

Rassemblement des clubs Wado Ryu (3)

- 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 22/05/2023 à Nice,

Dojo WADO NICE LANTERNE.

Séance animée par Patrick DUPEUX.



Pour Wado Nice Magnan : Auguste, Hichem, Jeannot, Michel, Rajae, Raoul,

Pour Wado Mikado Vence : Brice, Cyrille, Daniel, Emmanuel, Ingrid, Jean-Luc, Jérôme, Jonathan, Léo, Monica, Patrick

Pour Wado Nice Lanterne : Cécilia, David, Isabelle, Lella, Lucas, Marc-Henri, Matthias, Patrick,

Thème général : la séance est articulée sur une succession d'exercices progressifs qui mènent au combat, but essentiel des apprentissages.

Nombreux sous-thèmes dont : l'enchaînement, les appuis, la connexion, le relâchement, etc.

Au total : une préparation aux passages de grades FFK aussi bien que Wado Academy (grades japonais)

On voudra bien excuser la piètre qualité des repères graphiques pour cause de blessure ! D'où des schémas parfois approximatifs et l'utilisation de documents divers, un peu de bric et de broc.

1. Quelques éducatifs préparatoires

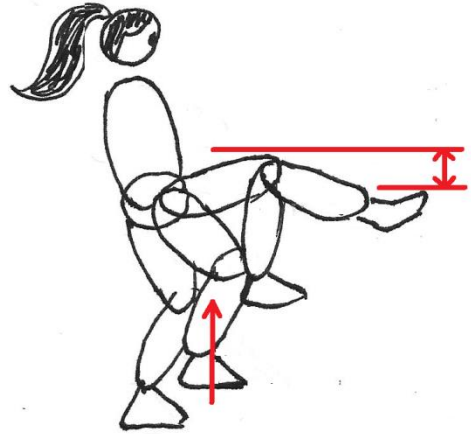
- Mae Geri.

Fléchir la jambe d'appui et monter verticalement l'autre jambe.

Presser la cuisse contre le thorax.

Relâcher.

Le genou reste au-dessus de la cible.

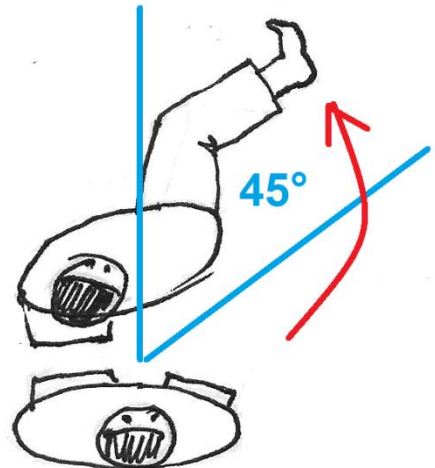


- Mawashi Geri

Prendre un bon appui.

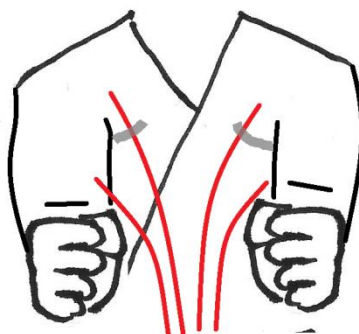
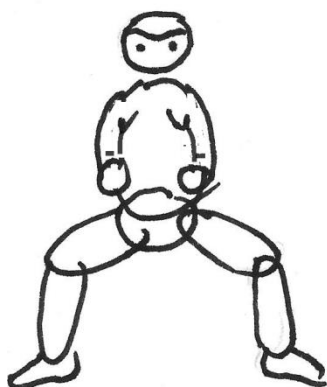
Viser une cible à 45°

La frappe en diagonale sera utile en décalage pour contrer une attaque de poing (cf. plus bas, Jiyu Ippon Kumite)



- Tsuki

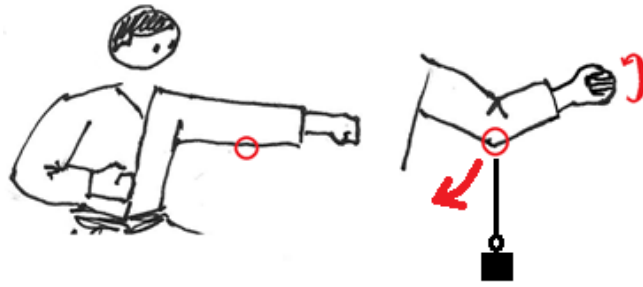
Educatifs pour connecter le bras aux muscles (pectoral, dorsal, abdominaux). On recherche la connexion. Très utile pour ne plus jamais sortir le coude sur un Tsuki ! On travaille mains ouvertes pour le pas se crisper puis mains fermées. Faire avant-arrière des deux bras simultanément. Frappe un peu remontante. Les frappes sont courtes pour rester connecté. On fait la « locomotive ». Les hanches ne bougent pas.



SERRER

rester serré

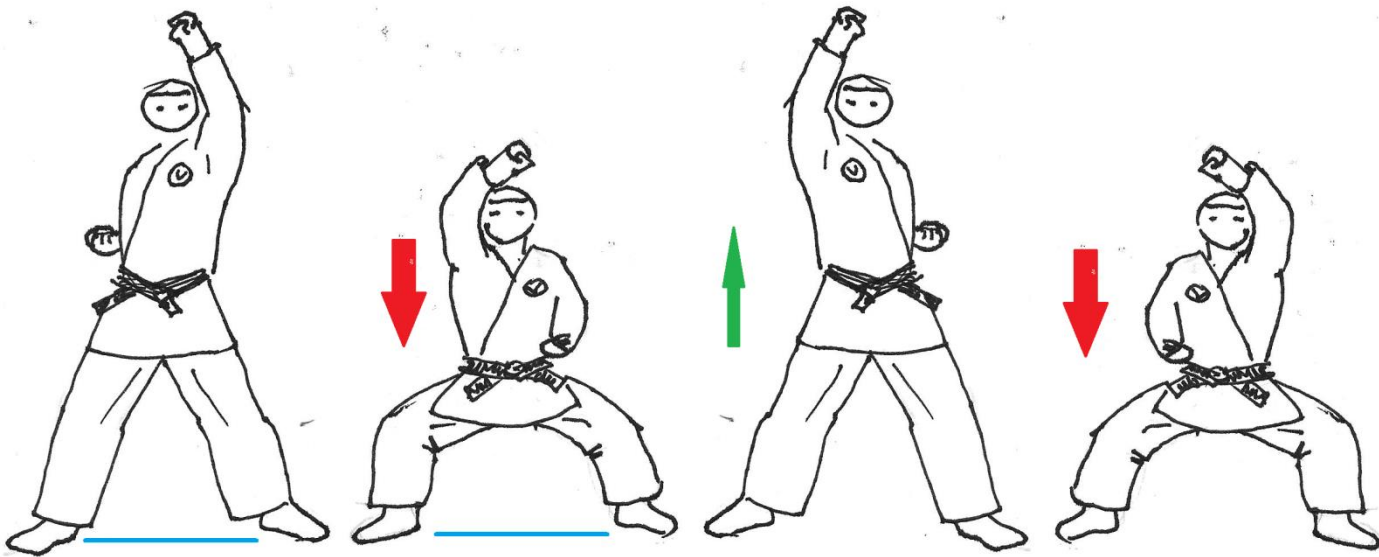




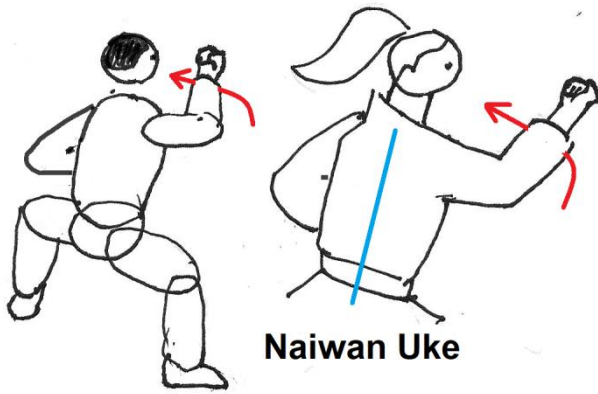
Pour « tirer le Hikite », laisser choir le coude verticalement tout en tournant déjà la main. La main de Hikite tourne au début. La main de Tsuki tourne à la fin. A mi-chemin les deux paumes sont donc toutes deux vers le haut.

2. Exercices sur place

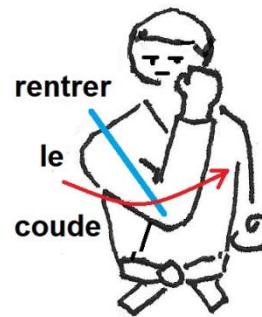
- Position debout large – descendre en Shiko Dachi – remonter en position large.
En Shiko Dachi en position basse : travail des cuisses. Conserver le serrage pour la connexion des bras.
On commence par mains ouvertes puis mains fermées.
On commence par Tsuki puis par Jodan Uke :



- On poursuit avec Gedan Barai / Gaiwan Uke / Naiwan Uke
Ce sont des éducatifs développés par SHIOMITSU Sensei.
Pour Naiwan Uke (extérieur vers intérieur) : veiller à la position du coude, elle est rentrante ; le coude pointe dans l'intérieur du corps. On peut adopter une position offensive, légèrement penchée vers l'avant.



Naiwan Uke



3. Kihon

- Junzuki no Tsukkomi

On avance en Okuri Ashi. Position penchée « de l'escrimeur ». Pour avancer ensuite, ouvrir les hanches.



- Junzuki no Tsukkomi Mawatte Gaiwan Uke

Idem mais au Mawatte on se retourne en Gaiwan Uke.

- Kette Junzuki no Tsukkomi

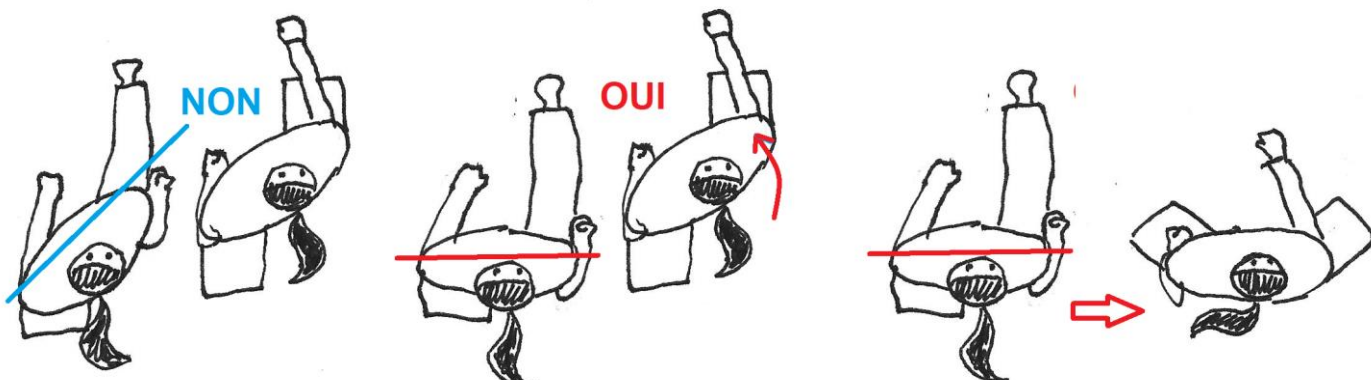
Idem mais le Junzuki est précédé de Okuri Ashi Mae Geri Chudan, ce qui donne :



Après Mae Geri, explosion du corps.

Attention à Mae Geri : lors de la frappe le corps reste de face sinon il n'y a plus de réserve pour la rotation des hanches envoyant le Tsuki.

Un éducatif : si le corps reste bien de face, vous devez être capable de vous transférer aisément sur le côté en Shiko Dachii !



- Kette Junzuki no Tsukkomi Mawatte Gaiwan Uke
Idem en rajoutant en bout de ligne : Mawatte Mae Geri Gaiwan Uke.

4. Renzoku Waza : enchaînement de techniques (avec ou sans partenaire)

3 Renzoku Waza figurent au passage de Dan de la Wado Academy en 2023-24 (Dan Japonais).

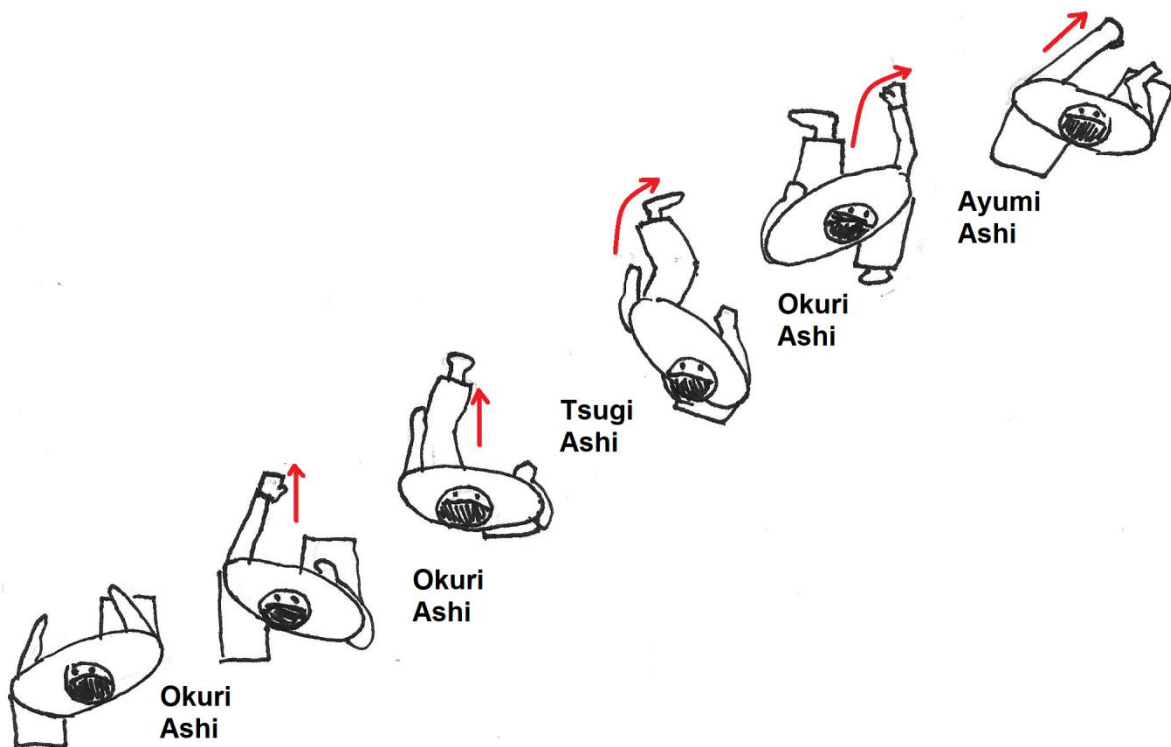
On travaille, sur plusieurs aller-retour, le 2^{ème} et le 3^{ème}, sous forme de Kihon (c'est-à-dire sans partenaire).

- Renzoku Waza 2 (historiquement le n°11 créé en 2011 par M. Shiomitsu)
OKURI ASHI AYUMI ASHI JUNZUKI JODAN – OKURI ASHI GYAKUZUKI JODAN – OKURI ASHI MAE GERI CHUDAN
– OKURI ASHI NAGASHI JUNZUKI JODAN – OKURI ASHI GYAKUZUKI JODAN – OKURI ASHI MAWASHI GERI
CHUDAN – OKURI ASHI JUN NO URAKEN UCHI JODAN – OKURI ASHI GYAKU NO FURIKEN UCHI JODAN –
OKURI ASHI JUN NO AGE UCHI CHUDAN

ci-dessous le Renzoku Waza en imaginant un partenaire (extrait de notes sur le stage de Pezenas 2023)



- Renzoku Waza 3 (créé en 2004, portant alors le n° 4)
OKURI ASHI GYAKUZUKI JODAN – MAE GERI CHUDAN – TSUGI ASHI MAWASHI GERI JODAN - OKURI
ASHI TAI O SABAKI NAGARA GYAKU NO URAKEN JODAN UCHI – AYUMI ASHI GYAKUZUKI CHUDAN.



On laisse ici le lecteur imaginer ce que pourrait être le travail du partenaire ! Par exemple : Hiraki Ashi Jodan Uraken Uchi contre une attaque Mawashi Geri



5. Travail par deux : Kihon Kumite n°5

On pourra trouver les références des 10 Kihon Kumite créés par Hironori OTSUKA dans l'ouvrage de son petit-fils Kazutaka OTSUKA (actuellement Grand Maître) :

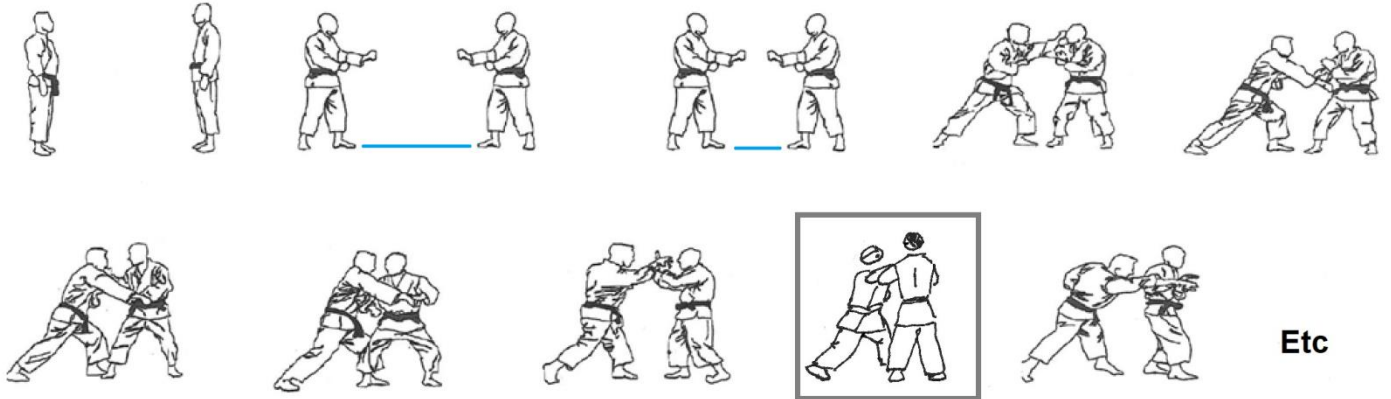
Kihon Kumite Wado-Ryu, Budo Editions, 2013.

3 exemplaires sont en prêt à la bibliothèque de Wado Nice Magnan ! Sinon, depuis 2013, l'ouvrage est toujours accessible au même prix : 21 euros !

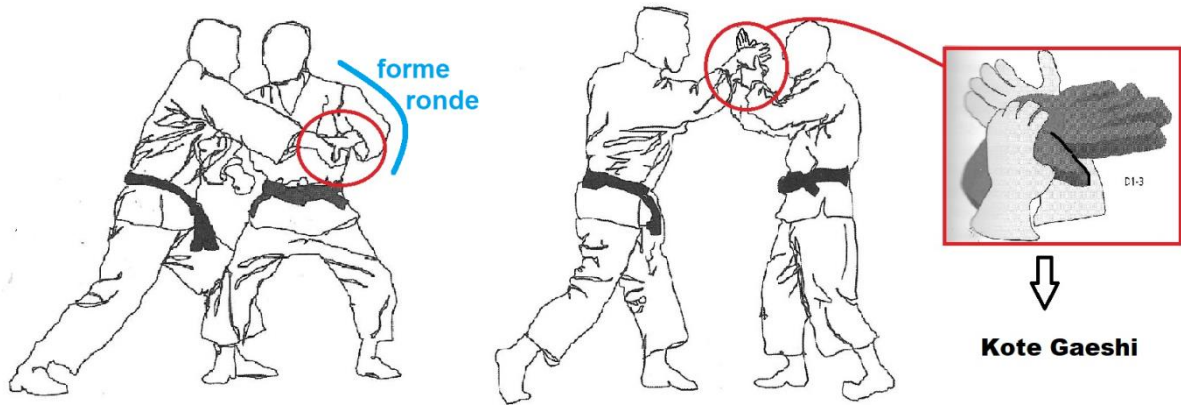
- 1^{ère} partie (jusqu'à l'amorce de Kote Gaeshi)
Les partenaires se tiennent à une longueur à peu près égale à la taille de chacun. Ils sont en fausse garde (Gyaku kamae). Tori (le défenseur) est en garde à droite comme dans tous les Kihon Kumite. L'attaquant (Uke) se rapproche pour trouver la bonne distance. Il attaque par Jodan Zuki gauche en position penchée puis par Gyakuzuki droit également en position penchée. Tori défend par Jodan

Nagashi Uke puis Ottoshi Uke. Il contre-attaque par un atemi sous le nez puis par Empi Uchi en position Shiko Dachi. La main de Uke a été saisie par l'intérieur. Il s'ensuit une projection classique par Kote Gaeshi.

J'ai rajouté en encadré une phase un peu « Aiki Do » qui, bizarrement, n'est pas dessinée dans l'ouvrage.

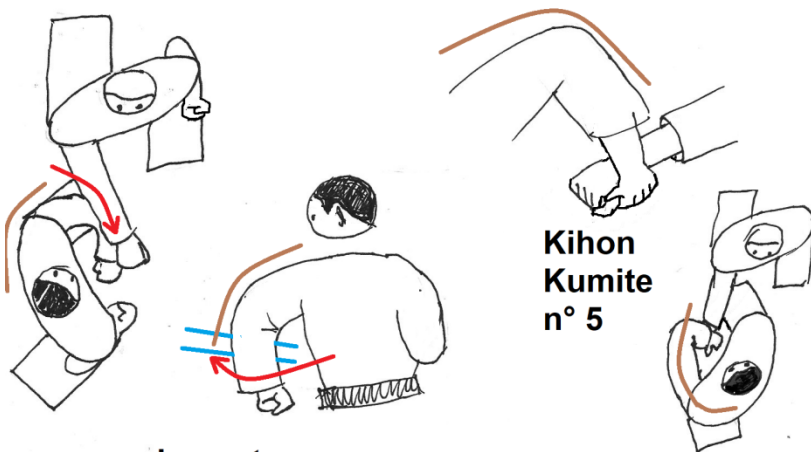


Etc



- La forme ronde

La forme "ronde"



parade contre Gyakuzuki chudan



KAZUTAKA OTSUKA dans KIHON KUMITE 5

6. Jiyu Ippon Kumite¹

Les principes :

- Garde de combat
- Vigilance (Zanshin)
- Distance de sécurité
- Décalage (attention aux Mae Geri défonçants !)
- Reprise immédiate de la distance

6.1 Avec la même garde

1/ Attaque Mae Geri / défense extérieure

Tori défend sur l'extérieur en brossant la jambe par l'extérieur du bras. Tori renvoie Gyakuzuki Jodan. On est clairement en Go no Sen. Le travail précédent (forme ronde) doit porter ses fruits.



2/ Attaque Mae Geri / défense intérieure

Tori défend sur l'intérieur en brossant la jambe par l'intérieur du bras. Tori renvoie immédiatement Uraken du même bras. Go no Sen mais l'enchaînement est très rapide. Même travail en « forme ronde ».

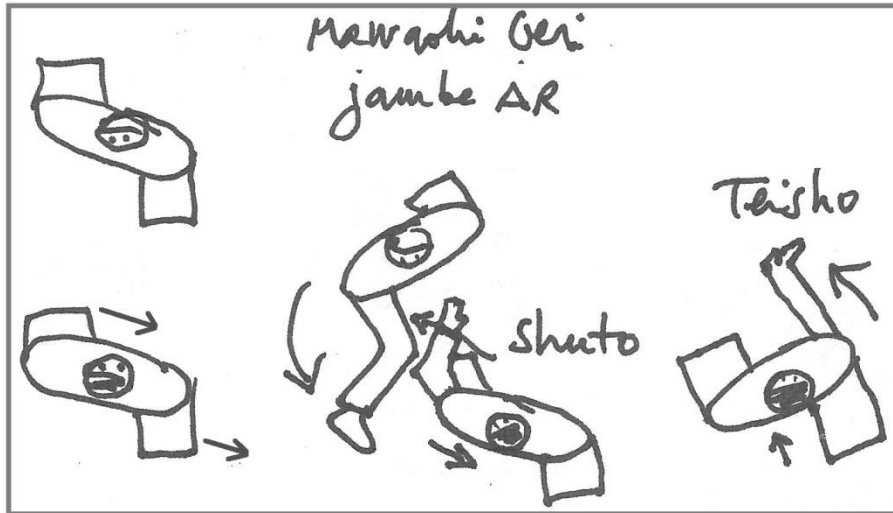


¹ Orthographe FFK

3/ Mawashi Geri jambe arrière

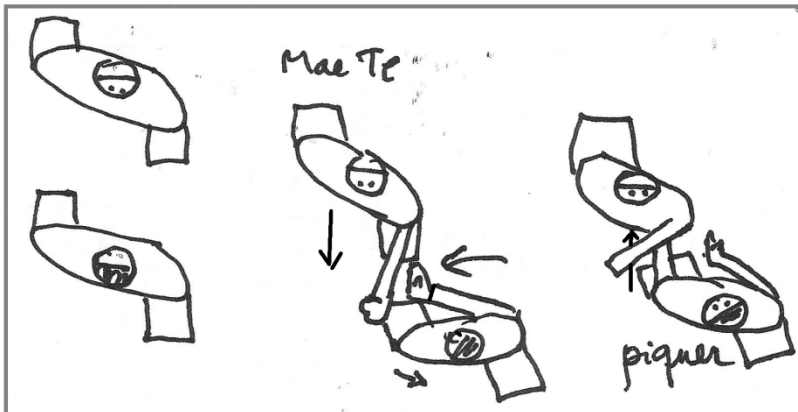
Uke attaque Chudan ou Jodan.

Tori défend sur l'intérieur en décalant assez largement et en se couvrant par Shuto Uke. Il « rebondit » avec Gyaku Teisho Uchi Jodan. On est encore en Go no Sen.



4/ Mae Te Zuki

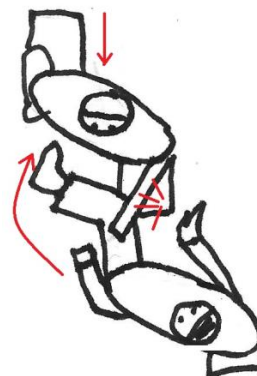
Uke attaque Jodan ou Chudan, par sursaut (Okuri Ashi). (ou aussi bien par pas chassé, Tsugi Ashi).



Tori décale sur l'extérieur et fouette du bras arrière le bras de Uke (Gyaku Nagashi Uke). Presque immédiatement Il pique du bras avant sous le bras de Uke. Si, en plus, Tori avance sur l'attaque de Uke, on est en Sen no Sen.

5/ Mae Te Zuki

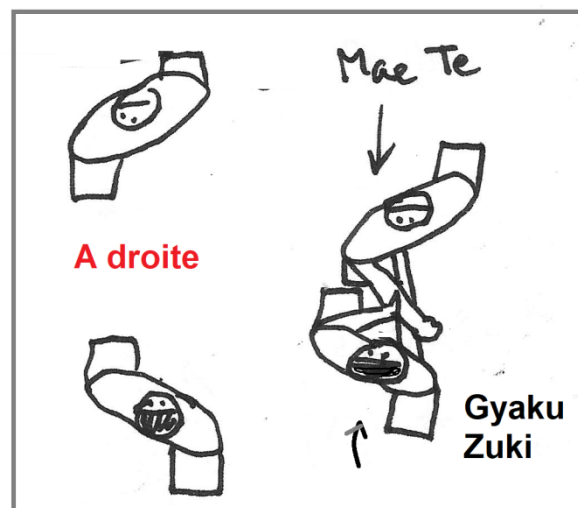
Ou aussi bien : décaler à droite en fouettant le bras, et avec la jambe avant Chudan Mawashi Geri simultanément.



6.2 En fausse garde

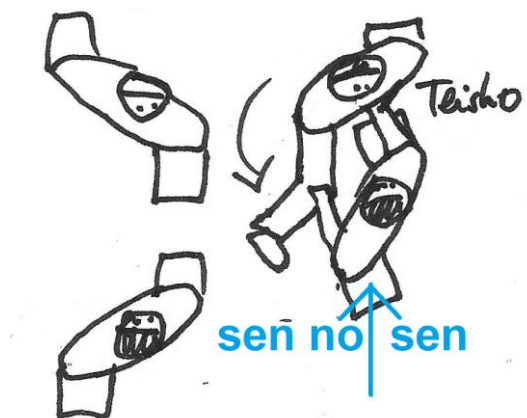
6/ Mae Te Zuki

Uke attaque Jodan ou Chudan, comme en 4. Tori décale légèrement sur l'extérieur et fouette du bras avant le bras de Uke (Gyaku Nagashi Uke) et immédiatement ou presque pique du bras arrière sous le bras de Uke. Il est assez facile de rester sur place ou même d'avancer en Sen no Sen. Aussi facile à droite qu'à gauche.



7/ Mawashi Geri jambe arrière

Dès que L'attaquant démarre avancer en Sen no Sen. Bloquer le Mawashi en même temps qu'on frappe Teisho Uchi. En pratique, frapper l'épaule droite ou gauche. L'attaquant n'a pas le temps de reposer son pied devant lui, il est propulsé vers l'arrière.



Démonstration avec Uke qui n'annonce ni le niveau ni la technique.

Pourquoi ça marche ?

Deux raisons essentielles :

- La DISTANCE (la gérer pour assurer à la fois la protection et la possibilité de contre)
- Le DECALAGE



Un thème d'exercice éducatif pour s'entraîner à réagir quand l'attaque n'est pas annoncée (3^{ème} Dan et au-delà) :

- a) Commencer par Mae Geri
- b) L'attaquant fait Mae Geri OU Mawashi Geri
- c) L'attaquant fait Mae Geri OU Mawashi Geri OU Mae Te

7. Ju Kumite²

Entraînement avec changements de partenaires

Principes :

- Enchaîner les techniques
- Varier
- Pas de piège (feintes), pas sautiller
- Calmer le jeu
- Ne pas fixer un point précis sur le corps du partenaire. Avoir une vision périphérique.
- La vigilance (Zanshin) : elle commence dès le salut.
- Le salut : salut martial sans quitter des yeux le partenaire.



² Orthographe FFK

