

Aide Mémoire Technique

Sommaire

- 1) Les gardes, distances, chutes et déplacements
- 2) Les saisies
- 3) Les attaques
- 4) Les Katas
- 5) Dayto Ryu (à genoux) 5 techniques
- 6) Ken Jutsu : (Itsutsu No Tachi) - Kata de Bokken
- 7) Les commandements pour le salut

1) Les gardes, distances, chutes et déplacements

Gardes (Kamae)	Migi Kamae : pied droit et main droite en avant Hidari Kamae : pied gauche et main gauche en avant Ai Hanmi No Kamae : les partenaires sont dans la même garde Gyaku Hanmi No Kamae : les partenaires sont en garde contraire
Distances	Chika-Ma : partenaires au contact ou presque Ma : partenaires séparés d'environ un pas To-Ma : partenaires séparés par plusieurs pas
Chutes (Ukemi)	Mae Ukemi : chute avant Ushiro Ukemi : chute arrière Yoko Ukemi : chute latérale
Déplacements (Tai-Sabaki)	Nagashi : pivot sur le pied avant ou le pied arrière Irimi : déplacer son pied avant d'un pas vers l'avant (en légère oblique extérieure) et pivoter de 180°. O Irimi : déplacer son pied arrière d'un grand pas vers l'avant, en oblique extérieure, et pivoter de 180° autour de celui-ci. Hiraki : déplacement latéral d'un pied suivi d'un pivot du bassin (ramener l'autre pied) pour esquiver un tsuki (Jodan ou Chudan). A la fin du mvt les pieds forment un angle de 90°, le bras correspondant au côté vers lequel on s'est déplacé est en "parade" haute au niveau du visage pour parer un éventuel Tsuki Jodan, l'autre en bas pour parer un éventuel Tsuki Chudan.

2) Les Saisies

Saisies de face (Mae)

- **Jyunte Dori** : saisie par l'extérieur du poignet opposé (la main droite tient le poignet gauche du partenaire).
- **Dosokute Dori** : saisie par l'intérieur du même poignet (la main droite tient le poignet droit du partenaire).
- **Gyakute Dori** : saisie par l'intérieur du bras opposé et tentative de traction du partenaire vers son avant.
- **Ryote Dori** : saisie des deux poignets (double Jyunte Dori).
- **Ryote Ippo Dori** : saisie d'un seul poignet avec les deux mains.
- **Muna Dori** : saisie des deux revers de la veste (au niveau du cou).
- **Sode Dori** : saisie d'une manche à hauteur du coude.
- **Ryosode Dori** : saisie des deux manches à hauteur du coude.

Saisies arrières (Ushiro) :

- **Ushiro Eri Dori** : saisie du col par l'arrière
- **Ushiro Ryote Dori** : saisie par l'arrière des deux poignets serrés dans le dos.
- **Ushiro Uwate Dori** : encerclement arrière par dessus les bras.
- **Ushiro Shitate Dori** : encerclement arrière par dessous les bras.
- **Ushiro Katate Dori Eri Shime** : étranglement arrière par saisie du col, plus clé de coude avec l'autre main.
- **Ushiro Ryosode Dori** : saisie des deux manches à hauteur du coude.

3) Les attaques

- *Niveau*

- **Jodan** : tête
- **Chudan** : abdomen
- **Gedan** : sous la ceinture

- **Choku Tsuki** (coup de poing avec la force du corps poussant vers l'avant)
- **Koshi Tsuki** (coup de poing avec pivot du bassin dans le sens du coup de poing)
- **Hiki Tsuki** (coup de poing avec recul du bassin)
- **Jyun Uchi** (coup de poing en revers au visage)
- **Hineri Uchi** (coup de coude avec pivot du bassin)
- **Gyaku Uchi** (coup avec pivot du bassin dans le sens contraire du coup)
- **Omote Yoko Men Uchi** : frappe directe sur le côté de la tête
- **Ura Yoko Men Uchi** : frappe circulaire en revers sur le côté de la tête
- **Shomen Uchi** : frappe sur le sommet de la tête

Frappe avec la jambe (Geri)

- **Mae** : vers l'avant avec la plante du pied
- **Mawashi** : circulaire avec le bol du pied
- **Yoko** : de côté avec le tranchant du pied
- **Ushiro** : vers l'arrière avec le talon ou la plante du pied
- **Itsui** : avec le genou vers l'avant
- **Iza** : avec le genou vers l'avant après un agrippement de la tête

4) Les Katas

Kihon Nage Waza (distance MA)

- **Mukae Daoshi** sur *Ura Yoko Men Uchi*.
- **Shiho Nage** sur *Omote Yoko Men Uchi*.
- **Yuki Chigae** sur *Tsuki Jodan*.
- **Neji Kote Gaeshi** sur *Tsuki Chudan*.

- **Tenbin Nage** sur *Ryo Sode Dori*.
- **Hachi Mawashi** sur *Dosoku Te Dori*.
- **Koshi Nage** sur *Ryote Dori*.

Kihon Osae Waza (distance Chika-Ma sauf pour Ushiro Hiji Kudaki)

- **Ushiro Hiji Kudaki** sur *Tsuki Chudan*.
- **Robuse** sur *Ryote Ippo Dori*.
- **Kote Kudaki** sur *Sode Dori*.
- **Yuki Chigae** sur *Ushiro Katate Dori Eri Shime*.
- **Shiho Nage** sur *Ushiro Ryote Dori*.
- **Mukae Daoshi** sur *Ushiro Uwate Dori*.

Happoken Kata :

(Imaginer qu'on se situe sur un U)

Salut

Pied G à G / Main G devant le corps / Pied D à D / Main D devant le corps(mains jointes)

Monter les mains jointes / Triangle avec les pouces et les index

Faire grand cercle en ramenant les mains devant l'abdomen (paumes vers le haut)

Regard à G puis poing D dans main G

Parade haute avb G

Ramener pied D puis avancer pied D (sans tourner le bassin au début), pivot bassin et coup de coude D

Regard à G

Ramène pied D et retour orientation initiale avec parade basse main D

Enchaîner :

Ramène pied G, avancer pied G tsuki main G

Regard à G, ramène pied G, décale pied G en faisant mine de saisir avec la main G et tirer vers soi

enchaîner tsuki chudan(main D) gedan (main G) , jodan(main D) en pivotant le bassin à chaque fois.

Croiser av bras devant soi et parade haute bras D
Ramener pied G puis avancer pied G (sans tourner le bassin au début), pivot bassin et coup de coude G
Regard à D
Ramène pied G et retour orientation initiale avec parade basse main G
Enchaîner :
Ramène pied D, avancer pied D tsuki main D
Regard à D, ramène pied D, décale pied D en faisant mine de saisir avec la main D et tirer vers soi
enchaîner tsuki chudan(main G) gedan (main D) , jodan(main G) en pivotant le bassin à chaque fois
-Ramener main G devant soi en ramenant un peu pied G / Ramener main D devant soi en ramenant un peu pied D
Ramener main D le long du corps en ramenant pied D / Ramener main G le long du corps en ramenant pied G
-Salut

Tsuki Uchi No Kata :

- **Choku Tsuki** (coup de poing avec la force du corps poussant vers l'avant)
- **Koshi Tsuki** (coup de poing avec pivot du bassin dans le sens du coup de poing)
- **Hiki Tsuki** (coup de poing avec recul du bassin)
- **Jyun Uchi** (coup de poing en revers au visage)
- **Hineri Uchi** (coup de coude avec pivot du bassin)
- **Gyaku Uchi** (coup avec pivot du bassin dans le sens contraire du coup)

5) Dayto Ryu (à genoux)

1) **Ippon Dori** : sur **Shomen Uchi** : parer (au moment de l'armé) et repousser le bras du partenaire vers son arrière pour le déséquilibrer; atémi à l'aisselle; poser sa main (paume vers le bas) sur la cuisse, glisser vers l'avant afin de ramener le genou au sol en poussant l'épaule du partenaire vers le bas. Contrôler le poignet, poser le genou sur le bras du partenaire, atémi. Conserver le contrôle en s'éloignant.

2) **Gyaku ude dori** : sur **Muna Dori** : Triple atémi (pli du coude, visage, coup de pied à l'abdomen), jambe fléchie écartée vers l'extérieur, saisir la main qui tient le col et pivoter tout le corps vers l'extérieur, poser le dos de la main du partenaire sur la cuisse, amener au sol comme dans la technique précédente, contrôle, atémi.

3) **Hiji Kaeshi** : sur **Tsuki Chudan** : esquiver par l'extérieur en pivotant le bassin et en fléchissant la jambe opposée au bras d'attaque, saisir au poignet et au coude (pouce en haut) ; amener le partenaire au sol, poser la jambe la plus proche du partenaire sur son bras, atémi.

4) **Kuruma Daoshi** : sur **Omote Yoko Men Uchi** : saisir le bras au moment de l'armé, pousser le partenaire vers l'arrière, après le déséquilibre le ramener vers soi (l'épaule ne doit pas toucher le sol), garder contrôle du bras et atemi.

5) **Shime Gaeshi** : sur **étranglement à deux mains** : double atemi a l'abdomen, mouvement circulaire en poussant le bras inférieur vers le bas et l'autre vers le haut, au moment du déséquilibre, rotation du bassin en fléchissant la jambe (droite si on pousse vers le bas avec le bras droit)...

6) Ken Jutsu : (Itsutsu No Tachi) - Kata de Bokken

Rôle du Professeur	Rôle de l'élève
Seigan No Kamae	Seigan No Kamae
1) Se tenir dans la même garde face à l'élève. Prendre l'initiative et avancer de deux pas(débuter par le pied G), forçant l'élève à reculer pour maintenir la distance	2) Reculer de deux pas (débuter par le pied D)
3) In No Kamae ; attendre l'attaque de l'élève.	4) Faire deux Maki-Uchi sur place
5) Reculer de deux pas en In No Kamae , et attendre l'attaque de l'élève.	6) Avancer de deux pas, finir pieds joints ; menacer en Tsuki et frapper Maki-Uchi Men
7)Pivoter et parer l'attaque en faisant Maki Uchi Men sur place (par une frappe oblique sur le sabre).	8) Esquiver en reculant et venir en Gedan No Kamae
9) avancer le pied droit et frapper Maki-Uchi Men (frappe verticale)	10) Ko Gasumi
11) Relever son sabre et frapper Maki-Uchi Do (sur place en oblique sur le coté gauche de l'élève, non protégé).	12) Parer attaque Do (reculer pied G) et frappe sur le Bokken du professeur 13) O Gasumi
14) Reculer en In No Kamae pour éviter l'attaque 15) Attaquer le poignet de l'élève(sur place en avançant le pied gauche devant le pied droit.	16) Gyaku Gedan No Kamae
17) Reprendre l'initiative en avançant le pied gauche et en frappant Maki-Uchi Men	18) Se décaler latéralement vers la gauche 19) Maki Uchi Men
20) parade immédiate en Te Ura 21) Maki Uchi Men	22) Suwari Gedan
23) Dès que l'élève est en Suwari Gedan , avancer le pied gauche et frapper Maki Uchi Men	24) Enchaîner par Tori 25) En se relevant, attaquer Do
26) Parer l'attaque en reculant le pied gauche et pivotant.	27) Avancer pied gauche, passer sous le Bokken du professeur en cherchant à couper le cou (pivot du bassin) .
28) Vriller le bassin (gauche-droite), maintenir la pression sur le sabre de l'élève, pour résister à l'attaque.	
29) La situation est équilibrée, aucun des	29) La situation est équilibrée, aucun des

adversaires ne peut prendre l'avantage. Les deux reculent en même temps en In-No Kamae .	adversaires ne peut prendre l'avantage. Les deux reculent en même temps en In-No Kamae .
30) Attaque horizontale de la tête de l'élève (déplacement latéral droit de la jambe av. et faire un pas avec jambe arrière)	31) Déplacement latéral de la jambe gauche, couper le poignet du professeur
32) Lacher le bokken d'une main et le baisse pour subir l'attaque de l'élève en exposant le torse.	33) Frapper en diagonale (haut-bas), finir en Suwari
34) Reprendre son sabre, maintenir le contact avec celui de l'élève, et se remettre en Seigan No Kamae face à lui.	35) Se relever et finir en Seigan No Kamae
Recul et Saluts simultanés	

7) Les commandements pour le salut

1. Seiza : Mettez-vous à genoux !
2. (Shinzen ni rei : Salut des élèves du professeur au Shinzen)
3. Sensei ni rei : Les élèves saluent le professeur
4. Otagai ni rei : Salut aux présents
5. Kiritsu : Levez-vous !