



空
手
の
詳
細

ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE

KARATE NO SHOSAI

*Les détails
Du
Karaté*

LES 3 POSITIONS FONDAMENTALES ET LES DEPLACEMENTS

Dans l'exécution d'une technique le corps doit se mouvoir comme une unité et non comme un ensemble de mouvements séparés par des temps morts; la vitesse de la technique en dépend et on est toujours plus rapide en liant l'ensemble d'un mouvement qu'en cherchant à en accélérer chacune de ses composantes prises isolément. C'est alors ce que l'on appelle un mouvement pur, direct.

L'abdomen joue un rôle de centre d'impulsion et de lien entre les diverses actions d'une même technique ainsi qu'entre la force développée par le haut et celle développée par la partie inférieure du corps. Les positions adoptées par les jambes orientent correctement la force dans une direction donnée.

L'utilisation de la force abdominale **HARA** (腹 *estomac, ventre*)

LA FORCE STATIQUE: LA STABILITÉ Le centre de gravité

L'équilibre du corps humain dépend de la position de son centre de gravité ou plutôt de la disposition des segments (bras, jambes) par rapport à ce centre de gravité, il y a équilibre lorsque la verticale passant par ce point tombe à l'intérieur du polygone de sustentation, c'est-à-dire de la surface constituée par le ou les points d'appui (pieds) au sol; il y a rupture de l'équilibre lorsque la projection verticale de ce point tombe à l'extérieur de ce polygone. Le maintien de l'équilibre est primordial sauf recherche spéciale (attaque-sacrifice, avec perte d'équilibre volontaire):

- Aucun mouvement puissant, ni d'attaque ni de défense, n'est possible sans équilibre (les points d'appuis sont faibles, donc toute possibilité de concentration correcte de la force annulée).
- Aucune technique ne doit sacrifier l'équilibre car le mouvement suivant ne pourrait plus s'enchaîner directement; il y aurait un temps mort obligatoire pour retrouver une position stable; il faut y penser, notamment dans les attaques.
- La stabilité est essentielle pour préparer une technique correcte (vitesse d'impulsion), pour diriger le coup sur sa trajectoire et pour le contrôler (c'est à dire le retenir lorsque l'on travaille avec partenaire) à l'impact.

L'adversaire a plus de possibilités de ripostes (notamment par balayages et projections) si une attaque se fait en déséquilibre (faute commune à tous les débutants qui veulent toucher le plus loin possible et se lancent en avant).

Il faut pourtant constamment déplacer ce centre de gravité, c'est-à-dire varier la position du corps pour ne pas devenir vulnérable, l'adversaire ayant tout le temps d'étudier une position trop longtemps statique et de trouver le moyen de l'attaquer. Or l'équilibre est facilement rompu au cours de ce déplacement car les pieds se rapprochant, le polygone de sustentation se réduit; il est encore plus difficilement maintenu au cours d'un coup de pied, puisque le polygone se réduit à la surface d'une plante de pied.

Celui qui possède une bonne stabilité a toujours le moyen, en cas d'attaque surprise, d'opposer à celle-ci une grande force d'inertie qui la brise: c'est le principe fondamental de certains styles de karaté qui opposent la force à la force tant que celle de l'attaque n'est pas jugée valable; une bonne stabilité donne au karatéka des possibilités insoupçonnées lorsqu'il bloque une attaque en force; le résultat est sans rapport avec son poids ou même sa force musculaire.

Le TANDEN (丹田 *le centre, point au-dessus du nombril*)

Aussi connu sous les noms: SAIKA TANDEN 最下丹田 *le point le plus bas au-dessus du nombril*, SEIKA NO ITTEN 臍下的一点 *un point au-dessus du nombril*, KIKAI TANDEN 気海丹田 *océan d'énergie au-dessus du nombril* ou KIKAI 気海 *océan d'énergie*.

Depuis des temps très anciens on considère en Extrême-Orient que le centre de toute puissance est un point situé à environ deux centimètres sous l'ombilic, et que l'on appelle le TANDEN, les Maîtres d'Arts Martiaux y voient la source de l'énergie humaine, le «centre vital» de l'homme, et recommandent de concentrer l'esprit sur ce point; d'ailleurs toute la méditation du Zen ou du Yoga est basée sur ce point. Où se situe-t-il exactement? Il est évidemment immatériel; il se localise à l'intersection des trois plans de base du corps: le plan sagittal médian, le plan horizontal divisant le corps en deux au niveau de l'abdomen, le plan latéro-latéral divisant le corps en moitié antérieure et en moitié postérieure. C'est la position même de ce que les Occidentaux appellent centre de gravité et les deux points peuvent être confondus. Les Orientaux insistent sur la prise de conscience de ce point, qui, bien contrôlé au cours de toute action, donne à l'homme une plus grande «densité». Là encore nous touchons le domaine philosophique; dans celui de l'action pure l'homme, en maintenant l'abdomen constamment sous une légère tension, en pratiquant la respiration ventrale, a plus d'aplomb, sa force descend des épaules dans le ventre et sa stabilité s'accroît. Il n'en est pourtant pas pour autant lourd, écrasé au sol, au contraire le TANDEN, occupant une position centrale, est le point de départ de toute impulsion, le reste du corps jouant le rôle de segments qui peuvent rapidement être mobilisés autour de lui, et ce, dans n'importe quelle direction. L'homme devient alors également rapide dans toutes les directions; la technique n'est plus superficielle mais, comme le KIAI (気合 *l'union du souffle et de l'énergie dans un cri*), jaillit véritablement du fond de l'être.

LA FORCE DYNAMIQUE: L'ACTION DES HANCHES

Les Japonais appellent le ventre HARA et le considèrent un peu comme l'extension du SEIKA-TANDEN qu'il renferme. Toute action doit partir de lui et sa solidité est primordiale pour transformer le corps entier en un bloc lors de l'impact, puisqu'il en lie les divers segments; aucun mouvement n'est puissant si le ventre n'est pas contracté d'une manière synchrone; aussi le buste doit-il toujours être maintenu vertical pour que les muscles abdominaux puissent se contracter au maximum.

Du reste, ils y arriveront d'autant mieux que le ventre sera dans la direction dans laquelle est exécutée la technique. Du point de vue psychologique et philosophique, la signification du HARA et du SEIKA-TANDEN est la même, à tel point d'ailleurs que l'on désigne parfois le bloc ventral par HARA-TANDEN. Toutefois au point de vue physique et technique, qui nous préoccupe ici, le centre de gravité (TANDEN) ne peut avoir qu'une conséquence sur la stabilité ou se manifester sous forme de force centrifuge lorsqu'il tourne rapidement (esquives) alors que la sangle abdominale (HARA) a une action musculaire bien définie (notamment des muscles obliques). Contentons-nous donc d'étudier les conséquences dans le domaine technique de l'action des hanches qui, du point de vue morphologique, délimitent la sangle abdominale. La force développée par le mouvement des hanches est transmise au membre en action et vient s'ajouter à la force intrinsèque de ce membre (coordination musculaire).

LES POSITIONS (DACHI OU SHIZEI)

Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
立	RITSU, RYU, RITTORU	TA, TATE, TATSU, TATERU	<i>Lever, vertical, ascension, droit, configuration</i>
姿	SHI	SUGATA	<i>Figure, forme</i>
勢	ZEI, SEI	IKIO, HAZUMI	<i>Force, énergie</i>
立ち	TACHI, DACHI		<i>Position, pour être debout, se lever, pour se trouver dans une position</i>
姿勢	SHISEI		<i>Attitude, position, maintien du corps</i>

Chaque technique de karaté est exécutée à partir d'une position de jambe particulière, qui lui donne toute son efficacité en permettant de canaliser dans une direction donnée toute la force du corps; elle assure également des points d'appui stables, indispensables lors du **KIME** (決め *concentration, décision*).

Les positions, qui donnent au karaté un style particulier, ne ressemblent pas à celles que l'on adopte dans la vie quotidienne et qui nous font facilement perdre l'équilibre. Il y a de nombreuses positions, à usage très différent (selon la direction, le mouvement exécuté la présence d'un ou plusieurs adversaires) sans qu'il y en ait une qui soit utilisable dans toutes les situations; pourtant le problème primordial dans toutes ces positions vient du centre de gravité; une bonne position doit répondre à un double impératif:

1. La solidité: plus une position est basse, plus les pieds sont écartés et les jambes fléchies, plus la base de sustentation est grande donc la stabilité assurée. De ce fait il est relativement facile de «casser» sur place une attaque adverse; d'autre part, les jambes fléchies sont maintenant sous tension, ce qui représente une réserve d'énergie prête à être libérée par une détente brusque; enfin, une position basse facilite la contraction de tout le corps lors du KIME. Il y a toutefois une limite dans la flexion des jambes, qu'il n'est pas bon de dépasser; trop fléchies et, surtout, maintenues trop longtemps dans cette position, elles perdent rapidement leur élasticité et finissent par se fatiguer et se figer, représentant un poids mort.
2. L'agilité: plus une position est haute, plus les pieds sont rapprochés, plus il est possible de se mouvoir rapidement, donc de bondir plus vite à l'attaque ou à la défense; on a moins de poids à arracher au sol. Trop se concentrer sur la solidité, c'est perdre toute mobilité.

A ces deux impératifs, les différentes écoles ont trouvé des réponses parfois originales en prônant des positions particulières, plus ou moins hautes ou plus ou moins engagées dans une direction donnée selon les cas; elles se rejoignent toutefois dans quelques positions de base.

Points essentiels pour la pratique des positions

- La partie supérieure du corps doit toujours être «soudée» à la position par un abdomen fort. Le dos est droit et vertical.
- Si la position n'est pas correcte les muscles requis pour un mouvement ne peuvent collaborer harmonieusement et la technique est inefficace.
- Dans toute position, la face interne des cuisses doit être maintenue sous tension; la force est placée dans l'entrejambe et les fesses; le corps n'est pas cassé au niveau de l'abdomen celui-ci reste au contraire tendu, le nombril légèrement vers le haut. La difficulté est de placer la tension musculaire dans l'entrejambe et l'abdomen et de la maintenir inconsciemment.

- Ne crispez pas les orteils car cela creuserait la voûte plantaire et diminuerait l'adhérence du pied au sol. Restez bien à plat, le poids correctement réparti sur la totalité de la surface des pieds.
- Une position change insensiblement juste avant et après l'application d'une technique, même si elle reste apparemment la même; par exemple un ZEN-KUTSU correspondant à OI-ZUKI est au moment de l'impact, légèrement plus fléchi en avant avec une répartition différente de la force des jambes qu'un ZEN-KUTSU donné en défense et en reculant; de même le tibia avant est plus vertical dans un ZEN-KUTSU stable que dans le ZEN-KUTSU que l'on adopte avant d'attaquer (genou avant plus fléchi, poids du corps davantage sur la jambe avant).
- Il faut souvent changer de position au cours d'un combat afin de ne pas se figer et de donner à l'adversaire une opportunité d'attaque.
- D'une manière générale, adoptez une position plus haute lorsque vous songez à attaquer, mais descendez le plus bas possible lorsque vous exécutez un blocage (force statique).
- A l'entraînement de base (KI-HON), il faut s'efforcer de descendre le plus bas possible, en fléchissant les articulations au maximum, et en contractant jusqu'à tétanisation du muscle. Ceci est d'ailleurs souvent exigé par le professeur au cours d'entraînements durs. Le but est d'une part de forger la volonté à travers une épreuve physique pénible, d'autre part de former les muscles et d'obliger à contracter. Plus tard, en combat, le karatéka remontera les hanches sans qu'il perde pour autant la stabilité et la force acquise précédemment. Le débutant toutefois prendra garde à ne pas imiter trop tôt son aîné au risque de ne jamais pouvoir maîtriser son corps.
- La ceinture noire peut, pour la même raison, se permettre de prendre certaines libertés avec la forme de base, classique, de la position; cela ne manquera pas d'étonner le débutant mais s'explique aisément par le fait qu'il a acquis auparavant, et par des séances d'entraînement très dures, la force et la stabilité à travers la maîtrise de la forme traditionnelle.

Avant d'aller plus loin, il faudra s'attacher à maîtriser les trois positions de base, ZEN-KUTSU, KIBA-DACHI, et KO-KUTSU, dans lesquelles l'écartement des pieds est, idéalement, le même; à travers elles, il est possible de maîtriser toutes les autres.

POSITION VERS L'AVANT

Dans la position suivante le polygone de sustentation est bien plus important et le centre de gravité est décalé vers l'avant; elle est donc engagée, c'est-à-dire orientée dans une direction définie et ne peut en général servir que pour des techniques exécutées dans cette direction (essentiellement des techniques d'attaques).

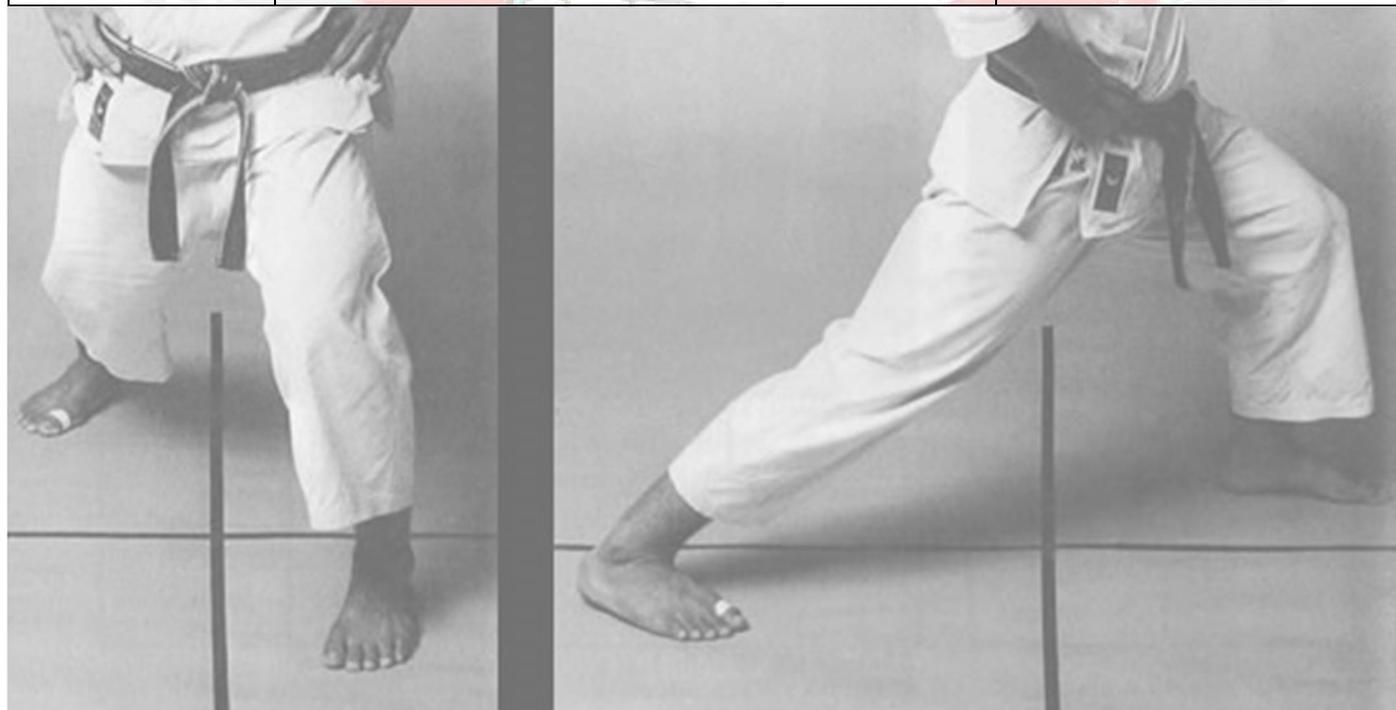
Position jambe avant pliée (ZEN-KUTSU-DACHI)

C'est une position fondamentale surtout efficace si elle sert de support à une technique frontale (une attaque ou un blocage fort vers l'avant). La jambe avant est fortement fléchie, tibia vertical, la jambe arrière est tendue, le bassin de face, les pieds sur des lignes parallèles écartées d'environ la largeur des hanches.

Pour prendre une position correcte, mettez-vous les deux pieds parallèles écartés de la largeur de vos hanches puis glissez un pied en avant, sur la ligne sur laquelle il se trouvait au départ; ne tournez pas les hanches. La fente entre le pied (c'est-à-dire l'écartement dans le sens longitudinal) est de 80 à 100 cm selon la morphologie du karatéka; elle équivaut à environ la longueur de la jambe arrière tendue.



POSITION VERS L'AVANT (ZEN-KUTSU DACHI)			
Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
前	ZEN	MAE	Avant, devant, auparavant, plus tôt, front
屈	KUTSU	KAGA	Fente, flèche, courbure
前屈	ZEN KUTSU		Se pencher vers l'avant
前屈立ち	ZEN KUTSU DACHI		Position fendue sur l'avant



Points essentiels:

- Le poids du corps est réparti de 60 à 70 % sur la jambe avant.
- L'écartement latéral des pieds: pour que la stabilité ne soit pas compromise, cet écartement ne doit pas être inférieur à la largeur des hanches; seules des ceintures noires avancées peuvent se permettre de placer les pieds sur une même ligne. Pour les débutants, l'écartement peut atteindre la largeur des épaules pour agrandir la base de sustentation.
- La jambe avant: elle doit être pliée, le tibia au moins à la verticale. Le bord interne du pied est légèrement tourné vers l'intérieur; le pied repose sur toute sa plante et non le seul tranchant externe comme cela arrive lorsque l'on tend le genou avant vers l'extérieur (torsion de la jambe); celui-ci est toujours orienté dans la même direction que le pied.
- La jambe arrière: elle est raide, genou bloqué, et pousse le corps en avant. Le genou et le pied pointent au maximum vers l'avant pour que la tension de l'articulation du genou et de la cheville soit correctement dirigée dans le sens du mouvement. Le talon ne doit pas décoller. La ceinture noire, ayant une jambe arrière forte, peut se permettre d'en plier légèrement le genou (d'où évolution vers la position FUDO-DACHI).

Entraînement

- ❖ Prenez un ZEN-KUTSU de plus en plus bas, avec une fente maximum; le genou avant est fortement plié (angle aigu) et la cuisse, horizontale, touche le mollet sans que le talon ne soit obligé de décoller. Le talon arrière décolle mais ta jambe doit rester raide. Forcez vers le bas en maintenant le buste vertical, est un excellent exercice d'assouplissement et de durcissement de la jambe avant et de l'entrejambe.
- ❖ Mettez-vous en ZEN-KUTSU face à un partenaire également en ZEN-KUTSU, la même jambe étant en avant; rapprochez-vous de façon à pouvoir placer les mains, bras tendus, aux épaules sans devoir pencher en avant; votre partenaire fait de même. Poussez l'abdomen en avant et repoussez les épaules de votre vis-à-vis. Les deux karatékas doivent pousser mais plus avec le ventre qu'avec les bras; il ne faut en aucun cas pousser en perdant l'équilibre vers l'avant; les bustes restent verticaux et les poitrines de face. L'exercice est bon lorsque les ZEN-KUTSU ne varient pratiquement pas sous la poussée égale des deux partenaires.

POSITION VERS L'ARRIERE

Dans la position suivante le centre de gravité est décalé vers l'arrière; elle se prend le plus souvent en reculant, pour exécuter une défense; la jambe arrière, fortement fléchie, donne la stabilité à ces positions et permet, par une brusque détente, de lancer le corps en avant pour une contre-attaque en ZEN-KUTSU.

Position jambe arrière fléchie (KO-KUTSU-DACHI)

C'est, après ZEN-KUTSU, la deuxième position fondamentale: le pied avant pointe en direction vers l'avant, sur la ligne passant par le talon du pied arrière; la jambe arrière est fortement fléchie (angle droit), le genou tendu vers l'extérieur et le pied orienté perpendiculairement au pied avant; idéalement l'épaule arrière, la hanche, le genou et le pied arrière se trouvent sur une même verticale. La jambe avant est légèrement «cassée» au genou, le talon un peu décollé du sol mais non levé. Le bassin et la poitrine sont 3/4 de face. Pour prendre cette position, placez-vous en RENOJI-DACHI puis descendez sur place sur le genou arrière en glissant le pied avant sur la ligne du talon arrière (le genou et le pied arrière ne change pas de direction au cours de l'affaiblissement des hanches); vous pouvez aussi vous mettre en KIBA-DACHI (voir plus loin) puis pivoter un pied vers l'extérieur en décalant légèrement le centre de gravité dans la direction opposée, mais sans bouger ou décontracter la jambe qui ne pivote pas; les hanches restent au même niveau. Cette position s'appelle SHUMOKU-DACHI en ancien karaté (Okinawa-te) alors qu'on y appelle KO-KUTSU un ZEN-KUTSU tourné vers l'arrière.



POSITION VERS L'ARRIERE (KO-KUTSU DACHI)			
Kanji	Lecture ON'YOMI chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
後	GO, KO	NOCHI, USHI, USHIRO, ATO, OKU	<i>Derrière, en arrière, plus tard</i>
屈	KUTSU	KAGA	<i>Fente, flèche, courbure</i>
後屈	KO KUTSU		<i>Se pencher vers l'arrière</i>
後屈立ち	KO KUTSU DACHI		<i>Position fendue sur l'arrière</i>



Points essentiels

- Le poids du corps est réparti de 70 à 80 % sur la jambe arrière. Il ne faut pas exagérer le décalage du poids vers l'arrière car on est alors très facilement déséquilibré.
- La jambe avant: elle est tout entière contenue dans un plan vertical passant par le talon arrière; notamment le genou doit directement pointer en avant (ce qui est automatique si la fesse et la cuisse sont bien contractées); l'angle de celui-ci ne doit pas être prononcé mais il doit exister (sinon la jambe est faible et très vulnérable à une attaque).
- La jambe arrière: elle est pliée au maximum à l'entraînement: le genou et les orteils ne doivent pas pointer vers l'arrière mais dans un plan vertical perpendiculaire au plan de la jambe avant, ou, mieux, légèrement vers l'avant (ceci facilite le passage sur place à une position vers l'avant); dans tous les cas, genou et pied doivent se trouver dans le même plan: il faut éviter toute torsion des articulations du genou et de la cheville. Le pied prend fermement contact avec le sol de toute sa plante et non de l'unique bord extérieur, ce qui se produit lorsque le pied pointe en avant et que le genou est forcé vers l'arrière; le talon est bien à plat.
- Le buste: son attitude par rapport à la position est très importante et plus délicate à maîtriser que dans le ZEN-KUTSU. Il doit être d'aplomb, vertical, donc ne pencher dans aucune direction; l'abdomen est contracté, l'axe des hanches (ligne transversale passant par le centre des deux articulations coxo-fémorales) reste parallèle au sol. Le dos est plat, sans saillie des fesses en arrière.

Entraînement

- ❖ Écrasez-vous au sol en KO-KUTSU très bas, genou arrière plié au maximum même s'il faut pour cela pivoter légèrement la jambe arrière vers l'arrière.
- ❖ Placez-vous dans l'angle d'un mur et descendez en KO-KUTSU correct en maintenant le contact du dos, fesses et jambes en avant, avec un côté du mur et celui de la jambe arrière, de la hanche au pied, avec l'autre côté.
- ❖ Un partenaire vous pousse aux épaules vers l'arrière et le bas: partez en HACHIJI-DACHI et déplacez une jambe en arrière pour descendre en KO-KUTSU solide; le partenaire continue à chercher à vous écraser au sol: résistez sur place avec le seul mouvement de ressort du genou arrière, correctement tendu vers l'extérieur; contractez l'abdomen et ne vous penchez pas en arrière.
- ❖ Mettez-vous en KO-KUTSU stable; sans relever le centre de gravité, et sans relâcher la tension de la jambe arrière ou bouger le pied arrière, faites MAE-GERI- KEAGE (voir cette technique) de la jambe avant dans le même plan vertical où était posé le pied; il faut faire vite pour frapper après avoir ramené le pied en arrière, sans se pencher en arrière.

Points essentiels

- Le poids du corps est également réparti sur les deux jambes.
- La fente: elle dépend de la morphologie du karatéka; elle est environ égale à une fois et demie ou deux fois la largeur des hanches.
- Les genoux et les chevilles: si à l'entraînement il faut s'exercer à plier les genoux à au moins 90° il vaut mieux en combat, pour ne pas être rivé au sol, remonter légèrement; l'angle des chevilles sera également moins aigu et la position gagnera en souplesse. Mais attention: il ne faut pas remonter trop haut, même si la fatigue se fait sentir.
- La tension des genoux s'exerce vers l'extérieur mais pourtant ceux-ci pointent légèrement vers l'intérieur (verticale de gravité tombant à l'aplomb du gros orteil). L'aspect frontal d'ensemble de la position n'est donc pas (comme il doit l'être à l'entraînement de base, lorsque l'on fait du «forcing») un rectangle, avec les cuisses horizontales, mais une pyramide dont le sommet, l'entrejambe, pourra mieux être contracté; dans le premier cas au contraire, le corps s'écrase au sol, le poids s'exerçant sur les bords externes des pieds, et la voûte plantaire se creuse; les chevilles sont maintenues sous une trop forte tension et la position devient fragile.
- Les pieds: leurs bords internes restent parallèles ou même un peu convergents (orteils vers l'intérieur), mais sans exagération; l'essentiel est de maintenir le parallélisme, ce qui est déjà assez difficile puisque les pieds ont tendance à s'ouvrir vers l'extérieur pour diminuer la tension des chevilles.
- Le buste: il est bien d'aplomb, vertical, de profil par rapport à l'adversaire, l'abdomen est contracté, les fesses fermes; idéalement le dos, les fesses et les talons sont contenus dans le même plan vertical. L'axe des hanches est parallèle au sol.

Entraînement

- ❖ Formez avec vos camarades de dojo un cercle à grand rayon de courbure en écartant les pieds et en prenant contact du bord externe des pieds avec ceux de vos voisins; puis descendez tous en KIBA-DACHI, les pieds restant en place, les genoux venant en contact avec les genoux de vos voisins; restez dans cette position basse le plus longtemps possible pour muscler les jambes.
- ❖ Placez-vous en KIBA-DACHI, de profil par rapport à un partenaire également en KIBA-DACHI et tout contre sa jambe; vos poitrines sont donc dans le même plan; agrippez-vous aux hanches des KEIKOGI et tirez le partenaire à vous (il résiste) sans pencher le buste; il faut tirer avec le ventre, en transformant le corps en un bloc solide. Restez le plus bas possible.
- ❖ Mettez-vous en KIBA-DACHI, cuisses horizontales; un partenaire monte sur vos jambes, en plaçant ses pieds de part et d'autre du buste tout contre vos hanches et en agrippant vos épaules. Restez dans cette position ou faites NAMI-GAESHI (波返し *retournement de vague*) sans perdre d'équilibre.



Une fois les trois positions fondamentales maîtrisées, il faut maintenant en apprendre les déplacements.

LES DEPLACEMENTS (UNSOKU OU ASHI SABAKI)			
Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
運	UN	HAKO	<i>Portez, transport, progrès, avance</i>
足	SOKU	ASHI, TA	<i>Jambe, pied</i>
捌	HATSU, HACHI, BETSU	SABA, HAKE, SABAKERU	<i>Manipulez, traitez, disposez, vendez</i>
捌き	SABAKI		<i>Traitement, disposition, jeu de jambes</i>
運足	UNSOKU		<i>Déplacement des pieds</i>
足捌き	ASHI SABAKI		<i>Déplacement des pieds</i>

Un combattant doit pouvoir évoluer rapidement d'une attitude à une autre, sans perte de puissance ou d'équilibre. Un karatéka entraîné ne maintiendra pas la même position trop longtemps en phase d'attente, lorsque les deux adversaires s'observent, phase de la garde: **KAMAE** (構え *Position du corps et de l'esprit*) mais la modifiera insensiblement pour ne pas laisser à l'adversaire le temps de construire son attaque. Ou bien il adoptera une position piège, capable d'attirer un type d'attaque, avant de la transformer rapidement lorsque l'attaque adverse est déclenchée...

Un déplacement correctement exécuté ajoute très largement de la force à une technique de Karaté car la force de translation ou de rotation des hanches peut pleinement être mise à profit ; le corps tout entier acquiert alors une énergie cinétique bien plus importante que celle d'un poing ou d'un pied seul ; correctement maîtrisée et canalisée, cette énergie rend la technique très forte. Le déplacement est pourtant aussi la phase où l'on est le plus vulnérable: changement de la répartition du poids du corps, position intermédiaire encore peu affermie, décontraction d'ensemble indispensable à la vitesse, changement de garde, autant d'opportunités d'attaque pour un adversaire de sang-froid.

POURQUOI ET COMMENT SE DÉPLACER

Apprendre le Karaté, c'est d'abord apprendre à se tenir afin de soutenir votre technique d'attaque ou de défense avec toute la force de votre corps, comme un bloc. C'est aussi apprendre à se déplacer par rapport à l'adversaire afin d'être capable de le surprendre d'une direction à laquelle il ne s'attend pas ou d'éviter son attaque. Il vous faut apprendre à avancer, à reculer, à tourner, à marcher comme vous ne savez pas le faire ! Car, en le faisant, il faut rester fort sur ses jambes, tout en restant souple afin d'être rapide, garder les hanches basses, sans lever les épaules ni vous pencher en avant. Voici quelques premiers conseils à ce sujet:

- Les déplacements au cours d'un combat doivent être réduits au minimum: trop de fantaisie et d'agitation continuelle compromettent l'équilibre.
- Il ne faut pas sautiller comme en boxe; les pieds effleurent le sol et se posent d'une pièce, ne dansez pas mais gardez les hanches basses, genoux pliés, pieds bien à plat sur le sol.
- Il faut toujours se rappeler qu'un sol n'est pas toujours aussi lisse qu'au Dojo et que l'on peut être amené à devoir évoluer sur un sol inégal ; il ne faut donc pas traîner les pieds au sol et il faut d'autre part être capable d'esquiver une attaque sur place, sans bouger les pieds, avec un simple mais rapide changement dans la répartition du poids du corps sur les jambes.
- Ventre et TANDEN jouent un rôle essentiel. Au cours d'un déplacement, le centre de gravité ne doit pas être soumis à des oscillations verticales, les hanches doivent rester au même niveau et la colonne

vertébrale verticale. Comme pour toutes les techniques, c'est l'abdomen, toujours sous tension, qui doit donner l'impulsion et lancer le corps dans la direction voulue; il ne faut jamais avancer ou reculer par déséquilibre, c'est-à-dire en penchant le buste ; ce serait se déplacer en plusieurs temps donc sans vitesse.

- Le corps doit se déplacer comme une unité ; pour cela les fesses doivent être contractées, le TANDEN projeté dans la direction du déplacement, l'entrejambe tendu comme une pince dont les deux branches reviennent rapidement l'une contre l'autre dès qu'on en lâche les extrémités: c'est dans cette tension que réside le secret de la vitesse d'un déplacement. Là encore, le Tandem donne l'impulsion, les jambes suivent.
- Un déplacement doit se faire directement, d'un jet, sans appel, c'est-à-dire sans qu'aucune action secondaire (et cela peut aller du déplacement préparatoire d'un pied, pour assurer l'équilibre, à la contraction du visage) ne prévienne de l'imminence du mouvement avant son déclenchement.
- L'entraînement aux seuls déplacements doit par conséquent être fait régulièrement et avec application ; il permet d'abord de former également les deux côtés sans que ne se développe un côté préférentiel, pour une position donnée.
- Mettez les mains aux hanches et avancez, reculez, tournez, en restant toujours le plus bas possible, même si cela compromet la vitesse (il est facile, plus tard, de remonter un peu, après avoir appris à contracter correctement l'entrejambe et les fesses). Ne courez pas, déplacez-vous comme une masse. Entraînez-vous autant à reculer qu'à avancer, car il y a des situations en assaut où il faut pouvoir le faire rapidement sans perdre l'équilibre.
- Imaginez qu'un fil lesté de plomb pend à votre nœud de ceinture et vous tire sans cesse vers le bas. Agissez comme si un grand poids écrasait vos épaules, ne vous penchez pas mais gardez la poitrine bien droite en mettant toute votre force dans le ventre. Ne perdez pas l'équilibre.

LES PRINCIPAUX DÉPLACEMENTS EN LIGNE

Pour l’instant nous allons détailler AYUMI-ASHI dans chacune des 3 positions de bases qui sont ZENKUTSU DACHI, KOKUTSU DACHI et KIBA DACHI.

AYUMI-ASHI est un déplacement qui peut paraître très simple car c’est celui qui correspond le plus à la marche naturelle. En effet, AYUMI-ASHI consiste tout simplement à avancer d’un pas. La différence essentielle par rapport à la marche naturelle est que l’on va faire notre déplacement en utilisant notre ventre.

En effet quel que soit la position de départ et la position d’arrivée, vous devez faire votre déplacement avec cette sensation que c’est votre ventre qui vous tire vers l’avant. Bien sur les jambes vont faire leur travail de poussée et de traction dans le déplacement, mais le déclenchement du déplacement partira de votre ventre et vous devez garder une sensation très forte dans le ventre. Le HARA va être le moteur du déplacement.

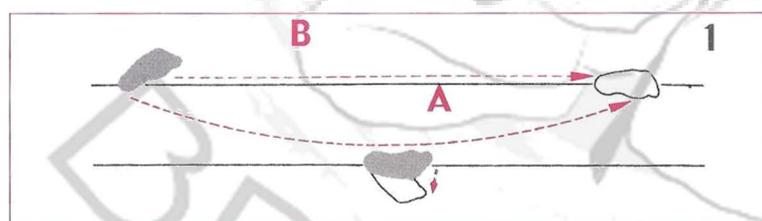
LA MARCHE NATURELE (AYUMI ASHI)			
Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YUMI Japonaise	Traduction
歩	HO, BU, FU	ARU, AYU	Marcher
足	SOKU	ASHI, TA	Jambe, pied
歩み	AYUMI		Marcher à pied, avancer, progresser
歩み足	AYUMI ASHI		Marche naturelle

Aussi connu sous les noms suivants: KAE ASHI 返足 *permutation de jambes sur un pas* ou MAE KAE ASHI 前返足 *permutation de jambes sur un pas vers l'avant*.

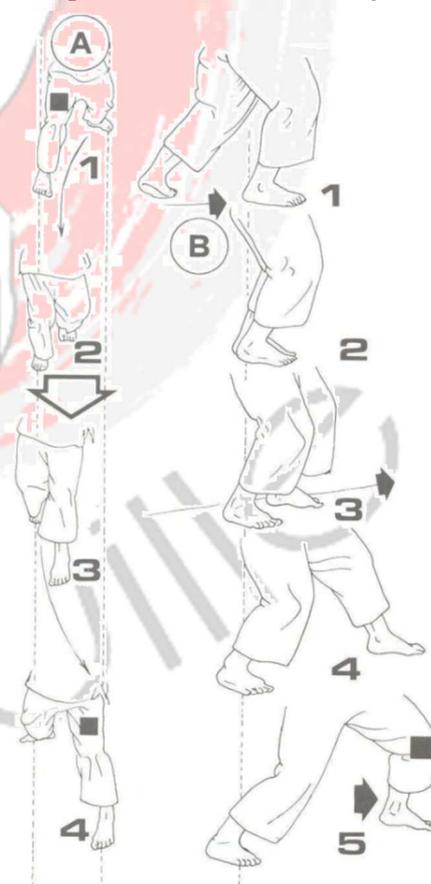
Le principe du pas marché, où le pied arrière passe largement en avant, est utilisé lorsque l’on désire décaler largement le centre de gravité (attaque pénétrante, défense fuyante). Les déplacements ont été illustrés à partir des positions principales.

Les pages suivantes vous montrent par le dessin les principaux déplacements que vous ferez à l’entraînement. Des numéros vous permettent de comprendre la succession des dessins. Les carrés noirs indiquent les positions de départ et les positions finales.

Comment avancer en ZENKUTSU



(De la position 1 à 2 ci-dessous, en avançant le pied gauche)



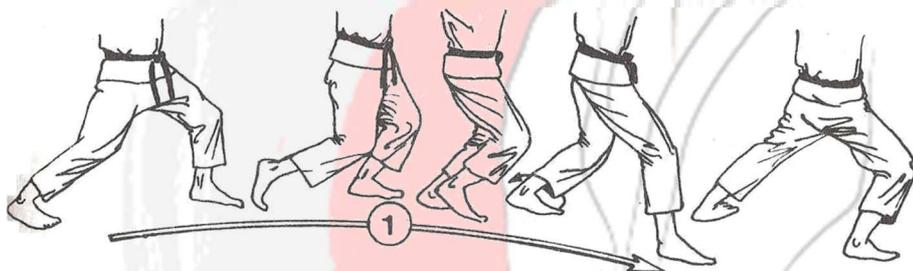
(A) De face, de haut en bas. Le pied décrit un arc de cercle d'arrière en avant. Il vient contre le pied droit avant de s'écarter à nouveau en partant en avant. Soyez certain que les pieds se retrouvent bien écartés à la fin du mouvement.

(B) De profil, de haut en bas. Vous remarquerez que le genou de la jambe d'appui (droite) reste bien fléchi pendant le mouvement de l'autre pied.

C'est un déplacement fondamental. On voit que le pied arrière passe en avant suivant une trajectoire légèrement circulaire ; cette manière de procéder est typique du SHOTOKAN (d'une part parce que l'écartement des pieds est important, d'autre part parce que le rapprochement des jambes permet de protéger le bas-ventre pendant le mouvement).

La marche en ZENKUTSU est très différente de la marche normale: c'est une marche en flexion. Alors que dans la marche normale il y a alternance de contraction et de décontraction de la jambe d'appui, en ZENKUTSU celle-ci est le siège d'un travail musculaire prolongé (dans une première phase, la jambe tire, dans une seconde phase, après que la jambe arrière la dépasse, elle pousse). On ne penche pas le corps en avant, ce qui faciliterait le déplacement. La propulsion en avant doit se faire à partir d'une contraction des abdominaux et des adducteurs ; les hanches sont vigoureusement poussées en avant tandis que le genou avant tire le corps dans cette direction. Les muscles du membre oscillant sont parfaitement décontractés, seuls travaillent ceux des membres portant.

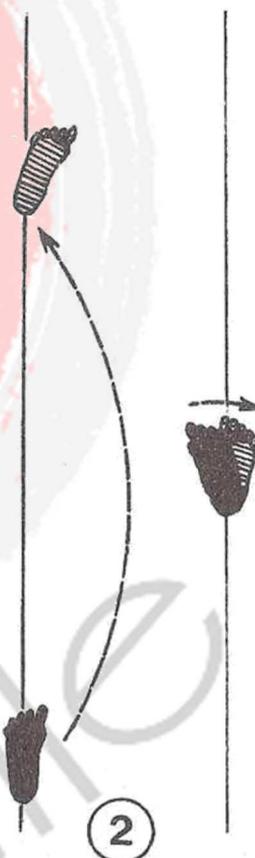
A partir du moment où le pied arrière dépasse le pied avant, la jambe d'appui pousse en avant tandis que le pied s'ouvre un peu vers l'extérieur ; le membre oscillant, au lieu d'aborder le sol en extension et par le talon, prend contact avec lui par toute l'étendue de la plante, le genou restant fléchi (ainsi qu'il l'a été au cours du déplacement afin que le pied ne traîne pas au sol).



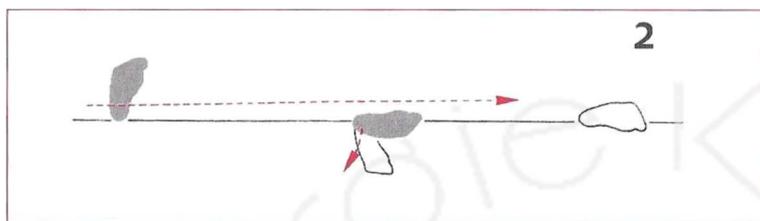
A l'arrivée tous les muscles sont vigoureusement contractés pour que le corps s'immobilise sèchement, puis décontractés pour préparer le mouvement suivant. Idéalement, l'axe des hanches reste parallèle au sol et perpendiculaire à l'axe du déplacement ; il faut tendre vers, cette perfection doublement difficile à atteindre car :

- Dès qu'un pied quitte le sol, l'axe passant par les articulations coxo-fémorales, s'incline un peu du côté de la jambe d'appui (appui unilatéral).
- En ZENKUTSU, les jambes étant écartées, celle qui est en arrière retient la hanche correspondante; d'où un axe des hanches légèrement oblique par rapport à la ligne de marche; ce n'est que lorsque les deux pieds sont rapprochés que cet axe peut être parfaitement perpendiculaire.

Le diagramme (2) montre le déplacement en GYAKU-ZUKI-NO-ASHI, ou ZENKUTSU large, que l'on exécute pour faire GYAKU-ZUKI en avançant. L'écartement des pieds étant très important, le pied arrière passe obligatoirement en avant suivant une trajectoire en demi-cercle ; le genou arrière vient rapidement contre le genou de la jambe d'appui (contraction de l'entre-jambe) avant de passer en avant.



Comment avancer en KOKUTSU



Les pieds se déplacent sur la même ligne. Approchez la jambe arrière de la jambe avant, genoux fléchis, pieds en direction de l'avant (phase 1), posez le pied arrière en avant puis, sans déplacement du centre de gravité, pivotez le genou et le pied de la jambe d'appui d'un quart de tour vers l'extérieur (phase 2); malgré cette rotation la jambe avant ne doit pas bouger au cours de cette dernière phase.

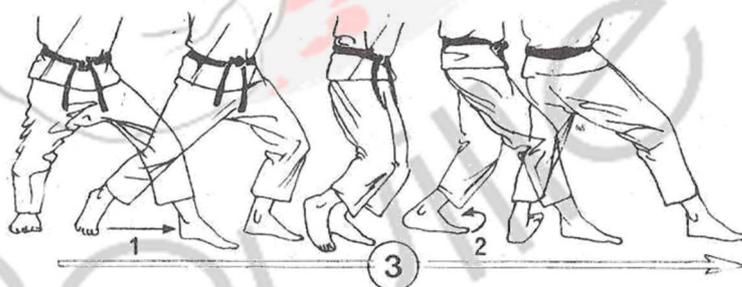


(De la position 1 à 2, en avançant le pied droit)

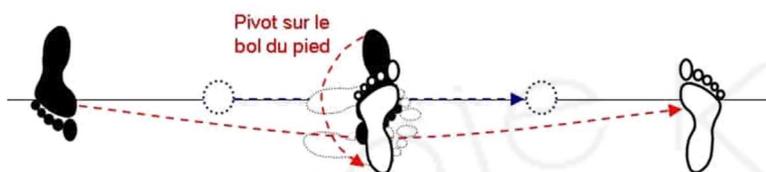
Le pied arrière (droit) part droit vers l'avant en passant près de la jambe d'appui. Le pied gauche pivote vers l'extérieur entre les temps 2 et 3. Remarquez les genoux toujours fléchis.

Pour se déplacer vers l'avant en KOKUTSU DACHI, l'important est de garder les hanches au même niveau. A aucun moment celles-ci ne doivent monter ou descendre. Pour avancer, vous allez passer votre jambe arrière à côté de la jambe avant en «refermant» la jambe arrière vers l'avant. Vous allez alors vous retrouver les pieds presque joints. Votre jambe va continuer d'avancer (ce sera maintenant la jambe avant) pendant que l'autre jambe s'ouvre à 90°. C'est décomposé volontairement, mais il n'y a pas d'arrêt au milieu, le déplacement est fluide.

Attention, il ne faut pas que le corps tourne, vous devez garder à l'esprit que votre adversaire est devant. Vous allez uniquement changer de garde pendant le déplacement mais pas vous tourner. C'est un défaut fréquent chez les débutants, de se tourner à chaque déplacement. Pour ne pas faire cette erreur, vous devez penser à votre adversaire qui est devant. Vous devez envoyer votre hanche vers l'avant et votre pied doit toujours pointer vers l'avant. Cette avancée de la jambe avant va s'accompagner d'une ouverture de la jambe arrière, le poids du corps restant pour une grande part sur cette jambe arrière.



Comment avancer en KIBA DACHI

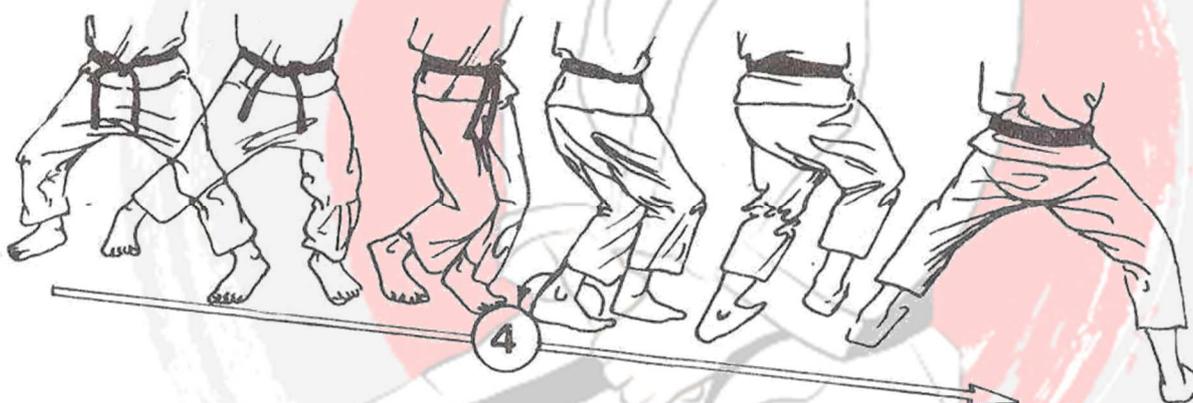


En KIBA DACHI, les pieds sont également sur une même ligne, ils vont donc comme pour KOKUTSU DACHI venir l'un contre l'autre au milieu du déplacement. Par contre cette fois ci, vous n'allez pas penser «vers l'avant», mais «vers le côté».

Donc ce ne sera plus l'arrière qui passe devant, mais un côté qui passe de l'autre côté. Par exemple, pour faire un déplacement AYUMI-ASHI vers la gauche, vous allez passer votre côté droit vers la gauche en pivotant de 180°. Est-ce bien clair... Nous allons décomposer:

Toujours dans notre exemple de déplacement vers la gauche, vous pivotez sur le bol du pied gauche de 90° vers la gauche. Dans le même temps, le pied droit vient se placer à côté du pied gauche. Vous vous retrouvez donc les pieds joints face à la direction de votre déplacement. Le corps continue de pivoter sur le bol du pied gauche de 90° pendant que le pied droit continue d'avancer vers la gauche (qui maintenant est devenue votre droite) tout en pivotant lui aussi. Vous vous stabilisez en KIBA-DACHI... Vous avez fait un demi-tour.

C'est volontairement décomposé, mais dans la pratique il n'y a pas de temps d'arrêt au milieu du déplacement. Celui-ci part du ventre et doit être explosif, rapide, fluide et se terminer par une position très stable.



Tandis que le pied avant pivote de 180° le pied arrière décrit un arc de cercle l'amenant à passer près de lui et se pose en avant, sur la même ligne. La difficulté est d'effectuer ce déplacement avec rotation importante sans pencher le buste, sans se relever dans les genoux, sans sortir les fesses et en maintenant d'un bout à l'autre du mouvement le poids du corps également réparti sur les deux jambes.

Les points suivants sont importants, voire essentiels, quel que soit la position du déplacement.

- Votre bassin ne doit pas se lever. Il doit rester au même niveau pendant tout le déplacement.
- Votre buste reste bien au-dessus du bassin, le dos bien droit, sans tension parasite. Vous ne devez ni vous pencher vers l'arrière, ni vers l'avant, ni sur un côté. Le corps reste naturellement posé sur le bassin.
- Votre centre de gravité décrit une ligne droite et non une courbe.
- Les pieds effleurent le sol mais sans trainer et viennent se stabiliser bien à plat, ni trop sur l'avant, ni trop sur les talons...
- Vous conservez une tension dans le ventre. C'est le ventre qui donne l'impulsion et qui dirige le mouvement des jambes.

LA MARCHE ARRIERE (HIKI ASHI)

Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
引	IN	HI, BI	<i>Traction, tiré, reculé</i>
足	SOKU	ASHI, TA	<i>Jambe, pied</i>
引き	HIKI, BIKI		<i>Tracter, reculer, remiser</i>
引き足	HIKI ASHI		<i>Marche arrière</i>

HIKI-ASHI consiste tout simplement à reculer d'un pas...enfin, c'est un petit peu plus complexe que ça mais l'idée est là. Cependant comme pour AYUMI-ASHI, on va utiliser notre HARA pour reculer

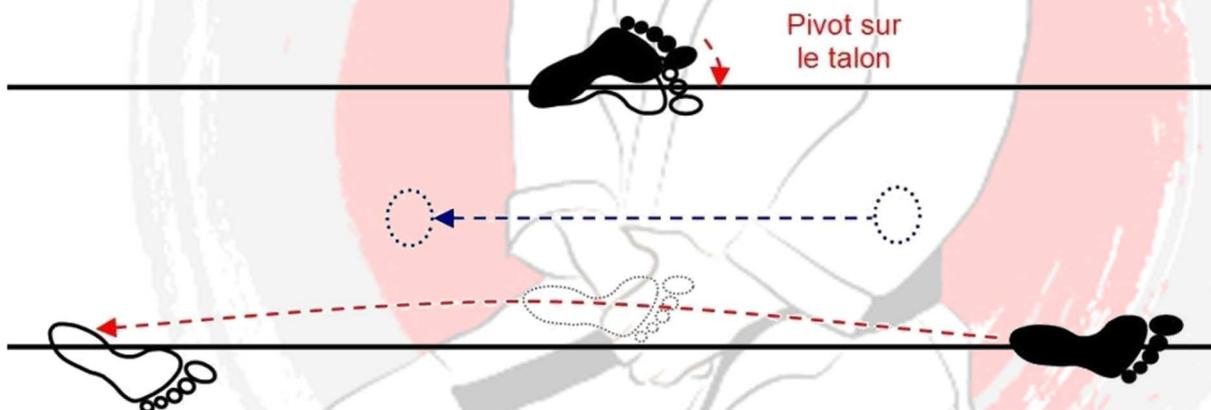
En effet quel que soit la position de départ et la position d'arrivée, vous devez faire votre déplacement avec cette sensation que c'est votre ventre qui tire votre corps vers l'arrière. Bien sûr, les jambes vont pousser et tirer dans le déplacement, mais c'est votre HARA qui va déclencher le déplacement et vous devrez garder une sensation très forte dans le ventre. Le HARA sera le moteur du déplacement.

Pour l'instant nous allons détailler HIKI-ASHI dans chacune des 3 positions de bases que sont ZENKUTSU DACHI, KOKUTSU DACHI et KIBA DACHI.

Comment reculer en ZENKUTSU-DACHI:

En ZENKUTSU DACHI, vous devez vous déplacer comme si vos pieds étaient posés sur des rails.

Vous reculez le pied arrière en suivant le rail et vous venez le mettre vers l'arrière en conservant l'écartement initial.



Comme pour AYUMI-ASHI: «Contrairement à ce que beaucoup pensent, vos pieds ne doivent pas nécessairement décrire un arc de cercle très prononcé et venir l'un contre l'autre pendant le déplacement!»

Même si de façon naturelle le pied qui recule fait un léger arc de cercle, il ne faut surtout pas chercher à l'accentuer sinon vous allez ajouter à votre déplacement une composante latérale. Or le but d'HIKI-ASHI est de reculer en ligne droite. Je vous conseille donc, pour ne pas faire cette erreur, d'imaginer que vos pieds sont sur des rails et que ...votre ventre, telle une locomotive, tire votre corps vers l'arrière.

Après, quand vous maîtriserez bien le déplacement HIKI-ASHI, vous oublierez ces rails et, sans vous en rendre compte, votre pied fera un léger arc de cercle, mais votre corps, lui, ira bien en ligne droite.

Comment reculer en KOKUTSU: notez le mouvement du pied gauche lorsque le droit part en arrière.



Dans le déplacement vers l'arrière en KOKUTSU DACHI, vous allez faire l'inverse. C'est à dire que votre jambe avant va venir à côté de l'autre, qui se sera «refermée», puis continuera vers l'arrière en «s'ouvrant» à 90°. Vous venez mettre 70% de votre poids sur cette jambe.

Attention, au début, vous aurez tendance à vous pencher vers l'arrière. Ce n'est pas bon ! N'oubliez pas, votre adversaire est toujours devant vous ! Vous devez reculer sur la jambe arrière, mais en gardant le corps droit et prêt à repartir vers l'avant.



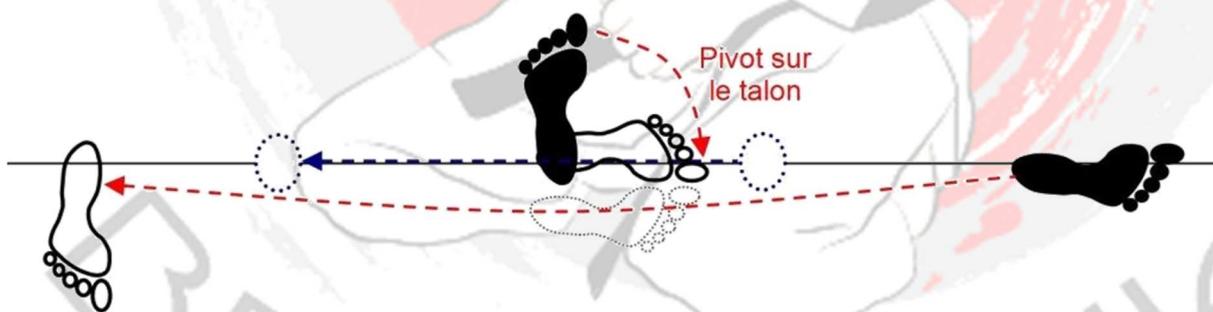
En KOKUTSU DACHI par contre vos pieds sont déjà sur une même ligne, donc lorsque vous allez reculer, votre pied avant va bien

venir passer à côté du pied arrière. Dès que vos pieds se retrouvent côte à côte, vous poursuivez votre déplacement en reculant le pied vers l'arrière et vous stabilisez votre position en ouvrant le genou arrière de 90°.

Pour bien faire HIKI-ASHI dans cette position, vous devez comme pour ZENKUTSU, penser à une ligne droite. Votre but est d'aller vers l'arrière.

Vous ne devez pas vous tourner à chaque déplacement. C'est un défaut que l'on voit très souvent chez les débutants. Pour pallier à ce défaut, il suffit de bien imaginer son adversaire devant et de reculer tout en conservant son esprit vers l'avant, vers l'adversaire.

Pour bien stabiliser votre position, vous devez également penser à «ouverture». Vous ouvrez largement (90°) votre hanche arrière et gardez le corps en appui sur cette jambe arrière.



Comment reculer en KIBA-DACHI:

En KIBA DACHI, les pieds sont également sur une même ligne, ils vont donc comme pour KOKUTSU DACHI venir l'un contre l'autre au milieu du déplacement. Par contre cette fois ci, vous n'allez pas penser «vers l'arrière», mais «vers le côté».



Donc ce ne sera plus l'avant qui passe derrière, mais un côté qui passe derrière de l'autre côté. Par exemple, pour faire un déplacement HIKI-ASHI vers la gauche, vous allez reculer votre côté droit vers la gauche en pivotant de 180°. Est-ce bien clair... nous allons décomposer:

Toujours dans notre exemple de déplacement en reculant vers la gauche (votre adversaire étant sur votre droite!) vous pivotez sur le bol du pied gauche de 90° vers la droite. Dans le même temps, vous tirez le pied droit vers vous et venez le placer à côté du pied gauche. Vous vous retrouvez donc les pieds joints face à votre adversaire. Le corps continue de pivoter sur le pied gauche de 90° pendant que le pied droit continue de reculer vers la gauche (qui maintenant est devenue votre droite) tout en pivotant lui aussi.

Vous vous stabilisez en KIBA-DACHI... Vous avez fait un demi-tour. Votre adversaire est maintenant sur votre gauche.

C'est volontairement décomposé, mais dans la pratique il n'y a pas de temps d'arrêt au milieu du déplacement. Celui-ci part du ventre et doit être explosif, rapide, fluide et se terminer par une position très stable.

Les points suivants sont importants, voire essentiels, quel que soit la position du déplacement.

- Votre bassin ne doit pas se lever. Il doit rester au même niveau pendant tout le déplacement.
- Votre buste reste bien au-dessus du bassin, le dos bien droit, sans tension parasite. Vous ne devez ni vous penchez vers l'arrière, ni vers l'avant, ni sur un côté. Le corps reste naturellement posé sur le bassin.
- Votre centre de gravité décrit une ligne droite et non une courbe.
- Les pieds effleurent le sol mais sans trainer et viennent se stabiliser bien à plat, ni trop sur l'avant, ni trop sur les talons...
- Vous conservez une tension dans le ventre. C'est le ventre qui donne l'impulsion et qui dirige le mouvement des jambes.

Un déplacement est un changement de point d'appui en fait, pour HIKI-ASHI, il faut d'abord s'asseoir sur sa jambe arrière et ensuite tirer la jambe avant et la mettre derrière sans bouger l'angle de la jambe d'appui, en gros en karaté on ne recule pas on met sa jambe en arrière.

LE DOUBLE PAS (OKURI ASHI)

Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
送	SO	OKU	Escorter, envoyer
足	SOKU	ASHI, TA	Jambe, pied
送り	OKURI		Accompagnement, envoi, échappement
送り足	OKURI ASHI		Double pas

Aussi connu sous le nom suivant: SURIKOMI ASHI 摺込み足 *un pas de plus.*

Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
摺	SHO, SHU, RO	SURU, HIDA	Frottement, pli, empreinte
込		KO, KOMU, KOMI, KOMERU	Entassé, mélangé, en gros, inclus
足	SOKU	ASHI, TA	Jambe, pied
摺込み	SURIKOMI		Empreinte de plus
摺込み足	SURIKOMI ASHI		Un pas de plus

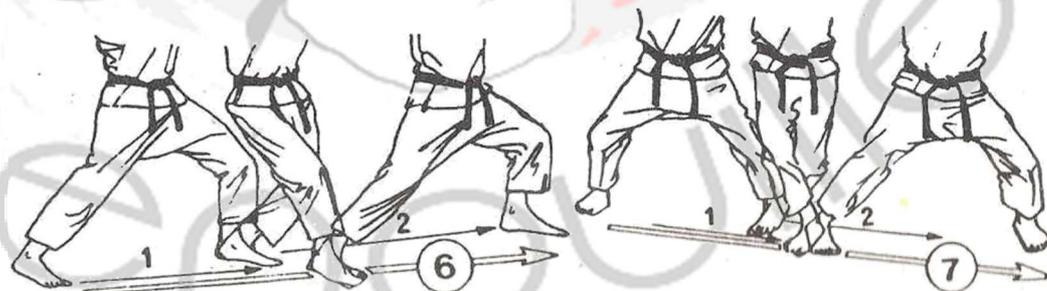
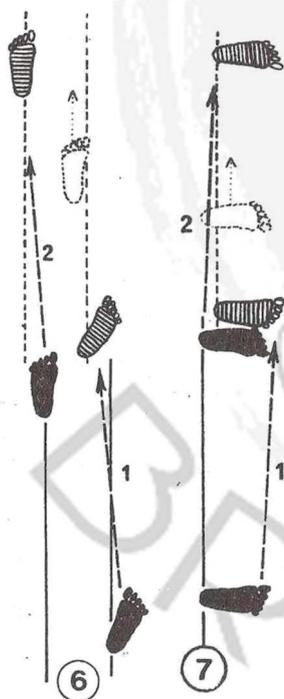
C'est une forme plus rapide, permettant de prendre rapidement l'initiative en combat ; c'est la forme de déplacement la plus largement utilisée en compétition ; elle permet de rectifier rapidement la distance, de se déplacer pour l'attaque, d'attaquer directement ; on présente toujours le même côté à l'adversaire, ce qui peut être très intéressant dans certains enchaînements en compétition.



Le pied arrière croise le pied avant, mais près de lui, puis le pied avant avance dans la même direction; ce déplacement se fait donc en deux temps. A la charnière du 1^{er} et du 2^e temps on peut exécuter un coup de pied de la jambe avant, avant de la poser au sol. Il ne faut pas détendre les genoux au cours du mouvement.

Le diagramme et le dessin (6) montrent un double pas en ZENKUTSU (possibilités de MAE-GERI du pied avant); on remarque que l'axe général du déplacement est légèrement déporté du côté du pied avant.

Le diagramme et le dessin (7) montrent un double pas en KIBA-DACHI (possibilité de YOKO-GERI du pied avant). Au moment où les pieds se croisent nous sommes en KOSA-DACHI (position des pieds croisés).

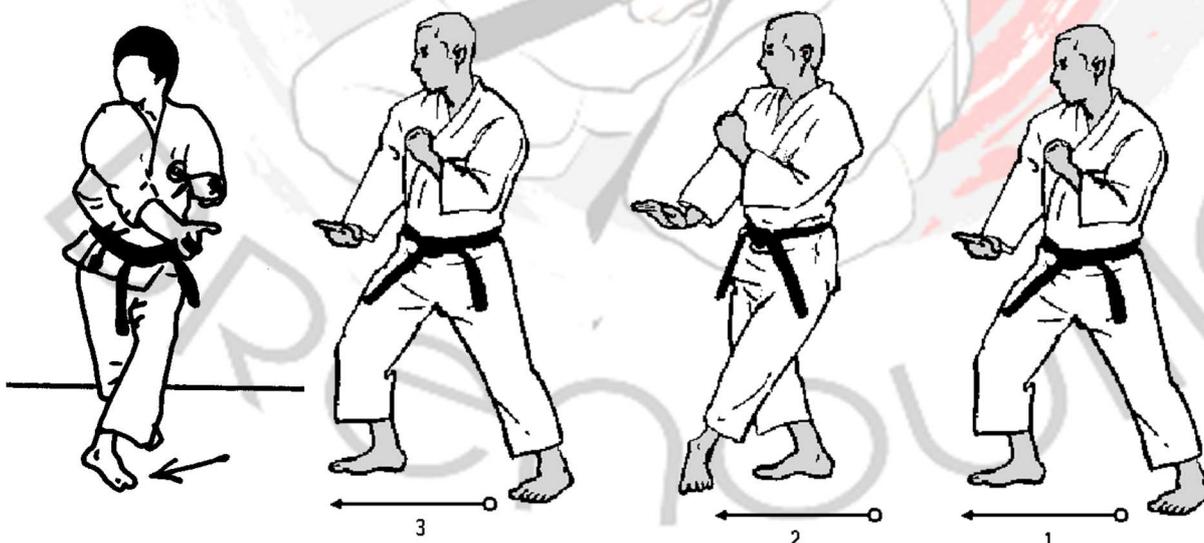


LE PAS CROISE (KOSA ASHI)

Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
交	KO	KA, MA, MAJI, MAJIRU, MAZERU	Mélangé, association, allez et venant
差	SA	SA, SASU, SASHI	Distinction, différence, variation, divergence, marge, équilibre
交差	KOSA		Croisement, intersection
足	SOKU	ASHI, TA	Jambe, pied
交差足	KOSA ASHI		Croisement des jambes
交	KO	KA, MA, MAJI, MAJIRU, MAZERU	Mélangé, association, allez et venant
叉	SA, SHA, SAI	MATA	Périnée, cuisse, croisement en pate d'oie
交叉	KOSA		Croisement, intersection, traversant
足	SOKU	ASHI, TA	Jambe, pied
交叉足	KOSA ASHI		Croisement des jambes

Comme vous pouvez le voir KOSA ASHI s'écrit de deux façon différente en japonais, mais la signification en est la même.

Aussi connu sous les noms de: SASHI ASHI 差し足 pas croisé, JUJI ASHI 十字足 le pas en croix, CHIDORI ASHI 千鳥足 le pas du pluvier (oiseau), KANI ASHI 蟹足 déplacement en crabe, NUKI ASHI 抜き足 le pas furtif, ou YOKO SASHI ASHI 横差し足 le pas de travers.



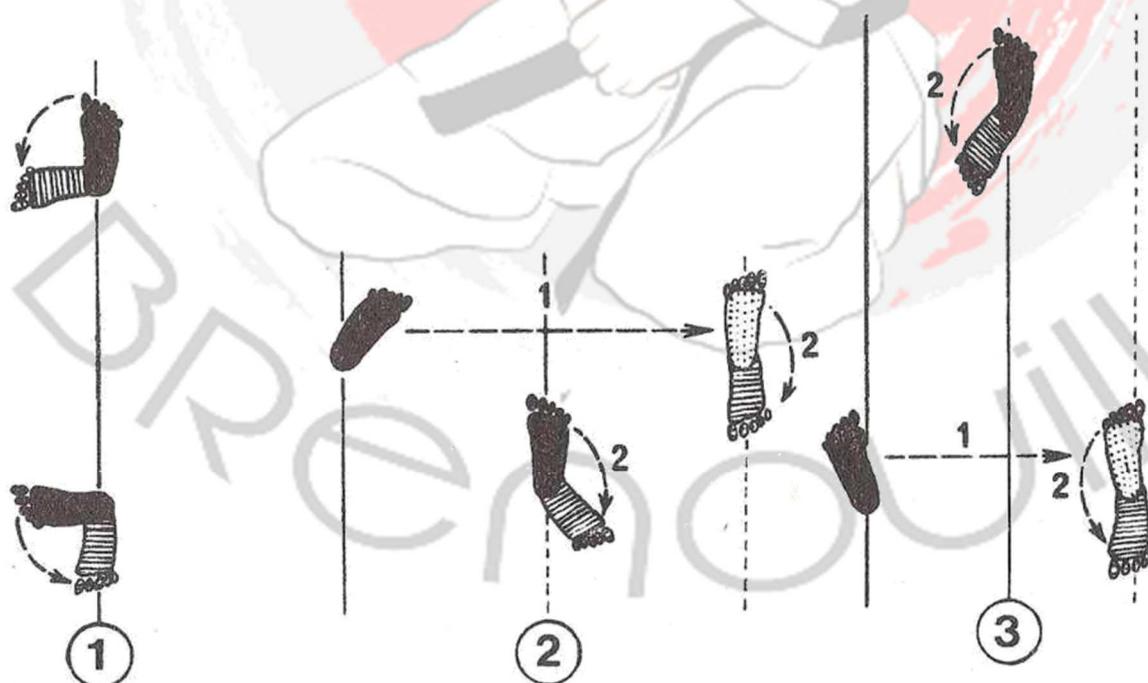
Ce déplacement est à connaître en particulier pour les attaques de jambes en KIBA DACHI, mais sert également en ZEN KUTSU et KO KUTSU bien évidemment.

DEPLACEMENT TOURNANT (MAWARI ASHI)			
Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
回	KAI	MAWA,	<i>Temps, autour, jeu, tournez</i>
足	SOKU	ASHI, TA	<i>Jambe, pied</i>
回り	MAWARI		<i>Circonférence, périmètre, bord, environnement, localité, voisinage, rotation, circulation</i>
回り足	MAWARI ASHI		<i>Tourner autour du pied</i>

Au Dojo, lorsque l'on étudie un mouvement donné en série (KIHON 基本 *éléments fondamentaux*) il faut, lorsque l'on arrive en bout de ligne, tourner pour pouvoir repartir en sens inverse (le professeur ordonne à tout le monde de faire demi-tour «MAWATE 回って *Demi-tour !*» ou «KAITE 回って *Demi-tour !*»); la même possibilité doit exister lorsque le karatéka doit combattre contre plusieurs adversaires et qu'il faut pouvoir faire face instantanément dans toutes les directions. Comme pour les déplacements en ligne des précautions doivent être observées lors de l'exécution de ce mouvement tournant:

- Il faut tourner d'un bloc, avec une puissante rotation des hanches afin de renforcer la technique de blocage qu'il ne faut jamais omettre d'exécuter en tournant: l'adversaire peut choisir ce moment pour attaquer et il faut pouvoir briser cette attaque en position de force. Tournez donc d'abord avec les hanches, ensuite avec les pieds.
- Il ne faut ni remonter les hanches ni baisser les yeux en tournant. Gardez les épaules souples.
- Il faut instantanément se retrouver en position stable et être prêt à exécuter une technique d'attaque ou de blocage dans la nouvelle direction.

Les manières de tourner sont nombreuses selon que l'on pivote sur place, après déplacement de l'un ou des deux pieds, que l'on désire bloquer ou seulement esquiver en tournant, que l'on veuille changer de garde (côté avancé vers l'adversaire) ou non. En voici les plus importantes.



Sur pivot double (1): On tourne sur place en se servant des deux pieds comme pivots ; cette manière de procéder, très rapide, n'est possible que si les pieds se trouvent sur la même ligne, par exemple en KOKUTSU (diagramme). En KIBADACHI, seule la tête tourne si l'on veut se déplacer en sens inverse. Les deux pivots suivants sont toutefois plus puissants.

Sur pivot arrière (2): L'exemple choisi est SANCHIN-DACHI (on peut aussi prendre ZENKUTSU, FUDO-DACHI, etc.). Le pied arrière reste en place et joue le rôle de pivot central ; dans un premier temps le pied avant croise largement devant le pied arrière ; dans un deuxième temps, on pivote sur les deux pieds dans le sens du premier déplacement ; le pied avant doit croiser d'une distance égale à l'écartement initial des pieds si l'on veut se retrouver en position stable après le deuxième temps.

Sur pivot avant (3): L'exemple choisi est ZENKUTSU (on peut aussi prendre SANCHIN-DACHI, FUDO-DACHI, etc.). Le pied avant reste en place et joue le rôle de pivot central ; dans un premier temps le pied arrière croise largement derrière le pied avant ; dans un deuxième temps on pivote avec force sur les deux pieds dans le sens du premier déplacement. Même remarque que pour le pivot précédent si l'on ne veut pas être déséquilibré en tournant. Ce pivot est celui qui est le plus utilisé en KIHON. On remarque que dans ces deux derniers pivots l'axe du déplacement se trouve décalé.



Les diagrammes 1 à 8 représentent 8 possibilités pour tourner de 180° en ZENKUTSU, sur place, en reculant ou en avançant dans la nouvelle direction (donc vers l'adversaire). On suppose toutefois qu'un pied reste en place.

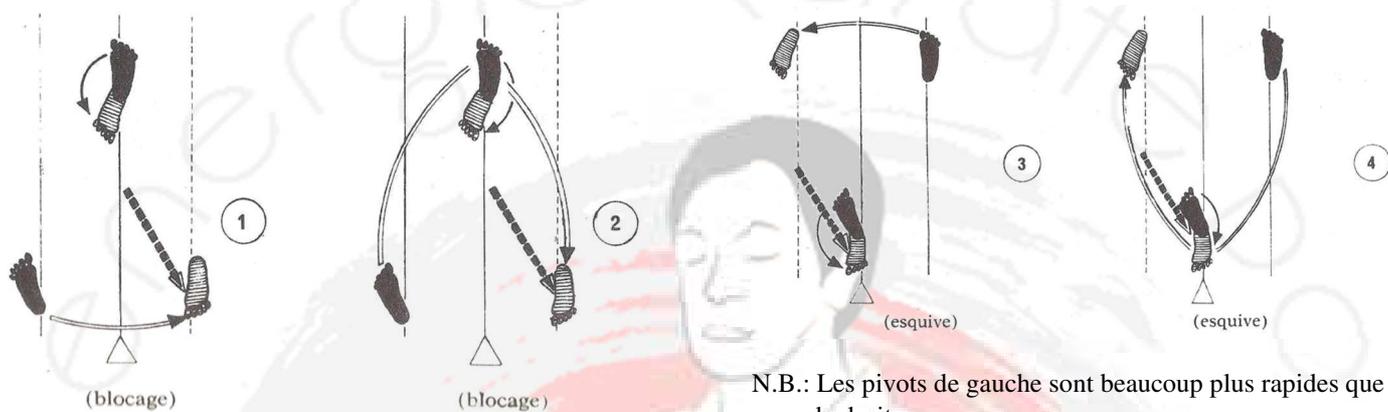
Conventions générales:

- Les empreintes noires représentent la première position des pieds ; les empreintes hachurées représentent la position des pieds après le pivot.
- La flèche double représente le déplacement initial du pied qui ne joue pas le rôle de pivot central (1er temps); la flèche fine montre la rotation proprement dite (2e temps).
- La flèche en pointillés épais indique le sens d'un blocage exécuté en même temps (par exemple GEDANBARAI, TETSUI-UKE, HAISHU-UKE) on voit que dans certains cas le blocage s'effectue dans le même sens que la rotation des hanches, alors que dans d'autres il s'effectue dans le sens contraire.

- Le triangle indique la direction d'une attaque survenant de l'arrière, c'est-à-dire du bas de la page; cet élément permet de distinguer les pivots qui se font avec blocage de ceux qui se font avec esquive.

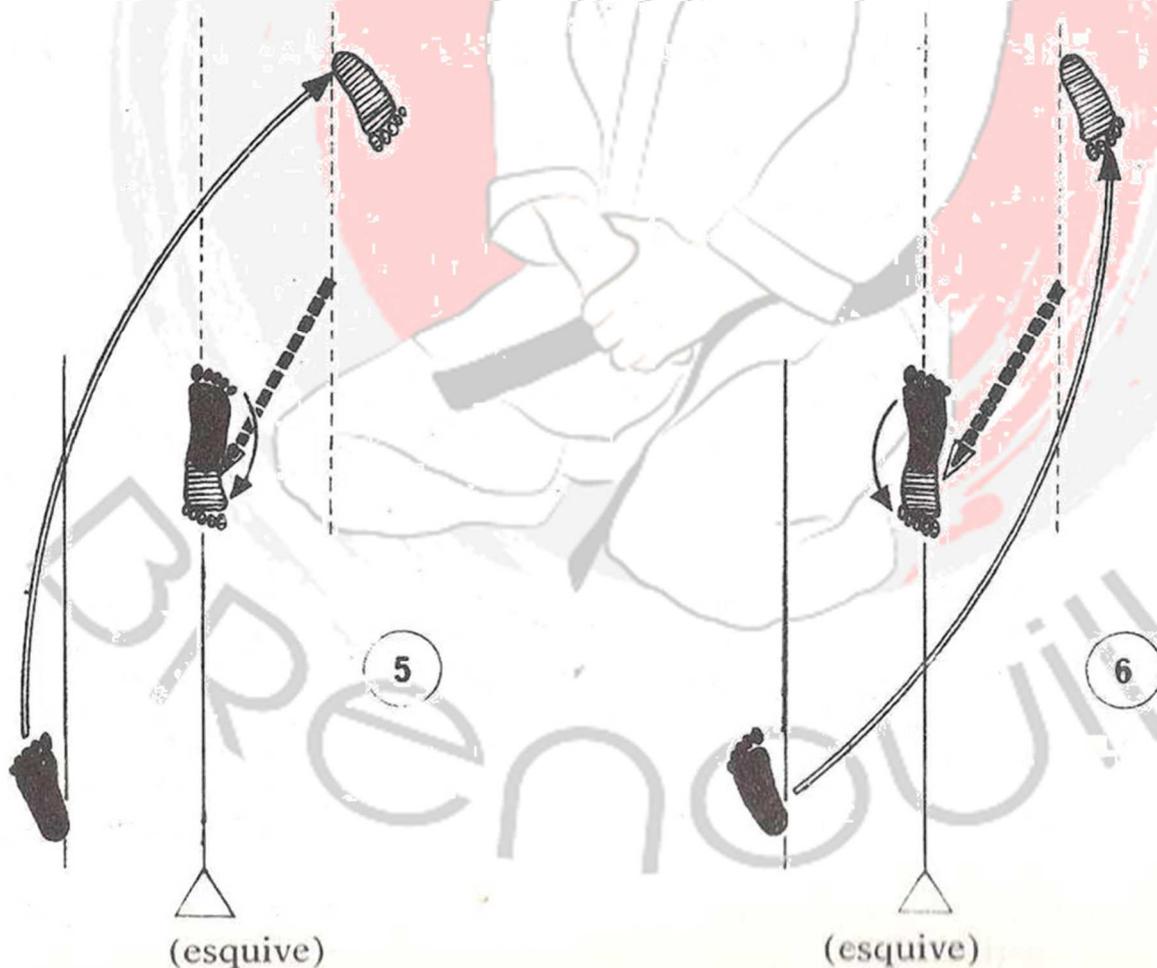
a) Sur pivot avant (sur place)

b) sur pivot arrière (sur place)

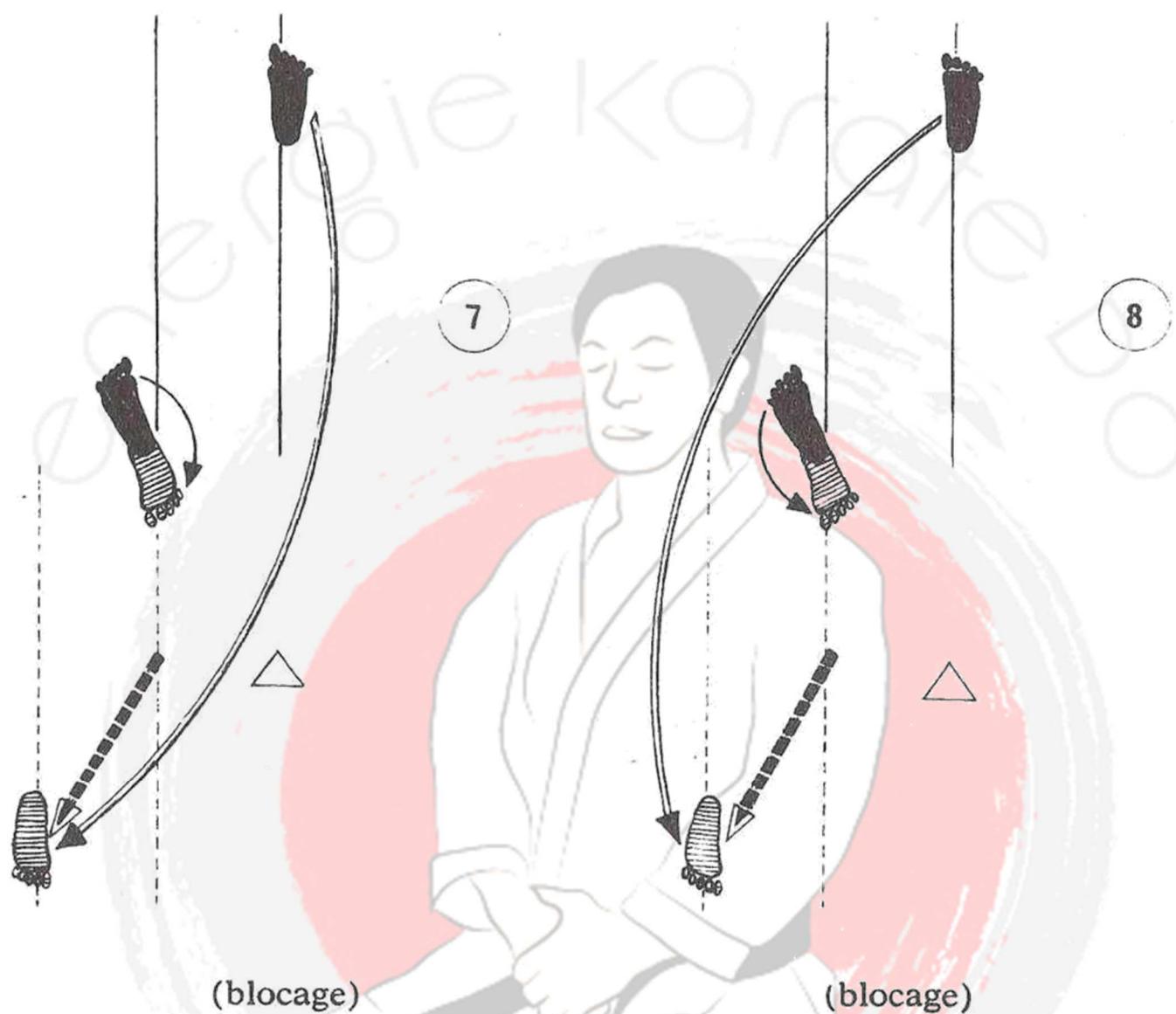


Demi-tour en ZENKUTSU avec défense du bras avant

a) Sur pivot avant (en reculant)



b) Sur pivot arrière (en avançant)



Lorsque les trois positions fondamentales et les déplacements seront maîtrisés parfaitement, il sera temps de passer à l'apprentissage des différentes techniques de poings et pieds mis à notre disposition, ainsi que les KATA et différents KUMITE pour les mettre en action...

Toutes les références en japonais viennent du site de Doug AOKI :
<http://nantanreikan.ca/Glossary/Glossary%20index.html> ainsi que la plupart des photos.

Les traductions des kanji sont réalisées sur les sites :
<http://www.romajidesu.com/> et <http://nihongo.j-talk.com/>

Puis les traductions anglaises sont traduites avec le site :
http://www.lexilogos.com/traduction_multilingue.htm

De nombreux dessins et explications sont extraits des livres de Roland HABERSETZER :
«Karaté pratique», «Karaté pour les jeunes» et «KARATE-DO Tome 1»

Mais j'ai aussi utilisé des textes et dessins du site de Bruno BANDELIER : <https://karate-blog.net>

Sur le site <https://tcmskarate.fr/rubrique-techniques/unsoku-deplacements/> vous pourrez voir une animation en dessins de tous ces déplacements.

Vous pouvez retrouver tous les livres de Roland HABERSETZER sur
<http://www.encyclopedie-arts-martiaux-habersetzer.fr/technique/index.html> ou aux éditions AMPHORA.

La mise en page a été réalisée par votre serviteur...Bernard©