

Programme Ceinture Noire

AFAMA - FFKAMA

de

KARATE-JITSU

(TECHNIQUES DE LA MAIN VIDE)

= KICK-JITSU

(TECHNIQUES DE PERCUSSION)

+ GOSHIN-JITSU

(TECHNIQUES DE PROTECTION)

Par **Hervé MICHAUX**

Ceinture Noire 7^e Dan Karaté - Jitsu FFKAMA

(Fédération Francophone de Karaté & Arts Martiaux Affinitaires)

Ceinture Noire 5^e Dan Karaté - Do FFK & WKF

(Fédération Francophone & Fédération Mondiale de Karaté)

MONITEUR ADEPS NIVEAU 3 EN KARATE

HOMOLOGUÉ par le Gouvernement de la Communauté Française

I) TECHNIQUES “KARATE-DO”

1) ATEMI WAZA:

- POINGS : (TSUKI WAZA)	OI TSUKI GYAKU TSUKI MAETE TSUKI KIZAMI TSUKI FUMI TSUKI URAKEN ou RIKEN UCHI TETSUI UCHI	(en avançant) (contraire jambe avt) (sur jambe avant) (fendu sur la jambe avt) (écrasant) (en revers) (marteau)
- PIEDS : (GERI WAZA)	MAE GERI MAE GERI KIZAMI MAWASHI GERI YOKO GERI URA GERI URA MAWASHI GERI FUMIKOMI	(direct) (jambe avancée) (circulaire) (latéral) (retourné - direct) (retourné - circulaire) (écrasant au sol)
- COUDES :	EMPI UCHI ou HIJI ATE	
- GENOUX :	HITSUI GERI ou HIZA GERI	

2) UKE WAZA :

- BLOCAGES :	<u>POINGS FERMES</u> GEDAN BARAI URA UDE UKE UCHI / SOTO (UDE) UKE JODAN (AGE) UKE JUJI UKE (en croix) OTOSHI UKE	<u>MAIN OUVERTE</u> SHUTO UKE / UCHI HAITO UKE / UCHI TEISHO UKE / UCHI SUKUI UKE (en cuillère) MOROTE UKE (double) SHUTO BARAI
---------------------	--	--

3) POSITIONS DE BASE :

- HEISOKU DACHI	(pieds joints)
- HACHIJI DACHI (ou YOI)	(ecart largeur épaules)
- ZEN KUTSU DACHI	(poids sur jambe avant)
- KO KUTSU DACHI	(poids sur jambe arrière)
- KIBA DACHI	(position du cavalier)
- NEKO ACHI DACHI	(position du chat)

II) TECHNIQUES ATEMIS “KICK-JITSU”

KION : LES TECHNIQUES DE BASE (percussions)

1) TSUKI (POINGS)

KICK TSUKI	(Tsuki plongé en poursuite)
GYAKU TSUKI	(Tsuki contraire jambe avant)
MAETE TSUKI	(Tsuki sur jambe avant)
KIZAMI TSUKI	(Tsuki fendu sur jambe avant)
TOMA TSUKI	(Tsuki sur grande distance)
CHIKAMA TSUKI	(Tsuki sur petite distance)
NI REN TSUKI	(assaut 2 Tsuki) : KICK TSUKI + GYAKU
SAN REN TSUKI	(assaut 3 Tsuki) : KIZAMI TSUKI + KICK TSUKI + GYAKU

2) GERI (PIEDS)

MAE GERI
MAWASHI GERI
MAE GERI + MAWASHI GERI
MAWASHI GERI + URA GERI
MAE GERI KIZAMI + MAWASHI GERI + URA GERI

3) BLOCAGES + ENCHAINEMENTS:

5 RENZOKU UKE : (2 BLOCAGES MEME BRAS)

- 1) JODAN (AGE) UKE + SOTO (UDE) UKE
- 2) SOTO (UDE) UKE + TETSUI UCHI [JODAN]
- 3) UCHI (UDE) UKE + KIZAMI TSUKI
- 4) GEDAN BARAI + URAKEN [JODAN]
- 5) TETSUI + TEISHO

1ER BLOCAGE: SUR LA JAMBE AVANT AVEC 1 PAS GLISSE

2EME BLOCAGE: AVEC RETOUR JAMBE ARRIERE EN NEKO DASHI

LES RENZOKU UKE S’EXECUTENT EN ALLER-RETOURS AVEC:

- CHIKAMA TSUKI – MATE – KAMAE POUR L’ALLER
- GYAKU TSUKI – MAWASHI GERI – MATE – GYAKU TSUKI
YOI AU RETOUR

KION KUMITE : LES TECHNIQUES D’ASSAUTS

**VOIR LES KEIKO ET LES RENZOKU D’ASSAUTS DU MODULE
“KICK - JITSU”**

III) KATAS : LES TECHNIQUES DE CONTRE-ATTAQUES

VOIR LE MODULE « KICK - BACK »

3 BUNKAI D 'ESQUIVES DE BASE ET ENCHAINEMENTS SUR :

ATTAQUES OI TSUKI POUR LES ESQUIVES « SOTO »

ATTAQUES MAWASHI TSUKI POUR LES ESQUIVES « UCHI »

POUR LES KICK BACK SHODAN ET NIDAN.

1) BUNKAI SHODAN : TRAVAIL DU KO SOTO GARI

- 1) YOKO SOTO SABAKI + + KO SOTO GARI
- 2) YOKO UCHI SABAKI + + KO SOTO GARI
- 3) USHIRO SOTO SABAKI + + KO SOTO GARI
- 4) USHIRO UCHI SABAKI + + KO SOTO GARI

2) BUNKAI NIDAN: TRAVAIL DU KO UCHI GARI

- 1) YOKO SOTO SABAKI + + KO UCHI GARI
- 2) YOKO UCHI SABAKI + + KO UCHI GARI
- 3) USHIRO SOTO SABAKI + + KO UCHI GARI
- 4) USHIRO UCHI SABAKI + + KO UCHI GARI

3) BUNKAI SANDAN:

ATTAQUES MAE POUR LES ESQUIVES « SOTO »

ATTAQUES MAWASHI GERI POUR LES ESQUIVES « UCHI »

- 1) YOKO SOTO SABAKI + + KO SOTO GARI
- 2) YOKO UCHI SABAKI + + KO UCHI GARI
- 3) USHIRO SOTO SABAKI + + KO SOTO GARI
- 4) USHIRO UCHI SABAKI + + KO UCHI GARI

FORMES D'ESQUIVES UTILISEES (SABAKI):

- YOKO SOTO SABAKI (ESQUIVE LATERALE EXTERIEURE)
- YOKO UCHI SABAKI (ESQUIVE LATERALE INTERIEURE)
- USHIRO SOTO SABAKI (ESQUIVE ARRIERE EXTERIEURE)
- USHIRO UCHI SABAKI (ESQUIVE ARRIERE INTERIEURE)

TYPES DE BALAYAGES UTILISES :

- KO SOTO GARI (PETIT BALAYAGE EXTERIEUR)
- KO UCHI GARI (PETIT BALAYAGE INTERIEUR)
- O SOTO GARI (GRAND BALAYAGE EXTERIEUR)
- O UCHI GARI (GRAND BALAYAGE INTERIEUR)

LES KATAS JITSU

COMBINAISONS DES KATAS BUNKAI AVEC LES TECHNIQUES D'ASSAUTS
DU KEIKO CORRESPONDANT : **VOIR LE MODULE « KICK-BACK ».**

IV) TECHNIQUES « KUMITE »

I) KIHON KUMITE : ENCHAINEMENT DE TECHNIQUES D'ASSAULTS
(VOIR LES 3 RENZOKU DU MODULE « KICK-JITSU »)

II) IPPON KUMITE : ASSAULT CONVENTIONNEL SUR 1 PAS
(KUMITE CONVENTIONNEL = YAKUSOKU KUMITE)

AVEC 5 ATTAQUES ENONCÉES : OI TSUKI CHUDAN, OI TSUKI JODAN,
MAWASHI TSUKI JODAN, MAE GERI CHUDAN ET MAWASHI GERI JODAN.

1) KIHON IPPON KUMITE : UNE ATTAQUE CONVENTIONNELLE
(EXPRESSION TECHNIQUE) SUR UKE DÉSIGNÉ (ASSAULT TECHNIQUE)
PROTECTIONS : AUCUNE

2) MAWARI IPPON KUMITE : SERIE RAPIDE D'ASSAULTS SUCCESSIFS
(EXPRESSION COMBAT) CONVENTIONNELS SUR UKE :
REPETITION D'UNE MEME ATTAQUE
PAR PLUSIEURS PARTENAIRES
EN CERCLE (RANDORI CONVENTIONNEL)
PROTECTIONS : CASQUES UNIQUEMENT
POUR LES ATTAQUANTS & GANTS POUR
TOUT LE MONDE

III) JYU KUMITE : ASSAULT LIBRE (EXPRESSION COMBAT)

1) JYU IPPON KUMITE : UN ASSAULT LIBRE DE TORI SUR UKE
(UNE SEULE ATTAQUE LIBRE SUR 1 PAS)
PROTECTIONS : CASQUE UNIQUEMENT
POUR TORI & GANTS POUR LES 2

2) JYU KUMITE : COMBAT LIBRE ENTRE TORI ET UKE
PROTECTIONS : CASQUES & GANTS
POUR TORI ET UKE
(ON CHERCHE A TOUCHER LE CASQUE)

IV) JU-KUMITE : KUMITE TECHNIQUE LÉGER ET CONTINU
(RANDORI SOUPLE)

REMARQUE IMPORTANTE : LE TRAVAIL AVEC CASQUE PERMET UN
COMBAT DE PERCUSSION SÉCURISÉ : IL PERMET DE TOUCHER AU VISAGE
AVEC DES ATEMIS RAPIDES, MAIS PARFAITEMENT CONTROLÉS : CE N'EST
PAS DU FULL CONTACT, MAIS UN KUMITE TRADITIONNEL « ONE TOUCH ».

V) TECHNIQUES DE DEFENSE "GOSHIN-JITSU" UTILISEES EN KARATE-JITSU

- 1) CLES DE POIGNETS : (KOTE OSAE)

	KOTE GAESHI	(torsion extérieure)
NI-KYO	KOTE MAWASHI	(torsion intérieure)
SAN-KYO	KOTE HINERI	(torsion vers le haut)

- 2) CLES DE BRAS : (UDE OSAE)

IK-KYO	UDE GATAME	(bras étendu)
	UDE GARAMI	(bras enroulé)
GO-KYO	UDE NOBASHI	(bras compressé)

- 3) PROJECTIONS : (NAGE WAZA)

SHIHO NAGE	(4 directions)
IRIMI NAGE	(en rentrant)
KAITEN NAGE	(en rotation)

- 4) CHUTES AU SOL: (OTOSHI WAZA)

MAE OTOSHI	(chute avant)
USHIRO OTOSHI	(chute arrière)
AIKI OTOSHI	(chute latérale)

- 5) SUTEMIS : (3 SUTEMIS)

SHODAN	(prise arrière du col)
NIDAN	(prise avant du col)
SANDAN	(prise tête)

VI) CRITERES DE COTATION DES TECHNIQUES :

UNE ATTITUDE MARTIALE :

DETERMINATION - REGARD
ESPRIT EN EVEIL - ZANCHIN
CONCENTRATION - VIGILANCE
ENGAGEMENT CONTINU
RESPECT DU PARTENAIRE

DES TECHNIQUES DE QUALITE :

APPROPRIEES A L'ATTAQUE
BONNE FORME DES TECHNIQUES
POSITIONS CORRECTES
RYTHME - CONTROLE - EQUILIBRE
BON TIMING - DISTANCE CORRECTE

DES ATEMIS REELS :

GRANDE VIGUEUR - ENERGIE
PUISSANCE - KIME
VITESSE D'EXECUTION
BON CONTROLE – PRECISION
BONNE FORME DES ATEMIS

VII) APPLICATIONS SELF-DEFENSE

1) SUR ATTAQUES KARATE

- OI TSUKI [COUP DE POING DIRECT] VISAGE
- MAWASHI TSUKI [CROCHET CIRCULAIRE] VISAGE
- MAE GERI [COUP DE PIED DIRECT]
- MAWASHI GERI [COUP DE PIED CIRCULAIRE]
- URA (MAWASHI) GERI [COUP DE PIED (CIRCULAIRE) EN REVERS]

2) SUR SAISIES

- DU POIGNET A 1 MAIN [DE FACE EN DIRECT – EN CROISE]
- DU POIGNET A 2 MAINS [DE FACE]
- DES 2 POIGNETS [DE FACE – DE DOS]
- EXTERIEUR DU BRAS [DE FACE – LATERAL – DE DOS]
- REVERS DU COL [DE FACE A 1 MAIN – A 2 MAINS]
- TAILLE ENLACEE BRAS LIBRES [DE FACE – DE DOS]
- TAILLE ET BRAS ENLACES [DE FACE – DE DOS]
- GORGE DE FACE A 1 MAIN
- GORGE DE FACE A 2 MAINS
- COU ENLACE DE COTE SOUS LE BRAS

3) SUR ATTAQUES MATRAQUE [DE FACE]

- DE HAUT EN BAS
- LATERALEMENT
- EN REVERS LATERAL

4) SUR ATTAQUES COUTEAU

- PIQUE AU VENTRE
- PIQUE AU COU
- DE HAUT EN BAS [PRISE EN PIC A GLACE]

5) SUR MENACES AVEC CONTACT COUTEAU

- PIQUE ABDOMEN
- PIQUE DANS LE DOS
- LAME SUR LA GORGE [PRISE NORMALE ET EN PIC A GLACE]

6) SUR MENACES AVEC CONTACT REVOLVER

- ABDOMEN
- VISAGE
- DANS LE DOS
- DERRIERE LA TETE

IIX) PROGRAMME SHODAN-SHIKEN AFAMA DU « KARATE GOSHIN-JITSU »

I) EXPRESSION TECHNIQUE

POSITION DE DEPART : UKE EST EN YOI (POSITION D'ATTENTE)
TORI EST EN ZEN KUTSU DACHI

DEMONSTRATION LIBRE DES TECHNIQUES DE DEFENSE DU STYLE :

- ATEMIS WAZA (PERCUSSION)
- UKE WAZA (BLOCAGES)
- KATAME WAZA (CLES)
- NAGE WAZA (PROJECTIONS)

KIHON-IPPON KUMITE : DEFENSES CONTRE UNE ATTAQUE CONVENTIONNELLE SUR 1 PAS

ATTAQUES : OI TSUKI CHUDAN – OI TSUKI JODAN – MAWASHI TSUKI
JODAN - MAE GERI CHUDAN – MAWASHI GERI JODAN

DORI-KUMITE : DEFENSES SUR 10 SAISIES AU CHOIX (VOIR LISTE)

BUKI-KUMITE : DEFENSES CONTRE ATTAQUES ARMEES

- 3 ATTAQUES MATRAQUE (DE HAUT EN BAS, LATERALES ET REVERS)
- 3 ATTAQUES COUTEAU (EN PIQUE, DE HAUT EN BAS, DE BAS EN HAUT)
- 2 MENACES COUTEAU (LAME SUR LA GORGE – 2 PRISES COUTEAU)
- 2 MENACES REVOLVER (POITRINE ET DOS)

II) EXPRESSION COMBAT

POSITION DE DEPART : TORI ET UKE SONT EN KAMAE (EN GARDE)

MAWARI IPPON KUMITE : 2 SERIES DE 5 ASSAULTS CONVENTIONNELS
SUR 1 PAS (RANDORI RAPIDE) SUR ATTAQUES OI TSUKI ET MAE GERI

- REPETITION RAPIDE D'UNE MEME ATTAQUE CONVENTIONNELLE
- UKE EST ATTAQUE PAR PLUSIEURS PARTENAIRES EN CERCLE
- TOUTES LES DEFENSES DE UKE DOIVENT-ETRE DIFFERENTES

JYU-IPPON KUMITE : 3 ASSAULTS LIBRES SUR 1 PAS SUR UKE

JYU KUMITE : COMBAT LIBRE ENTRE TORI ET UKE (AVEC CASQUE)