



KAMAE DOJO

Livret d'accueil



Partie
KOBUDO d'OKINAWA

古
武
道



TABLE DES MATIÈRES

Okinawa

Les origines de l'art

Shinkō Matayoshi

Shinpo Matayoshi

Zenei OSHIRO

LES ARMES DU KOBUDO

Le Bo

Le Saï

Le Tunkunwa

Le Nunchaku

Le Jo

Le SANTSETSUKON

Le NUNTI

L'EIKU

Les KAMA

Autres armes

TECHNIQUES (ARMES)

LES NIVEAUX

LES POSITIONS

PROGRAMME des GRADES

Le Dojo

Le Salut

Le kimono

La ceinture

Les Termes Généraux

古

KO

武

BU

道

DO

SUIVEZ - NOUS

<http://karate.do.ploemeur.free.fr/>

[Facebook](#)

[Youtube](#)

[Telegram : informations](#)

[Telegram : Discussions](#)



Okinawa

Le Kobudo, tout comme le Karaté, reste indissociable de l'histoire d'Okinawa et de ses habitants. Okinawa (« corde posée sur l'océan ») est la plus importante des îles de l'archipel des Ryūkyū, qui relie la pointe sud du Kyūshū (Japon) et l'île de Taïwan sur environ 1200km. Seule la moitié de la centaine d'îles des Ryūkyū est peuplée ; Okinawa étant la plus importante. A la croisée de multiples routes maritimes (Chine, Japon, Malaisie, Philippine...), cette île étroite (100km pour 4 à 30 km de large) fut, de tout temps, un lieu de rencontres et d'influences à partir desquelles l'ingéniosité des insulaires et des contraintes socio-historiques ont fait émerger des arts martiaux tout à fait originaux et intéressants.

Les origines de l'art

Le virage décisif pour les arts martiaux Okinawais que sont le « Te » (qui deviendra le Karaté) et le « Ti-qua » (qui donnera le Kobudo) fut franchi au siècle suivant. En effet, en 1429 intervient l'unification de l'île, sous le règne du roi Sho-Hashi (1429 – 1439). Les vieilles provinces rivales de Chuzan (devenue Nakayami), Hokuzan (Kunigami) et Nanzan (Shimajiri), rassemblées, forment un pays prospère ; les villes de Naha et Shuri des comptoirs florissants connus dans tout le Sud-Est asiatique et jusqu'en Inde.

Un pouvoir centralisé dans un pays encore récemment divisé ne peut s'accompagner que par de fortes contraintes sur la sécurité intérieure. Le roi Sho-Shin (1477 – 1526) interdit par décret toutes possessions d'armes qui seront confisquées et stockées dans les dépôts royaux solidement gardés. En parallèle, les grandes familles (les « barons turbulents » de notre féodalité occidentale) sont assignées à résidence à Shuri où elles peuvent être surveillées et maîtrisées.

C'est probablement cette décision de « police » qui va assurer le succès de méthodes alternatives, comme le « Te » (mains nues) ou le « Ti-qua », lesquelles utilisent en les détournant tous les ustensiles de la vie courante ; par exemple :

- le Bō, simple bâton de portage, utilisé par tous. Comme en Chine, avec le bâton « eau et feu » de la police impériale, il aurait d'abord été l'apanage des forces de police ;
- le Tonfa ou Tonkwa, poignée pour mouvoir la meule ou accrocher la marmite et qui s'emploie par paires.
- le Nunchaku, fléau agricole ;
- l'Ekwa ou Eku, la rame ;
- le Kue ou Kua, la houe ;
- le Kama, faucille.



Le château de Shuri, okinawaïen : Sui ugusiku, est un gusuku, une forme du château japonais médiéval situé dans la ville de Naha, capitale et principale ville de la préfecture d'Okinawa, au Japon.

Par ailleurs, un certain nombre d'autres armes, que l'on retrouve encore aujourd'hui dans la pratique du Kobudo (Saï, Nunti, Timbé...), restent enseignées probablement dans le cadre de transmissions familiales. En effet, la société Okinawaïenne du XVème siècle est très hiérarchisée : l'aristocratie (roi, grands dignitaires ou Anji), la noblesse (Okayata, Peichin), les classes moyennes, soit 8 niveaux d'extraction guerrière (appelés plus tardivement Shizoku ou « peuple d'origine guerrière ») puis le simple peuple (Heimin). Rappelons que dans le Japon du début de l'ère Meiji (milieu XIXème siècle), les shizoku représentaient environ 5% de la population. Il faut donc voir l'enseignement du « Ti-qua » (l'art des ustensiles) comme une transmission locale, très cloisonnée socialement et bien évidemment soumise au secret le plus absolu.

Le plus dur restait à venir pour le peuple d'Okinawa. En effet le XVIIème siècle est un tournant au Japon. Les Tokugawa (à l'Est) l'emportent contre le clan des Satsuma (à l'Ouest) dirigés par la famille Shimazu. La bataille de Sekigahara, le 21 Octobre 1600, où combattit dans l'armée de l'Ouest un certain Miyamoto Musashi, est décisive.

Tokugawa Ieyasu, avec 80 000 hommes, l'emportent sur les 130 000 hommes de Toyotomi Hideyori. Les Satsuma, décimés mais non détruits, orientent leurs efforts vers l'étranger. Le 5 septembre 1609, le clan envahit Okinawa avec 3000 guerriers. Dès que la capitale fut tombée, les premiers édits de Shimazu Iehisa interdisent les armes et toute pratique martiale ; le « Te » comme le « Ti-gua » sont donc hors la loi. Les envahisseurs allèrent encore plus loin, en confisquant tous les outils de fer et en démantelant les forges.

La tradition veut qu'à cette époque, il n'y eut qu'un seul couteau par village, attaché par une chaîne et gardé par des samourais. En conséquence, le « Ti-gua » comme le « Te » se développent dans le plus grand secret, de préférence de nuit, avec transmission orale de maître à disciples (peu nombreux) ; et au risque de leur vie pour ceux qui le pratiquaient. On peut s'étonner de la passivité de la Chine, le puissant suzerain des rois d'Okinawa. Mais il faut se rappeler qu'en Chine cette époque coïncide avec la fin, brutale et tumultueuse, de la dynastie Ming. La tradition de l'armée a permis aux manchoux (dynastie Qing) de s'installer au pouvoir en 1664. Pendant des lustres, les Qing auront fort à faire pour mater les révoltes des fidèles aux Ming : destruction en particulier du temple de Shaolin (entre 1723 et 1736) qui fut un des piliers de la révolte et suscita l'éclosion de sociétés secrètes, mais aussi de beaucoup de légendes et de belles histoires dans le monde des arts martiaux . On peut d'ailleurs imaginer des échanges entre les Okinawais occupés par les japonais et les chinois occupés par les manchoux. Toujours est il que le « Ti-gua » et le « Te » entrent dans la clandestinité mais aussi dans sa période la plus fertile en développement de techniques et d'écoles.

Il ne faut pas s'étonner que les japonais ignorèrent tout ou presque jusqu'au début du XIXème siècle. La transmission de techniques d'armes ou d'ustensiles devaient être très dépendante de leur utilisation locale : rame pour le pêcheur, faucille et tonfa pour les paysans...

L'évolution

Les choses évoluèrent à partir de 1868 seulement. C'était le début de l'ère Meiji, l'ouverture à l'étranger du Japon (dont fait partie Okinawa), la fin du Shogunat, mais aussi un nouvel édit impérial proscrivant l'ordre militaire ancien, abolissant la caste et les privilèges des samourais (l'interdiction de porter les sabres en 1876 provoqua leurs révoltes en 1877) et toute pratique martiale hors de l'armée.

En 1879, Okinawa devint une préfecture japonaise et comptait 350 000 habitants. Par faute d'utilité directe dans ce monde moderne brutalement imposé, les anciennes techniques martiales comme le « Ti-gua » ou le « Te » faillirent disparaître.

Heureusement, quelques précurseurs géniaux, comme Shinko Matayoshi (1888 – 1947) s'associèrent aux présentations du Karaté pour faire revivre les anciennes techniques (Ko-jutsu) qui deviendront les Ko-budo. La première démonstration officielle eut lieu en 1903.

Elle fut rapidement suivie de démonstrations au Japon et d'un succès qui ne s'est jamais démenti par la suite. Il faut cependant insister sur deux points :

L'association du « Te » (Karaté) et du « Ti-gua » : tous les maîtres d'alors pratiquaient en complément du « Te » ou « Tode » au moins une sinon plusieurs des armes du « Ti-gua ». Ainsi, des photos anciennes de Maître Funakoshi le montrent pratiquant le bō et le saï ; il était issu de la classe des Shikozu. Pour ceux qui ont lu son histoire, il avait le privilège du port du chignon, ce qui, quand il fallut le couper lui a valu la première rupture avec sa famille. L'expansion spectaculaire du Karaté dans le Japon impérialiste d'avant 39/45 entraîna logiquement la connaissance du Kobudo et lui permit de survivre à l'oubli.

Conversion de techniques martiales (Bugei) en voie d'amélioration personnelle (Do). Ce point se révéla essentiel pour la pérennité des arts martiaux que sont le Karaté et le Kobudo. Il est aussi celui qui tenait le plus à cœur des maîtres précurseurs du début du XIXème siècle.

Pendant la seconde Guerre Mondiale, Okinawa fut entièrement dévastée puis occupée par les américains. Nombre d'experts disparurent, avec eux des écoles et aussi de nombreuses techniques. La guerre de Corée, en obligeant plus de 100 000 GI's à stationner à Okinawa, entraîna un engouement certain des américains pour le Karaté et le Kobudo. De cette époque datent les dernières codifications de techniques, d'écoles et de fédérations qui sont encore actives de nos jours.



Shinkō Matayoshi (1888-1947) fut le plus renommé des maîtres de Kobudō d'Okinawa de la première moitié du xxe siècle.

Né en 1888 à Naha, il étudia le bō, l'eku, le kama et le sai sous la direction de Maître Shokuhō Agena.

Plus tard, il étudia le tonfa et le nunchaku avec Maître Irei.

En 1911 il partit à l'aventure en Mandchourie, où il vécut dans une tribu de cavaliers nomades, avec laquelle il étudia leurs Arts martiaux chinois, tels l'usage de l'arc à cheval, le «lasso» mandchou, et le shuriken. Il y resta jusqu'en 1915, puis rentra au pays pour ouvrir son dōjō et y transmettre son art.

En 1921, il fit une démonstration devant le Prince Hiro-Hitō (futur empereur du Japon), lors de sa visite à Okinawa.

Il fit aussi un séjour à Shanghai, où il étudia le Timbe, le Nunti et le Suruchin et rentra à Okinawa vers 1935, pour rouvrir son dōjō et reprendre l'enseignement.

Sa pratique des kama était si exceptionnelle, qu'il fut surnommé «Kama Matayoshi».

Il décède en 1947, après avoir transmis la totalité de ses connaissances martiales à son fils, Shinpō Matayoshi (1921 - 1997), qui sera son successeur officiel.

Shinpo Matayoshi (1921 - 1997) le «Maître des Armes»

Né à Okinawa il découvrit très jeune les Kobudo, sous la direction de son père Shinko Matayoshi. Son père lui enseigna non seulement les techniques Okinawaienne, mais aussi les techniques chinoises qu'il avait lui-même apprises lors de ses nombreux voyages à travers la Chine pour étudier les Arts martiaux chinois, et en particulier le maniement des armes.

Shinpo Matayoshi étudia aussi le Karaté «Kingai-ryu», style créé par son père, ainsi que le Goju-ryu. Après la guerre, il perpétua la tradition familiale en enseignant les Kobudo d'Okinawa dans la ville de Kawasaki dans le département de Kanagawa au Japon.



Rentré à Okinawa en 1960, il poursuivit son enseignement dans le dojo de son vieux Maître Seiko Higa (du style Goju-ryu). Il fit de nombreux déplacements au Japon hors d'Okinawa pour dispenser son enseignement. Il était pleinement conscient qu'il manquait de véritables enseignants de Kobudo dans le développement des arts martiaux. Ce qui nuirait à son développement, malgré le succès international du Karaté.

En 1969, il fonda donc le dojo «Kodokan» du nom de son père (Shin Ko, ko signifiant : lumière) afin d'initier ses disciples authentiques aux secrets du Kobudo d'Okinawa. En 1970, Shinpo Matayoshi fonda l'Association de Kobudo des îles Ryūkyū, qui par un enseignement traditionnel fondé sur l'exercice du corps et de l'esprit permet de cultiver chez les jeunes, de véritables valeurs morales sur lesquelles peut se baser la société. Deux ans après, ayant reçu l'approbation gouvernementale, l'association fut renommée « Fédération du Kobudo d'Okinawa » (All Okinawa Kobudo Renmei).

En 1973, il entreprit un voyage en Europe, puis aux États-Unis afin de favoriser l'expansion du Kobudo dans le monde. Depuis lors, Shinpo Matayoshi organisa de nombreuses manifestations dont en 1976, la première grande réunion des Arts Martiaux. Il effectua également de nombreux déplacements dans diverses régions. En 1976, pour représenter sa fédération et transmettre ses enseignements en Europe, il nomme officiellement Kenyu Chinen, dont il disait qu'il est son meilleur élève, et qui venait de s'installer en France.

10e dan de Kobudo et 10e dan de karaté, il reçut au Japon le titre rarissime de « trésor impérial vivant ».

Shinpo Matayoshi est décédé en septembre 1997 à l'âge de 77 ans.



SENSEI Zeneï OSHIRO

NATIF D'OKINAWA, né en 1953, 8e dan de Karaté Goju-ryu et 8e dan de Kobudo de l'école de Maître MATAYOSHI, Maître Zeneï OSHIRO débute la pratique du Karaté à l'âge de 15 ans sous la férule de Maître Eiichi MIYAZATO, un des professeurs les plus réputés de l'île. Maître MIYAZATO, qui enseigne le Goju-ryu, fut l'un des élèves directs de Maître Chojun MIYAGI, le fondateur de cette école. A 18 ans, Zeneï OSHIRO se lance dans l'étude du Kobudo avec Maître Shinpo MATAYOSHI. Il continue parallèlement à pratiquer le Karaté et, deux ans plus tard, entre à l'université. Il devient alors l'élève en Karaté de Maître Seikichi HIGA, le fils du Maître Seiko HIGA. Il suit maintenant l'enseignement de Maître Choyu KIYUNA.

À 25 ans, Maître Zeneï OSHIRO part pour l'Allemagne. Il enseignera pendant 4 ans à Düsseldorf avant de retourner à Okinawa. Finalement, en novembre 1986, Maître OSHIRO décide de revenir en Europe. Mais cette fois-ci, c'est pour s'installer en France, où il réside depuis lors.

Maître OSHIRO est actuellement le responsable du Karaté Goju-ryu à la Fédération Française de Karaté (FFKAMA) et le représentant de l'école Shodokan pour toute l'Europe.

Il est, actuellement, l'expert technique de nombreux dojos en Europe : Portugal, Suisse, Italie et dans toute la France (Normandie, Centre, Aquitaine, Alsace, Provence Alpes Côte d'Azur, et bien sur Île de France...).

« On sépare artificiellement les choses. Le karaté et le kobudo, pour moi, c'est la même chose. »



« La spécialité de mon village, c'était le combat au bâton. Des bâtons de grande taille, un peu plus de 1m80. »



LES ARMES DU KOBUDO

La progression dans l'étude des différentes armes est guidée par la difficulté et la dangerosité de leur maniement. Traditionnellement, les adeptes se spécialisent, en concentrant leurs efforts sur un maximum de trois armes, après s'être initiés à l'ensemble de celles-ci. La progression et les katas cités sont ceux de l'école de Maître MATAYOSHI.

Il existe à peu près une vingtaine d'armes de Kobudo. Voici la description des principales.

Le BO

Le bâton (Bo ou Kon) est l'arme la plus ancienne et la plus évidente. A l'origine, il était surtout utilisé comme instrument de travail par les cultivateurs, marchands, artisans. Ils s'en servaient comme balancier pour transporter de lourdes charges sur leurs épaules ou pour la marche. Il est donc devenu tout naturellement également leur arme de défense.

Le véritable Bo d'Okinawa est plus épais en son centre et va en s'amincissant aux extrémités, ce qui lui permet d'être plus équilibré et plus pénétrant dans les coup d'estoc. Il constitue l'arme de base du Kobudo, celle que l'on étudie en premier et que l'on travaille toute sa vie. C'est l'arme du Kobudo qui possède le plus de techniques et de Katas.

Les principaux katas sont :

Bo-Kiso-Ichi, Bo-Kiso-Ni, Shushi-No-Kon, Choun-No-Kon, Sakugawa-No-Kon, Chikin-Bo (Tsuken-No-Kon), Shishi-No-Kon.

Les katas, Bo Kiso Ichi et Bo Kiso Ni sont des katas d'étude créés par Senseï Oshiro.

Les autres katas sont les katas traditionnels d'Okinawa tels qu'ils sont enseignés dans le Dojo de Maître Matayoshi.



Le SAI

Le saï est une arme asiatique qui dérive peut-être d'un outil agricole tel qu'une pique à fruits. Il a été principalement utilisé dans l'archipel d'Okinawa. (Par la police d'Okinawa, les officiers japonais utilisant le jute — ou jitte). Le saï ressemble à un trident qui ne tranche pas mais permet de piquer. La position de garde est très particulière. On utilise généralement deux saï, un troisième de rechange pouvant être glissé à la ceinture afin de remplacer un autre cassé ou de servir au lancer (le manji-sai, en Kobudo, qui ne possède pas de tsuka)

Les saï servaient aux paysans d'Okinawa contre les samourais armés de sabres ; ils permettaient en effet de briser les katanas. Le saï est, comme la plupart des armes paysannes improvisées, enseigné dans les Kobudo d'Okinawa, puis, par la suite dans le Karaté-dô, plus particulièrement dans l'école (ryū) kyokushinkai.

Il se compose de plusieurs parties : Tsukagashira, Tsuka, Moto, Yoko, Monouchi, Saki.

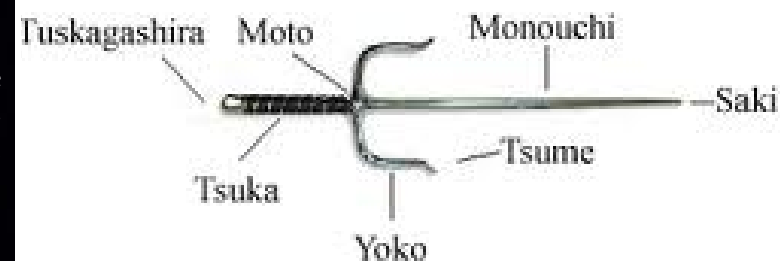
Des katas au saï existent, ils ont été transmis par voie orale de génération en génération. On pense qu'il existait beaucoup plus de katas autrefois. Mais à travers les époques les grands maîtres abandonnèrent ceux qui se révélaient inadéquats ou trop difficiles à apprendre et à mémoriser, et surtout ceux qui s'avéraient inefficaces en combat réel.

Très bien équilibré, le Saï est utilisé pour bloquer, dévier des armes tranchantes, soit de la lame soit de la garde ; on attaque en frappant comme avec un sabre, en crochetant avec la garde ou en piquant de la pointe ou du pommeau. La garde et la lame octogonale permettent également de capturer l'arme adverse par un mouvement de torsion du poignet, une fois qu'elle est engagée. Son étude implique un important travail des poignets en torsion, lequel nécessite des exercices de préparation et d'assouplissement spécifiques.

Dans la progression du Kobudo le Saï est l'arme que l'on étudie en second.

les principaux katas sont : Sai-Kiso-Ichi, Matayoshi-No-Sai-Dai-Ichi, Matayoshi-No-Sai-Dai-Ni, Chinbaru-No-Sai.

Comme pour le Bo le Kata, Sai-kiso-Ichi est un kata d'étude créé par Senseï Oshiro, les autres katas étant les katas traditionnels d'Okinawa.



Tunkunwa

Le tunkunwa est plus connu sous son nom chinois de tonfa (aussi tuifa). Cela se traduit littéralement par « ustensile avec lequel on prend la marmite », ce qui indique bien son emploi premier. Fabriqué dans un bois dur type chêne, le tunkunwa est de forme cylindrique, carrée ou trapézoïdale sur une longueur de 50 cm, avec une poignée ronde située au 3/4 de la distance. Une fois saisie, le reste de la longueur de l'arme doit pouvoir couvrir tout l'avant-bras.

On retrouve cette arme dans le krabi krabong thaïlandais sous le nom de mae sun sawk ou dans des arts martiaux indonésiens. C'est pourquoi les spécialistes pensent que son origine à Okinawa proviendrait de Chine ou d'Indonésie.

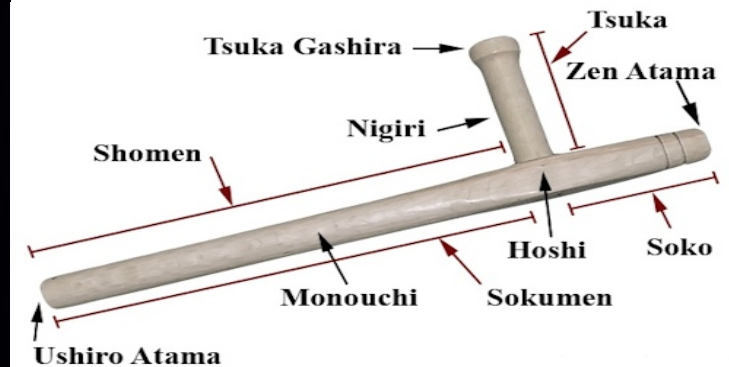
L'efficacité de cette arme est telle qu'elle a remplacé la matraque dans de nombreuses forces de police, comme c'est le cas aux USA ou en France, mais dans une forme plus longue que le tunkunwa japonais.

Le Tonfa s'utilise généralement par paire, solidement maintenus le long du tranchant extérieur de chacun de ses avant-bras. La pratique requiert beaucoup de concentration, d'équilibre général du corps, de force et de souplesse dans les poignets. L'allonge supplémentaire qu'il procure, alliée à des mouvements circulaires, en font une arme redoutable, aussi bien défensive qu'offensive. C'est d'ailleurs un modèle de Tonfa qui équipe les policiers Américains ainsi que beaucoup d'unités de sécurité en France.

Dans la progression du Kobudo le Tonfa est la troisième arme étudiée.

Les principaux katas sont : Tonfa-Kiso-Ichi, Matayoshi-No-Tonfa-Dai-Ichi, Matayoshi-No-Tonfa-Dai-Ni.

Comme pour le Sai le kata Tonfa-Kiso-Ichi est un kata d'étude créé par Senseï Oshiro.



Nunchaku

Rendu célèbre par Bruce Lee, le nunchaku est une arme qui fait penser à un petit fléau. On pense généralement que le nom du nunchaku provient d'une dérivation du chinois désignant toutes les armes possédant deux bâtons reliés par une chaîne, soit chang xiao ban. Mais son nom pourrait aussi provenir du mot nun qui signifie « jumeaux » et de shaku, l'unité de longueur de chaque bâton. Le nunchaku est donc composé de deux bâtons reliés par une corde ou une chaîne. Les bâtons sont plutôt ronds en Chine alors qu'ils sont octogonaux à Okinawa. La longueur idéale des bâtons est celle qui permet de protéger l'avant-bras.

La croyance populaire veut que cette arme provienne d'Asie du Sud-est et qu'elle soit un fléau servant à séparer le grain du riz de son enveloppe (le son). Comme à Okinawa l'interdiction de posséder des armes sévissait depuis longtemps, le nunchaku est rapidement devenu une arme à part entière. Toutefois, il semblerait que cette explication soit un mythe. Tout d'abord parce que l'édit des Satsuma qui listait les armes proscrites ne comporte pas la mention du nunchaku. Ensuite parce que le nunchaku des origines n'avait pas deux bâtons droits mais courbes. La première théorie serait qu'il s'agit en fait des deux brides tenant le mors du cheval et sur lesquels sont accrochées les rênes. La courbure s'adaptait alors à la tête de l'animal, les deux parties en bois étant reliées par une corde sur le dessus et le dessous du museau. Une autre théorie indique qu'il s'agit en fait d'un instrument sonore du gardien de nuit dans les villes ou les villages. Si le feu ou un danger se déclarait, il frappait les deux bâtons reliés par une corde pour émettre un signal d'alarme.

Ci-contre un mors de cheval utilisé sur l'île d'Okinawa considéré comme un des ancêtres possible du nuchaku.

Le nunchaku sert aussi bien à la défense qu'à l'attaque. L'expert en nunchaku est un adversaire particulièrement redoutable par l'allonge, la force et la précision exceptionnelles de son arme. C'est également une arme à la fois très technique et dangereuse à manier, c'est pour cela que dans la progression traditionnelle du Kobudo d'Okinawa l'étude de cette arme se situe en quatrième position.

Les principaux katas sont : Matayoshi-No-Nunchaku-Dai-Ichi, Matayoshi-No-Nunchaku-Dai-Ni.



Okinawan
Orginal
Nunchaku



- 1 - Himo
- 2 - Konto
- 3 - Jokon Bu
- 4 - Chukon Bu
- 5 - Kikon Bu
- 6 - Kontei



Le Jo

Le jō ou bâton moyen est une arme traditionnelle japonaise en bois d'une longueur de 1,28 mètre et d'un diamètre de 2,6 centimètres environ¹. Il est utilisé lors de la pratique de l'aïkido (aiki-jō), du jōdō et du jo-jutsu, et du kobudō.

Le bâton de jō, de taille moyenne, se différencie du bō (bâton long), du tanbō (bâton court) et du hanbō (« demi bâton »).

Le jō est l'objet du jōjutsu ou jōdō, art du maniement du jō face à un adversaire armé d'un sabre (représenté par un bokken). Il est également employé dans le cadre de l'aiki-jō, élément de l'aïkido, soit dans le cadre du désarmement à mains nues d'un attaquant armé d'un jō, soit dans le cadre de katas d'harmonisation à deux pratiquants maniant chacun un jō.

Le jō est réputé avoir été conçu par l'escrimeur Muso Gonnosuke qui, après une défaite face à Miyamoto Musashi, cherchait une arme suffisamment longue pour avoir un avantage d'allonge significatif sur le sabre, mais suffisamment court pour rester plus maniable que la lance (yari) ou le bō.

Aujourd'hui il est toujours utilisé par certaines forces de police japonaises.

Le SANTSETSU KON

C'est un nunchaku à trois branches d'égale longueur reliés par une chaîne dont l'origine est chinoise.

De part sa longueur et la force centrifuge générée son maniement est à la fois difficile et très dangereux. Il faut des années pour parvenir à s'en servir adroitement. C'est l'arme qui est étudiée en sixième position et son étude n'est pas entreprise avant le grade de 3e dan.

Il n'y a qu'un seul kata : Hakuho.



Le NUNTI

Le Nunti est constitué d'un Manji-sai planté par une extrémité à la pointe d'un bâton. De cette façon, il devient une lance à l'efficacité redoutable. On peut ainsi piquer avec le Sai, crocheter avec la garde, et frapper avec le manche.

Dans la progression de l'enseignement du kobudo, la pratique du Nunti est enseignée en septième position, à partir du 3e dan.

Il y a qu'un seul Kata : Nunti Kata.

L'EIKU

C'est la rame des pêcheurs qui l'utilisait également pour leur défense personnelle. Ses techniques se rapprochent de celles du Bo, avec une préférence pour les mouvements tranchants. Un coup porté par la partie tranchante de la rame est si puissant que la peau de l'adversaire en est automatiquement coupée.

C'est la cinquième arme étudiée dans l'enseignement du kobudo d'Okinawa

Il n'y a qu'un seul kata : Chikin-Hakashu-no-Eiku-di.

Ce kata était le kata favori de Maître Shinpo MATAYOSHI.

Les KAMA

C'est la faucille, au manche court, utilisée de nos jours encore, Pour la moisson. En Kobudo, l'instrument est le même que celui dont se sert le paysan ; aucune adaptation n'a été nécessaire. Cette arme terrible s'emploie généralement par paire. Afin de ne pas risquer de perdre un manche au cours d'une action rapide, ou pour en allonger le rayon d'action, il peut se pratiquer avec des lanières, sorte de dragonnes passant par les manches et reliées aux poignets : l'art consiste alors à lâcher l'arme au cours d'un mouvement, pour la reprendre aussitôt dès que, maintenue par la corde, elle revient rapidement en arrière ou tourne autour du poignet grâce à la force centrifuge développée.

On conçoit que le maniement de cette arme, très dangereuse même pour celui qui s'en sert, ne soit étudiée qu'en huitième position et ne soit pas abordée avant le 4e dan.

Il n'y a également qu'un seul kata pour cette arme : Kama-no-Ti



La KUWA

La Kuwa ou Kue est un instrument agricole ; c'est la houe avec laquelle les paysans grattent la terre. Elle n'a pas été transformée. Elle est utilisée telle quelle.

Le maniement de cette arme est difficile ; non seulement à cause de son poids mais surtout à cause de son important déséquilibre. Elle n'est étudiée qu'à partir du 5e Dan. C'est la dixième arme dans la progression du Kobudo traditionnel d'Okinawa.

Il n'y a qu'un seul kata : Kue nuti.

Le SURUCHIN

Le Suruchin est constitué d'une longue corde avec un lest à chaque extrémité.

Une variante du Suruchin, le Kusari, est formé d'une longue chaîne pouvant atteindre 4 m de long. Le Kusari, entouré autour du bras, constituait une protection efficace contre les armes tranchantes. Utilisé comme un lasso, il permettait d'attraper l'ennemi, en l'étranglant si le cou était la cible ou en le désarmant si c'était l'arme ou le bras qui était visé.

Le Suruchin est la onzième arme. Elle n'est étudiée qu'à partir du 5e Dan.

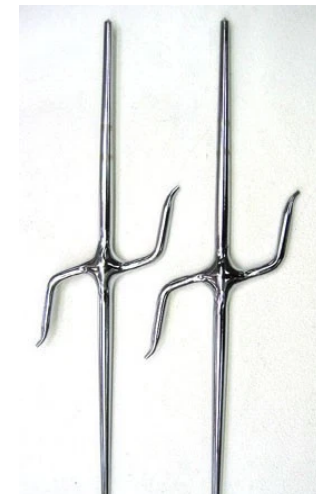
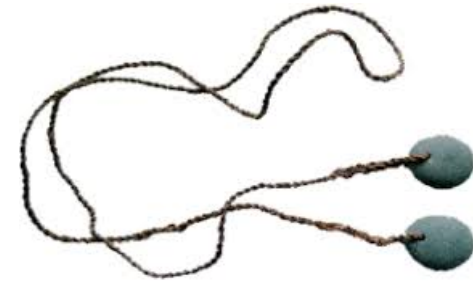
Il n'y a qu'un seul kata : Suruchin no kata.

Le MANJI-SAI

Le Manji-Sai ressemble au Sai, mais ne comporte pas de manche ; il peut être symétrique. Sa garde est en forme de « S ». Le Manji-Sai, lorsqu'il est utilisé indépendamment du Nunti, s'utilise par paire, passée à la ceinture, dans le dos. C'est alors une arme de lancer.

Dans la progression de l'enseignement du kobudo, la pratique du Manji-sai est enseignée conjointement à celle du Nunti en septième position, à partir du 3e dan.

Il n'y a pas de kata spécifique pour cette arme.



Le TIMBEI (ou CHIMBEI), le SEIRYUTO et le ROCHIN

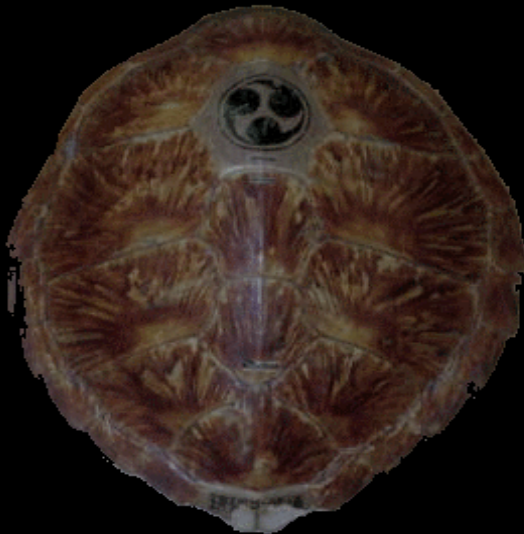
Le Timbei est un bouclier fait à l'origine avec une carapace de tortue, mais à notre époque il est plutôt en acier ou en aluminium (plus léger). Dans ce dernier cas le diamètre est d'environ 45 cm. Dans la partie interne du Timbei sont fixées une poignée, en bois, et une lanière, pour passer le bras.

Le Seiryuto est une machette. Le manche est en bois et la lame en acier. Sa longueur est de 60 cm. Ces deux armes sont utilisées conjointement. Le Timbei est tenu de la main gauche (pour un droitier). Il sert non seulement à se protéger mais également à frapper ou pousser l'adversaire, voire même effectuer une roulade vers l'avant pour esquiver un coup ou surprendre l'ennemi.

Dans la progression, le Timbei et le Seiryuto, sont des armes étudiés en neuvième position. Elles ne sont enseignées qu'à partir du 4e Dan.

Il n'y a qu'un seul kata : Timbei no kata.

Le Rochin est une sorte de pique (il y a plusieurs modèles) qui s'utilise également avec le Timbei. Il n'y a pas de katas spécifique pour cette arme.



TECHNIQUES - BO

Techniques principales Bo Hojo-undo ichi

- Jodan uchi : Frappe verticale à la tête
- Jodan naname uchi : Frappe au cou
- Chudan yoko uchi : Frappe latérale au buste
- Gedan yoko uchi : Frappe latérale aux genoux
- Chudan kake uke + Chudan zuki : Blocage crocheté + frappe piquée à la gorge

Techniques principales Bo Hojo-undo ni

- Gedan Harai Uke + Jodan naname uchi : Blocage balayé bas + frappe au cou
- Gedan Hanai Uke + Gedan Nuki Bo : Blocage balayé bas + frappe piquée glissée
- Sunakake : Frappe de bas en haut à la tête
- Gedan Osae Uke : blocage en demi cercle bas
- Kaeshi Uchi + Kaeshi zuki : Frappe de bas en haut au menton +
Frappe piquée à la tête

Techniques principales Bo Hojo-undo san

- Yoko Uke + Jodan naname uchi : Blocage extérieur bas + frappe au cou
- Jodan naname uchi + Jodan Nuki Bo : Frappe au cou + frappe piquée glissée à la tête
- Jodan naname Uchi + Yoko Uke + Gedan Harai Uke : Frappe au cou +
Inversion de la prise du Bô+
Blocage sur le coté
- Yoko Uke + Gedan Osae Uke + Jodan naname uchi : Blocage extérieur + rotation pour
expulser le bô adverse + frappe au coup
- Goren Da : (5 techniques)
 - 1 - Jodan naname uchi (frappe au cou),
 - 2 - Jodan otoshi kaeshi uchi (attaque remontante au menton),
 - 3 - Jodan uchi (frappe verticale à la tête),
 - 4 - Jodan naname kaeshi uchi,
 - 5 - Jodan naname uchi (frappe au cou)



TECHNIQUES - TUNKUWA

- Chudan Tsuki : Coup de poing au niveau moyen
- Chudan Nidan Tsuki : double coup de point au niveau moyen
- Jodan Agé-Uke : Blocage de l'avant bras en remontant
- Gedan Agé-Uke : Blocage de l'avant bras niveau gédan. (Bas)
- Gedan Harai Uke : balayage bas avec le Monouchi
- Chudan Tsuki : Frappe au buste le Oshiro Atama (pommeau du Tunkuwa)
- Jodan Nuki : le Jodan nuki est une pique à la tête avec le Monouchi
- Chudan Yoko Uchi : Coup porté de type Uraken avec le Monouchi, sur le côté niveau moyen.
- Mawashi Uchi : Frappe de l'extérieur à l'intérieur à la tête avec le Monouchi



TECHNIQUES - SAI

- Chudan Tsuki : Coup de poing au niveau moyen
- Chudan Nidan Tsuki : double coup de point au niveau moyen
- Jodan Agé-Uke : Blocage de l'avant bras en remontant
- Gedan Agé-Uke : Blocage de l'avant bras niveau gédan. (Bas)
- Gedan Harai Uke : balayage bas avec le Monouchi
- Chudan Tsuki : Frappe au buste le Tsuka gashira (pommeau du Sai)
- Jodan Nuki : le Jodan nuki est une pique à la tête avec le Monouchi
- Chudan Yoko Uchi : Coup porté de type Uraken avec le Monouchi, sur le côté niveau moyen.
- Mawashi Uchi : Frappe de l'extérieur à l'intérieur à la tête avec le Monouchi



NIVEAUX

Jōdan :

Niveau supérieur du corps (tête et épaules) :

Exemple : Jōdan age-uke : blocage d'une attaque au niveau de la tête.

Chūdan :

Niveau médian du corps (ventre, plexus, torse)

Exemple : Chūdan oi-zuki : Attaque coup de poing au niveau de l'abdomen.

Gedan :

Niveau bas du corps (cuisses, genoux)

Exemple : Gedan-barai: Blocage d'une attaque en technique de pieds au niveau de la cuisse.

On peut y ajouter deux autres niveaux plus rares :

Dai-jōdan : Au-dessus de la tête,

Hiza-shita : Sous le genou.

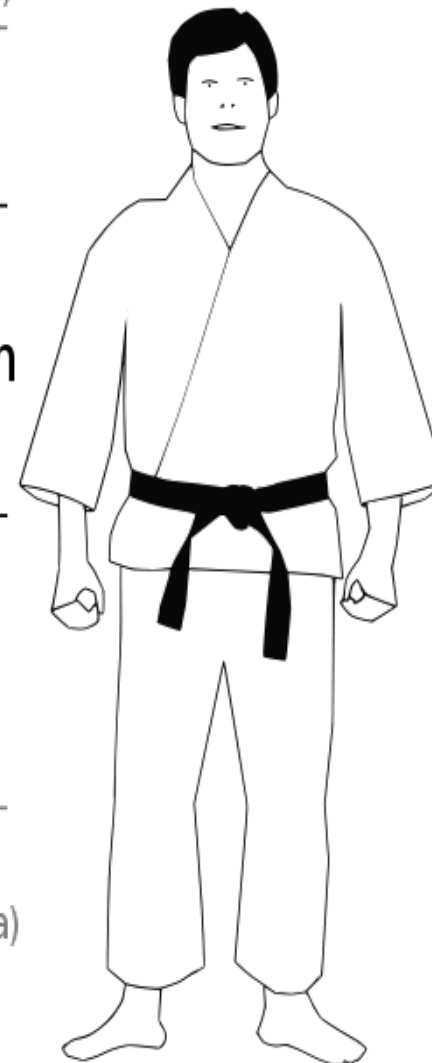
(Dai-jōdan)

Jōdan

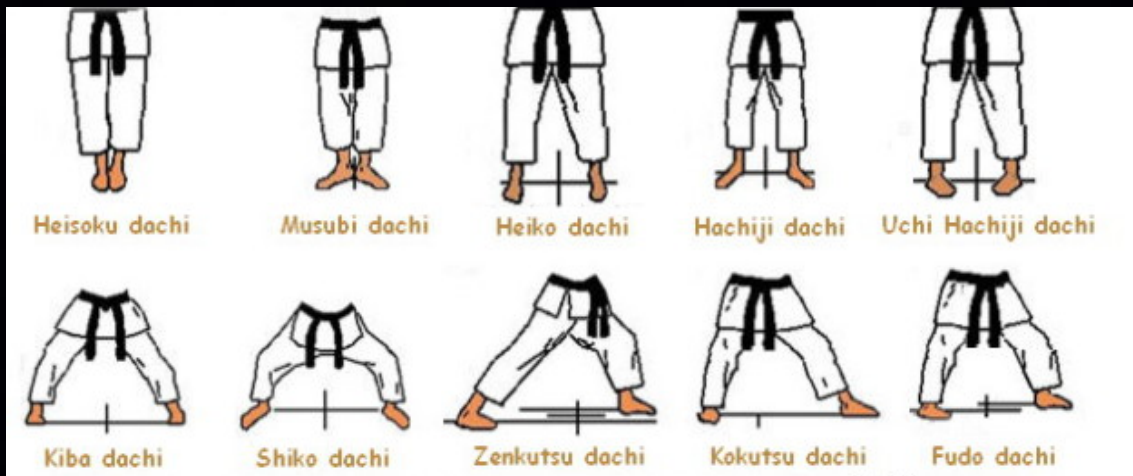
Chūdan

Gedan

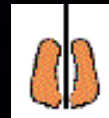
(Hiza-shita)



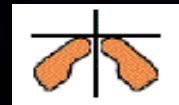
POSITIONS (Dachi)



Heisoku Dachi: Position d'attente pieds joints.



Musubi Dachi: Position d'attente talons joints et pointes de pieds ouverts, c'est dans cette position que l'on effectue le salut debout.



Heiko Dachi: Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches avec les bords internes parallèles



Hachiji Dachi: Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches et orteils pointant vers l'extérieur.

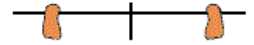


Uchi Hachiji Dachi: Idem que heiko dachi, mais orteils vers l'intérieur.



Kiba Dachi:

Position du cavalier. le poids est équitablement réparti sur les deux jambes. Les pieds sont parallèles, écartés de 2 fois la largeur des hanches, talons sur la même ligne, genoux pliés.



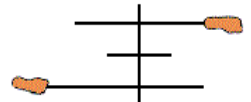
Shiko Dachi:

Position du cavalier avec les pieds à l'extérieur (position du Sumo). Position équilibrée où le poids est équitablement réparti sur les deux jambes. Les pieds sont orientés sur l'extérieur.



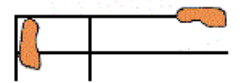
Zenkutsu Dachi :

Position vers l'avant, souvent utilisée en kata. La jambe avant est fléchie tandis que la jambe arrière est tendue. L'espacement latéral entre les deux pieds est généralement de la largeur du bassin lorsqu'on débute.



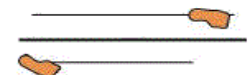
Kokutsu Dachi :

Position vers l'arrière propice à la défense. Pied avant sur la même ligne que le talon arrière. Jambe avant pliée, genou vers l'extérieur. Les deux pieds sont alignés et forment un angle droit. La jambe arrière est fortement fléchie tandis que la jambe avant l'est légèrement avec le talon décollé du sol.



Fudo Dachi:

Elle combine les caractéristiques du kiba dachi pour la jambe arrière et du zenkutsu dachi pour la jambe l'avant.



POSITIONS (Dachi)



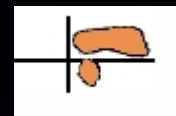
Neko Achi Dashi:

Position dite du chat. Tout le poids du corps est sur la jambe arrière dont le pied est orienté de 45° à 30° vers l'avant. La jambe avant dont le bout du pied ou les orteils reposent délicatement au sol sert de stabilisateur.



Kosa Dachi:

Position pieds croisés. Tout comme la position neko ashi dachi, tout le poids est porté sur une seule jambe tandis que l'autre sert de stabilisateur. A partir de zen kutsu, ramenez le pied arrière contre le pied avant. Seule la balle du pied est posée au sol à l'extérieur du pied avant. Les jambes sont croisées, le corps de face.



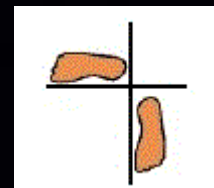
Moto Dachi:

Position fondamentale (petit Zenkutsu Dachi)



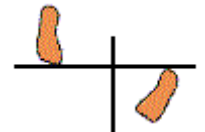
Reinoji Dachi:

En forme de L ; talon pied avant même ligne que talon arrière. Position assez similaire à teiji dachi, mais ici l'axe du pied avant passe par le talon du pied arrière.

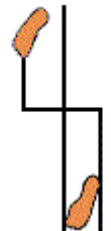


Sanchin Dachi :

Position dite du Sablier. Les orteils du pied arrière sont sur la ligne du talon du pied avant



Hangetsu Dachi : Position dite du Sablier large. C'est un Kiba Dachi mais sur un angle de 45°



Tsuru Ashi Dachi : Debout sur une jambe



Teiji Dachi : Debout un pied devant l'autre formant un T

PROGRAMME des GRADES

BO

Bo hojoundo ICHI
Bo kiso ICHI

Kumi bo ICHI
Bo Kiso ICHI renzoku

5em
KYU



BO

Bo hojoundo NI
Bo kiso NI

Kumi bo NI
Bo Kiso NI renzoku

TUNKUWA

Tunkuwa hojoundo ICHI
Kumi Tunkuwa ICHI

4em
KYU



BO

Bo hojoundo SAN

SAI

Sai hojoundo ICHI
Kumi sai ICHI

TUNKUWA

Tunkuwa hojoundo NI
Tunkuwa Kiso ICHI

NUNCHAKU

Nunchaku hojoundo ICHI

3em
KYU



BO

Kumi Bo SAN

SAI

Sai hojoundo NI
Kumi sai NI

TUNKUWA

Tunkuwa kiso ICHI renzoku
Kumi Tunkuwa NI

NUNCHAKU

Nunchaku hojoundo NI

2em
KYU



PROGRAMME des GRADES

BO

Sushi no kon
Sushi no kon kumite

SAÏ

Sai Kiso ICH
Kumi sai ICH

BO - TUNKUWA

BO/TUNKUWA kumite

NUNCHAKU

Nunchaku hojoundo SAN
Nunchaku kiso ICHI

KATA

Choun no kon
Matayoshino no tunkuwa dai ichi
Matayoshino no sai dai ichi
Nunchaku dai ichi

HOJOUNDO / KIHO

Choun no kon
Tunkuwa hojoundo ICHI
Sai hojoundo NI
Nunchaku hojoundo NI

KATA BUNKAÏ KUMITE

Choun no kon
Matayoshino no tunkuwa dai ichi
Matayoshino no sai dai ichi
Nunchaku dai ichi

1er KYU



SHODAN



Le Dojo

C'est le lieu (jo) où l'on étudie la Voie (do), la pratique du Karaté. On le respecte, on n'y court pas, on y parle le moins possible. Au dojo, la préparation au salut, les démonstrations du professeur, et les exercices doivent se faire en silence, avec attention et concentration.

Kamiza : C'est le mur d'honneur, où se trouve la photo du fondateur

Shimoza : C'est le mur qui fait face au Kamiza, où se placent les élèves

Joseki : C'est le mur situé à droite du Kamiza ou "coté supérieur"

Shimoseki : C'est le mur situé à gauche du Kamiza ou "coté inférieur"

LE CODE MORAL

LE CŒUR C'est l'harmonie de la vie des hommes.

LA COURTOISIE C'est cultiver le respect de l'être humain.

LA GÉNÉROSITÉ C'est être dévoué et désintéressé.

L'HUMILITÉ C'est toujours garder l'esprit débutant.

*LA LOYAUTÉ C'est faire face, sans tricher, ni déguiser sa pensée,
C'est la rectitude du corps et de l'esprit.*

L'AMITIÉ C'est le plus pur des sentiments.

LE COURAGE C'est s'engager pour une cause en surmontant sa peur.

LA DIGNITÉ C'est rester soi-même dans la défaite comme dans la victoire.

LA SINCÉRITÉ C'est s'exprimer avec son cœur et non avec son mental.

LA SÉRÉNITÉ C'est rester calme et lucide quand monte la colère.

L'HONNEUR C'est respecter ses engagements jusqu'au bout.

LA PERSÉVÉRANCE C'est la parfaite compagne du pratiquant.



The diagram illustrates the layout of a Karate dojo. At the top is the **SHOMEN / KAMIZA** (front wall/honor wall) with a photo of the founder. Below it is the **TATAMI** (mat) area. On the left is the **SHIMOSEKI** (lower side wall) and on the right is the **JOSEKI** (upper side wall). In the center, a **Sensei** is shown in a seated position, and **Visiteurs** (visitors) are shown in a kneeling position. At the bottom is the **SHIMOZA** (back wall). Along the bottom wall, a row of **Sempai** (seniors) is shown in various colored gi (yellow, orange, green, blue, purple, black).

Code Moral

空手道

COURAGE
Force morale face aux épreuves,
au danger et à la souffrance.

AMITIE
Sentiment humain qui unifie les groupes.

SINCERITE
Qualité d'une personne qui s'exprime
sans déguiser ses émotions et ses pensées.

HONNEUR
Devoir de respecter ses paroles
et ses engagements.
Faire preuve de dignité morale.

MODESTIE
Qualité d'une personne modérée
dans l'appréciation qu'elle a d'elle-même.

RESPECT
Manière de traiter les personnes
et les choses avec déférence.

CONTROLE DE SOI
Capacité à rester calme et lucide
quand monte la colère.

POLITESSE
Ensemble de règles de savoir-vivre en société
et de courtoisie envers les autres.

HUMILITE
Une attitude par laquelle on ne se met
pas au-dessus des autres.

*Le corps, la technique, l'esprit et ces valeurs
morales construisent le Budoka de demain.*

Salut : Rei

Salut debout : **Ritsu-Rei** et le Salut assis: **Seiza-Rei**

Le Dojo est un lieu que l'on se doit de respecter.

Le salut est l'expression du respect vis à vis des lieux, des enseignants et des partenaires.

Pratiqué avant et après chaque entraînement, lors de démonstrations ou d'explications.

Permet de faire la transition entre notre vie à l'extérieur et celle à l'intérieur du dojo.

C'est un moment de concentration et de méditation, où l'on chasse toute pensée négative de notre esprit.

Au signal du professeur, se mettre en ligne par rapport à l'élève le plus gradé, le plus rapidement et sans un bruit. Si plusieurs lignes sont nécessaires, les élèves doivent se positionner derrière les élèves de la première ligne, et toujours dans l'ordre des grades :

Les Sempais (les plus anciens en pratique) à droite et les Kohais (les plus jeunes en pratique) à gauche. Respecter la distance d'un Bo entre deux élèves.

Commandement du Senseï,

«Ki-o-tsuke» : Ne plus faire de bruit, attendre les commandements.

«Seiza» : UNIQUEMENT pour le salut assis : se mettre à genoux.

«Mokuso-Hajime» : signifie, MEDITER : fermer les yeux.

«Mokuso-Yame» : ouvrir les yeux.

«Shomen-ni-rei» : Saluer la place d'honneur sans bruit.

«Sensei-ni-rei» : - En début de cours, saluer le professeur en prononçant ONEGAI SHIMASU

- En fin de cours, saluer le professeur en prononçant : ARIGATO GOZAIMASU

«Otagani-mawate» : Les élèves se tournent vers l'axe de la place d'honneur

«Otagani-ni-rei» : Les élèves se saluent entre eux en prononçant :

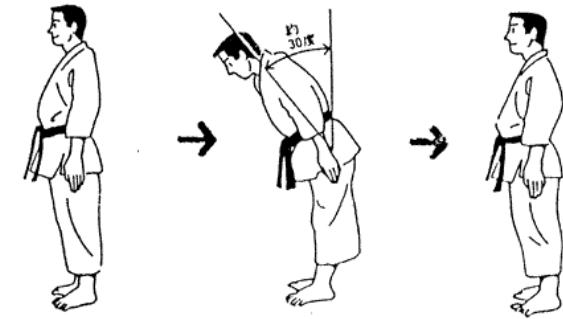
- En début : ONEGAI SHIMASU

- En fin de cours : ARIGATO GOZAIMASU

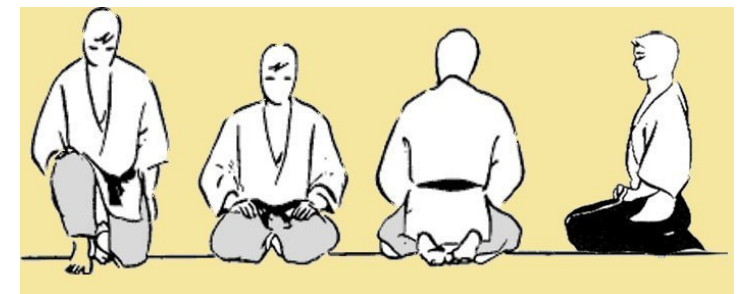
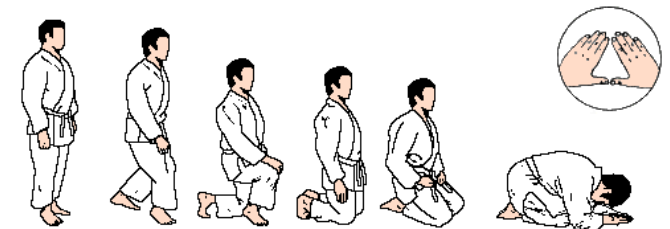
«Otagani-mawate» : Les élèves reviennent à la première position, face au SENSEI.

«Kiritsu» : Le Senseï se relève en premier, les élèves se relèvent alors à leur tour, pied gauche en premier, pour revenir en position pieds joints et se saluent mutuellement.

- Ritsu Rei:



- Zarei:

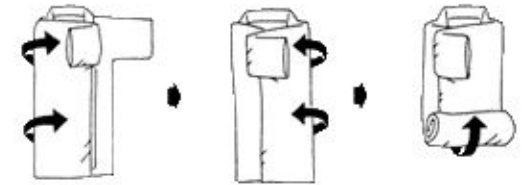
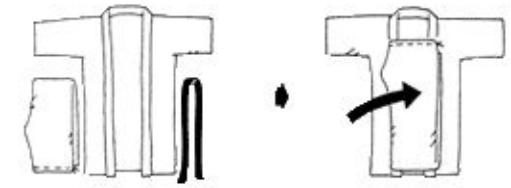


Le kimono

Le kimono (ou GI) se compose d'un pantalon et d'un veste qui doivent toujours être propre et bien présenté.

Le GI de KOBUDO, à la différence de celui du KARATE, est noir et blanc. La veste est noire, alors que le pantalon est blanc.

Rangement de son Karate-Gi ----->



La ceinture

La ceinture permet d'attacher la veste du kimono et elle accompagne le pratiquant toute au long de sa pratique du karaté en définissant son niveau.

Celle-ci peut donc être de 7 couleurs différentes :

Blanche, jaune, orange, verte, bleue, marron et enfin noire

La ceinture noire se décompose ensuite en DAN de 1 à 10



LEXIQUE

Hajime [hadjimé] : Allez-y, commencez l'exercice

Mawate [mawouaté] : Retournez-vous

Yame [yamé] : Ordre d'arrêter pour écouter les remarques du senseï,

Yasume [yasmé] : Ordre d'arrêter l'exercice pour passer à un autre

Yoi [Yoï] : Etre prêt

Kamae [kamaé] : En garde

Niveaux : dan=niveau

Gedan : Niveau bas, en dessous de la ceinture

Chudan : Niveau moyen, de la ceinture jusqu'au cou

Jodan : Niveau haut, la tête

Compter jusqu'à 10 en Japonais :

1	Ichi	[itch]
2	Ni	[ni]
3	San	[san]
4	Shi	[chi]
5	Go	[go]
6	Roku	[lok]
7	Shichi	[chitchi]
8	Hachi	[hatchi]
9	Kyū	[kiou]
10	Jū	[djiou]



古
武
道

Les Termes Généraux

YOI : prêt / en garde

NAORE : retour à la position de départ (position de YOI, par exemple)

YASUME : pause

YAME : arrêtez

HIDARI : gauche

MIGI : droite

MAE : devant

USHIRO : derrière

YOKO : coté

HANTAĪ : changez direction

GYAKU : revers / opposé

HANMI : tourné moitié de face (lit. « voir la moitié »)

MAWATE : tourner en pivotant autour du pied avant

SENSEĪ : professeur (littéralement : « Celui qui est né avant »)

SEMPAĪ : senior (ceintures noires les plus gradés du dojo, souvent assistant-professeur)

OTAGAĪ : élève/disciple

REĪ : le salut

SEIZA : position assise à genoux

KIRITSU : se lever

ZANSHIN : état d'alerte et conscience

MOKUSO : méditation en état de conscience

KAI-MOKU : terminer méditation

SHOMEN : de face ; la partie ou mur du devant

KATA : Séquence de techniques de combat codifiée contre un ou plusieurs adversaires imaginaires.

KIHON : des bases (les techniques dans leurs formes les plus basiques)

KUMITE : combat (littéralement « réunion des mains »)

TORI : en combat de base, TORI est l'attaquant

UKE : en combat de base, UKE se défend (littéralement « Recevoir ») technique de blocage

UCHI : (il y a deux kanji applicables) vers l'extérieur (e.g. Un blocage partant de l'intérieur vers l'extérieur) frapper (littéralement « tirer »)



古
武
道



KARATE 班



DOJO