

DSRKCCF



Memento pratique

L'histoire du shito-ryu

Mabuni choisit d'appeler son style shitô-ryu en l'honneur de ses deux principaux maîtres : **Anko Itosu** et **Kanryo Higashionna**.

系東 « shitô » est en effet constitué des deux premiers *kanji* (les « kanji » sont des caractères (字) empruntés au système d'écriture de l'ethnie chinoise Han) d'Itosu et de Higashionna.

(Le premier caractère Kanji dans « Itosu » sonne comme un « shi » et celui de « Higashionna » comme un « tô » et « ryu » veut dire école ou style).

Shi = kanji d'Itosu

To = kanji d'Higaonna

Ryu = école

Kara = vide

Te = main

Do = la voie



糸東流空手道



Le code moral

Le code du samouraï est un condensé du Bushido, la voie du guerrier, code d'honneur et de morale traditionnelle qui régit l'ensemble des arts martiaux. Il faut savoir que chaque pratiquant qui atteint le niveau de ceinture noire 1er dan doit devenir un ambassadeur du bushido. Neuf vertus fondamentales régissent ce code moral:

忠	Shinsetsu	: la bonté et la bienveillance
	Tadashi	: la droiture
実	Yuuki	: le courage
	Sonchoo	: le respect
	Seigyo	: le contrôle de soi
	Meiyo	: l'honneur
	Chujitsu	: la fidélité
	Seijitsu	: la sincérité
	Ken	: la modestie et l'humilité

Honneur et fidélité sont les deux vertus les plus marquantes de cette morale, mais aussi loyauté, droiture, courage, bonté et bienveillance, sincérité, respect et politesse, modestie et humilité, et en toutes circonstances, contrôle de soi. Le devoir de chacun, qu'il soit pratiquant, dirigeant ou enseignant est de s'imprégner de ces principes afin d'être un exemple vivant. Il devra être un ambassadeur de la discipline et de l'esprit auquel il se réfère.

Le Dojo Kun

Une caractéristique de l'entraînement dans un Dojo de karaté au Japon, qui n'est pas souvent rencontré en Occident, est la pratique de récitation du « Kun » ou du code d'éthique à la fin de l'entraînement. La forme du « Dojo Kun » peut varier d'un style à un autre, d'un dojo à un autre, mais en général les sentiments et les idées de base concordent dans le plus grand respect. En pratique normale, le « Dojo Kun » est psalmodié avant une courte période de méditation (Mokuso) à la fin du cours. La procédure normale est que l'élève le plus gradé récite une ligne et que le reste de la classe la répète jusqu'à la fin de la séquence.

尊
重

- Cherchez la perfection du caractère
- Soyez fidèle
- Soyez constant dans l'effort
- Respectez les autres
- Retenez toute conduite violente

制

Dans ces cinq préceptes, nous avons l'essence d'un enseignement qui permet au karaté d'être vu comme quelque chose de plus qu'une méthode de combat aléatoire ou un sport de compétition moderne. Ceci est la moralité qui est nécessaire pour l'entraînement physique. Ignorer les convictions et les idées englobées dans le « Dojo Kun » aura à la longue un effet négatif, à la fois sur le pratiquant et sur l'évolution du karaté en général.

L'indispensable éthique

L'éthique veut que chacun respecte l'autre. Cette affirmation peut sembler aller de soi, mais la traditionnelle courtoisie, au sens noble du terme, se perd de plus en plus dans notre vie de tous les jours. Elle subsiste cependant dans la pratique des Arts Martiaux. Au Dojo, il est indispensable que chaque pratiquant, qu'il soit débutant ou ancien, respecte certaines règles.

Tout d'abord, le « **Budoka** » (pratiquant d'un Art Martial) apprend à exécuter deux formes de saluts:

- 実** RITSUREÏ : salut debout
- **礼** ZAREÏ : salut à genoux

L'éthique ne doit pas être négligée; elle fait partie d'une démarche de compréhension véritable d'un Art du Budo. Entraînez-vous à saluer correctement, avec sérénité et gestes mesurés. Avant de saluer, chassez de votre esprit les préoccupations qui l'accaparaient auparavant, comme les vicissitudes de la vie quotidienne, la satisfaction ou la déception provenant d'un assaut. De même, ne saluez qu'après avoir rectifié votre tenue (Karategi).

Lorsque l'on rentre sur le Dojo, on doit saluer en RITSUREÏ, c'est une marque de respect qui se retrouve avant et après chaque exercice avec partenaire. De même, il faut saluer avant et après l'exécution d'un « Kata », ainsi qu'avant de s'adresser à un « Sempaï » (ancien), et à plus forte raison à un « Senseï » quand celui-ci dirige le cours. Le salut de cérémonie, ZAREÏ est exécuté au début et à la fin du cours collectif. Les Karateka

s'alignent sur un ou plusieurs rangs face au « Kamiza », place d'honneur du dojo vers laquelle les saluts s'effectuent.

L'assistant (en cas d'absence de celui-ci, l'élève le plus gradé, Sempai) veille à ce que la gradation soit respectée et à ce que l'alignement et la tenue des pratiquants soient corrects. Après quoi, il donne le signal pour se mettre en position de salut à genoux « Seiza ».

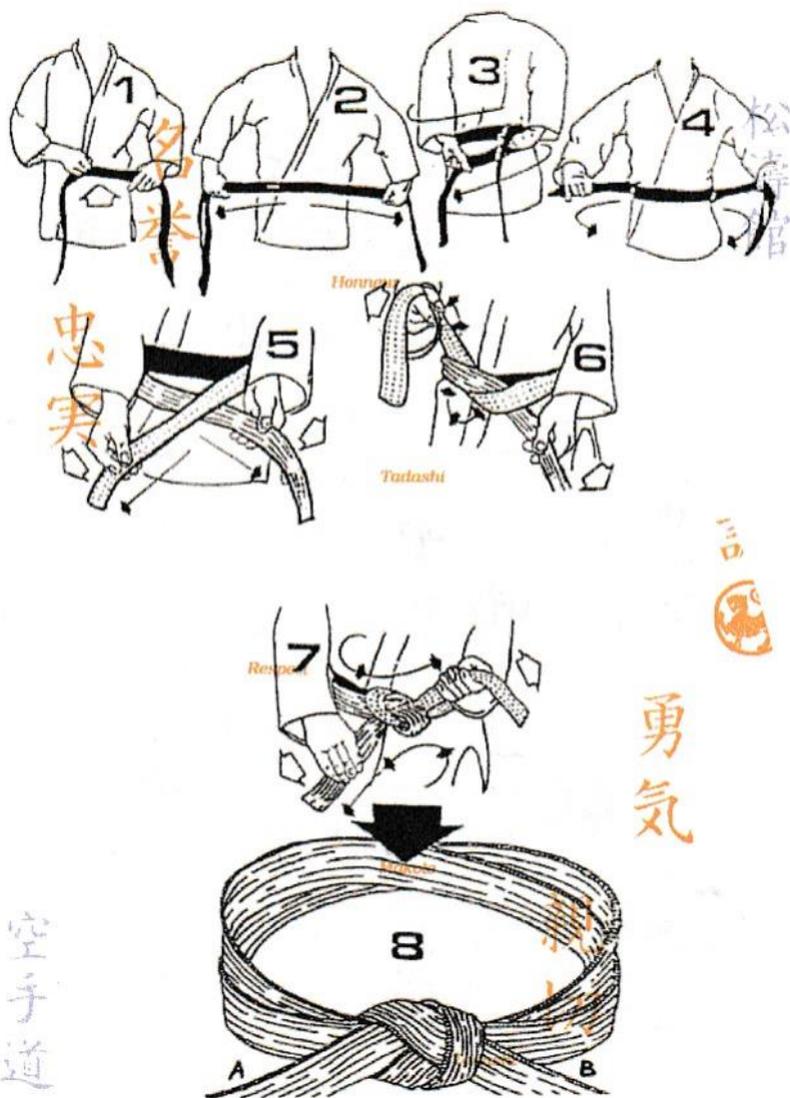
Après l'indispensable retour au calme « Mosuko », le premier salut s'effectue sur commandement de l'assistant et s'adresse au « Kamiza » (Shomen ni Rei). Le second salut s'adresse au professeur (Sensei ni Rei ou Sempai ni Rei si c'est un ancien qui fait le cours), puis éventuellement, on se salue entre élève (Otagai ni Rei). Après quoi, le professeur se lève et le Sempai commande « Kiritsu », alors tous les élèves se mettent debout.

Le salut au « Kamiza » s'adresse aux « Maîtres » qui ont une affinité particulière avec le Dojo, notamment FUNAKOSHI Sensei, le « père du Karaté ». Généralement, le portrait des maîtres est affiché au mur du Dojo, côté « Kamiza ».

Pratiqué tel quel, le salut prend une valeur symbolique très forte et bien réelle. C'est une marque de respect envers le partenaire qui nous a permis de progresser et l'instructeur qui nous a aidé. L'éthique veut également que l'on ne s'affale pas dans un coin après un effort ou que l'on ne s'exprime pas bruyamment et librement sans aucune retenue. La dignité et la retenue doivent subsister à tout moment, même et surtout si l'on est fatigué. Ceci est une étape importante vers la maîtrise de soi et permet une concentration plus efficace.

En conclusion, l'éthique est un atout considérable pour la progression du Karatéka soucieux de respecter les principes fondamentaux du Karaté.

Nouer sa ceinture



Les deux extrémités A et B doivent être de même longueur.

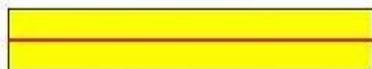
LES DIFFERENTS NIVEAUX DE CEINTURES DU KARATE



CEINTURE BLANCHE



CEINTURE JAUNE BLANCHE



CEINTURE JAUNE



CEINTURE ORANGE JAUNE



CEINTURE ORANGE



CEINTURE VERTE ORANGE



CEINTURE VERTE



CEINTURE BLEUE VERTE



CEINTURE BLEUE



CEINTURE MARRON BLEUE



CEINTURE MARRON



CEINTURE NOIRE

TSUKI WAZA

Les techniques de poings directs.

Awaze Tsuki

謙

Coups de poing doubles en U large.
(cf Niju Shiho)

Choku Tsuki

直

Coup de poing direct sans déplacement.

Gyaku Tsuki

Shirasetu

Coup de poing direct opposé à la jambe
avant.

Ippon Ken

正

Pique de la première phalange de
l'index.

Ippon Nukite

意

Pique de l'index.

Kizami Tsuki

Coup de poing direct du même côté que
la jambe avant.

Nakadaka Ippon Ken

尊

Pique de la première phalange du
médus (majeur).

Nihon Nukite

重

Pique de deux doigts.

Nukite

Pique des doigts.

Oi Tsuki

Coup de poing direct avec déplacement
même côté.

Tate Tsuki

Coup de poing direct main verticale.

Ura Tsuki

Coup de poing direct, dessus du poing
vers le bas.

Yama Tsuki

Coups de poing doubles en U large.
(cf Bassai Dai)

Yonhon Nukite

Pique de quatre doigts.

Courage

松
濤
館

Sonchoo

制

御

名

譽

完
工
道

TSUKI WAZA
Techniques en images.

松濤館



空手道

GERI WAZA

Les techniques de jambes.

松
濤
館

謙

Shinsetsu

Mae Geri	Coup de pied direct de face.
Mae Tobi Geri	Coup de pied direct sauté.
Mawashi Geri	Coup de pied circulaire.
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.
Yoko Geri Fumikomi	Coup de pied latéral écrasant.
Yoko Geri Keage	Coup de pied latéral fouetté.
Yoko Geri Kekomi	Coup de pied latéral pénétrant.

Contrôle de soi

空
手
道

名
譽

Courage

GERI WAZA
Techniques en images.

松濤館



Mae Geri

Honneur



Mawashi Geri

忠実



Sokuto



Ushiro Geri



Yoko Geri

Respect



Mae Tobi Geri

Sakura



Yoko Tobi Geri

Tadashi



Hiza Geri

勇氣

新切

空手道

UKE WAZA

Les techniques de blocage.

- | | | | |
|-------------------------|-----------|---|-----------------|
| Ude Uke | 謙 | Blocage de l'avant bras (terme général). | 松
壽
館 |
| Age Ude Uke | | Blocage vers le haut. | |
| Empi Uke | 肘 | Blocage avec la partie charnue du bras. | |
| Gedan Barai | Shinsetsu | Balayage de l'attaque basse avec le bras. | |
| Haïchu Uke | | Blocage avec le dos de la main ouverte. | |
| Hiza Age Uchi | 正 | Blocage en levant le genou. | |
| Juji Ude Uke | | Blocage en croix. | |
| Kakiwake Ude Uke | 見 | Dégagement de saisie en écartant des deux bras. | |
| Morote Ude Uke | 拳 | Blocage avec les deux bras. | |
| Nagashi Ude Uke | | Blocage en appuyant. | |
| Osae Uke | 重 | Blocage en cuillère. | |
| Otoshi Ude Uke | | Blocage poussé vers le bas. | |
| Shuto Barai | | Balayage de l'attaque avec le sabre de main. | 制
御 |
| Shuto Uke | | Blocage avec le sabre de la main. | |
| Soto Ude Uke | | Blocage avec l'extérieur du bras. | |
| Tate Shuto Uke | | Blocage avec le sabre de la main poignet cassé. | Contrôle de soi |
| Teisho Uke | | Blocage avec la paume de la main. | 名
誉 |
| Tsukami Uke | | Blocage par saisie. | |
| Uchi Ude Uke | | Blocage avec l'intérieur du bras. | |

道

Courage

UKE WAZA
Techniques en images.

松濤館



Gedan Barai



Uchi Uke
Tadashi



Age Uke



Soto Uke



Uchi Komi



Morote Uke

勇氣



Otoshi Uke



Shuto Uke



Haishu Uke

空手道

TACHI KATA Positions.

松濤館

Anza   Position assise en tailleur
Shinsetsu

Ashi Dachi  Position sur une jambe

Fudo Dachi   Position de combat
Bonté

 Fumi Dachi  Pieds parallèles écartement des épaules genoux fléchis

 Hachinoji Dachi  Position départ, pieds à 45° largeur des épaules
Sanchoo

Hangetsu Dachi  Position de demi-lune
Zonirôle de soi

Heiko Dachi  Pieds parallèles largeur des épaules

Heisoku Dachi  *Courage*
Pieds joints

制御

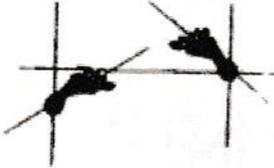
名誉

空手道

TACHI KATA

Positions (suite).

松
濤
館

Kiba Dachi	名 譽		Position du cavalier pieds parallèles
Kokutsu Dachi	忠		Position de fente arrière
Kokutsu Dachi Hikume	実		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		Tada	Position à genoux, assis sur les jambes

空
手
道

言



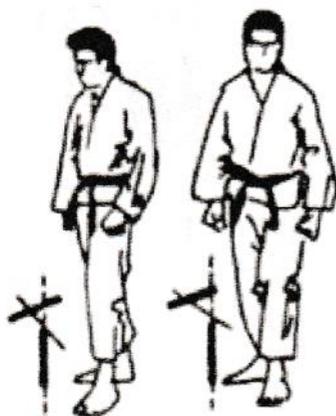
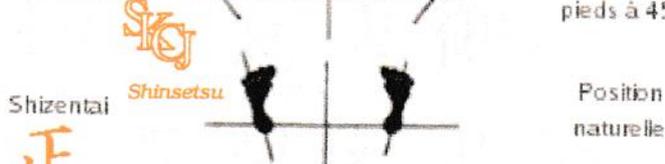
勇
氣

親
切

TACHI KATA

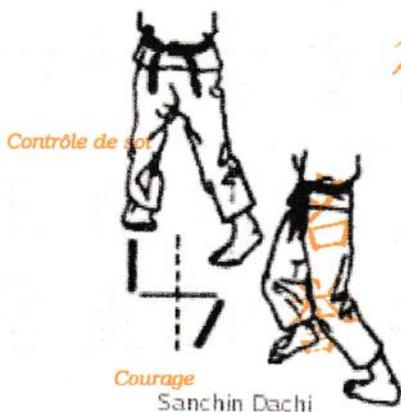
Positions (suite).

松濤館



Teiji
Dachi

Reinoji
Dachi

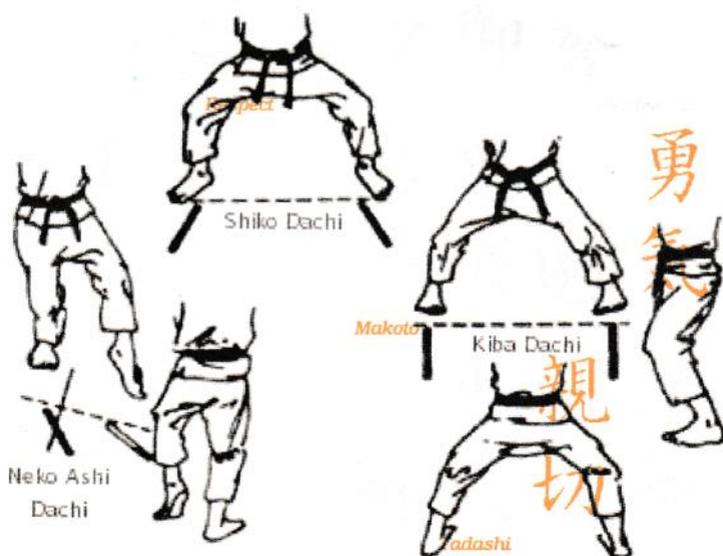
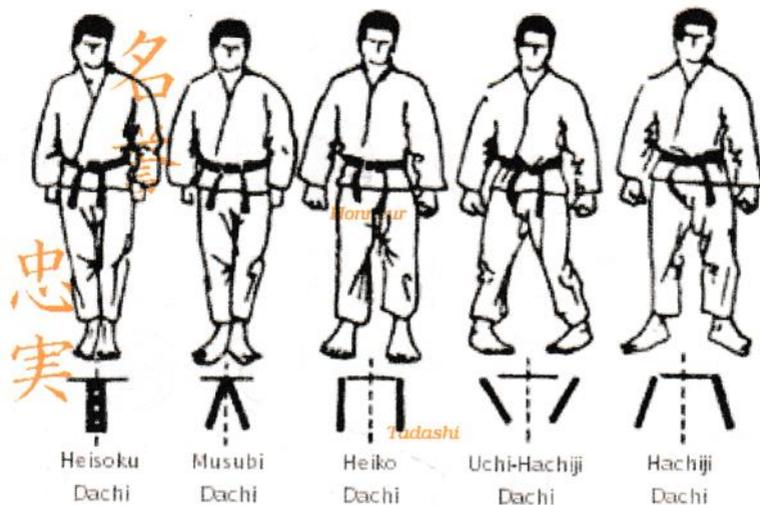


制御

TACHI KATA

Positions (suite).

松濤館

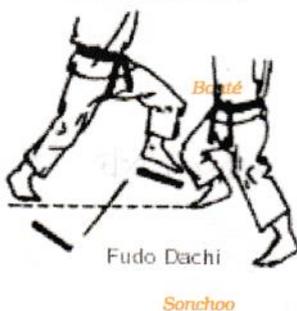
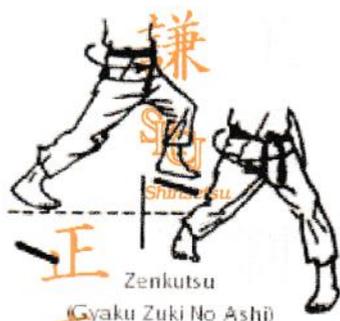


空手道



TACHI KATA
Positions (suite).

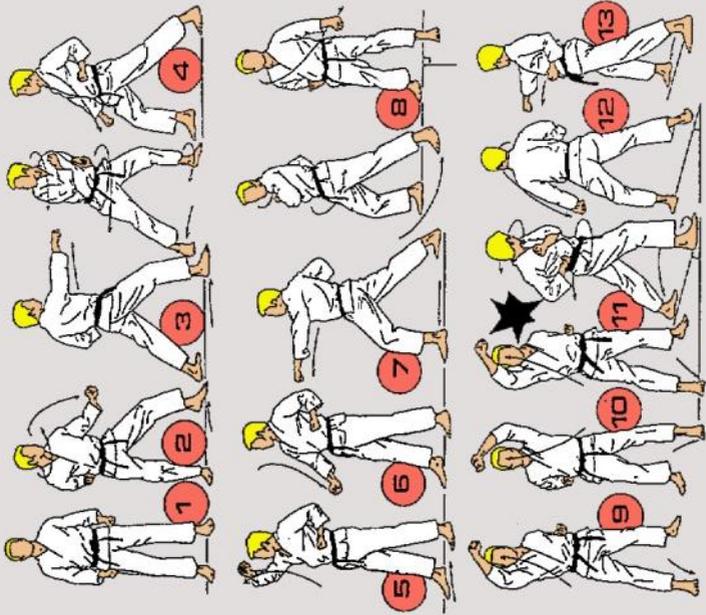
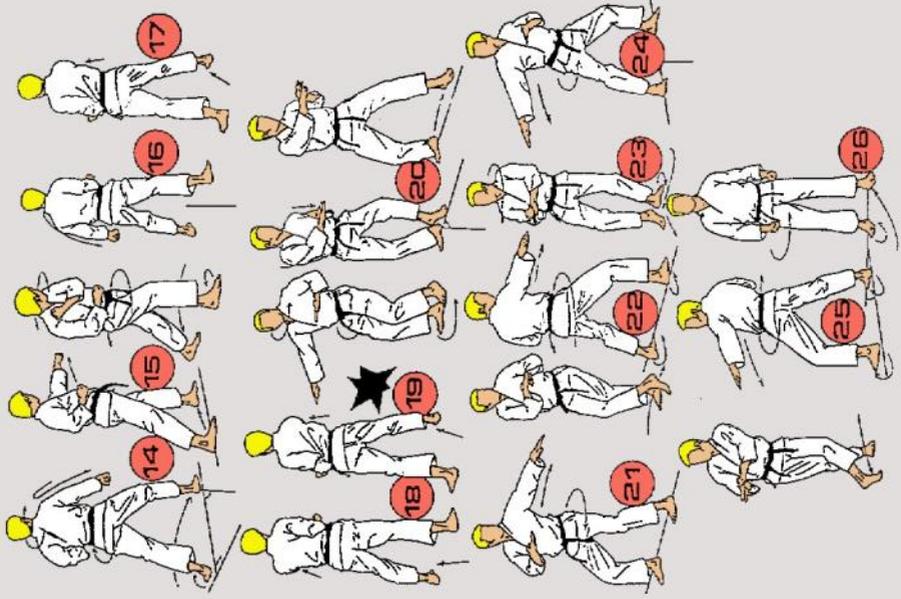
松濤館



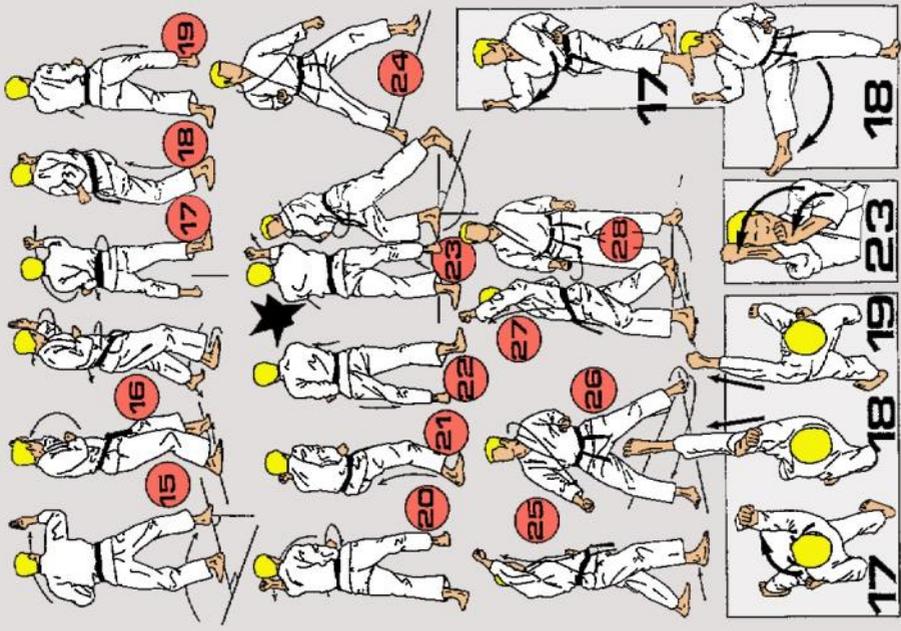
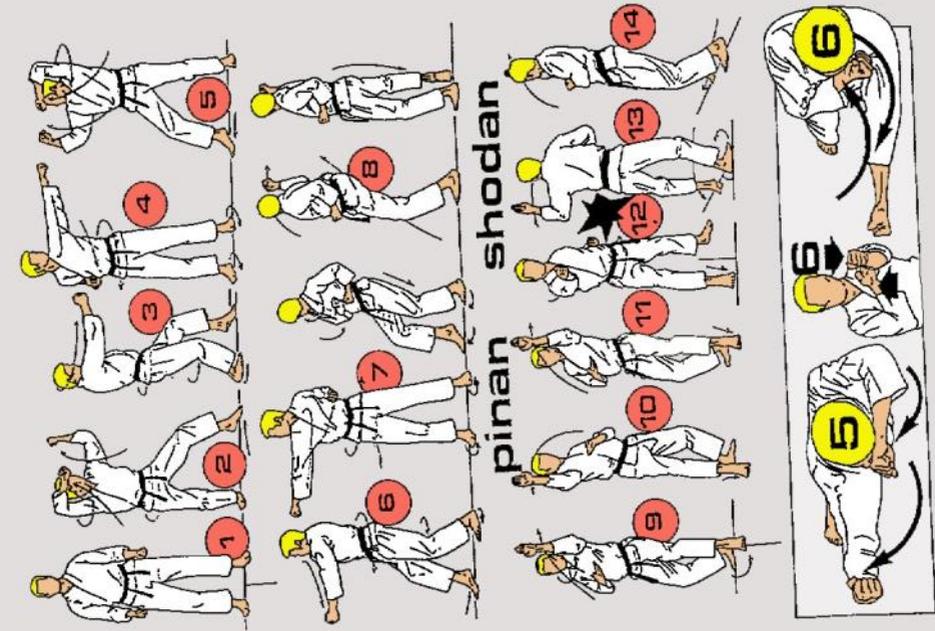
空手道

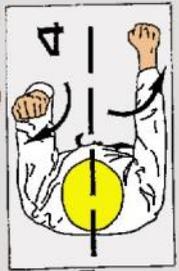
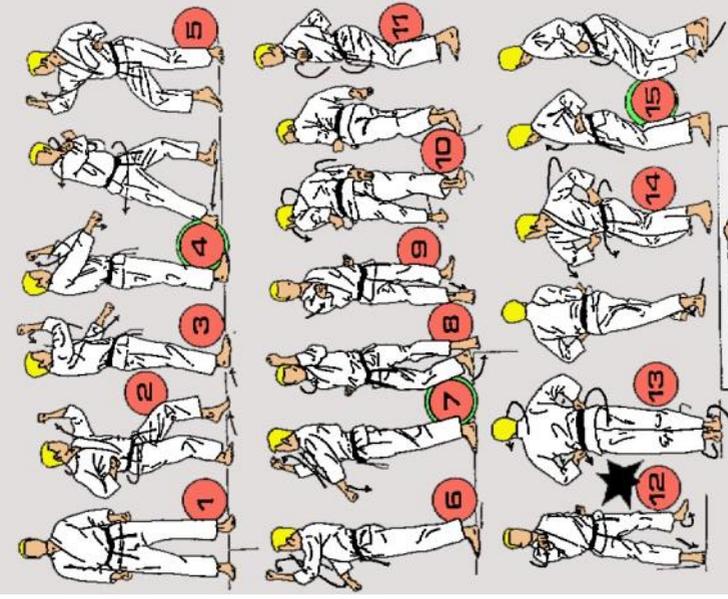
Contrôle de soi

Meiyo

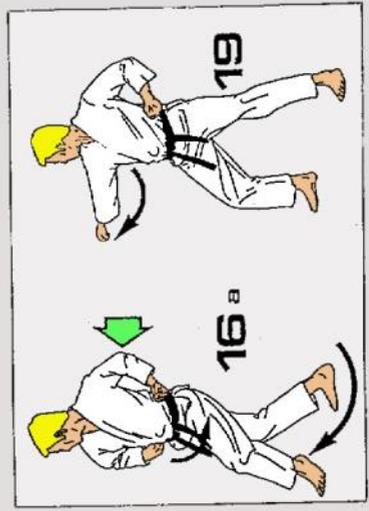
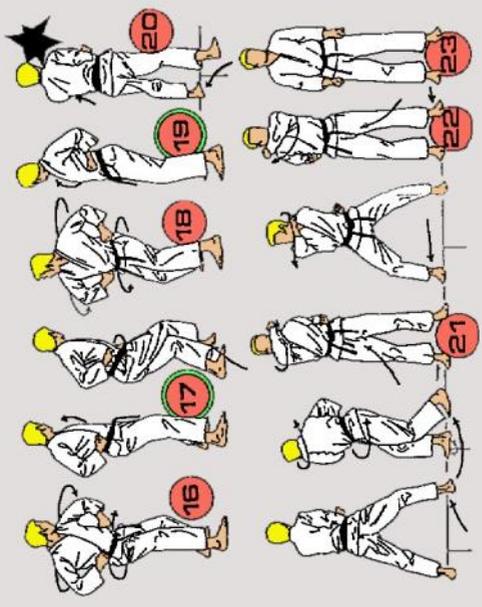


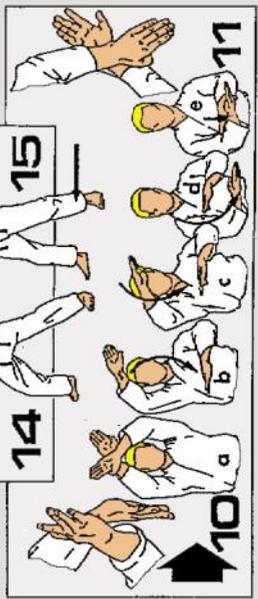
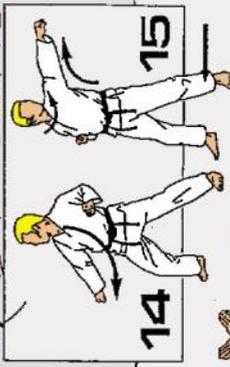
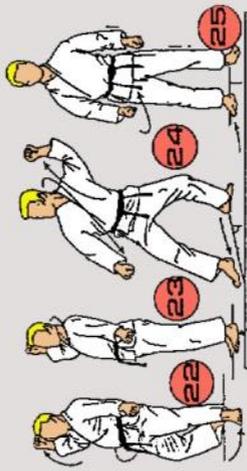
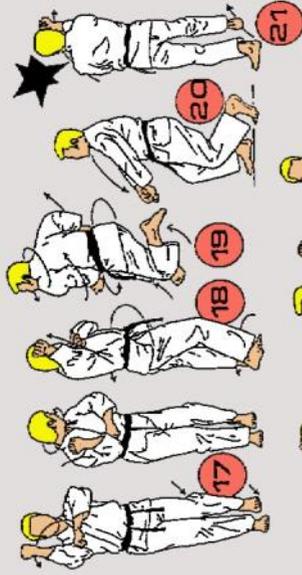
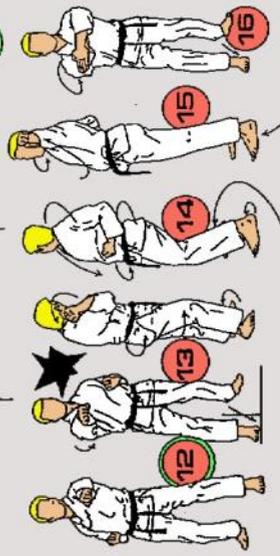
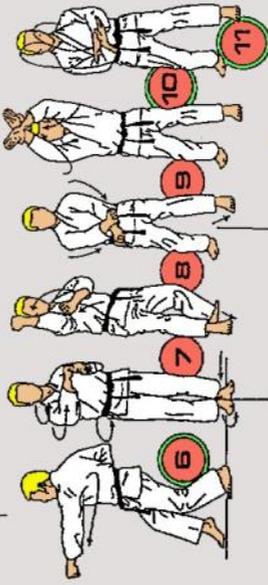
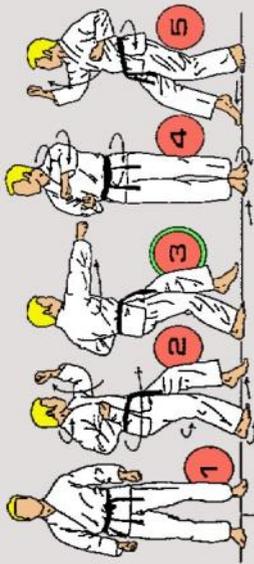
pinan
nidan



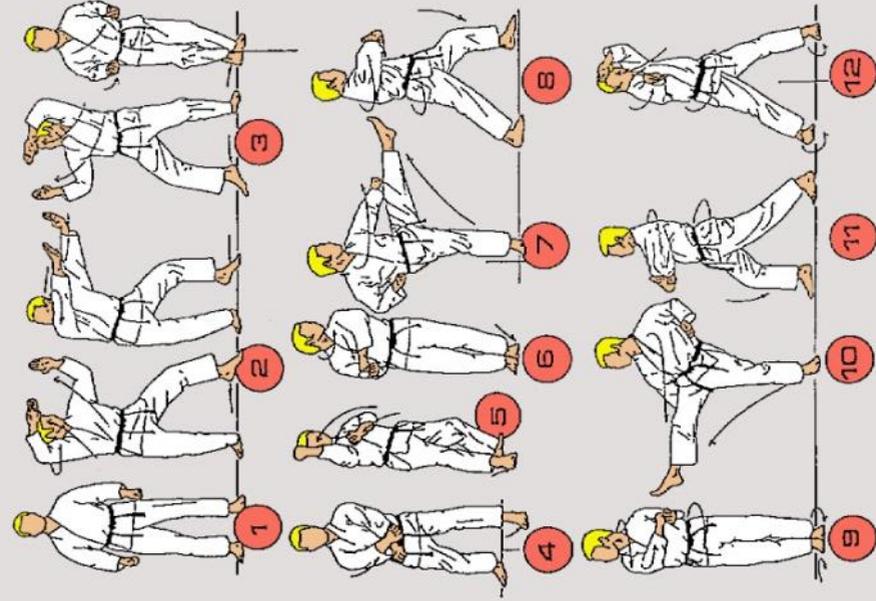


pinan
sandan

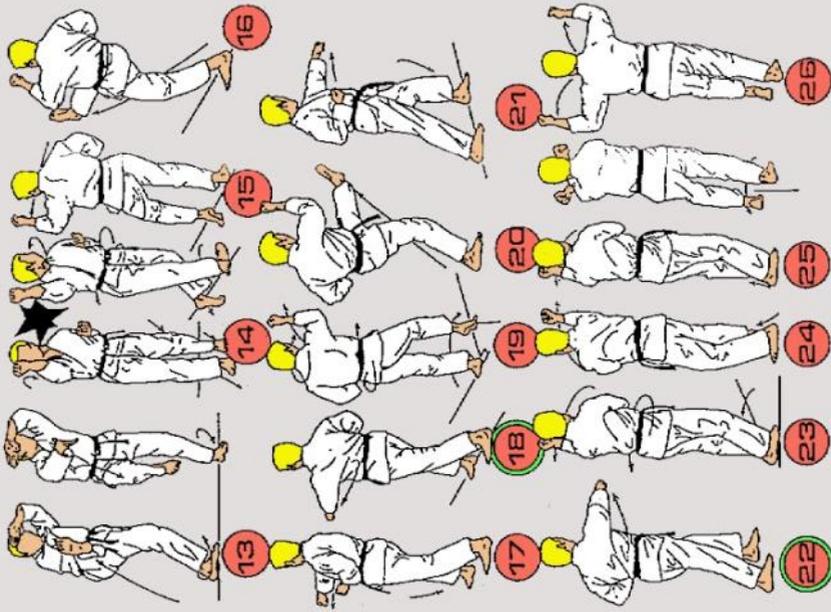




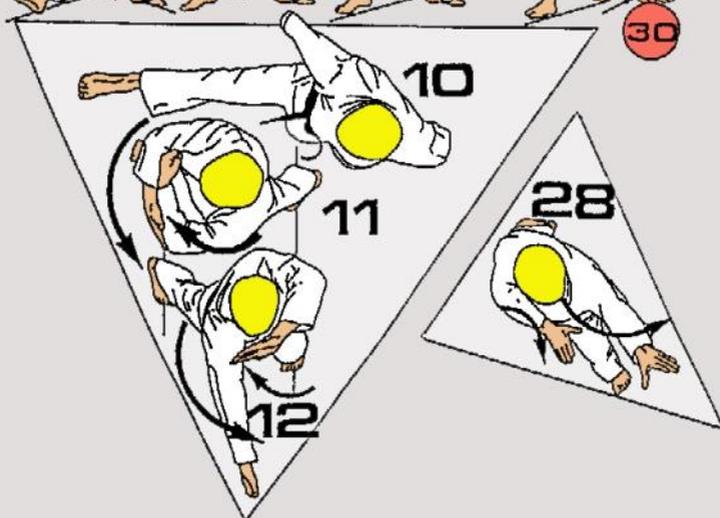
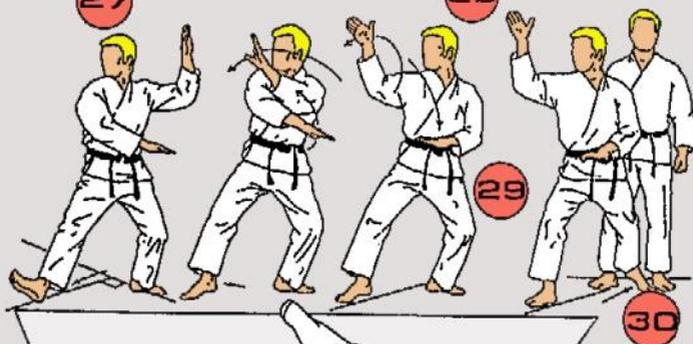
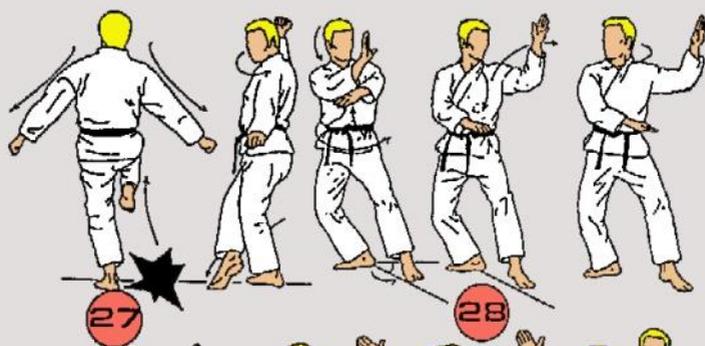
pinan godan



pinan yodan



PINAN YODAN



Lexique

		A	
Age		En remontant, lever, montant, haut	松 濤 館
Age Shuto Uke	謙	Parade du tranchant de la main	
Age Tsuki		Coup de poing remontant	
Age Uke	高	Parade haute montante	
Arigato	Shinsetsu	Merci	
Ashi		Pied, jambe, pas, déplacement	
Ashi Kubi	正	Cheville	
Ashi Nukite	意	Coup de pied donné avec les orteils	
Ate		Coup	
Ate Waza		Techniques de frappes <small>Bonté</small>	
Atemi	尊	Coup frappé sur le corps	
		B	
Barai	重	Balayage, balayer	
Bassarai		« Briser les fortifications », kata supérieur <small>Sonchoo</small>	
Bu		Guerrier, combat	制 御
Budo		Voie du guerrier, voie des arts martiaux	
Budoka		Pratiquant d'un art martial japonais	
Bunkai		Interprétation, application des techniques du karaté <small>Essence de la</small>	
Bushi		Guerrier, samourai	名 誉
Bushido		Code d'honneur des Samourai	
		C	
Choku	手	Direct	
Choku Tsuki		Coup de poing direct <small>Courage</small>	
Chu		Moyen	
Chudan		Niveau moyen	

	D	
Dachi	Position	
Dan	Niveau	
Do	Voie, voie spirituelle	
Dojo	Salle d'entraînement, local où s'étudie la Voie.	
	E	
Empi	Le coude, « le vol de l'hirondelle », kata supérieur	
Empi Uchi	Coup de coude	
	F	
Fudo	Équilibré, immobile	
Fudo Dachi	Position de combat intermédiaire	
Fumikomi	Coup écrasant, écraser le pied	
	G	
Gangaku	« le héron sur un roc », kata supérieur	
Gedan	Niveau bas	
Gedan Barai	Parade basse, parade basse en balayant	
Geri	Coup de pied	
Godan	Cinquième niveau (Heian godan)	
Go No Sen	Contre d'une initiative : on engage un mouvement de défense	
Goshi	Hanche	
Gyaku	Contraire	
Gyaku Tsuki	Coup de poing direct du bras opposé à la jambe situé en avant	
	H	
Hachiji Dachi	Position debout, naturelle, jambes légèrement écartées	
Hai	Oui, bien	
Haishu	Dos de la main	

Haishu Uchi		Coup donné avec le dos de la main	
Haishu Uke		Blocage avec le dos de la main	
Haisoku		Cou-de-pied, dessus de pied	
Haisoku Geri		Coup de pied donné avec le dessus du pied	
Hajime	謙	Commencez	松
Hangetsu		« en demi-lune » : kata supérieur	濤
Hanmi	三	De trois quarts, semi profil	館
Heian	Shirusesu	L'esprit pacifique, cinq kata de base	
Heian Shodan		Nom du premier kata de la série Heian	
Heiko	止	Parallèle	
Heiko Dachi	意	Position des pieds, talons écartés, pieds parallèle	
Heisoku		Pieds joints	Bonté
Heisoku Dachi	尊	Position debout, talons joints, pieds réunis, jambes légèrement fléchies	
Hidari	重	Gauche, à gauche	
Hiza		Genoux	
Hiza Geri		Coup de genou	Sonchoo
		I	
Ippon		Un point	制
Ippon Kumite		Attaque sur un pas	
Ippon Nukite		Pique de main fait avec un seul doigt	御
		J	
		Contrôle de soi	
Jikan		Temps	名
Jion		Kata supérieur	
Jitte		« Dix mains »; kata supérieur	
Jo		Haut	倉
Jodan		Niveau haut (visage)	
Jodan Age Uke		Parade en remontant vers le haut	
Juji		Croix, en croix	

Jyu		Libre	
Jyu Ippon Kumite		Assaut conventionnel proche du combat	
Jyu Ni Kamaete		Prenez la position du combat	
Jyu Kumite		Combat souple	
		K	
Kagi	名	En crochet	松 濤 館
Kaï		Association, groupe	
Kaisho	誉	Main ouverte	
Kakato		Talon	
Kakato Geri		<i>Honneur</i> Coup de pied donné avec le talon	
Kake	忠	Crocheter	
Kakiwake		Parade en écartant les deux bras	
Kamae	実	Position, garde	
Kamiza		Mur du dojo ou se trouve l'effigie du <i>Tadashi</i> Sensei	
Kan		Bâtiment	言
Kanji		Idéogramme	
Kanku		« regarder le ciel »; kata supérieur	言
Kara		Vide	
Karaté		<i>Respect</i> Mains vides	勇 気
Karaté Do		Litt. « voie de la main vide »	
Karatéka		Pratiquant du karaté	
Karategi		Kimono de karaté	切
Kata		Forme	
Keage		<i>Makoto</i> Remontant, fouetté	親
Kekomi		Pénétrant	
Ken		Poing	切
Kento		Racine des phalanges	
Ki		Énergie	<i>Tadashi</i>
Kiai		Expression sonore de l'énergie	
Kiba Dachï		Cavalier de fer	

Kihon		Travail de base	
Kihon Gohon Kumite		Combat à cinq attaques	
Kihon Ippon Kumite		Combat fondamental à une attaque	
Kihon Kumite		Combat fondamental	
Kihon Sanbon Kumite		Combat fondamental à trois attaques	
Kime	謙	Puissance à l'impact	
Kime Waza		Technique de base	
Ko	後	Sur l'arrière	
Kokutsu Dachi	Shinsetsu	Position poids sur la jambe arrière	
Kokyu		Respiration	
Kumite	正	Combat réel	
Kutsu		Position	
Kyo	意	Feinte	
Kyu		Grade inférieur à la ceinture noire	
Kyusho	專	Points vitaux	
		M	
Mae		Devant	
Mae Geri	重	Coup de pied de face	
Makiwara		Paillason ou poteau de frappe	
Makoto		État d'absolue sincérité et totale franchise	制
Mawashi		Circulaire	
Mawashi Geri		Coup de pied circulaire	御
Mawate		Tourner, demi-tour	
Migi		Droite, à droite	
Mokuso		Méditation	名
Morote	子	Double, à deux mains	譽
		N	
Nagashi		Balayer	Courage
Nidan		Deuxième niveau	
Nihon		Double, parallèle	

Nihon Nukite
Nukite

Pique de la main fait avec deux doigts
Coup de la pointe des doigts, pique de
main, des doigts

O

O
Oitsuki
Okuri

Grand
Coup de poing direct en avançant
Répéter

R

Rei
Ren
Ryu

Salut
Honneur
Enchaîner
Ecole

S

Sabaki
Sandan
Sagaru
Sanbon

Esquive
Troisième niveau
Taishu
En reculant
Trois fois

Seiza
Sempaï
Sen

Position à genoux
Élève plus ancien
Initiative

Sen No Sen

Travail en anticipation sur attaque
adverse

Senseï
Sentei
Shiai

Professeur
Avancé
Combat de compétition arbitré

Shiho

Quatre côtés

Shimoza

Siège inférieur au dojo (face au kamiza)

Shimozeki

Emplacement des élèves au dojo

Shin

Esprit, mental, coeur

Shisen Tai

Position du corps

Shitei

Fondamental, de base

Shodan

Premier niveau

名誉

忠

実

松濤館

三



勇氣

親切

Shoto		Vague, ondulation
Shuto		Sabre de main
Sokuto		Tranchant externe du pied
Soto		Extérieur
Soto Uke		Défense par l'extérieur
Soto Ude Uke	謙	Parade de l'extérieur vers l'intérieur, défense (= Soto uke)
	Shinsetsu	T
Tachi (Dachi)		Position, debout, victoire
Tai		Corps, substance
Taikyoku	正	Le Chaos Originel (3 katas débutant)
Tate		Vertical
Tatami	意	Tapis, natte en paille de riz
Tate		Vertical
Tate Tsuki		Défense avec la main ouverte verticale en flexion dorsale <i>Bonté</i>
Tate Uke	尊重	Défense avec coup de poing vertical, coude plié à 90°
Te		Main <i>Sonchoo</i>
Teiji Dachi		Position debout avec les pied en T
Teisho		Base de la paume, parade de la paume
Teisho Ushi		Coup donné avec la paume de la main
Tekki		" à cheval ", nom de trois katas supérieurs, cavalier de fer <i>Cardpole de soi</i>
Tobi		Sauter
Tobi Geri		Coup de pied en sautant
Tokui		Préféré, favori
Tomoe		Cercle
Tori		Attaquant <i>Courage</i>
Tsugi Ashi		Pas glissé, un pied croisant devant l'autre

松
待
館

制
御

名
誉

Tsuki	Coup de poing
	U
Uchi	Intérieur, indirect
Uchi Hatchiji Dachi	Talons écartés, pointes des pieds rentrées
Uchi Uke	Défense du poing de l'intérieur vers l'extérieur
Ude	Bras, avant bras
Uke	Défense, celui qui subit, blocage
Ukemi	Chute
Ura	Inversé, à l'envers
Ura Mawashi Geri	Coup de pied fouetté avec rotation du corps en sens inverse
Uraken	Revers de poing
Ushiro	Arrière, vers l'arrière
Ushiro Geri	Coup de pied donné en arrière
Utsuri	En déplaçant
	W
Waza	Technique, art
Waza Ari	Avantage
	Y
Yama Tsuki	Coups de poings simultanés et parallèles
Yame	« Arrêtez », revenir en position d'attente ou de départ
Yassme	« Décontractez-vous »
Yodan	Quatrième niveau
Yoi	« Prêt! Préparez-vous. »
Yoko	Côté, latéral
Yoko Empi Uchi	Coup de coude latéral
Yoko Geri	Coup de pied latéral

松
海
館

名
譽

忠
実

言
勇

勇
気

親
切

道
守

Tadashi

Les chiffres japonais
(compter jusqu'à 20)

名	Ichi (itch)		: Un
誉	Ni (ni)		: Deux
	San (san')		: Trois
	Shi (chi)	<i>Honneur</i>	: Quatre
	Go (guo)		: Cinq
	Roku (rokou)		: Six
	Shichi (chitchi)		: Sept
	Achi (hatchi)	<i>Tadashi</i>	: Huit
	Kû (kou)		: Neuf
	Jû (jou)		: Dix
	Jû-ichi		: Onze
	Jû-ni		: Douze
	Jû-san	<i>Respect</i>	: Treize
	Jû-shi		: Quatorze
	Jû-go		: Quinze
	Jû-roku		: Seize
	Jû-shichi		: Dix-sept
	Jû-hachi	<i>Makoto</i>	: Dix-huit
	Jû-ku		: Dix-neuf
	Ni-jû		: Vingt

Tadashi

松
濤
館

忠
実



勇
気

空
手
道

親
切

