

Professeur :

Patrick YAYA 3°Dan DIF

Karaté-do Shotokan



SAINT MARCEL BEL ACCUEIL

- Les chevaliers japonais **samouraïs** étaient tenus de respecter un code moral : **le Bushido** ("la voie du guerrier")



Bienveillance, gentillesse, bonté

Shinsetsu

C'est ce qui permet de toujours être à l'écoute, être attentionné et attentif aux autres. Savoir aider son prochain

Contrôle de soi

Seigyo

C'est savoir dominer et maîtriser (physiquement et moralement) ses sentiments, ses pulsions et de contrôler son instinct quel que soit la situation

Courage

Yuki

C'est être capable en toute lucidité de dépasser ses peurs et ses craintes afin d'affronter le danger et la souffrance

Courtoisie

Reigi

C'est être poli et aimable

Droiture

Tadashii

C'est être loyal et honnête. Savoir prendre une décision juste et raisonnable

Fidélité

Chusetsu

C'est savoir tenir ses promesses et remplir ses engagements

Honneur

Meiyo

C'est notre attitude et notre manière d'être vis-à-vis des autres. C'est avoir un comportement digne et respectable

Modestie, humilité

Shisso

C'est être exempt d'orgueil, de vanité

Respect

Soncho

C'est la déférence (considération, estime) dont on fait preuve envers quelqu'un que l'on considère

Sincérité

Seijitsu

C'est être authentique, ne pas mentir. Ne pas déguiser ni les sentiments, ni les pensées

TECHNIQUES - WAZA

TSUKI waza	Technique de poings
UCHI waza	Technique de percussion
KERI waza	Technique de pieds
waza	Technique de clé, de luxation
NAGE waza	Technique de projection
NE waza	Technique au sol

COMMANDEMENTS

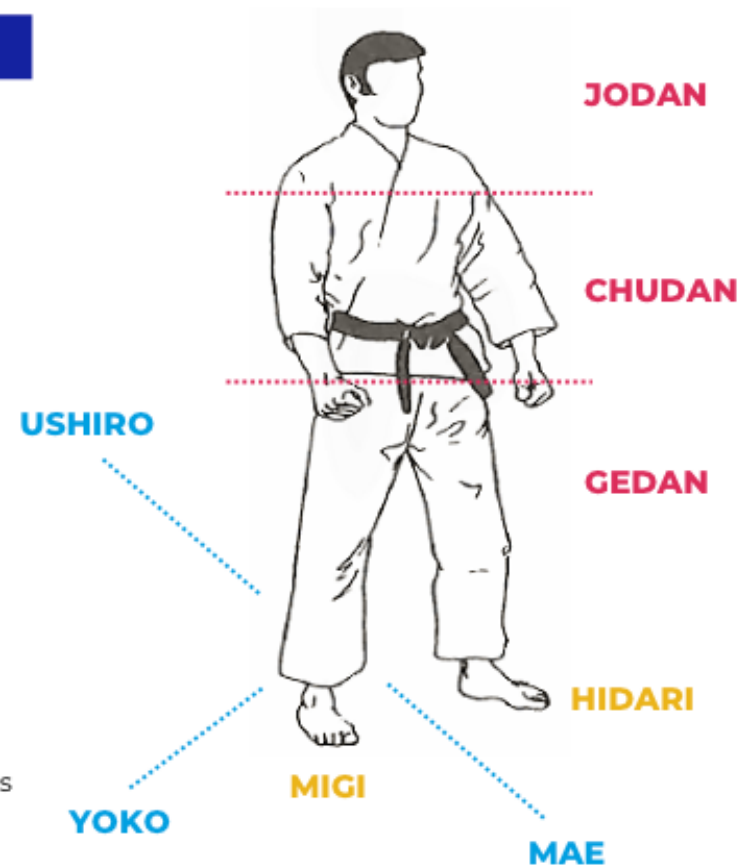
YOI	Préparez-vous
REI	Saluez
KAMAE	Prenez votre garde
HAJIME	Commencez
YAME	Arrêtez
YASUME	Détendez-vous
MAWATE	Tournez
TORI	Attaquant
UKE	Défenseur

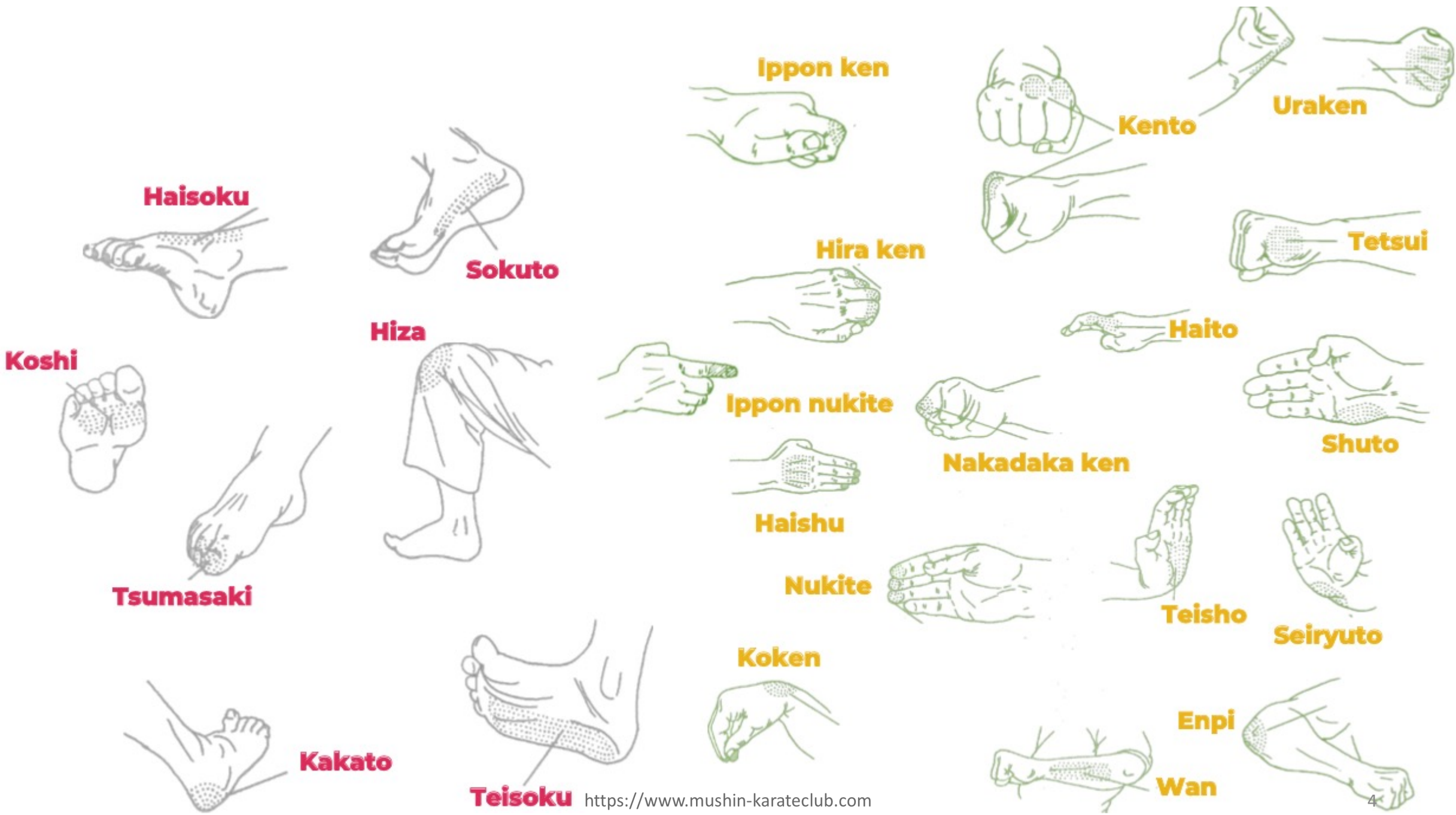
NOMBRES

ICHI	Un
NI	Deux
SAN	Trois
SHI	Quatre
GO	Cinq
ROKU	Six
SHICHI	Sept
HACHI	Huit
KYU	Neuf
JU	Dix

ESPACE

HIDARI	Gauche
MIGI	Droite
GEDAN	Niveau bas
CHUDAN	Niveau moyen
JODAN	Niveau haut
MAE	Devant
USHIRO	Derrière
YOKO	Latéral, côté
MAWASHI	Circulaire
GYAKU	Contraire, opposé
MA	Distance
MAAI	Ajustement des distances
KI	Energie
KIAI	Union des énergies
KIME	Décision
ZANSHIN	Vigilance (concentration)





Haisoku

Sokuto

Koshi

Hiza

Tsumasaki

Kakato

Teisoku

Ippon ken

Hira ken

Ippon nukite

Haishu

Nukite

Koken

Kento

Uraken

Nakadaka ken

Haito

Shuto

Teisho

Seiryuto

Enpi

Wan

Tetsui



Yoi

Yame

Yasme

Au signal du professeur, « *Rei!* », je joins les pieds puis je salue. Ensuite, lorsqu'il annonce « *Yoi!* » je prends la position *hachiji dachi*. « *Yoi* » peut se traduire par « prêt » !

À l'inverse, à la fin de l'exercice, le professeur annonce « *Yame* » (arrêtez).



La surface de frappe correspond aux deux premières phalanges de l'index et du majeur, les *kentô*. Le poignet est aligné dans le prolongement de l'avant-bras.



Pour que mes frappes soient efficaces, mon poing doit être correctement fermé. Il est le plus compact possible. Le pouce verrouille le majeur et l'index.

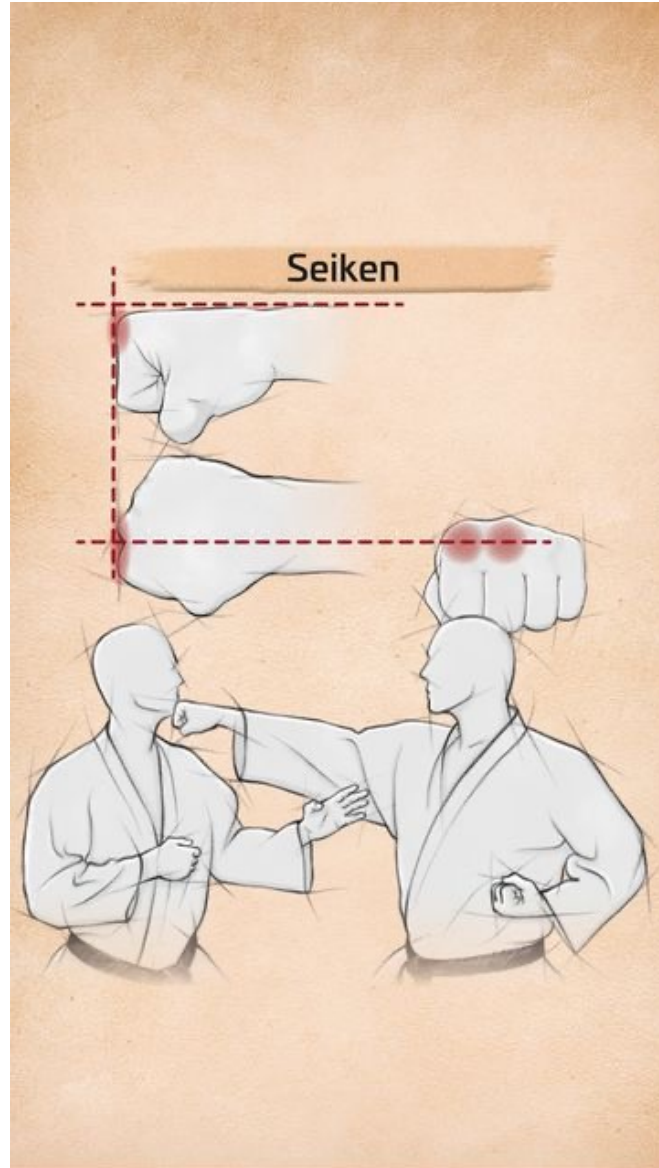


1.

2.

3.

4.



Jōdan

Chūdan

Gedan



Tsuki

Coup de poing



1. Ma technique est centrée.
2. Mes épaules sont basses.
3. Mes abdos sont contractés.
4. Mon autre poing revient en *hikite*.



Gedan barai en zen kutsu dachi

Points essentiels

1. Mon poing va de ma hanche à mon épaule opposée.
2. Il descend en suivant mon autre bras.



