

PROGRAMME
AFAMA - FFKAMA

KARATE-JITSU
(TECHNIQUES DE LA MAIN VIDE)

= KICK-JITSU
(TECHNIQUES DE FRAPPES)
+ GOSHIN-JITSU
(TECHNIQUES DE DEFENSES)

Par **Hervé MICHAUX**

Ceinture Noire 7^{ème} Dan Karaté - Jitsu FFKAMA
(Fédération Francophone de Karaté & Arts Martiaux Affinitaires)
Moniteur ADEPS niv. III - Diplôme d'Etat en Karaté
HOMOLOGUÉ par le Gouvernement de la Communauté Française

TERMINOLOGIE

I) TECHNIQUES KARATE-DO :

- ATEMIS WAZA
 - UKE WAZA
 - JYU KUMITE
-

II) KICK - JITSU :

(TECHNIQUES DE FRAPPES)

- ESQUIVES (si GO-NO-SEN) ou CONTRE (si SEN-NO-SEN)
 - + ENCHAINEMENTS D'ATEMIS PERCUTANTS :
 - « KICK » (PIEDS - GENOUX)
 - et « UCHI » (COUDES – POING EN MARTEAU)
 - + SAISIES
 - + BALAYAGES (ASHI BARAI)
 - OU FAUCHAGES (CUT DOWN)
 - + ATEMI FINAL ADVERSAIRE AU SOL
-

III) GOSHIN - JITSU

(TECHNIQUES DE PROTECTION DU CORPS)

- CONTROLES ET IMMOBILISATIONS (KATAME WAZA)
(CLES DE POIGNETS – COUDES – TETE)
- PROJECTIONS (NAGE WAZA)
- CHUTES AU SOL (OTOSHI WAZA)
- CONTROLE ADVERSAIRE AU SOL
- SUTEMIS

PROGRAMME CEINTURE NOIRE KARATE-JITSU

(TECHNIQUES DE LA MAIN VIDE)

STYLE "KARATE" (KICK-JITSU)

- I) TECHNIQUES "KARATE-DO" (ATEMIS – BLOCAGES – POSITIONS)
 - II) PROGRAMME KIHON KICK-JITSU
 - III) TECHNIQUES DE FRAPPES « KICK-JITSU »
-

STYLE "JITSU" (GOSHIN-JITSU)

- IV) TECHNIQUES DE DEFENSES "JITSU"
 - V) PROGRAMME "RANDORI-JITSU"
-

APPLICATIONS PRATIQUES

- VI) PROGRAMME KUMITE "KARATE" & "KARATE-JITSU"
 - VII) PROGRAMME COMPETITION "KARATE-JITSU"
 - VIII) TECHNIQUES APPLIQUEES DE SELF-DEFENSE
-

- IX) EXAMEN « DAN » DE KARATE-JITSU

I) TECHNIQUES “KARATE-DO”

1) ATEMI WAZA :

- POINGS : (TSUKI WAZA)	OI TSUKI KIZAMI TSUKI GYAKU TSUKI TOMA TSUKI CHIKAMA TSUKI (GYAKU) FUMI TSUKI URAKEN ou RIKEN UCHI TETSUI UCHI URA TETSUI	(en avançant) (bras avancé) (bras contraire) (grande distance) (petite distance) (écrasant) (en revers) (marteau) (retourné)
- PIEDS : (GERI WAZA)	MAE GERI MAE GERI KIZAMI MAWASHI GERI YOKO GERI URA GERI URA MAWASHI GERI FUMIKOMI	(direct) (jambe avancée) (circulaire) (latéral) (retourné - direct) (retourné - circulaire) (écrasant au sol)
- COUDES :	EMPI UCHI ou HIJI ATE	
- GENOUX :	HITSUI GERI ou HIZA GERI	

2) UKE WAZA :

- BLOCAGES :	<u>POINGS FERMES</u> GEDAN BARAI URA UDE UKE UCHI / SOTO (UDE) UKE JODAN (AGE) UKE JUJI UKE (en croix) OTOSHI UKE	<u>MAIN OUVERTE</u> SHUTO UKE / UCHI HAITO UKE / UCHI TEISHO UKE / UCHI SUKUI UKE (en cuillère) MOROTE UKE (double) SHUTO BARAI
---------------------	--	--

3) POSITIONS DE BASE :

- HEISOKU DACHI	(pieds joints)
- HACHIJI DACHI (ou YOI)	(ecart largeur épaules)
- ZEN KUTSU DACHI	(poids sur jambe avant)
- KO KUTSU DACHI	(poids sur jambe arrière)
- KIBA DACHI	(position du cavalier)
- NEKO ACHI DACHI	(position du chat)

II) PROGRAMME KIHON “KICK-JITSU”

(*KICK =FRAPPES PERCUTANTES*)

1) **TSUKI** (TECHNIQUES DE BASE)

OI TSUKI
OI TSUKI + GYAKU TSUKI
SAN REN TSUKI
TOMA TSUKI
(CHIKAMA / GYAKU) TSUKI

2) **GERI** (TECHNIQUES DE BASE)

MAE GERI
MAWASHI GERI
MAE GERI + MAWASHI GERI
MAWASHI GERI + (URA GERI / URA MAWASHI)
MAE GERI KIZAMI + MAWASHI GERI + (URA GERI / URA MAWASHI)

3) **BLOCAGES DE BASE + ENCHAINEMENTS:**

5 RENZOKUS UKE :

- 1) JODAN (AGE) UKE + SOTO (UDE) UKE + CHIKAMA TSUKI
- 2) SOTO (UDE) UKE + TETSUI UCHI [JODAN] + CHIKAMA TSUKI
- 3) UCHI (UDE) UKE + KIZAMI TSUKI + CHIKAMA TSUKI
- 4) GEDAN BARAI + URAKEN [JODAN] + CHIKAMA TSUKI
- 5) SHUTO UKE + TEISHO + CHIKAMA TSUKI

REMARQUE: TOUT LE KYON EST REQUIS AU NIVEAU CEINTURE ROUGE.

KATAS

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1) RENZOKU SHODAN | (NIVEAU CEINTURE ROUGE) |
| 2) KICK-BACK SHODAN | (NIVEAU 1er DAN) |
| 3) KICK-BACK NIDAN | (NIVEAU 2ème DAN) |
| 4) KICK-BACK SANDAN | (NIVEAU 3ème DAN) |

III) TECHNIQUES DE PERCUSSION “KICK-JITSU”

(*KICK BACK=RIPOSTES PERCUTANTES*)

3 SERIES DE BASE D ‘ESQUIVES ET ENCHAINEMENTS SUR :

- OI TSUKI POUR LES ESQUIVES « SOTO » (EXTERIEURES)
- MAWASHI TSUKI POUR LES ESQUIVES « UCHI » (INTERIEURES)
- POUR LES KICK BACK SHODAN ET NIDAN.

1) KICK BACK SHODAN : TRAVAIL DU KO SOTO GARI

- 1) YOKO SOTO SABAKI + + KO SOTO GARI
- 2) USHIRO SOTO SABAKI + + KO SOTO GARI
- 3) YOKO UCHI SABAKI + + KO SOTO GARI
- 4) USHIRO UCHI SABAKI + + KO SOTO GARI

2) KICK BACK NIDAN: TRAVAIL DU KO UCHI GARI

- 1) YOKO SOTO SABAKI + + KO UCHI GARI
- 2) USHIRO SOTO SABAKI + + KO UCHI GARI
- 3) YOKO UCHI SABAKI + + KO UCHI GARI
- 4) USHIRO UCHI SABAKI + + KO UCHI GARI

3) KICK BACK SANDAN: 2 ATTAQUES MAE GERI

- 1) YOKO SOTO SABAKI + + KO SOTO GARI
- 2) USHIRO SOTO SABAKI + + KO SOTO GARI

2 ATTAQUES MAWASHI GERI

- 3) YOKO UCHI SABAKI + + KO UCHI GARI
- 4) USHIRO UCHI SABAKI + + KO UCHI GARI

FORMES D’ESQUIVES UTILISEES (SABAKI):

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| - YOKO SOTO SABAKI | (ESQUIVE LATERALE EXTERIEURE) |
| - USHIRO SOTO SABAKI | (ESQUIVE ARRIERE EXTERIEURE) |
| - YOKO UCHI SABAKI | (ESQUIVE LATERALE INTERIEURE) |
| - USHIRO UCHI SABAKI | (ESQUIVE ARRIERE INTERIEURE) |

TYPES DE BALAYAGES UTILISES :

- | | |
|----------------|----------------------------|
| - KO SOTO GARI | (PETIT BALAYAGE EXTERIEUR) |
| - KO UCHI GARI | (PETIT BALAYAGE INTERIEUR) |
| - O SOTO GARI | (GRAND BALAYAGE EXTERIEUR) |
| - O UCHI GARI | (GRAND BALAYAGE INTERIEUR) |

IV) TECHNIQUES DE DEFENSES "JITSU"

- 1) CONTROLES - IMMOBILISATIONS : (KATAME WAZA)

<u>POIGNETS :</u> (KOTE OSAE)	KOTE GAESHI	(retourné extérieur)
NI-KYO	KOTE MAWASHI	(retourné intérieur)
SAN-KYO	KOTE HINERI	(tortion vers le haut)

<u>COUDE :</u> (UDE OSAE)	UDE GARAMI	(bras enroulé)
IK-KYO	UDE GATAME	(bras étendu)
	WAKI GATAME	(sous l'aisselle)
	ASHI GATAME	(avec les jambes)
GO-KYO	UDE NOBASHI	(étirement du bras)
	JUJI GARAMI	(enroulés en croix)

<u>TETE :</u> (HATCHI)	HATCHI GAESHI	(renversée)
	HATCHI MAWASHI	(retournée)

<u>- 2) BALAYAGES JAMBE :</u> (ASHI BARAI)	par MAWASHI BARAI	(petit balay. direct)
	- KO-SOTO-GARI	(extérieur)
	ou DE-ASHI-BARAI	(balay. Jambe avant)
	- KO-UCHI-GARI	(intérieur)
	par URA MAWASHI BARAI	(grand balay. revers)
	- O-SOTO-GARI	(extérieur)
	- O-UCHI-GARI	(intérieur)

<u>- 3) PROJECTIONS :</u> (NAGE WAZA)	IRIMI NAGE	(en rentrant)
	SHIHO NAGE	(4 directions)
	KAITEN NAGE	(rotatoire)
	USHIRO NAGE	(arrière)
	UDE KIME NAGE	(sur bras tendu)
	TENBIM NAGE	(balance sur épaule)
	SUKUI NAGE	(chute en cuillère)

<u>- 4) CHUTES AU SOL:</u> (OTOSHI WAZA)	MAE OTOSHI	(chute avant)
	MOROTE-GARI	par saisie des pieds)
	USHIRO OTOSHI	(chute arrière)
	AIKI OTOSHI	par saisie aux genoux)
	YOKO OTOSHI	(chute latérale)

<u>- 5) SUTEMIS :</u>	3 SOTO + 3 UCHI	
------------------------------	-----------------	--

V) RANDORI - JITSU

5 SERIES D' ATTAQUES DE BASE

1) RANDORI SHODAN: (ATTAQUES OI TSUKI)

ESQUIVE LATERALE EXTERIEURE (YOKO SOTO SABAKI)

ESQUIVE ARRIERE EXTERIEURE (USHIRO SOTO SABAKI)

2) RANDORI NIDAN: (ATTAQUES MAWASHI TSUKI)

ESQUIVE LATERALE INTERIEURE (YOKO UCHI SABAKI)

ESQUIVE ARRIERE INTERIEURE (USHIRO UCHI SABAKI)

3) RANDORI SANDAN: (ATTAQUES MAE GERI)

ESQUIVE LATERALE EXTERIEURE (YOKO SOTO SABAKI)

ESQUIVE ARRIERE EXTERIEURE (USHIRO SOTO SABAKI)

4) RANDORI YODAN: (ATTAQUES MAWASHI GERI)

ESQUIVE LATERALE INTERIEURE (YOKO UCHI SABAKI)

ESQUIVE ARRIERE INTERIEURE (USHIRO UCHI SABAKI)

5) RANDORI GODAN: (SAISIES)

DEGAGEMENT + DEFENSE APPROPRIEE

VI) PROGRAMME KUMITE

ENTRE TORI (CELUI QUI ATTAQUE) ET UKE (CELUI QUI SE DEFEND)

<u>STYLE "KARATE" & "KICK"</u>	<u>STYLE "JITSU"</u>
---	-----------------------------

EXPRESSION TECHNIQUE:

(TORI DESIGNÉ EFFECTUE 1 ATTAQUE CONVENTIONNELLE)

<u>IPPON-KUMITE :</u> <u>(ETUDE DES 4 KICK-BACK)</u>	<u>IPPON-RANDORI :</u> <u>(ETUDE DES 5 RANDORIS)</u>
---	---

EXPRESSION COMBAT

(TORI DESIGNÉ LANCE 1 ATTAQUE LIBRE)

<u>JU-IPPON-KUMITE</u>	<u>IPPON-RANDORI-JITSU</u>
-------------------------------	-----------------------------------

PROGRAMME KUMITE "KARATE-JITSU" (COMPETITION)

EXPRESSION TECHNIQUE + EXPRESSION COMBAT

EXPRESSION LIBRE

<u>JYU-KUMITE</u> ASSAUT LIBRE ET SOUPLE ENTRE TORI ET UKE.	<u>RANDORI-JITSU</u> ASSAUT LIBRE ET SOUPLE DE TORI DESIGNÉ SUR UKE
--	--

VII) PROGRAMME KUMITE “KARATE-JITSU”

A) Expression technique IPPON-KUMITE-JITSU:

TORI EST EN GARDE KAMAE ET UKE EN YOI.

Tori effectue 1 série de 4 attaques déterminées, ensuite, l'autre partenaire devient Tori et effectue l'autre série de 4 attaques (programme imposé).

a. Série 1 : attaques directes

Mae geri : coup de pied direct jambe arrière.

Oi tsuki : coup de poing direct en avançant.

Mae geri + Tsuki (Oi tsuki ou Kyaku-tsuki): coup de pied direct jambe arrière + coup de poing (droit ou gauche, au choix).

Mae geri + Mawashi geri : coup de pied direct + coup de pied circulaire.

b. Série 2 : attaques circulaires

Mawashi geri : coup de pied circulaire

Mawashi tsuki : crochet

Mawashi geri + uraken ou shuto : coup de pied circulaire + coup de poing en revers.

Mawashi + ura (mawashi) geri : coup de pied circulaire + Coup de pied (circulaire) retourné.

B) Expression combat JYU-KUMITE-JITSU :

TORI ET UKE SONT EN GARDE KAMAE

Tori et Uke effectuent chacun 4 attaques libres de leur choix - style combat, dans l'ordre qu'ils ont établi (programme libre).

Ils peuvent aussi réexécuter l'expression technique en expression combat.

CRITERES DE COTATION DES COMPETITEURS "KARATE-JITSU

EXPRESSION TECHNIQUE :

(IPPON KUMITE - JITSU)

ATTITUDE MARTIALE

DETERMINATION - REGARD

POSITIONS CORRECTES

BONNE FORME DES TECHNIQUES

MAITRISE - CONTRÔLE - EQUILIBRE

BON TIMING - DISTANCE CORRECTE

GRANDE VIGUEUR DES ATEMIS

PUISSANCE - KIME - PRECISION

VITESSE D'EXECUTION

EXPRESSION COMBAT :

(JYU KUMITE - JITSU)

ESPRIT EN EVEIL - ZANCHIN

CONCENTRATION - VIGILANCE

ENGAGEMENT CONTINU

EXECUTION REALISTE DU COMBAT

BONNE FORME DES TECHNIQUES

GRANDE VIGUEUR DES ATEMIS

COMPLEXITE DES TECHNIQUES

VARIETE - ORIGINALITE

COHERENCE DES ENCHAINEMENTS

VIII) TECHNIQUES APPLIQUEES DE SELF-DEFENSE

1) SUR ATTAQUES KARATE [NIVEAUX HAUT ET MOYEN]

- OI TSUKI [COUP DE POING DIRECT]
- MAWASHI TSUKI [CROCHET CIRCULAIRE]
- URA TSUKI [CROCHET DE BAS EN HAUT – UPERCUT]
- URAKEN [REVERS DU POING LATERAL]
- MAE GERI [COUP DE PIED DIRECT]
- YOKO GERI [COUP DE PIED LATERAL]
- MAWASHI GERI [COUP DE PIED CIRCULAIRE]
- URA (MAWASHI) GERI [COUP DE PIED (CIRCULAIRE) EN REVERS]

2) SUR SAISIES

- DU POIGNET A 1 MAIN [DE FACE EN DIRECT – EN CROISE]
- DU POIGNET A 2 MAINS [DE FACE]
- DES 2 POIGNETS [DE FACE – DE DOS]
- EXTERIEUR DU BRAS [DE FACE – LATERAL – DE DOS]
- EXTERIEUR DES 2 BRAS [DE DOS]
- REVERS DU COL [DE FACE A 1 MAIN – A 2 MAINS]
- DU COL [DE DOS A 1 MAIN]
- TAILLE ENLACEE BRAS LIBRES [DE FACE – DE DOS]
- TAILLE ET BRAS ENLACES [DE FACE – DE DOS]

3) SUR ENSERREMENT COU

- DE FACE A 1 MAIN
- DE FACE A 2 MAINS
- DE COTE SOUS LE BRAS
- DE DOS A 2 MAINS

4) SUR ATTAQUES MATRAQUE [DE FACE]

- DE HAUT EN BAS
- LATERALEMENT
- EN REVERS LATERAL

5) SUR ATTAQUES COUTEAU

- PIQUE AU VENTRE
- PIQUE AU COU
- PIQUE DE BAS EN HAUT
- DE HAUT EN BAS [PRISE EN PIC A GLACE]
- LATERALEMENT [PRISE NORMALE ET EN PIC A GLACE]
- EN REVERS LATERAL [PRISE NORMALE ET EN PIC A GLACE]

6) SUR MENACES AVEC CONTACT COUTEAU

- PIQUE ABDOMEN
- PIQUE COU
- PIQUE BAS DU DOS
- PIQUE HAUT DU DOS
- LAME SUR LA GORGE [PRISE NORMALE ET EN PIC A GLACE]

7) SUR MENACES AVEC CONTACT REVOLVER

- ABDOMEN
- VISAGE
- TEMPE
- DANS LE BAS DU DOS
- DANS LE MILIEU DU DOS
- DERRIERE LA TETE

IX) EXAMEN “DAN” DE KARATE-JITSU

I) PROGRAMME KIHON KICK-JITSU : (PASSAGE COLLECTIF)

- TSUKI WAZA
- GERI WAZA
- RENZOKUS UKE

II) KATAS + BUNKAI (IPPON-KUMITE) :

- 1er DAN : RENZOKU SHODAN ET KICK-BACK SHODAN
- 2ème DAN : KICK-BACK NIDAN
- 3ème DAN: KICK-BACK SANDAN

IV) IPPON-RANDORI :

TECHNIQUES DES RANDORIS SUR :

OI TSUKI
MAWASHI TSUKI
MAE GERI
MAWASHI GERI
SAISIES

V) TECHNIQUES APPLIQUEES DE SELF-DEFENSE

ATTAQUES DEMANDEES PAR LE JURY

VI) JYU-KUMITE