

Karaté-do



MANUEL DU DÉBUTANT

Réalisé par dominique Diot Président du JKI

Le Karate-do

C'est un art de combat à main nues qui permet, grâce à un entraînement rationnel, d'éduquer le corps et l'esprit de tel sorte qu'ils puissent trouver une réponse appropriée à toute forme d'agression. Il met à la disposition du pratiquant un éventail technique très large basé sur l'utilisation des armes naturelles du corps humain: pieds, poings, coudes, genoux, etc...

Le Karate-do est à la fois une technique de self-défense, un sport, un art et une philosophie.

Historique

La technique du Karate-do vient de la Chine puis s'est développée il y a 300 ans dans l'île d'Okinawa, au sud du Japon, avant de se perfectionner une nouvelle fois au Japon, après 1930.

Le karate-do a été introduit en France en 1955.

Maître Funakoshi Gichin(1868-1957) est considéré comme le père du Karate-do moderne car c'est lui qui a sauvé cette discipline de l'oubli et lui a donné ses lettres de noblesse.

Le Dojo

La salle où tu viens suivre les cours de Karate-do n'est pas simplement un gymnase. Dojo signifie "lieu où on étudie la voie". Le Dojo se respecte. On n'y court pas, n'y crie pas, n'y siffle pas, on y parle le moins possible. On le tient propre. On n'y marche que pieds nus.

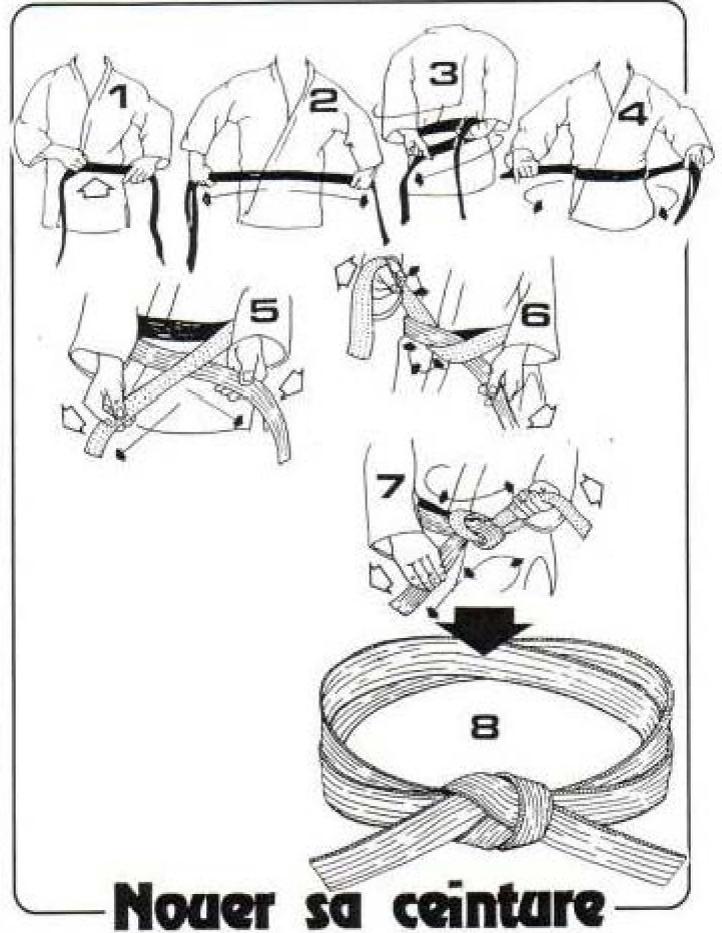
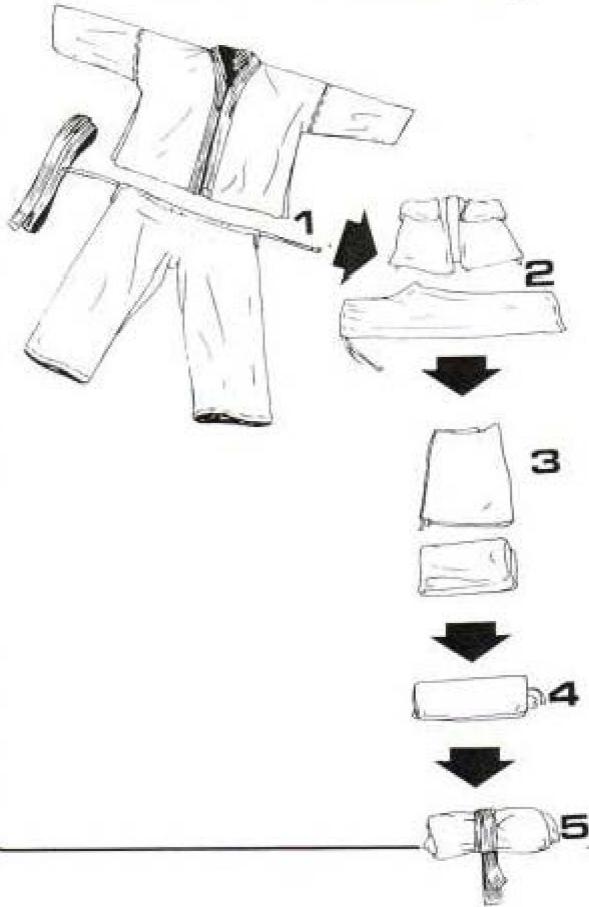
L'étiquette

Les pratiquants d'arts martiaux ont coutume de dire que tout commence et finit par la courtoisie. C'est pourquoi la tradition nous a transmis tout un ensemble de gestes précis (rituel, étiquette) qu'il convient de respecter scrupuleusement.

L'autre élément de ce rite venu du passé est le salut (Rei). Suivant les circonstances, il se fait debout ou à genoux.

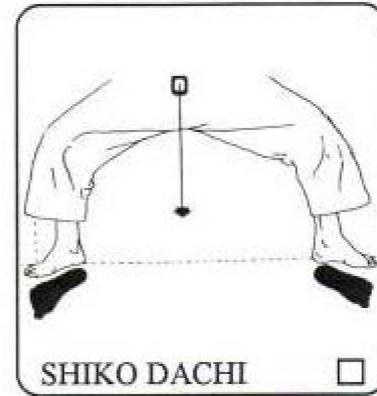
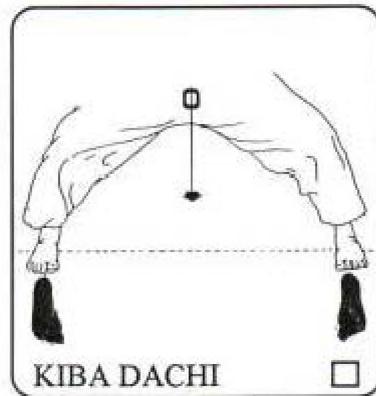
Le salut est une marque de respect. Il doit être empreint de dignité.

Plier son karategi



Nouer sa ceinture

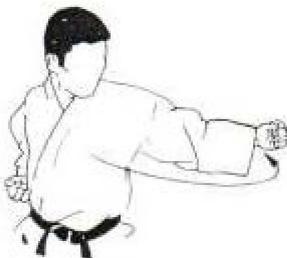
POSITIONS



ATTAQUES DE POING



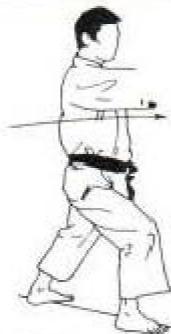
CHOKU TSUKI



URAKEN UCHI



TETSUI UCHI



OIE TSUKI



GYAKU TSUKI



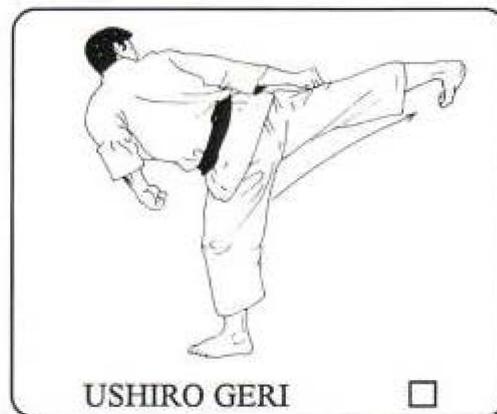
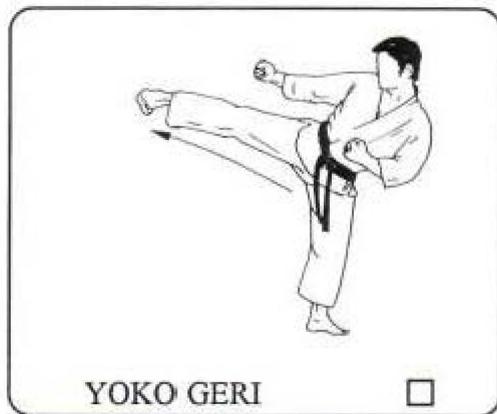
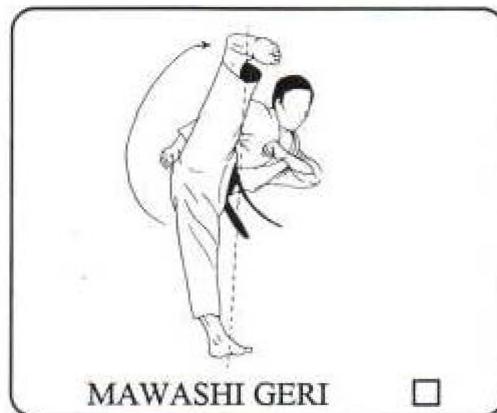
KIZAMI TSUKI

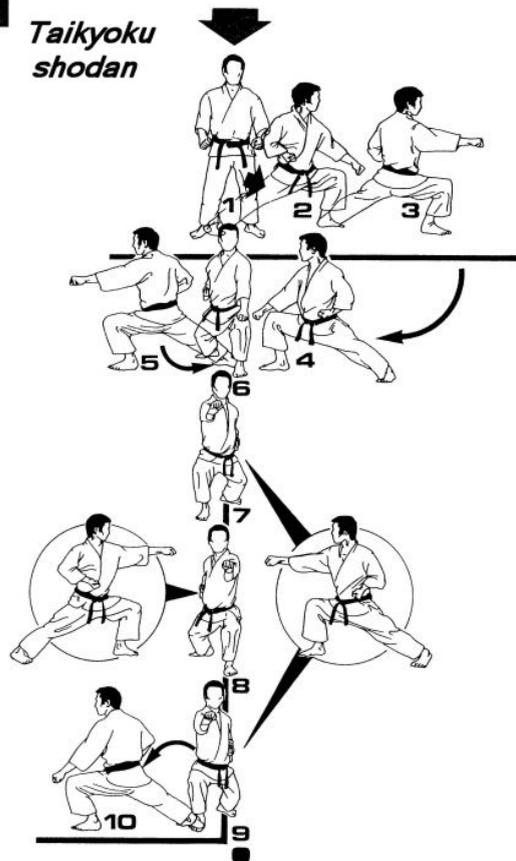
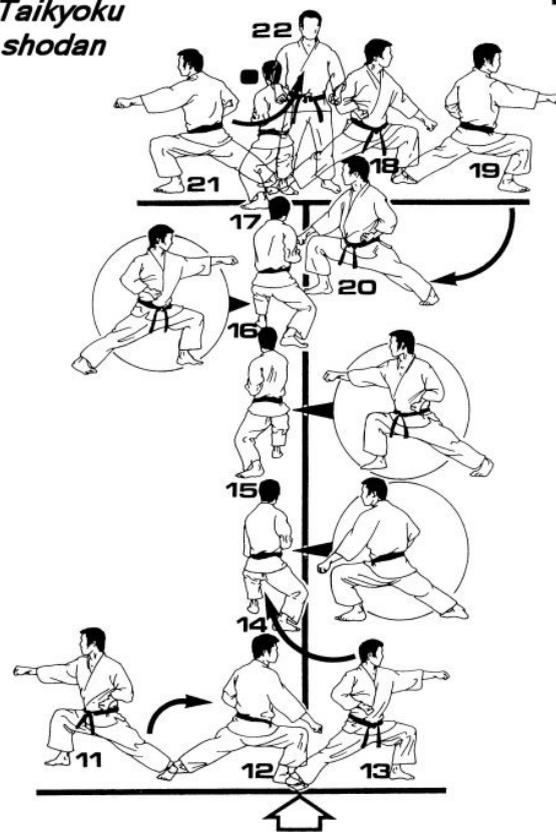


BLOCAGES



ATTAQUES DE PIED



1a**Taikyoku
shodan****1b****Taikyoku
shodan**

LEXIQUE

AGE	lever	MAE	avant
ATEMI	coup frappé	MAWASHI	circulaire
BUDO	arts martiaux	MIGI	droit
CHUDAN	niveau moyen	NUKITE	pique de main
DACHI	position	OBI	ceinture
DAN	niveau, grade	REI	salut
DO	voie	SEMPAI	élève gradé (ancien)
EMPI	coude	SENSEI	professeur
GEDAN	niveau inférieur	SOTO	extérieur
UKE	défense	UCHI	intérieur
HARA	ventre	USHIRO	arrière
HIDARI	gauche	YOI	prêt
KAMAE	garde	YOKO	de côté, latéral
HIKITE	poing tiré en arrière		
HIZA	genou		
JODAN	niveau supérieur		
KATA	combat stylisé		
KEAGE	coup de pied remontant		
KEKOMI	coup de pied pénétrant		
KENTO	tête du poing		
KIAI	cri		
KIME	concentration d'énergie		

COMMENT COMPTER EN JAPONAIS

- | | |
|---------|-----------|
| 1) ICHI | 6) ROKU |
| 2) NI | 7) SHISHI |
| 3) SAN | 8) HACHI |
| 4) SHI | 9) KU |
| 5) GO | 10) JU |