

SOMMAIRE

PARTIE 1 DÉCOUVERTE 9

LES PÉRIPÉTIES AVANT L'INSCRIPTION 11

LE COMMENCEMENT : MES PREMIERS PAS 17

LA TENUE 18

- Le kimono 18
- Les sandales 18
- La ceinture 19

LE DOJO 22

LE SALUT DU DÉBUT 24

L'ÉCHAUFFEMENT 27

MES PREMIÈRES POSITIONS DE KARATÉ, MES PREMIERS BLOCAGES, MES PREMIÈRES ATTAQUES 28

- La position de base du karaté : Zenkutsu, la jambe avant pliée 28
- Bien fermer le poing 28
- Le blocage Gedan Barai 29
- L'attaque Tsuki 29
- Le blocage en haut Age-Uke 29
- Le coup de pied Mae-Geri 29

LE COMBAT 30

LES ÉTIREMENTS À LA FIN DU COURS 31

LE SALUT FINAL 31

PARTIE 2 INITIATION 33

LES SUPER-TECHNIQUES WAZA 35

LES TROIS NIVEAUX D'ATTAQUE ET DE BLOCAGE 36

LES SUPER-TECHNIQUES AVEC LA MAIN (TE-WAZA) 37

- L'attaque directe du poing : Oi-Tsuki 37
- L'attaque fouettée du poing avec le dessus des Kento : Uraken 38
- L'attaque avec la main en marteau : Tetsui 39
- La frappe avec le sabre de la main : Shuto 40
- L'attaque avec la pique de la main : Nukité 42

La frappe avec le dos de la main : Haïshu 43

La frappe avec la paume de la main : Teïsho 43

LES FRAPPES AVEC LE COUDE (EMPI) 44

LES SUPER-TECHNIQUES AVEC LE PIED (KERI-WAZA) 45

Le coup de pied de face : Mae-Geri 45

Le coup de pied circulaire : Mawashi-Geri 46

Le coup de pied latéral : Yoko-Geri 47

Le coup de pied arrière : Ushiro-Geri 47

Les frappes avec l'intérieur du pied : Mikazuki-Geri 48

LA FRAPPE AVEC LE GENOU (HIZA-GERI) 49

LES BLOCAGES AVEC L'AVANT-BRAS (KOTE) 50

Le blocage vers le bas : Gedan Baraï 50

Le blocage vers le haut : Age-Uke 51

Le double blocage : Yoko-Uke Jodan 51

Le blocage vers le bas : Uchi-Baraï 52

Le blocage moyen par l'intérieur : Uchi-Uke 52

Le blocage moyen par l'intérieur renforcé : Morote-Uke 53

Le blocage en croix au niveau bas : Juji-Uke Gedan 54

Le blocage en croix au niveau haut : Juji-Uke Jodan 54

Le double blocage par l'intérieur : Kakiwake-Uke Chudan 55

Le double blocage Manji Kamae 56

Le blocage par l'extérieur : Soto-Uke 57

Le blocage Otoshi-Baraï 57

DEVENIR PLUS FORT 59

LES SECRETS DES ATTAQUES ET DES BLOCAGES AVEC LES MAINS ET LES BRAS 60

Oï-Tsuki 61

Gedan Baraï 61

Age-Uke 61

Uchi-Uke 62

Soto-Uke 62

Shuto-Uke 62

LES SECRETS DES COUPS DE PIED 63

Mae-Geri 63

Yoko-Geri Keage 64

Yoko-Geri Kekomi 64

Mawashi-Geri 65

Ushiro-Geri 65

PRENDRE L'ÉNERGIE DE LA TERRE : LES POSITIONS 66

Des positions debout 66

- / Musubi Dachi : debout talons joints 66
- / Hachiji Dachi : debout pieds écartés 66

Des positions basses 67

- / Zenkutsu Dachi : jambe avant pliée 67
- / Kokutsu Dachi : jambe arrière pliée 67
- / Kiba Dachi : la position du cavalier, le poids sur les deux jambes 67

Avancer d'un pas 68

- / Avancer d'un pas en Zenkutsu 68
- / Avancer d'un pas en Kokutsu 69
- / Avancer d'un pas en Kiba Dachi 69

Faire demi-tour : Mawaté 70

Les autres positions de base 71

- / Neko Ashi Dachi : la position intermédiaire, ou position du chat 71
- / Renoji Dachi : les pieds écartés dans Heian-Shodan 71
- / Heisoku Dachi : les pieds joints dans Heian-Sandan et Heian-Godan 71
- / Kosa Dachi : les pieds croisés dans Heian-Yodan et Heian-Godan 71

TRAVAILLER LA FORCE ET LES AUTOMATISMES : LE KIHON 72

Exemples de Kihon avec des techniques de mains 73

- / Gedan Barai 73
- / Oi-Tsuki 73
- / Sanbon-Tsuki 74
- / Age-Uke 75
- / Soto-Uke 75
- / Shuto-Uke 76
- / Age-Uke Gyaku-Tsuki 76

Exemples de Kihon avec des techniques de pieds 77

- / Mae-Geri 77
- / Mawashi-Geri 78
- / Yoko-Geri Keage 79
- / Yoko-Geri Kekomi 80
- / Ura-Mawashi-Geri 81

PARTIE 3 **APPROFONDISSEMENT** 83

LE COMBAT : LE KUMITÉ 85

LE KUMITÉ TRADITIONNEL 86

Le salut 86

La prise de distance 87

Le travail sur trois pas : Sanbon Kumité 88

Le travail des six attaques de base sur un pas : Kihon Ippon Kumité 90

Le travail des cinq attaques de base avec recherche de la distance et du timing : Jiyu Ippon Kumité 93

/ Une nouvelle position, la position de combat : Fudo Dachi 93

/ De nouvelles gardes avec les bras : Kamae 93

/ De nouveaux déplacements 94

/ Rechercher la faille chez l'adversaire 96

/ On ramène le poing après la contre-attaque 96

Le travail des cinq attaques de base du Jiyu Ippon Kumité 97

Le combat libre Jiyu Kumité 100

/ La stratégie des attaques 100

/ La stratégie des défenses 101

LE COMBAT SPORTIF 102

LES KATAS 107

TAÏKYOKU-SHODAN 110

TAÏKYOKU-NIDAN 114

TAÏKYOKU-SANDAN 114

LES RACINES DU KARATÉ 119

LA DISCIPLINE DES SAMOURAÏS 120

LA SAGESSE DU ZEN 121

LA LÉGENDE DE MAÎTRE KASE 123

LEXIQUE 124

L'ILLUSTRATEUR 126

LES AUTEURS 127