

Rassemblement des clubs Wado Ryu (2)

- Mikado Vence Karaté (professeur Jérôme Pousset 6^{ème} dan)
- Wado Nice Lanterne (professeur Patrick Dupeux 7^{ème} dan)
- Wado Nice Magnan (professeur Jeannot Ranarivony 6^{ème} dan)

•

le 9/02/2023 à Nice,

Dojo WADO NICE MAGNAN.

Séance animée par Jeannot RANARIVONY.

•



Pour Mikado Vence Karaté :

Brice, Jérôme, Jonathan, Léo, Marc-Antoine, Monica, Patrick, Pierre.

Pour Wado Nice Lanterne :

Jean, Lella, Lucas, Magali, Marc-Henri, Matthias, Patrick, Yoan

Pour Wado Nice Magnan :

Angelica, Bastien, Elimane, Francis, Guy, Hichem, Jeannot, Malek, Michel, Noah, Olivier.

Invités (Ecole de Karaté Mougins) :

Claude, Michel, Richard

Compte-rendu

(notes prises par Michel Novi)

Résumé

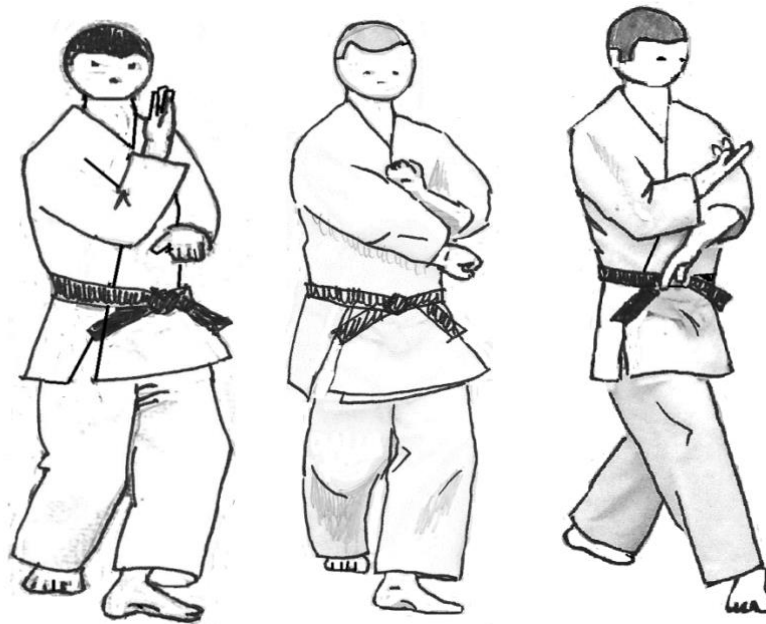
L'objectif de la séance concerne les notions d'esquive, de techniques simultanées et de relâchement dans l'enchaînement. Le déplacement en Hiraki Ashi et le Tai Sabaki sont particulièrement étudiés.

Le travail du Kihon Kumite nécessite un nombre conséquent de savoir-faire comme la rotation du corps dans son ensemble, la capacité d'esquiver avec un déplacement minimum, la coordination requise pour effectuer une défense et une contre-attaque simultanées.

Le cours a consisté en un travail « autour » du Kihon Kumite. Par exemple la technique du déplacement (ou de la position) en Hiraki Ashi est tout à fait intéressante à mettre en parallèle avec les Tai Sabaki à l'œuvre dans les Kihon Kumite, en particulier le Kihon Kumite N°1. D'autres cas de figures ont été abordés dans cet esprit au cours des différents exercices.

1. Kihon et éducatifs

1.1 Déplacements en Hiraki Ashi et positions de Kata en Mahanmi Neko Ashi¹



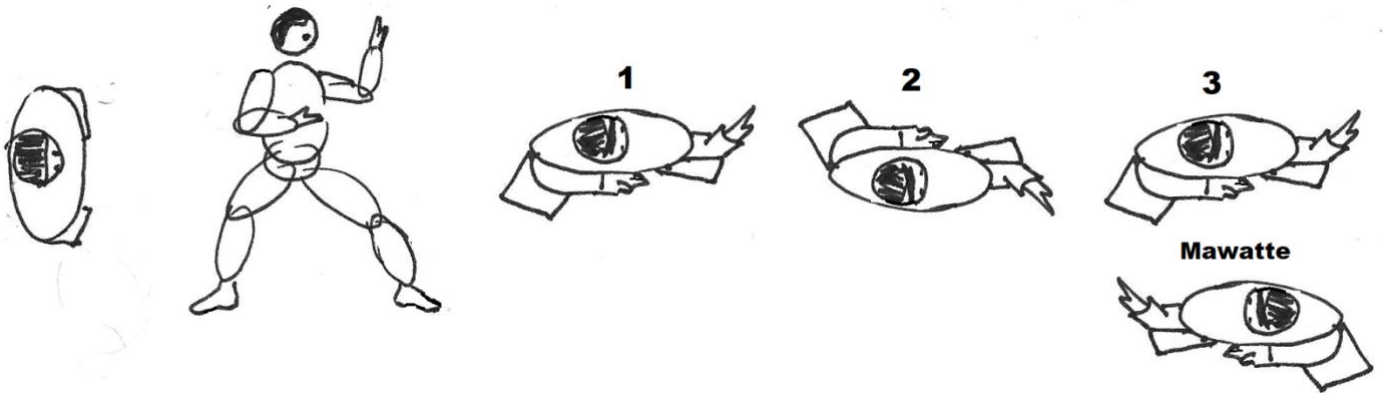
	Shuto Uke	Gaiwan Uke	Kake Uke
Préparation :	haute	basse	basse

Hiraki Ashi : la rotation du corps, l'ouverture des hanches et l'ouverture du pied avant sont concomitantes. C'est la rotation qui entraîne l'ouverture du pied (Hiraki Ashi) (et des hanches, Hiraki Koshi) et non le contraire.

¹ Voir Annexe pour les positions en Mahanmi Neko Ashi (M. SHIOMITSU, Grading Syllabus, T2, 2006)

- Déplacement en Shuto Uke

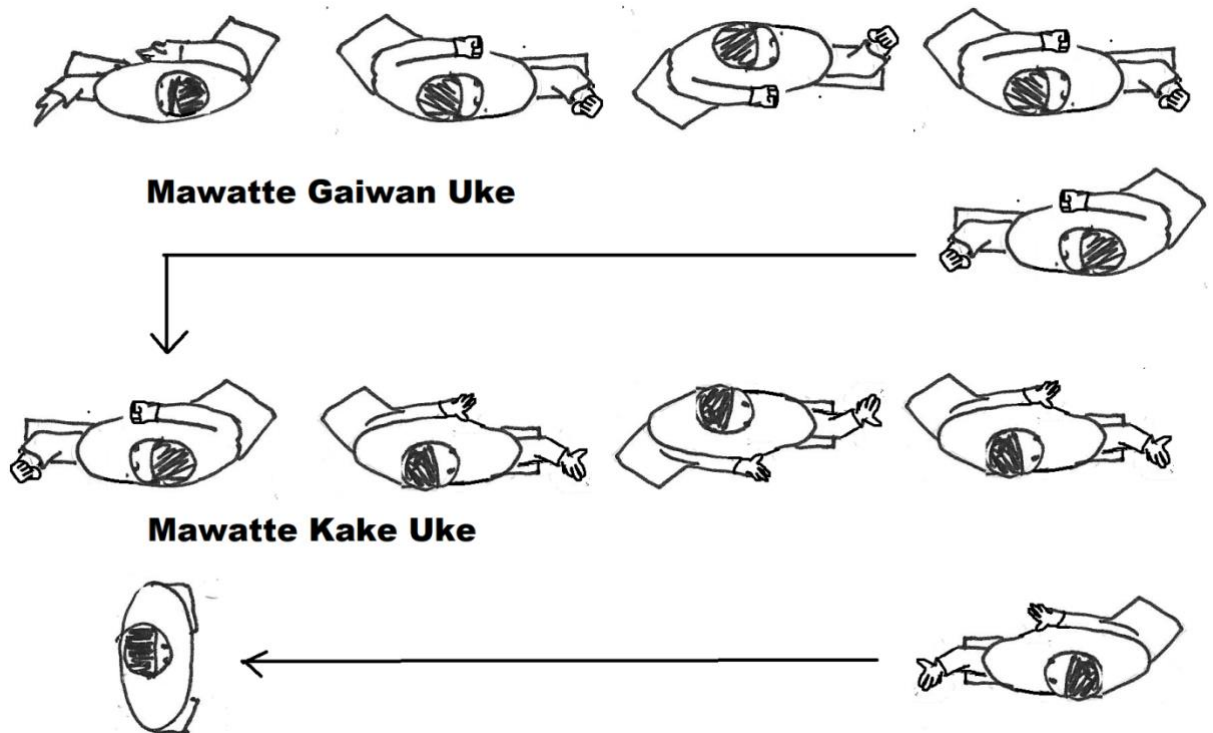
A partir de Yoi passer en Mahanmi Neko Ashi Shuto Uke ; avancer avec 3 Shuto Uke, Mawatte sur place en Shuto Uke puis encore 3 Shuto Uke pour le retour.



- Déplacement avec Gaiwan Uke puis avec Kake Uke

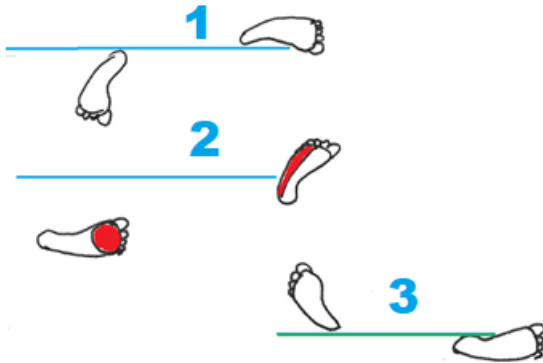
Après le dernier Shuto Uke, se retourner avec Gaiwan Uke. En faire plusieurs et se retourner avec Gaiwan Uke. Revenir en Gaiwan Uke.

Après le dernier Gaiwan Uke se retourner avec Kake Uke etc.

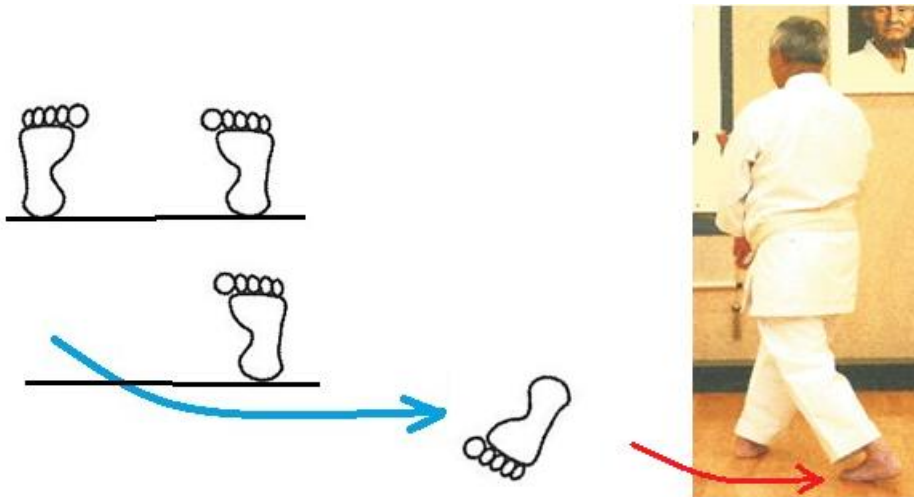


1.2 Schéma de Hiraki Ashi

- A partir de Mahanmi Neko Ashi, jambe Gauche en avant (1).
- (2) le pied Gauche est ouvert sur la tranche ; le pied Droit est sur la balle.
- (3) on glisse le pied Droit devant le pied Gauche ; le pied Gauche s'ouvre encore un peu plus pour reprendre la position Mahanmi Neko Ashi :



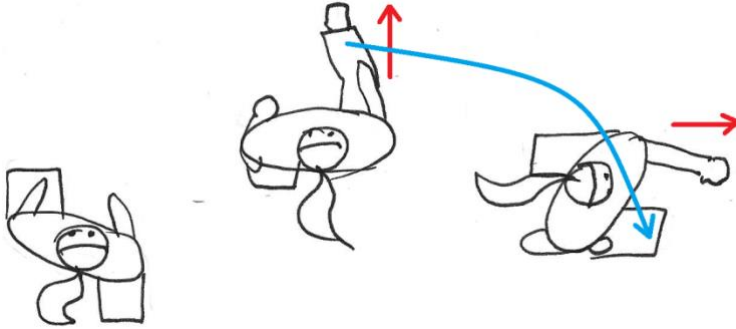
- Un éducatif : le pivot arrière en Hiraki Ashi
 Se mettre en Jigo Tai, pieds parallèles. Sans changer la position du pied Droit, glissez la jambe assez loin derrière et sur le côté. On est en position de Hiraki Ashi. Ressentir encore mieux la position d'ouverture du corps en gardant le pied arrière à plat.
 Dans cet éducatif de Hiraki Ashi, on recule au lieu d'avancer. Un peu comme à la fin de Pinan Yodan après Hiza Geri.



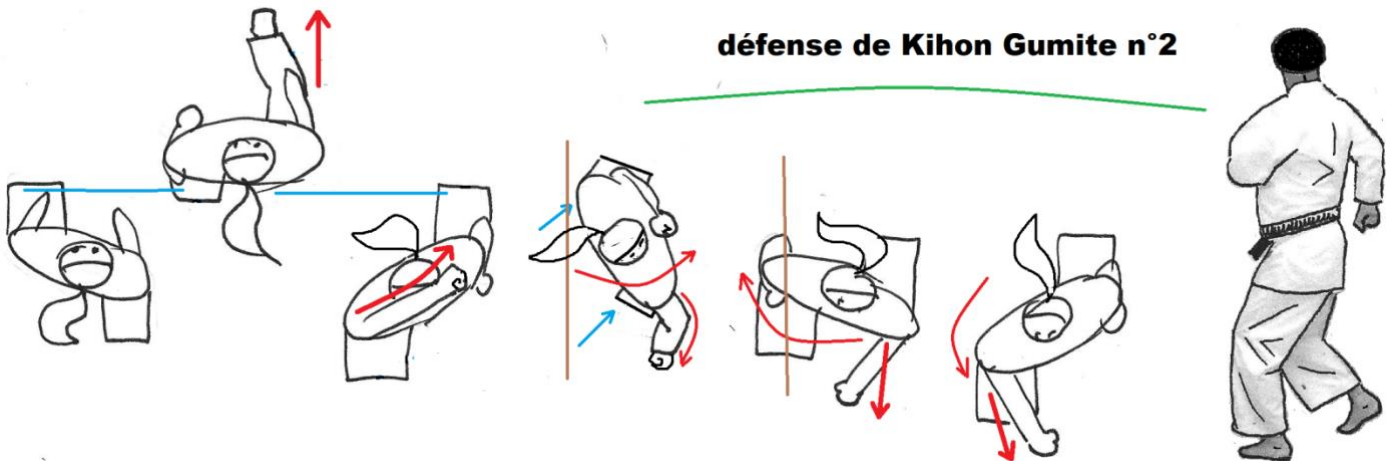
1.3 La rotation du corps

A partir d'un Kihon avec Mae Geri (Mae Geri Gyakuzuki, Mae Geri Junzuki) exercices de rotation du corps. Par exemple :

- Mae Geri Droit devant sans poser et Gyakuzuki Gauche en posant. Continuer ainsi dans les 4 directions.



- Mawatte Jodan Uke : en fin de ligne au Mawatte : Maegeri sans poser, se retourner et poser en faisant Jodan Uke.
- Idem en rajoutant 3 techniques :



En fin de ligne, lancer Mae Geri : ne pas poser devant mais tourner et poser avec Jodan Uke. Tai Sabaki à Gauche avec rotation du corps à Gauche et défense brossée de Kihon Kumite N°2. Rotation du corps à droite et Gyakuzuki puis Junzuki sur place.

On passe ensuite au travail avec partenaire...

2. Exercice 1.

Sur attaques Jodan Zuki puis Chudan Zuki – Contrer par l'intérieur (forme « SOTO »)

Torimi et Ukemi sont tous deux face à face à 1 m en Yoi (posture naturelle).

Ukemi attaque Jodan Zuki Droit puis Chudan Gyakuzuki Gauche (comme dans Kihon Kumite N°1)

2.1 Sur Jodan Zuki Gauche :

On ne pare pas tout de suite avec Jodan Uke Droit : (vu la faible distance entre les deux partenaires le Jodan Uke du bras opposé pourrait arriver trop tard)

- Relever le bras de Ukemi du plat de la main Gauche tout en commençant à reculer la jambe Gauche.
- Finir de reculer la jambe G pour contrer avec Jodan Uke Droit
- Les deux phases sont opérées en continuité

2.2 Sur Chudan Gyakuzuki :

(L'attaque de Ukemi est plongeante dans l'espace découvert sous le bras D qui est levé en Jodan Uke)

- Le bras droit retombe sur le bras d'Ukemi pour le dévier sur l'extérieur
- Le corps tourne à droite en Hiraki Ashi (rotation + ouverture du pied droit) afin d'être à bonne distance pour contrer par Gyakuzuki Gauche. Avec cette technique, le corps ne s'est pas déplacé sur le côté, il est resté en ligne.
- Les deux phases précédentes sont quasi simultanées.

La forme du poing (inclinaison) dépend de la distance trouvée par Torimi.

Le travail de défense et de contre (Jodan Uke et Gyakuzuki) rappelle celui de Kihon Kumite N°1 à ceci près que la rotation du corps ne se fait pas dans le Tai Sabaki classique mais se fait en ouvrant le corps par Hiraki Ashi.

2.3 Faire chuter Ukemi

Avancer la jambe arrière (Gauche) en reprenant Hiraki Ashi mais cette fois-ci avec l'autre pied :

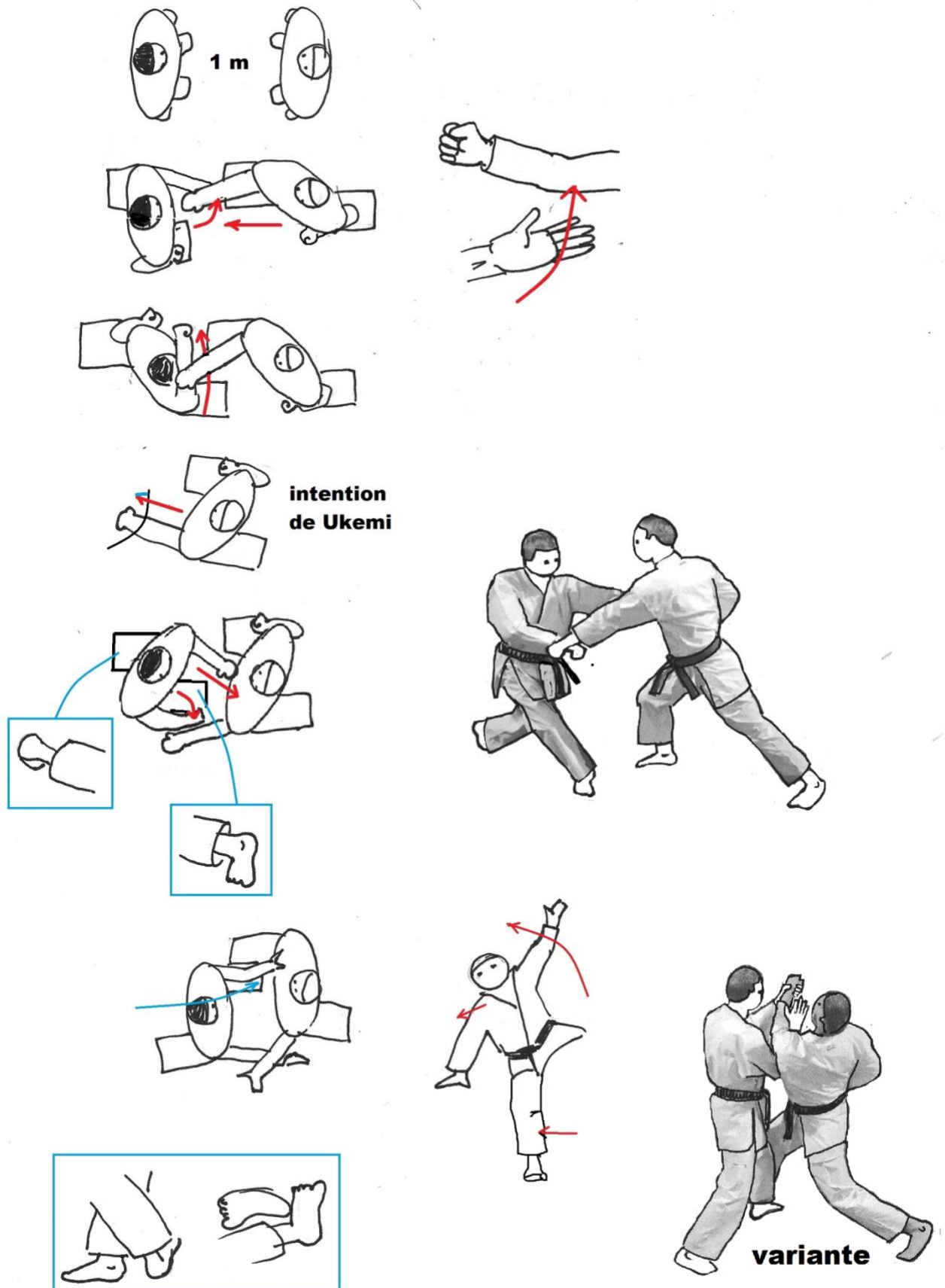
- Ouverture de la hanche et du pied (le pied en crochet « inverse » contre la jambe avant de Ukemi)
- Saisie de la veste par main Gauche, enroulement du bras Gauche par bras Droit. Rotation à Gauche dans le sens du Hiraki Ashi, tandis que le tibia de Torimi pèse sur celui d'Ukemi.

2.4 Une variante : clé de bras

Voir planche ci-dessous pour les exercices de la page.

Planche de l'Exercice 1 :

Jodan Uke / Hiraki Ashi Gyakuzuki / Hiraki Ashi projection



3. Exercice 2. A nouveau sur attaques Jodan Zuki puis Chudan Zuki – Mais on contre par l'extérieur (forme « UCHI »)

(1) Mêmes positions de départ (ou bien Torimi en Yoi et Ukemi en Migi Kamae)

(2) Ukemi attaque Jodan Zuki Droit.

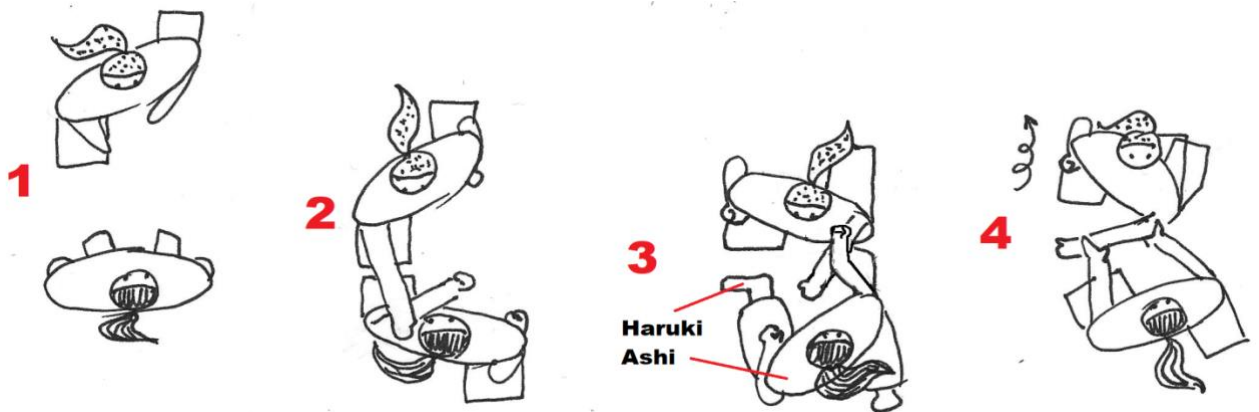
Torimi défend Jodan Uke Gauche en restant sur la même ligne.

(3) Ukemi enchaîne par Okuri Ashi (sursaut) Gyakuzuki Chudan.

Torimi contre par l'extérieur de Ukemi : Naiwan Uke ou extérieur du bras.

(4) Torimi pousse Ukemi qui chute en arrière. Similitude avec Bassai (double saisie avant le Sokuto Geri).

Exercice 2



4. Exercice 3. Sur attaques successives Jodan Zuki

Ukemi attaque 3 fois avec Okuri Ashi Jodan Zuki. Torimi le surprend à la 3^{ème} attaque avec un Tai Sabaki.

(1) Position de départ : Ukemi en Migi Kamae ; Torimi en Yoi.

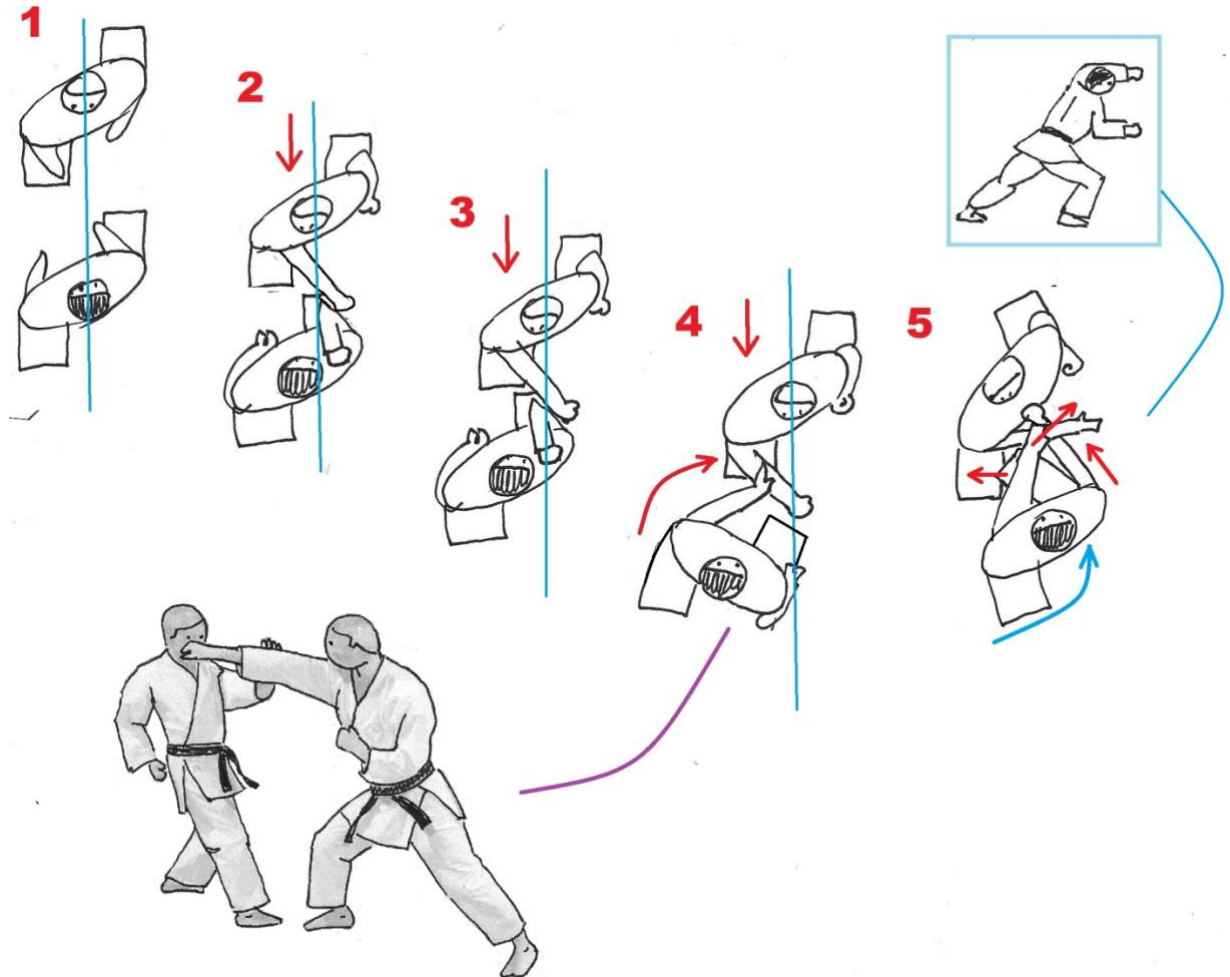
(2) Ukemi attaque Okuri Ashi Jodan Zuki. Torimi recule mais reste en ligne (décale imperceptiblement) et défend par « Jodan Gaiwan Nagashi Uke » (1^{ère} défense de Kihon Kumite N°1)

(3) Ukemi attaque à nouveau de la même manière. Même défense de Torimi qui décale légèrement à Gauche en exécutant la même défense.

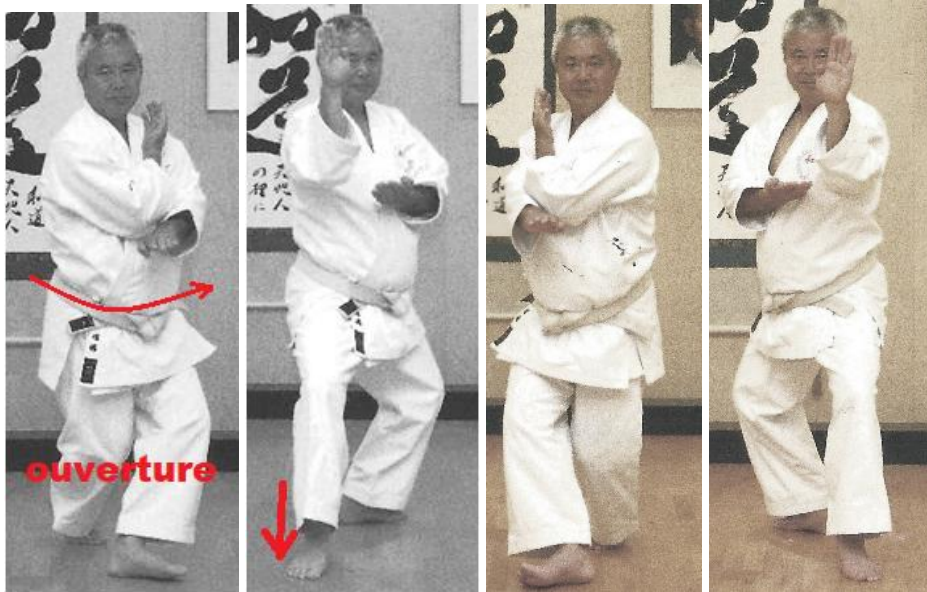
(4) Ukemi attaque une troisième fois Okuri Ashi Jodan Zuki. Cette fois-ci Torimi décale à gauche avec Tai Sabaki et léger retrait du buste pour absorber. Il frappe du plat de la main Gauche le bras de Ukemi : posture et geste analogues à ceux de Kihon Kumite N°4 dans la 2^{ème} défense.

- (5) Torimi revient à Droite en rentrant la jambe Droite sur Ukemi : contrôle du bras Droit par le bras Gauche, pression du genou Droit dans l'intérieur de la jambe de Ukemi, frappe du bras Droit = 3 actions simultanées. Parenté avec le Yama Zuki de Bassai.

Planche de l'exercice 3



ANNEXE – HIRAKI ASHI / SHIOMITSU SENSEI



Hiraki Ashi

Shuto Uke

Hiraki Ashi

Shuto Uke

La préparation du bras de Shuto est haute.

Vues arrière de Hiraki Ashi :



- Déplacement en Gaiwan Uke (cf. Pinan Yodan)
Même exercice en Kihon mais avec Gaiwan Uke (Uchi Ude Uke, FFK) :



Hiraki Ashi pour Gaiwan Uke Droit

Gaiwan Uke Gauche

Même déplacement que pour Shuto Uke mais la préparation est basse

- Déplacement en Kake Uke

Même exercice avec Hiraki Ashi Kake Uke



Kake Uke

Préparations basses

Kake Uke