

Annecy karaté Artys

Full contact (FC), Tradi (T)

- (FC) LUNDI 18h30 Gymnase BERTHOLLET (un peu + proche)
- (T) LUNDI Gymnase BERTHOLLET 18h30 (un peu + proche)
- (T) MERCREDI 18:30 (Artys salle du haut) (+ noire après)
- (FC) MERCREDI 18h30 Gymnase Raoul BLANCHARD (collège?)
- (FC) VENDREDI 19h, Gabriel Fauré
- (T) SAMEDI 11:00-12:30 (ARTYS salle du bas) (+ noire en même temps)

Remarques

- blocages profil
- kokutsu bien écarté (=zenkutsu), beaucoup sur l'arrière 70%
- poing qui n'attaque pas rangé dans creux hanche, pas hauteur ceinture (donc le mettre + haut)
- salut pieds joints en v, annonce kata, croiser bras mains ouverte en haut, puis écarter poings fermés en même temps que jambes
- bien centrer ses poings durant kata, tsuki shodan = v ac épaules
- faire losange ac mains et mettre front dedans lors du salut
- sur tous les blocages, bien armer et se protéger avec bras opposé, surtout durant les katas
 - faire entraînements comme ça <https://youtu.be/6GNA72yp6CQ?t=171>
 - **PAR DÉFAUT LES BLOCAGES AU KARATE SE FONT DE PROFIL!!!**
- pour passer bleu il faut apprendre jusqu'à GODAN

Katas

- Ceintures et katas suggérés <https://www.club-karate.fr/ceintures-karate.php>
- Taikyoku (La cause première) Shodan <https://youtu.be/3NoDtyMPDv4?t=518>
- Taikyoku Nidan <https://youtu.be/aL6F6AWjguc?t=249> - comme shodan mais zukis jodan au lieu de shudan
- Taikyoku Sandan <https://youtu.be/H47PYxqzFFs?t=233> - dernier Taikyoku - côtés > uchi uke en kokutsu, oi(?) zuki shudan - ligne droite > comme Taikyoku **Nidan** (Gedan barai, oi zuki jodan) - Les autres Taikyoku existent mais sont moins populaires
- Heian Shodan (jaune) https://youtu.be/PDONkxaZk7A?list=PLajW6MvOg89MCU0_U8zTelH6q-6fepLo0&t=6
- Heian Nidan (j-orange) <https://www.youtube.com/watch?v=UOF1G6eNx5w&list=PLajW6MvOg89OJEp1PFYFUkn2RofGgp81O&index=4>
 - <https://youtu.be/rgs1ysn0R-0> détaille
- Heian Sandan (orange) <https://www.youtube.com/watch?v=FRxvR2DfYwU&list=PLajW6MvOg89OJEp1PFYFUkn2RofGgp81O&index=8> <https://youtu.be/1MrRmimBJoA?t=38>
- Heian Yondan (verte) <https://youtu.be/C78GAtuNxvs>
- **Heian godan (bleue!)** <https://youtu.be/1MpdSFLSs9Y>
- Tekki Shodan (noire!) https://youtu.be/t-sxBmo_J88

Lexique

- <https://youtu.be/WTawTNRyvTs?t=106> Lien important!

Bases

- Tori	Attaquant
- Uke	Défenseur/Receveur (aussi utilisé pour les blocages)
- Dachi	Positions
- Ashi/Unsoku	Déplacements
- Waza	Techniques
- Zuki/Tsuki	Coup de poing (ou "piquer")
- Geri	Coup de pied
- Uchi	Intérieur
- Soto	Extérieur
- Empi	Coup de coude
- Hiza	Coup de genou
- Kizami	Avant, eg kizami mawashi geri -> mae geri jambe av

Sens de la technique

- Mae	Devant
- Ushiro	Derrière
- Yoko	Côté
- Age	En remontant
- Gedan	En descendant
- Otoshi	En tombant
- Mawashi	Circulaire

Hauteur de la technique

Jodan	Haut
Shudan	Moyen
Gedan	Bas

Compter jusqu'à 10

- Ichi (iTchi)
- Ni
- San
- Shi/Yon (chi)
- Go
- Roku
- Shichi/Nana
- Hachi
- Ku/Kyu
- Ju

Positions, DaChi

D'attentes

- Heisoku Dachi	Pieds Joints (héïsokou)
- Musubi Dachi	Pieds joints, pointés vers l'extérieur (Mousoubi)
- Hachiji Dachi /Yoi-dachi/Shizentai	Pieds écartés, pointés vers l'extérieur (un peu). La forme des pieds permet de poser la base d'un 8 japonais (hatchi(dji/chi)). le 8 s'écrit comme un v retourné
	/ Yoi car c'est la position quand on est prêt / Shizentai car position naturelle du corps
- Uchi Hachiji Dachi	L'opposé, pieds vers l'intérieur
- Heiko Dachi	Pieds écartés, parallèles
- Teiji Dachi	Position du T (demi T, avec les pieds. Pied avant au milieu du pied arrière, et un pied d'espace entre)
- Renoji Dachi	Position du L (cf Heian Godan, avant saut)

Positions katas

Vers l'avant

ZenKutsu Dachi	Jambe avant fléchie (très fréquente). Pied arrière à 45° vers l'avant https://youtu.be/WZoYewv7EtY
Moto Dachi	Petit ZenKutsu Dachi

Vers l'arrière (Positions katas)

Kokutsu Dachi	Jambe arrière fléchie (sur 1 ligne). Pied arrière angle droit, pas + sinon déséquilibre. Ecart comme Zenkutsu. Transition, passage en Nekoashi
Nekoashi Dachi	Position du chat (Mini Kokutsu, talon avant levé, centre vers l'arrière) (Neko = chat! en jap)

Au centre

Kiba Dachi	Position du cavalier (pieds parallèles, jambes bien écartées) (pour force sur les côtés)
Shiko Dachi	Position du Sumo (pieds 160° vers extérieur) (à force de manger sucré ils n'ont plus de chicots) (pour force vers l'avant)

Positions de combat

Fudo-Dachi	Position équilibrée entre Zenkutsu, Kokutsu et Kiba dachi
	Pied avant pas totalement orienté avant, arrière pas totalement côté, cdg (centre de gravité) au centre, écart un peu + petit que Zenkutsu
Sanchi Dachi	Position du sablier (étrange)
Hangestu Dachi	Position en "demi-lune", ou du sablier élargi
Kosa Dachi	Pieds croisés, talon arrière relevé (cf 1er kiai Heian Yodan), "ma che cosa dice"
Tsuru Ashi Dachi	Sur une jambe, jambe armée posée derrière le genou

Déplacements, AShi (tout savoir)

Ayumi Ashi	Avancer d'un pas
Iki Ashi	Reculer d'un pas
Yori Ashi	Pas traîné (ou glissé) (quand on est worry -inquiet- on traîne les pieds)
Tsugi Ashi	Pas chassé (quand on est Tsu, on titube)
Okuri Ashi	Double pas sans changer de garde (pied arrière dépasse un peu pied avant durant fin 1er pas)
Mawari Ashi	Pivot pied avant
Ushiro Mawari Ashi	Tournant autour du pied arrière

Armes du poing

Kento	2 premières phalanges
Uraken	Revers kentos ou dos du poing
Tetsui	Marteau de fer (dessous du poing -côté auriculaire-)
Ura-Tetsui	Marteau du pouce
Hei-Ken	Phalanges + base paume
Nakadaka-Ken	Poing du démon, majeur en sailli

Ipponken	Index ressorti

Main ouverte

Shuto	Sabre de main (chu, pas chou)
Haito	Inverse, sabre interne (côté pouce) de la main
Nukite	Pique de la main
Ippon/Nihon/Yohon Nukite	1 doigt, 2, tous les doigts
Teisho	"Pattes d'ours", paume de la main
Haishu	Revers de main

Techniques de défense, Uke Waza

Gedan Barai	Défense basse par un balayage du bras. Préparation: Bras 1 tendu, bras 2 armé oreille par dessus 1
Jodan Age Uke	Tête monte défense. P: Bras 2 quasi tendu diagonale haut main ouverte, bras 1 hanche opposée
Uchi (Ude) Uke	Défense avec l'avant bras de l'intérieur (uchi) vers l'extérieur. P: Bras 2 tendu devant, bras 1 cote opposée
Soto (Ude) Uke	Défense avec l'avant bras (ude) de l'extérieur (soto) vers l'intérieur. P: Bras 2 tendu devant, bras 1 vers le haut
Shuto Uke	Tranchant défense, int vers ext. P: cf Gedan mais mains ouvertes
Haito Uke	Revers interne de la main, int vers ext. P: cf Uchi?
Moro Ute Uke	Double blocage, poing arrière sur côté interne coude avant
Osae Uke	Par pression avec la main vers le bas (cf Heian Nidan)
Teisho Uke	Paume, ext vers int, similaire Soto, mais main ouverte. P:?
Haishu Uke	Dos de la main, int vers ext. P: Bras 2 hanche opposée
Juji Uke	Défense brase croisés (mains ouvertes/fermées)
Kakiwake Uke	Défense à 2 bras (cf Heian Yodan, après 1er Kiai)
Sukui Uke	Défense "en cuillère", en puisant (cf Bassai-Dai) (eg Attraper jambe, mouvement ample)
Nagashi Uke	Défense brossée (en accompagnant l'attaque)
Otoshi Uke	Avec l'avant bras en "tombant", se baissant (<=> Osae Uke poing fermé)
Koken Uke	Défense avec le poignet

Techniques de poing, Zuki Waza

Choku Zuki	Coup de poing en "Heiko Dachi" (cho ku, ptit coup en picard)
Oi Zuki	Cdp en poursuite (en se déplaçant)
Maete Zuki	Cdp main avant (Mae>avant, Te>main)
Gyaku Zuki	Cdp main arrière (Gyaku>"reverse", contraire, inverse)
Kizami Zuki	Comme Maete mais en pivotant + les hanches et les épaules pr aller cherche + loin
Kagi Zuki	Crochet, cdp circulaire très court
Mawashi Zuki	Cdp circulaire
Yoko Zuki	Cdp côté
Age Zuki	En remontant
Ura Zuki	Avec p retourné
Moroté Zuki	Cdp double
// Heiko Zuki	ac p alignés horizontalement
// Awase Zuki	ac p alignés verticalement
// Yama Zuki	ac p alignés verticalement et engagement des hanches
// Hasami Zuki	en ciseaux (frappes double circulaires)

Techniques indirectes, Uchi Waza

- concrètement, toute attaque avec les bras qui ne sont des tsukis
- à part quelques exception comme Nukite

Uraken Uchi	Frappe avec Uraken
Tetsui (Uchi)	Fa marteau de main
Shuto Uchi	Fa sabre de main, paume vers le haut (eg heian yodan, avant mae geri et 1er kiai)
Haito Uchi	Fa sabre de pouce (sabre interne)
Nukite (Uchi)	Fa sabre de pouce (sabre interne)
Teisho Uchi	Fa paume de main
Haishu Uchi	Fa revers de la main
Koken Uchi	Fa poignet
Empi Uchi	Fa de coude

Armes du pied

Koshi	Dent de tigre (pointe plante pied)
Sokuto	Sabre de pied
Kakato	Talon
Haisoku	Dessus pied
Teisoku	Plante du pied
Ashi Nukite	Pointe des orteils

Techniques de pied (Keri Waza)

Mae Geri	Coup de pied de face
Yoko G (kiage/kekomi)	Côté (fouetté/pénétrant)
Mawashi G	Circulaire
Ushiro G	Arrière
Ura Mawashi G	Circulaire inverse
Mizaku G	En croissant (cf une des version d'Heian Sandan, les cd pieds après le 1er kiai)
(Mae/Yoko) Tobi G	Sauté (Devant/Côté)
(Mae/Mawashi) Hiza G	Genou (Devant/Circulaire)

Entrainement du Karatéka

- Kihon: Travail de base
- Kata: Forme ou modèle, permet apprentissage de techniques et enchaînement, évolution vers bunkai
- Bunkai: Recherche sur kata, décoder kata pr trouver des applications réalistes pouvant servir d'auto-défense
- Kumite: Combat (idée: on commence par des enchaînements codifiés, puis de moins en moins jusqu'à combat libre)

Katas

De base

- Taikyoku: Shodan, Nidan, Sandan,... Rokudan
- Heian: Shodan - Godan

Avancés

- Tekki: Shodan-Sandan
- Bassai Dai, Bassai Sho
- Kanku Dai, Kanku Sho

Supérieurs

- Empi, Jiin, Jion, Jitte, Hangetsu, Gangaku, Chinte, Gojushiho (Dai et Sho), Meikyo, Nijushiho, Sochin, Unsu, Wankan

Kumité

K conventionnel (ac codes précis)

- Gohon K Travail de base sur 5 pas
- Sambon K 3 pas
- Ippon K 1 pas
- Kihon Ippon Kumité Autre forme de travail sur 1 pas (Uke part du Yoi)
- Jiyu-Ippon Kumite Assaut semi conventionnel sur 1 pas

K libre

- Ju Kumité Combat souple d'entraînement
- **Jiyu Kumité** Combat libre
- Shiai Combat de compétition (touche)

A savoir par ceinture (non exhaustif)

Jaune

- <https://youtu.be/E3c0X1gSaIE>
- gedan barai, age uke, oi zuki, mae geri, shuto uke

Orange

- <https://youtu.be/wpoN9nHjPTQ>
- gedan barai + gyaku zuki, age uke + gyaku zuki, uchi uke, soto uke, yoko geri (kiba dachi), mawashi geri (posé tout de suite en zenkutsu, ou posé kiba puis replacement zenkutsu)
 - avancer et reculer en évitant de relever les talons
 - dessiner carré avec zenkutsu/kiba/kokutsu (90°, alterner avant arrière), en tournant dos départ
 - mae/yoko/mawashi geri avec support

Verte

- <https://youtu.be/FIV5SUQDXVc>
- age uke (avec préparation) + gedan barai + gyaku zuki
- uchi uke + kizami zuki + gyaku zuki
- soto uke + uraken + gyaku zuki
- gedan barai + uraken + gyaku zuki
- shuto uke + gyaku nukite
- mae geri + kizami zuki + gyaku zuki
 - (+ préparation tête shuto, cad main tendu opposée, ouverte, durant mae geri)
- yoko geri + uraken + gyaku zuki
- mawashi geri + gyaku zuki + uraken
- blocages et double contre attaque

Bleue

- <https://youtu.be/NvceJD3ACaY>
- iki aShi age uke, gedan barai, gyaku tsuki -> revenir en hachi dachi (bon c'est clairement heiko dachi)

- uchi uke, kizami tsuki, gyaku tsuki
- soto uke (zen), empi uchi (kiba), tate uraken (tj kiba), gyaku tsuki (zen)
- gedan barai, uraken uchi(??), gyaku tsuki
- iki ashi shuto uke, gyaku nukite avec Osae Uke
- (zen, tout) mae geri arrière je pose derrière, yoko arrière côté je pose derrière, mawashi arrière je pose devant, ushiro (jambe avant) je pose derrière

Noire (à titre informatif)

- <https://youtu.be/ghSQNr7BWAc>
- Kihon, 1 à 3ème DAN

PASSAGE BLEU 2024

kihon ippon kumité (mes techniques)

- PS: gedan barai au début! Oi tsuki jodan
- shuto uke + oura shuto, hiza geri (cf krav maga)
- double blocage nidan + tetsui Oi tsuki shodan
- soto uke, mae empi
- "cuillère" uke (~heishu uke), mae teisho Mae geri
- enchainement yodan (avant 1er kiai)
- gedan barai, mae geri jambe avant/arrière Mawashi geri
- blocage avant bras, yoko geri jambe arrière
- blocage 2 bras côté (bien de désaxer centre), empi Yoko geri
- baleyage bras avant, mae uraken
- osae uke, gyaku nukite (pique main)

Kihon

Attention changement position zen, koku, bien bouger jb avant. Tate shuto = shuto uke poigné cassé bras tendu

1. oi tsuki, gyaku oura tsuki (bien renversé) tsuki, kizami uraken
2. kizami mawa, ayumi oura mawa, uchi uke, (gyaku) shuto uchi (bras vers le haut)
3. ayumi shuto koku, iki heishu uke kiba (bras tendu, tranche main en bas, zh mon chou), ayumi empi age zen, gyaku haito sur place
4. (sur place) shuto uke, ayumi yoko geri kiage + kekomi (sans poser), pose kiba yoko empi (ayumi shuto koku, gyaku nukite zen, kiba tate shuto (tater br, bras tendu poigné cassé) <--- c'est celui là que je n'ai pas fait il me semble, en tous cas j'ai travaillé les 4 autres donc par déduction) Travailler les 5 au cas où

Remarques

- Se décontracter entre chaque technique pour TOUT. Le + important, va aider pr la resp etc.
- Kata marquer les séquences. Faire travailler les hanches, pas assez de rotations, lié point précédent.
- Etre + précis combat.
- Kihon Ippon Kumité, savoir ajuster la distance pr contre attaque + les varier, se désaxer pr faire des ouvertures qui aident.

History of Karate

- Influence on Karaté from french savath <https://youtu.be/sQUh5tVWd-E>
- Karaté wasn't only kicks and punches, it had graples and throws <https://youtu.be/jSLAcC5X8iE>

- Motobu Choki, the one that made karaté famous for being effective, beat the foreign boxer and Gichin Funakoshi <https://youtu.be/BfXWu4AteXg>
- Gichin Funakoshi, father of shotokan karaté
- Okinawa, birth place of karaté

Kyokushin Karate

- a more combat oriented, yet special form of karate <https://www.youtube.com/watch?v=l8hzfxKw3w0>

Enshi Karate

- derived from Kyokyshin, <https://www.youtube.com/watch?v=Enhe7joKtMk>