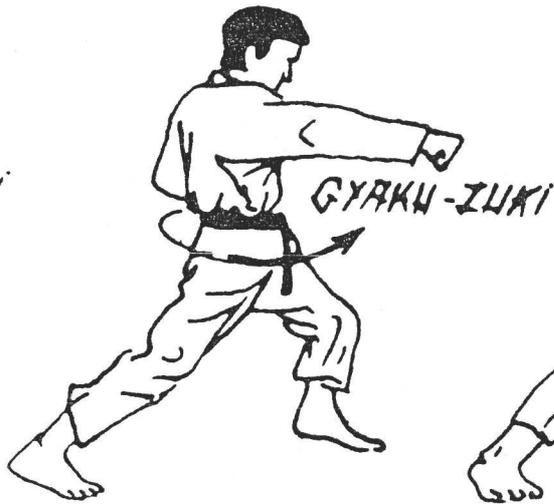


零	rei	[leï]	0
一	ichi	[itchi]	1
二	ni	[ni]	2
三	san	[sane]	3
四	shi	[chi]	4
五	go	[go]	5
六	roku	[lokou]	6
七	shichi	[chitchi]	7
八	hachi	[hatchi]	8
九	ku	[kou]	9
十	jû	[djoû]	10

**Après dix, on compte en assemblant
les chiffres de 1 à 9...**

Ex.: jûyon pour 14; nijû pour 20...

1 – TSUKI WAZA	Techniques de poing directes
AWAZE TSUKI	Coups de poing doubles en U large (Niju Shiho)
CHOKU TSUKI	Coup de poing direct sans déplacement
GYAKU TSUKI	Coup de poing direct opposé à la jambe avant
HEIKO TSUKI	Coups de poing directs doubles parallèles
HIRABASAMI	Attaque avec la fourche de la main
HIRAKEN	Attaque avec les phalanges avant
IPPON KEN	Pique de la première phalange de l'index
IPPON NUKITE	Pique de l'index (Hittosashiyubi)
KIZAMI TSUKI	Coup de poing direct du même côté que la jambe avant
NAKADAKA IPPON KEN	Pique de la première phalange du médius (majeur)
NIHON NUKITE	Pique de deux doigts
NUKITE	Pique des doigts
OI TSUKI	Coup de poing direct avec déplacement même côté
OTOSHI TSUKI	Coup de poing direct vers le bas : KankuDai
TATE TSUKI	Coup de poing direct main verticale : Chinte
URA TSUKI	Coup de poing direct, dessus du poing vers le bas
YAMA TSUKI	Coups de poing doubles en U large
YONHON NUKITE	Pique de quatre doigts

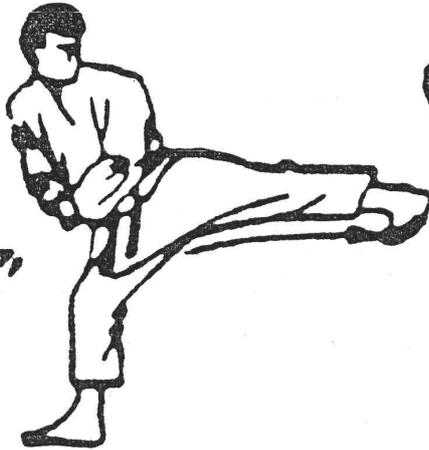


TSUKI-WAZA

2 – KERI WAZA

Techniques de jambes

KIN GERI	Coup de pied aux testicules avec le plat du pied
MAE GERI	Coup de pied direct de face
MAE TOBI GERI	Coup de pied direct de face sauté
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire
MAWASHI TOBI GERI	Coup de pied circulaire sauté
MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant
NIDAN GERI	Coup de pied direct double
REN GERI	Coups de pieds enchaînés
UCHI MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire avant inverse
URA MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire inverse
USHIRO GERI	Coup de pied direct arrière
USHIRO MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire arrière
USHIRO MAWASHI TOBI GERI	Coup de pied circulaire arrière sauté
USHIRO TOBI GERI	Coup de pied direct arrière sauté
YOKO GERI FUMIKOMI	Coup de pied latéral écrasant
YOKO GERI KEAGE	Coup de pied latéral fouetté
YOKO GERI KEKOMI	Coup de pied latéral pénétrant
YOKO TOBI GERI	Coup de pied latéral pénétrant sauté



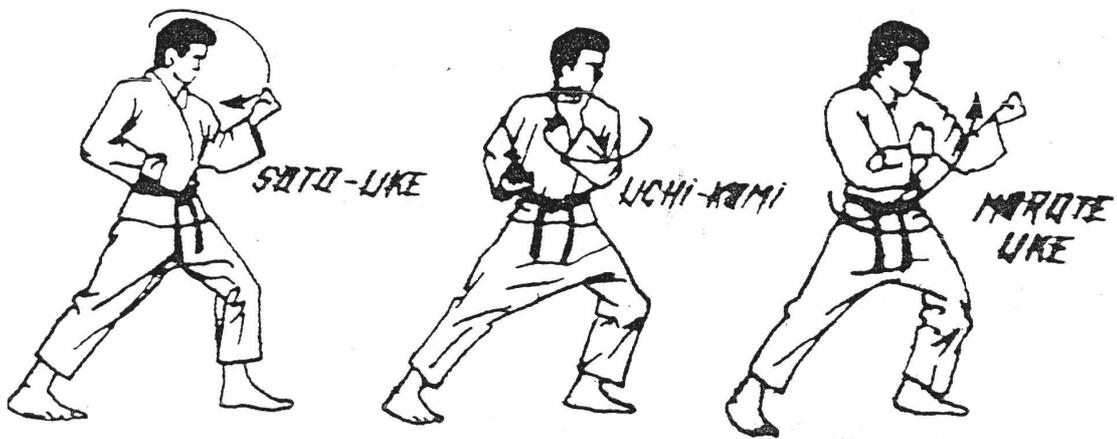
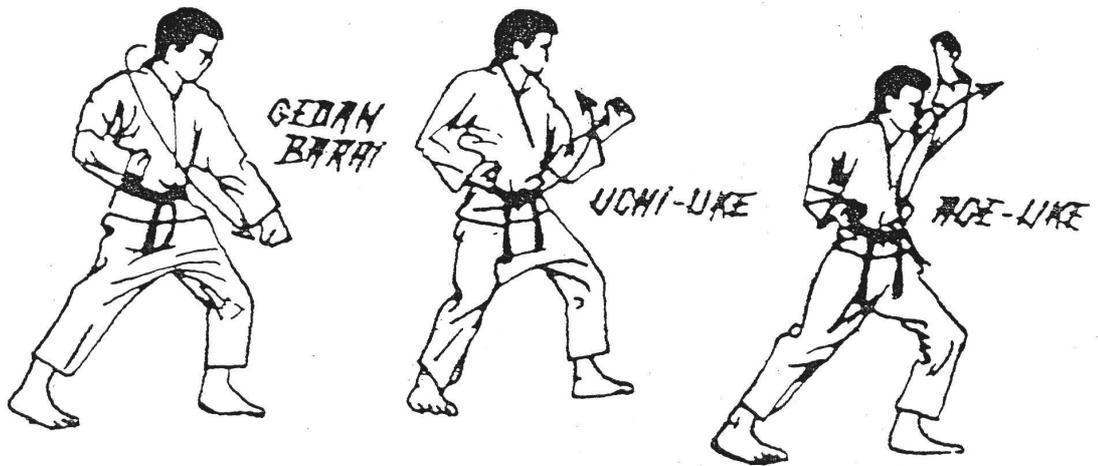
KERI-WAZA

3 – UKE WAZA

Techniques de blocage

<u>UDE UKE</u>	Blocage de l'avant bras : terme général
AGE UDE UKE	Blocage vers le haut
ASHIKUBI KAKE UKE	Blocage avec la cheville
AWASE UKE	Blocage de main double
EMPI UKE	Blocage avec le coude
GEDAN BARAI	Balayage de l'attaque basse avec le bras
GEDAN UDE UKE	Blocage bas
HAISHU UKE	Blocage avec le dos de la main ouverte
HIJI UKE	Blocage avec la partie charnue du bras
HIZA AGE UCHI	Blocage en levant le genou
JUJI UDE UKE	Blocage en croix
KAKE SHUTO UKE	Blocage croché du sabre de main
KAKE UDE UKE	Balayage de l'attaque dans le sens de celle-ci
KAKIWAKE UDE UKE	Dégagement de saisie en écartant des deux bras
KAKUTO UKE	Blocage du poignet en col de cygne
KEITO UKE	Blocage du poignet en « crête de coq »
MAE UDE DEAI OSAE UKE	Blocage poussé de l'avant bras
MOROTE UDE UKE	Blocage renforcé avec les deux bras
NAGASHI UDE UKE	Blocage en balayant

OSAE UKE	Blocage en poussant de la main
OTOSHI UDE UKE	Blocage poussé vers le bas
RYO SHO TSUKAMI UKE	Blocage par saisie des deux mains
SEIRYUTO UKE	Blocage avec la base du sabre de main
SHUTO BARAI	Balayage de l'attaque avec le sabre de main
SHUTO UKE	Blocage avec le sabre de main
SOKUMEN UKE	Blocage de côté
SOKUTEI MAWASHI UKE	Blocage fouetté de la plante du pied
SOKUTEI OSAE UKE	Blocage de la plante du pied
SOTO UDE UKE	Blocage avec l'extérieur du bras
SUKUI UKE	Blocage enroulant, en cuillère
TATE SHUTO UKE	Blocage vertical du sabre de main (poignet cassé)
TEISHO UKE	Blocage avec la paume de la main
TSUKAMI UKE	Blocage par saisie
UCHI UDE UKE	Blocage avec l'intérieur du bras



UKE-WAZA

4 - UCHI WAZA

Techniques de frappe indirectes

AGE TSUKI	Frappe en remontant avec le dessus de la main
BARATE	Balayage des yeux main ouverte
HAITO UCHI	Frappe avec le bord orbital de l'index
HASAMI UCHI	Attaque double en ciseaux
HIRATE	Attaque avec le plat de la main (claque)
KAGI TSUKI	Frappe en crochet
KENTSUI UCHI	Coup de poing en marteau
KUMADE	Attaque en patte d'ours
MAE EMPI UCHI	Frappe vers l'avant avec le coude
MAWASHI EMPI UCHI	Frappe circulaire avec le coude
MAWASHI TSUKI	Frappe circulaire
SEIRYUTO UCHI	Frappe avec la base du sabre de main
SHUTO UCHI	Frappe avec le sabre de main
TEISHO UCHI	Frappe avec la base de la paume
TETTSUI UCHI	Coup en marteau latéral
URAKEN UCHI	Frappe fouettée avec le dessus de la main
URAKEN TATE MAWASHI UCHI	Uraken descendant
USHIRO EMPI UCHI	Frappe vers l'arrière avec le coude
WASHIDE	Attaque des doigts en bec d'aigle
YOKO EMPI UCHI	Frappe latérale avec le coude

5 - TACHI KATA

Positions

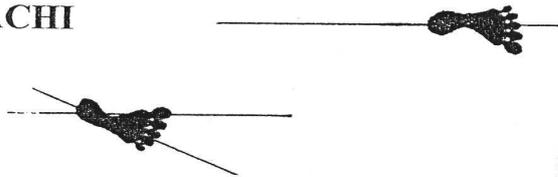
ANZA

Position assise en tailleur

ASHI DACHI

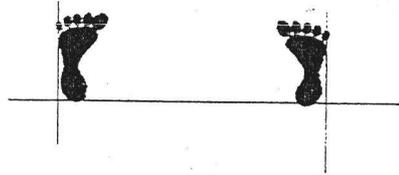
Position sur une jambe

FUDO DACHI



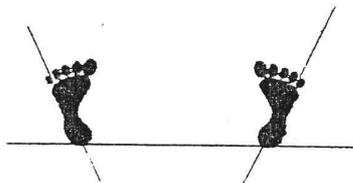
Position de combat

FUMI DACHI



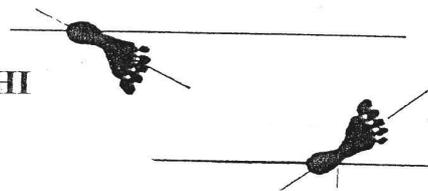
Pieds parallèles écartement des épaules, genoux fléchis

HACHINOJI DACHI



Position départ pieds à 45° largeur des épaules

HANGETSU DACHI

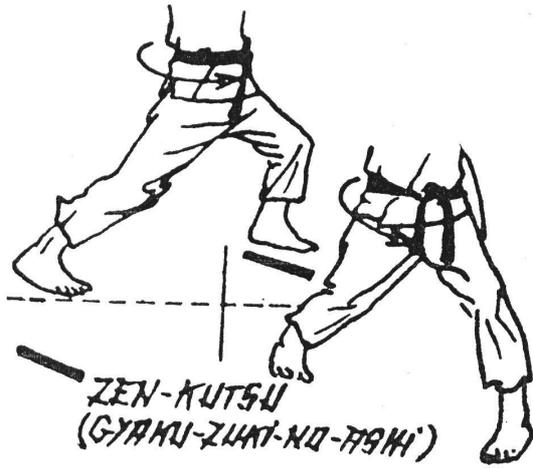


Position de demi-lune

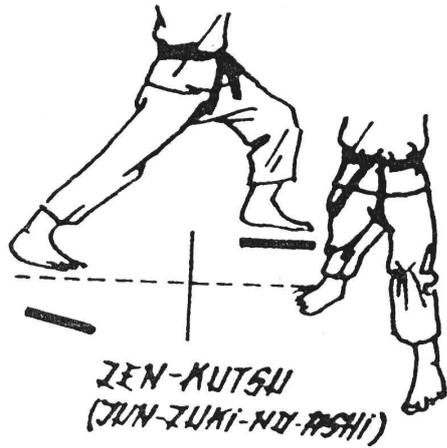
HEIKO DACHI



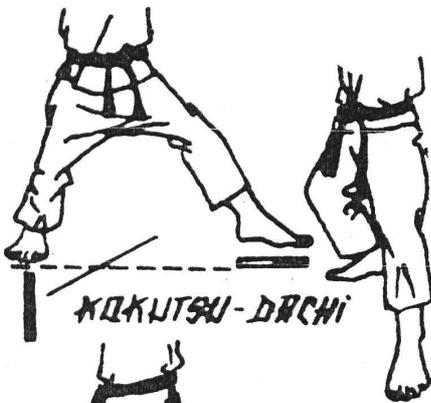
Pieds parallèles largeur des épaules



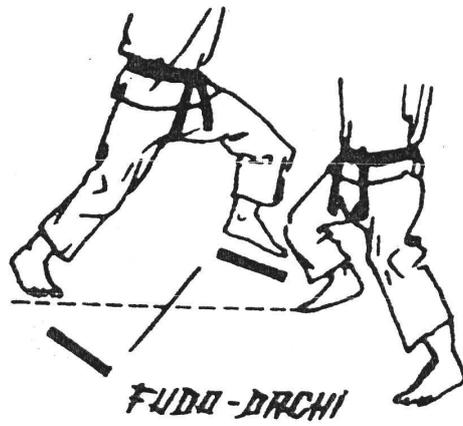
ZEN-KUTSU
(GYAKU-ZUKI-NO-ASHI)



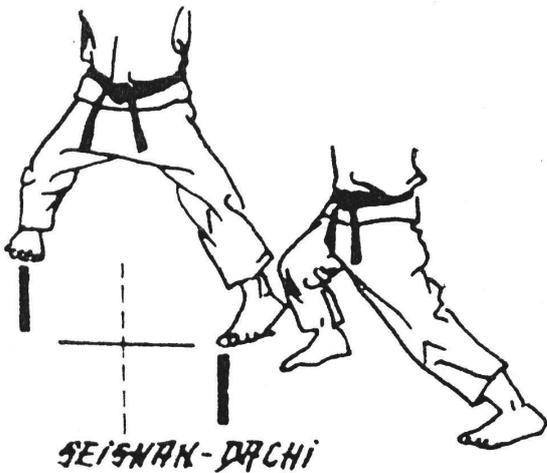
ZEN-KUTSU
(JUN-ZUKI-NO-ASHI)



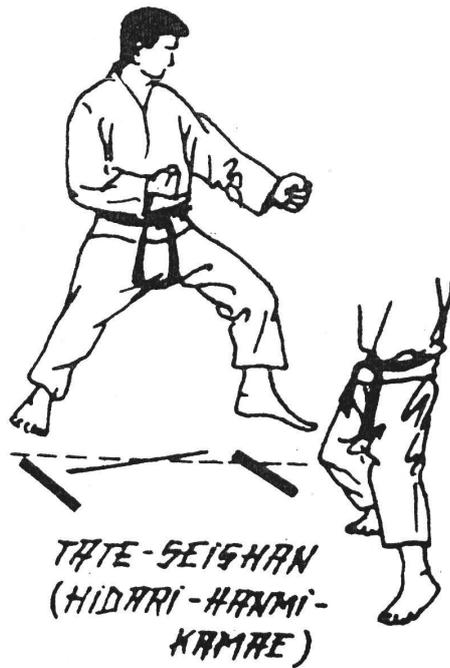
KOKUTSU-DACHI



FUDO-DACHI



SEISHAN-DACHI



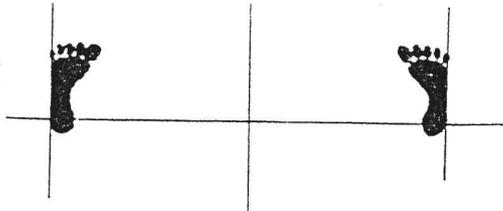
TATE-SEISHAN
(HIDARI-HARUMI-
KAMAIE)

HEISOKU DACHI



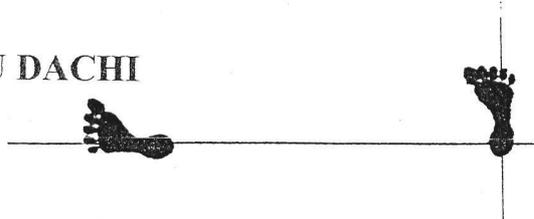
Pieds joints

KIBA DACHI



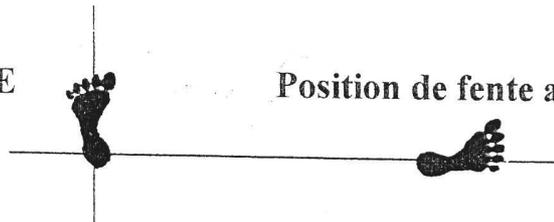
Position de cavalier pieds parallèles

KOKUTSU DACHI



Position de fente arrière

KOKUTSU DACHI HIKUME



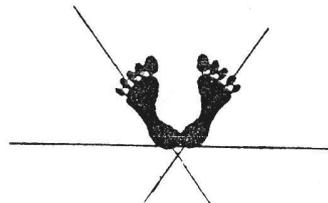
Position de fente arrière basse

KOZA DACHI

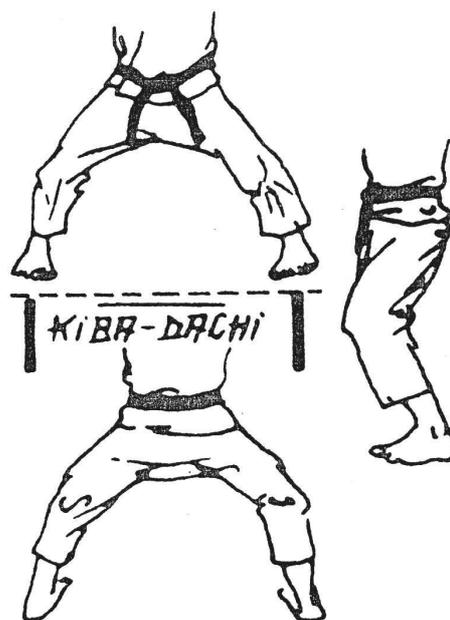
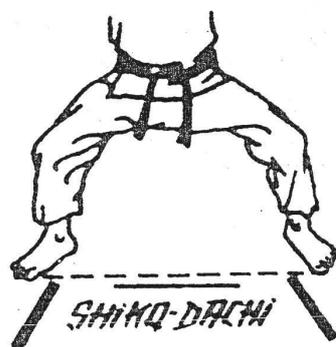
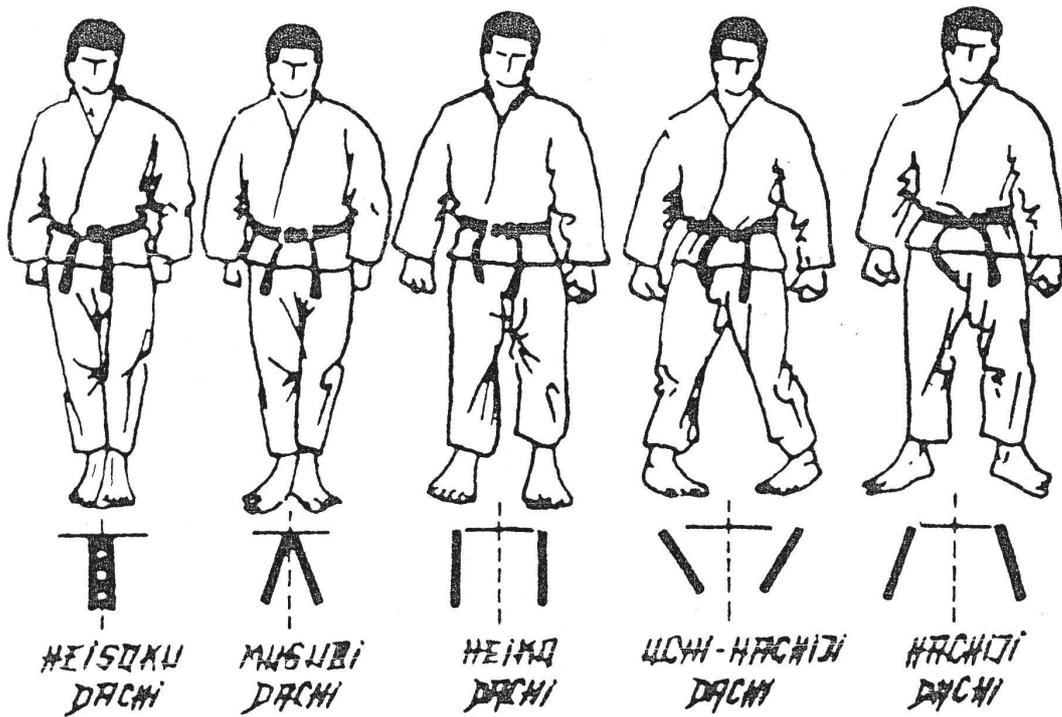


Position pieds croisés, appui sur jambe avant

MUSUBI DACHI



Pieds à 45° talons joints (position de salut)

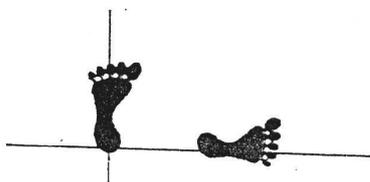


NEKO ACHI DACHI



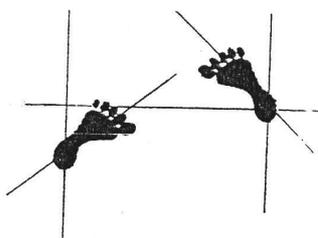
Position du chat

REINOJI DACHI



Pieds formant un L

SANCHIN DACHI

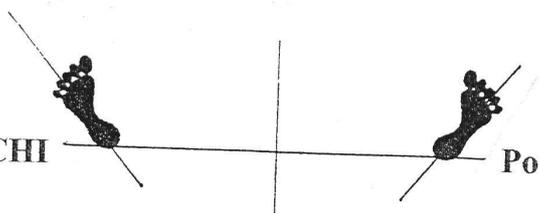


Position de petite demi-lune

SEIZA

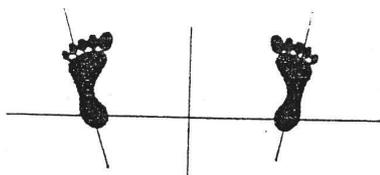
Position à genoux, assis sur les
jambes

SHIKO DACHI



Position du cavalier pieds à 45°

SHIZENTAI



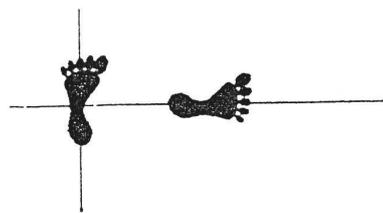
Position naturelle

SOCHIN DACHI



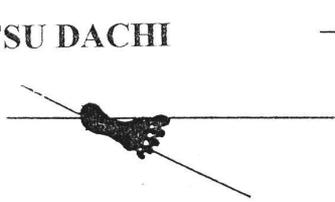
Position de combat large

TEIJI DACHI

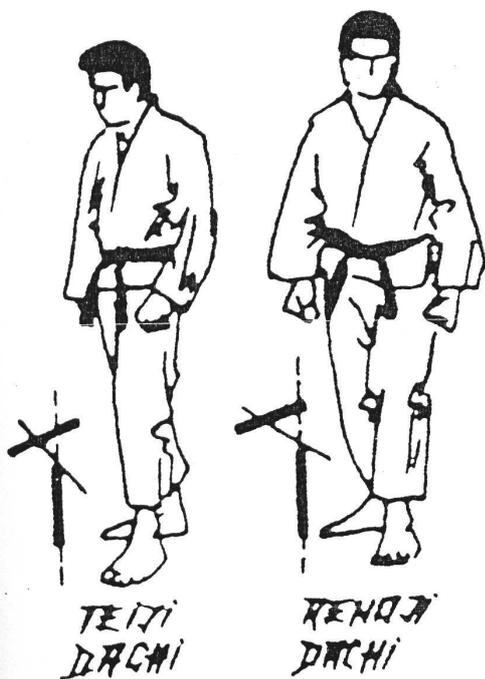


Pieds formant un T inversé

ZENKUTSU DACHI

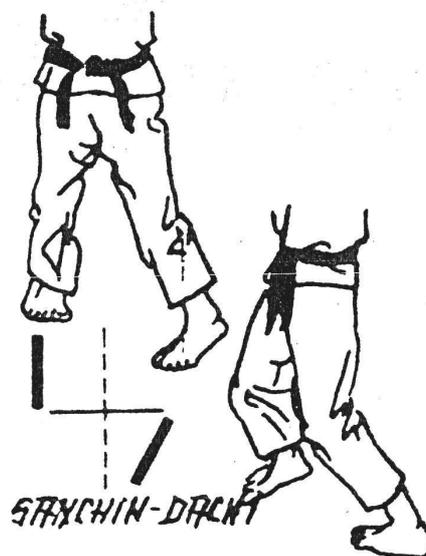


Position de fente avant



TEIJI
DACHI

RENJA
DACHI



SANJIN-DACHI

6 - TAI BUI

Parties du corps

a - Le haut du corps

JOTAI

DANCHU

Le sternum

GAI-WAN

Tranchant externe du bras, côté auriculaire

GANCHU

Le plexus cardiaque

HAI-WAN

Plat du bras, correspondant au dos du poing

HIDJI

Le coude

HIZO

Le creux des reins

KATA

L'épaule

KYOSEN (SUGEITSU)

Le plexus solaire

MUNE

La poitrine

NAI-WAN

Tranchant interne du bras, côté pouce

SENAKA

Le dos

SHINE-ZO

Le cœur

SUIHEI

Le plexus solaire

TE

La main

TEKOUBI

Le poignet

UDE

Le bras

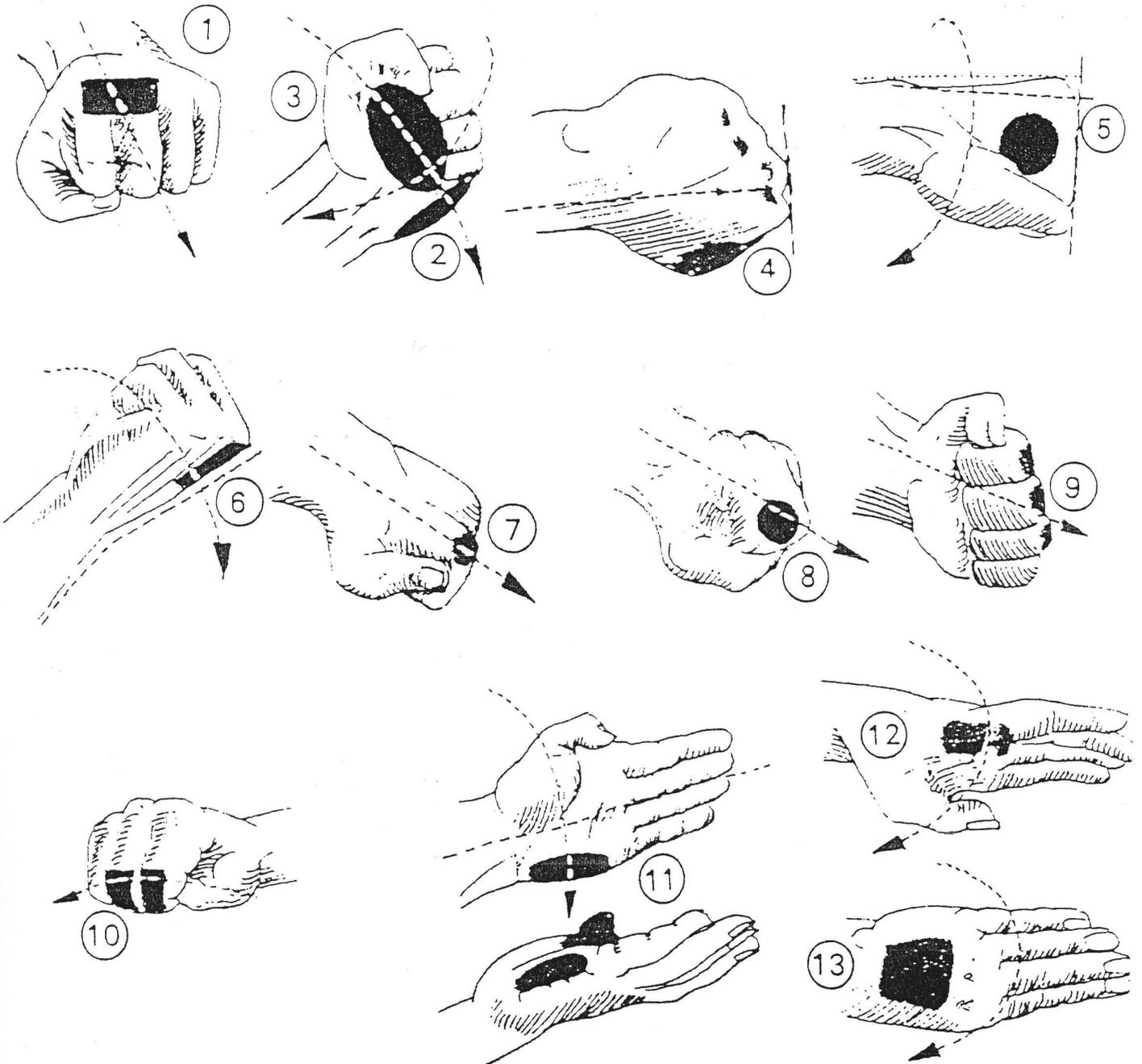
YOUBI

Les doigts

ZEN-WAN

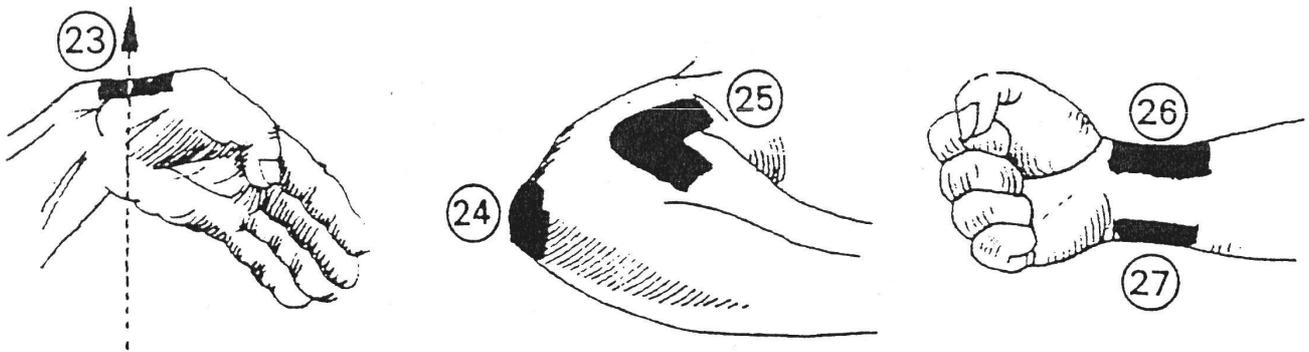
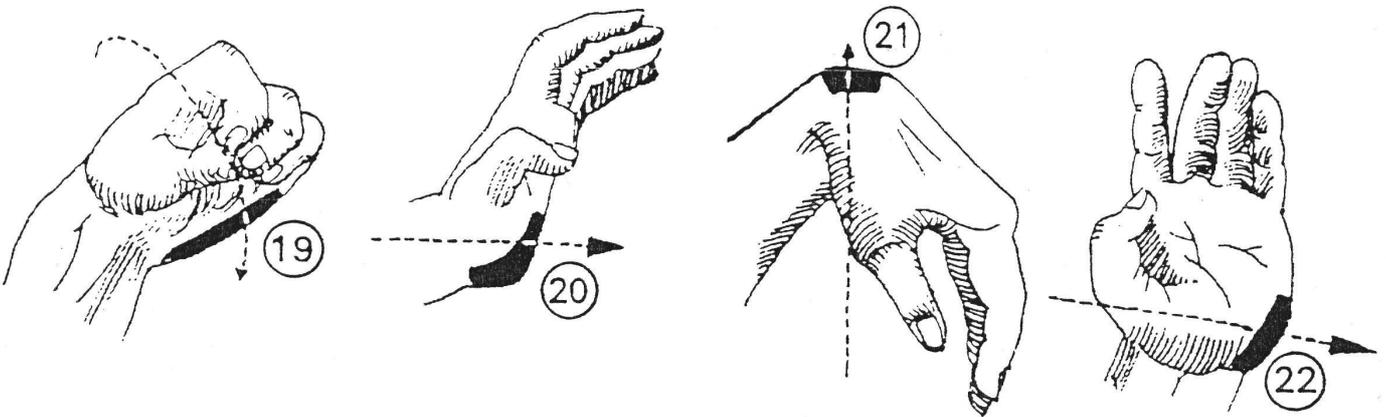
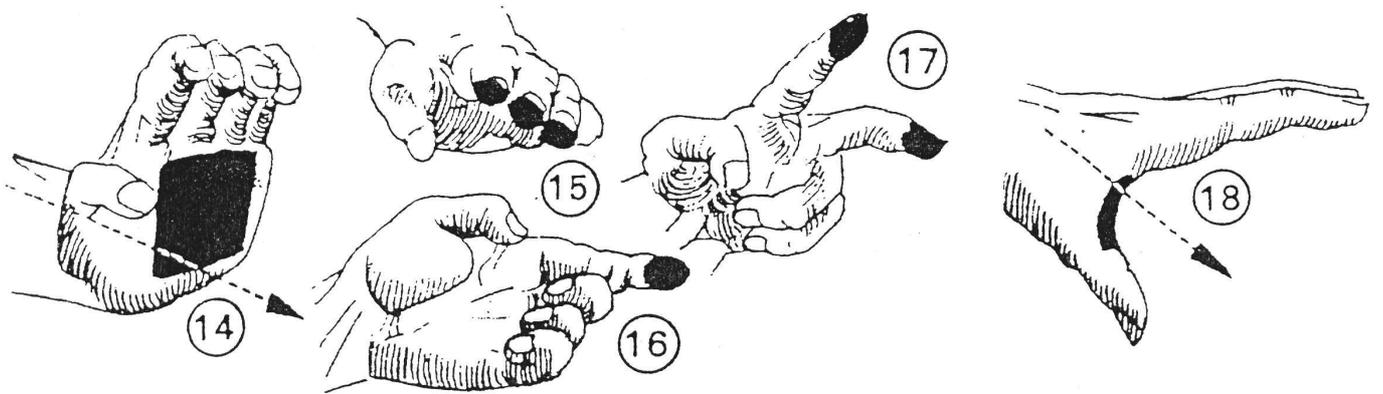
Plat interne du bras

b - La tête	ATAMA
AGO	La mâchoire
CHO-TO	Le sommet du nez
GANSEI	Le lobe oculaire
GEKON	La lèvre inférieure
HA	Les dents
HANA	Le nez
HICHU	La pomme d'Adam
JINCHU	La base du nez
KAO	Le visage
KEICHU	La nuque
KUTSHI	La bouche
KUBI	Le cou
ME	L'œil
MIMI	L'oreille
MIKAZUKI	L'angle de la mâchoire
MURASAME	La carotide
NODO	La gorge
RYOMO (KASUMI)	La tempe
SAN-MING (AGO)	Le menton
SEIDON	L'arcade sourcilière
TENDO	La fontanelle postérieure
TENTO	La fontanelle antérieure



- 1 - Seiken
- 2 - Tettsui
- 3 - Hei-ken
- 4 - Kentos
- 5 - Ura-tettsui
- 6 - Uraken
- 7 - Ippon ken

- 8 - Nakadaka ippon ken
- 9 - Hiraken
- 10 - Ryuto-ken
- 11 - Shuto
- 12 - Haito (Ura shuto)
- 13 - Haishu



- 14 - Kumade
- 15 - Nukite
- 16 - Ippon nukite
- 17 - Nihon nukite
- 18 - Hirabasami
- 19 - Washide
- 20 - Teisho

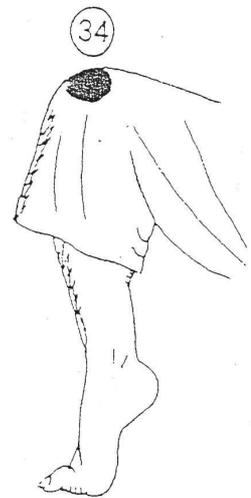
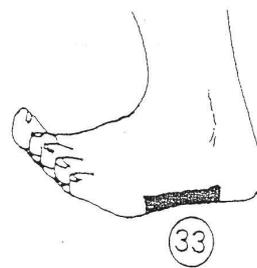
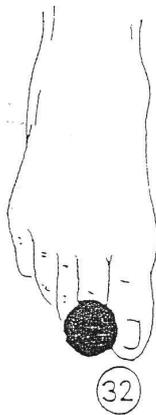
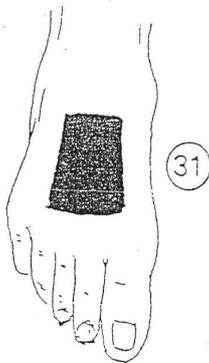
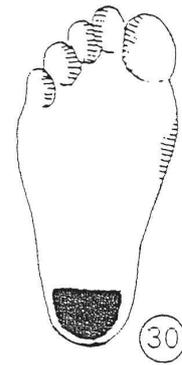
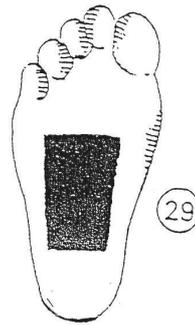
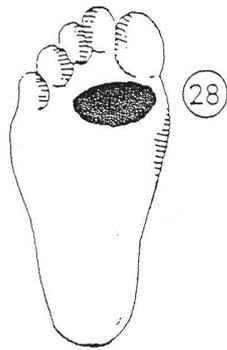
- 21 - Kakuto
- 22 - Seiryuto
- 23 - Keito
- 24 - Empi
- 25 - Hiji uke
- 26 - Nai-wan
- 27 - Gai-wan

d - Le bas du corps

ASHI	La jambe
BITEI	Le coccyx
HAISOKU	Le dessus du pied
HITSUI (HIZA)	Le genou
HIZAKANSETSU	La rotule
KAKATO	Le talon
KERI (GERI)	Le pied
KINTEKI	Les testicules
KOKOTSU	Le tibia
KOSHI	La boule du pied
KUROBUSHI	La cheville
MOMO	La cuisse
OCHIRI	La hanche
SOKUTO	Le tranchant du pied
TEISOKU	La plante du pied
TSUMASAKI	La pointe des orteils

e - La jambe, le pied

ASHI

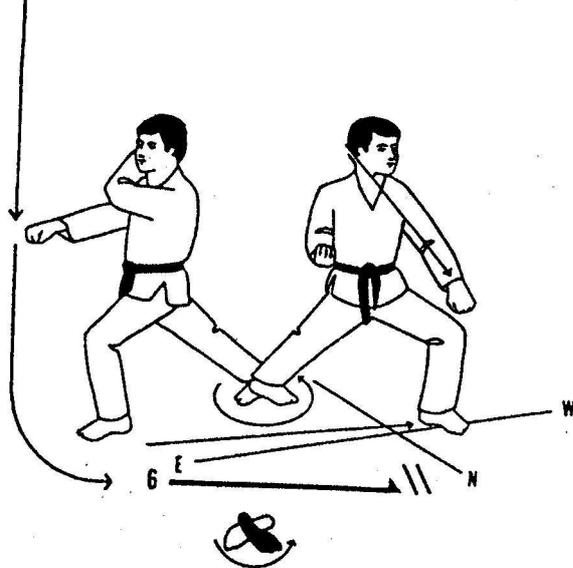
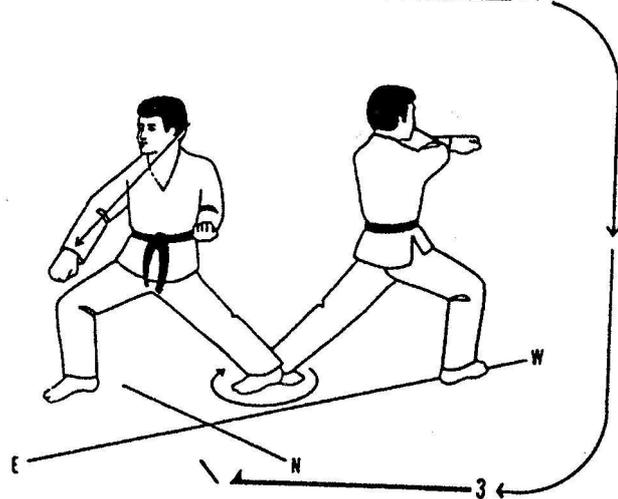
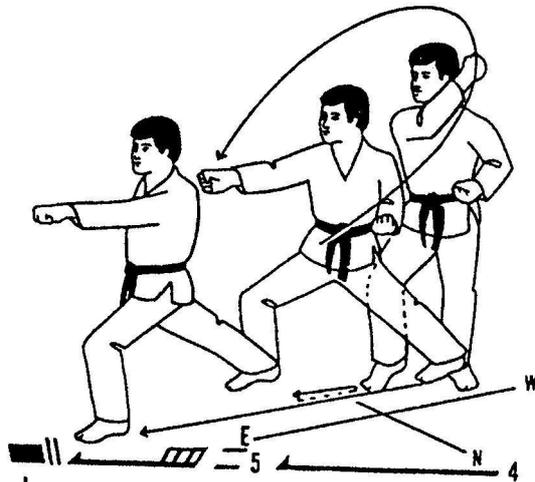
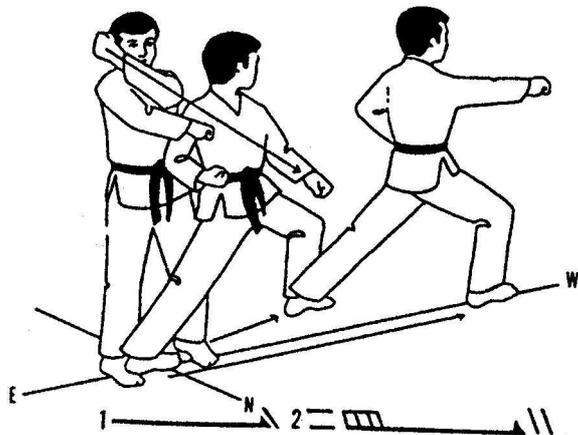
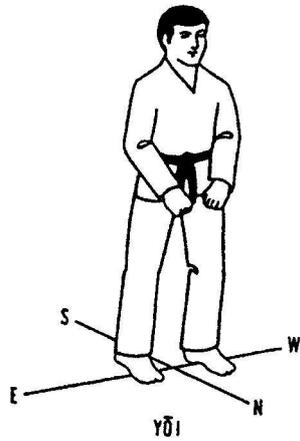


28 - Koshi
29 - Teisoku
30 - Kakato
31 - Haisoku

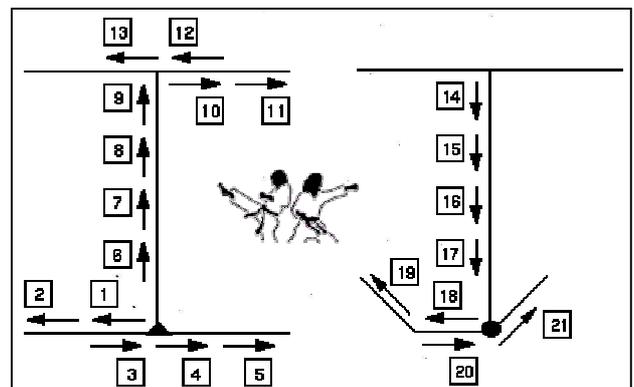
32 - Tsumasaki
33 - Sokuto
34 - Hitsui (Hiza)

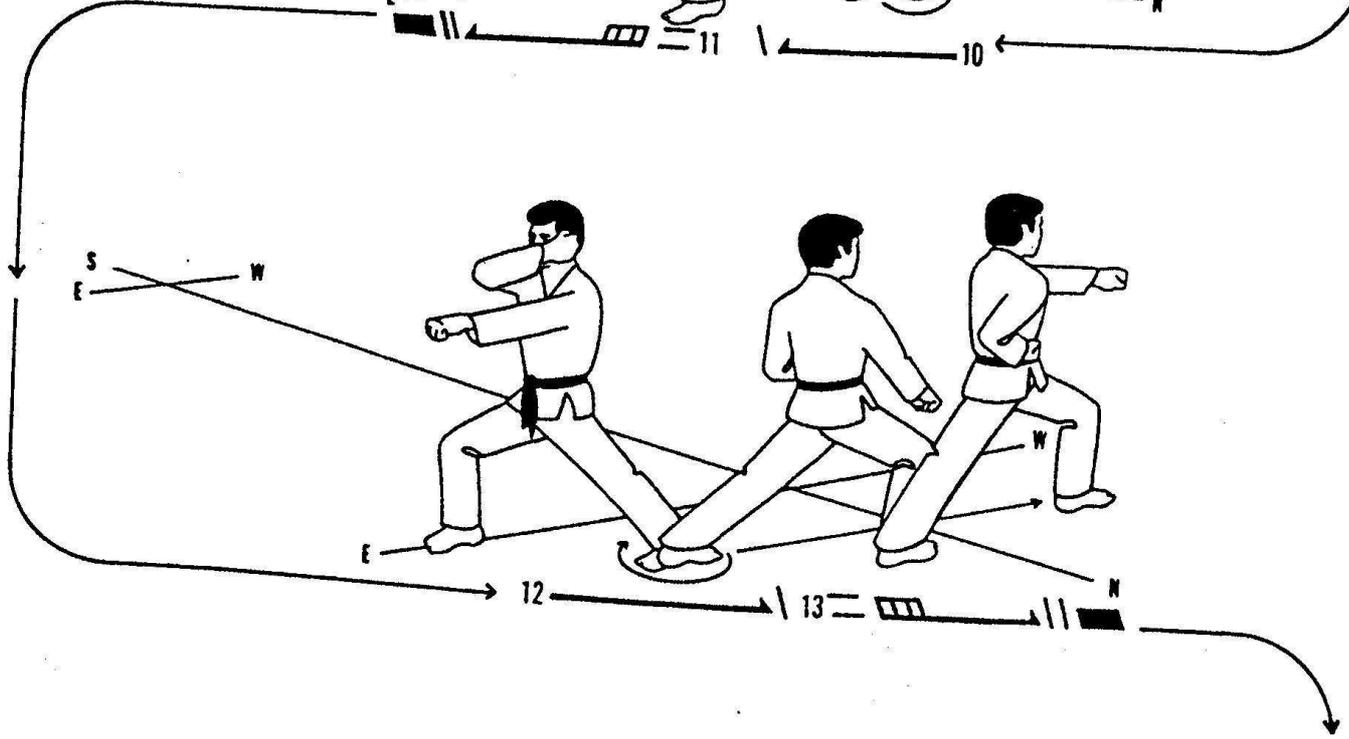
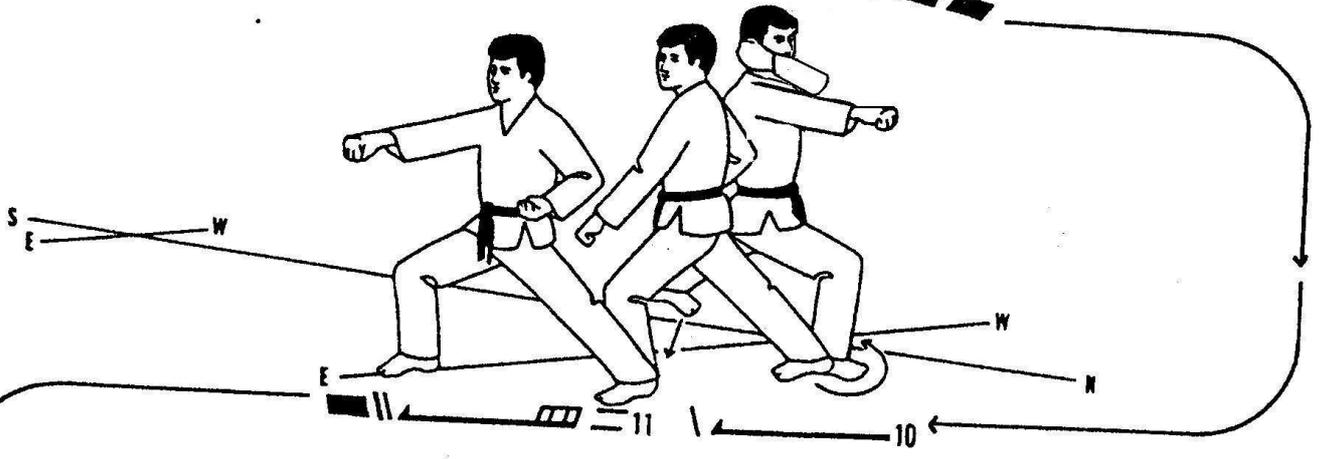
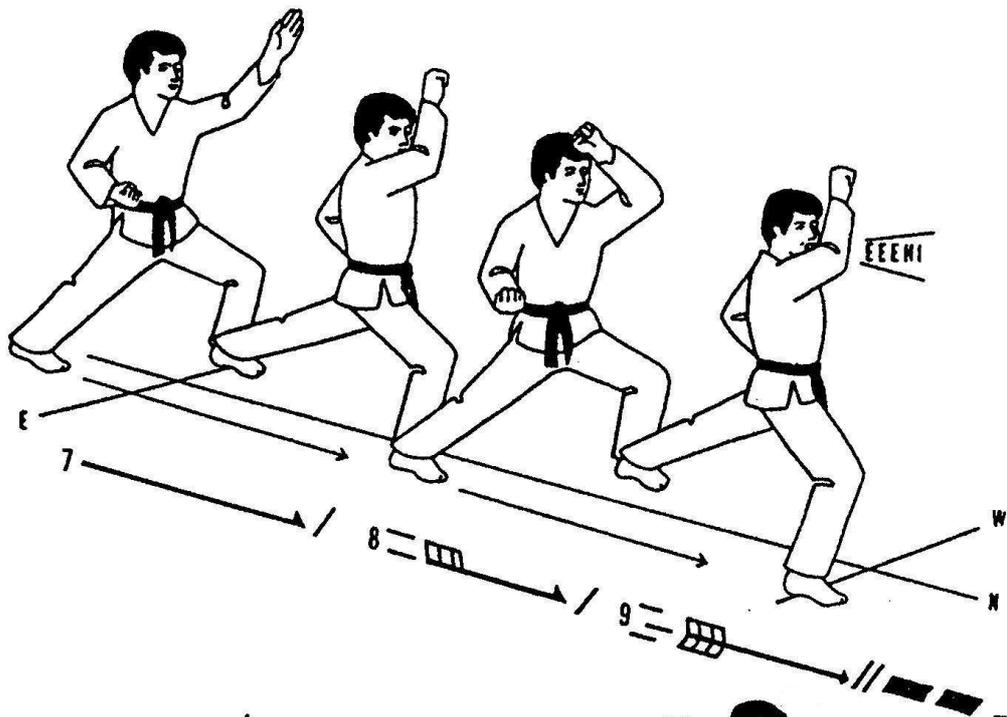
KATAS :		Temps	kiai 1	kiai 2	A retenir :
1	Heian Shodan	21	9	17	La longue paix. L'esprit pacifique. Niveau 1
2	Heian Nidan	26	11	26	La longue paix. L'esprit pacifique. Niveau 2
3	Heian Sandan	20	10	20	La longue paix. L'esprit pacifique. Niveau 3
4	Heian Yodan	27	13	25	La longue paix. L'esprit pacifique. Niveau 4
5	Heian Godan	23	12	19	La longue paix. L'esprit pacifique. Niveau 5
6	Tekki Shodan	29	15	29	Le cavalier de fer. Niveau 1
7	Tekki Nidan	24	16	24	Le cavalier de fer. Niveau 2
8	Tekki Sandan	36	16	36	Le cavalier de fer. Niveau 3
9	Bassai Dai	42	19	42	Traverser la forteresse (pour rompre l'encerclement, il faut un mental capable de "traverser un mur").
10	Kanku Dai	65	15	65	En regardant le ciel.
11	Enpi	37	15	36	L'hirondelle volante.
12	Hangetsu	41	11	40	La demi lune.
13	Jitte	24	13	24	Les dix mains "celui qui a maîtrisé ce kata est auss fort que s'il avait dix mains".
14	Gangaku	42	28	42	Le héron sur le rocher.
15	Jion	47	17	47	Le gardien du temple.

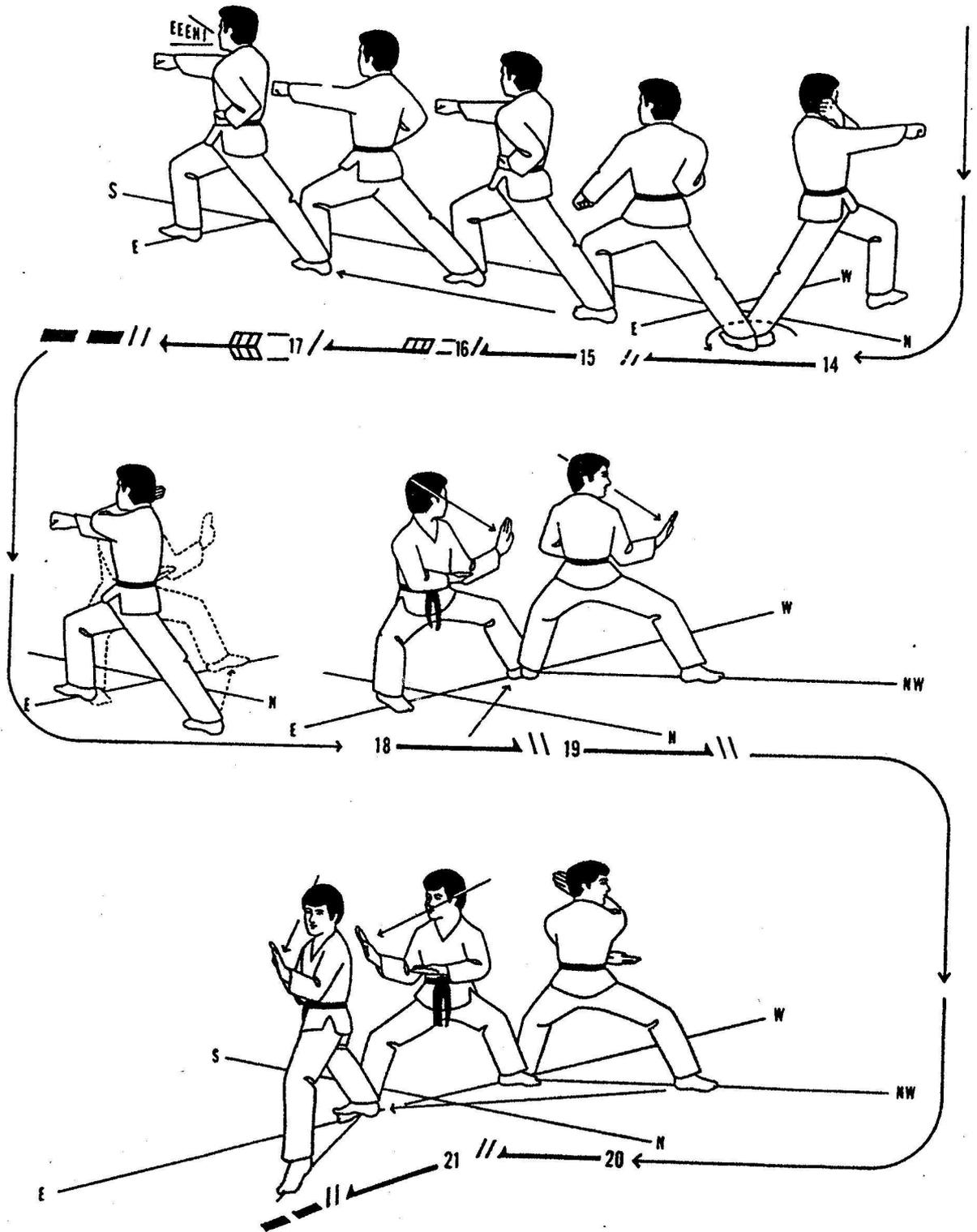
HEIAN SHODAN



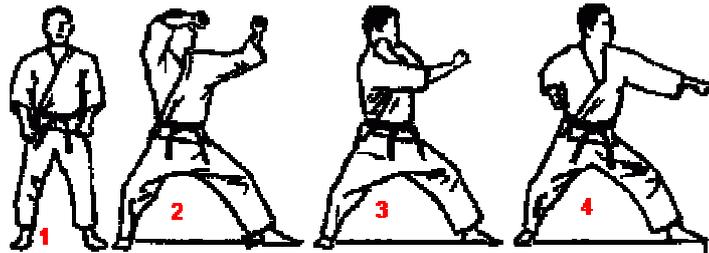
Embusen Heian Shodan







HEIAN NIDAN



Embusen Heian Nidan

