



FÉDÉRATION DES
ARTS MARTIAUX
AUTONOMES

**RECUEIL TECHNIQUE
DU
"YAMATO KAN RYU"**

Recueil technique du « Yamato kan ryu »

Une école issue du karaté-do shotokai



« L'art d'utiliser l'énergie du déplacement, de la posture, de l'anticipation, du vide et de la distance à travers ou dans la technique, le karaté-do-shotokai école Yamato kan ...»,

« Tout le travail martial devra consister à tendre à éliminer les défauts de nos qualités...Yin et Yang »,

« N'oubliez jamais que le but final du travail technique approfondi est de libérer l'esprit et de dissoudre l'égo... » Gil Serre

**Réalisation du 3 janvier 2020 par le groupe Yamato kan karaté-do shotokai Drôme
Ardèche (5 dojos actifs en 2020 avec 200 pratiquants)**

Participants aux vidéos :

Marc VILLE (dojos Yamato kan de Vocance et de Villevocance)

Denis REBATEL (dojo Yamato kan de St Cyr)

Jacques BADIN (dojo Yamato kan de Tournon-sur-Rhône et Tain l'Hermitage)

Gil SERRE (dojos Yamato kan de Tournon-sur-Rhône, Tain l'Hermitage et dojo de Glun)

Sommaire

- *Principe général*
- *Bases ou principes techniques*
- *Catégories de techniques principalement utilisées*
- *Situations martiales avec tori (celui qui prend l'initiative) et uke (celui qui réceptionne)*
- *Quelques éducatifs afin de travailler les bases ou principes techniques*

- Principe général :

Agir à travers le ressenti, dans l'instant et en dehors de tout processus de réflexion

- Bases ou principes techniques :

1. **Fluidité** : agir à travers des séquences continues de mouvements
2. **Disponibilité** : fait d'être libre pour agir, donc capacité à s'adapter dans l'instant, sans décalage de temps
3. **Relâchement** : absence de tension inutile dans l'action (creuset du Yang)
4. **Irimi ou l'art de l'anticipation** : « *Si vous combattez en étant parvenu à la véritable Voie, vous pouvez percevoir la volonté de l'adversaire avant que celui-ci ne fasse un geste. [...] Laissez-le faire des choses inutiles, tout en l'empêchant de faire ce qui est efficace. [...] L'essentiel est de vous exercer à toutes les techniques en suivant correctement la Voie ; vous parviendrez ainsi à prévoir la volonté de votre adversaire et à l'empêcher de la réaliser en rendant tous ses actes inefficaces.* » Miyamoto Musashi
5. **Créer le vide ou l'utilisation du vide** : amener l'adversaire à la chute ou à l'absence d'appui, disparaître, être insaisissable
6. **Utilisation des tai sabaki** : maîtrise des déplacements et utilisation de l'énergie des déplacements
7. **La non opposition des forces**
8. **La défense et la contre-attaque ou l'attaque peuvent ne faire qu'UN**
9. **Sortir de la ligne d'attaque, tout en restant proche de tori pour agir et empêcher tori d'agir**
10. **Utilisation d'un minimum d'énergie pour un maximum d'efficacité**
11. **Adapter le déplacement au ma-ai**
12. **Tendre à éliminer les défauts de nos qualités**
13. **Suivre le souffle**

- Catégories de techniques principalement utilisées :

Celles du karaté-do dans son ensemble, ashi barai ou techniques de balayages, nage waza ou techniques de projections et osae waza ou techniques d'immobilisations.

- Situations martiales avec tori (celui qui prend l'initiative) et uke (celui qui réceptionne) :

1. Tori attaque oi tsuki chudan :

Uke entre par l'extérieur (dans le dos de tori)

1.a) Uke exécute soto ude uke main ouverte, puis gedan barai, entre en réalisant tai sabaki dans le dos de tori qui se voit emmener dans la spirale, puis finir au sol.

1.b) Uke exécute irimi en rentrant par l'extérieur de l'attaque (dans le dos de tori), en sortant de la ligne d'attaque, avec le bras en barrage.

1.c) Uke exécute irimi en rentrant par l'extérieur de l'attaque (dans le dos de tori), en sortant de la ligne d'attaque, puis fait un 2^e pas avec tai sabaki et ashi barai sur la jambe arrière de tori et finir au sol.

1.d) Uke exécute irimi en rentrant par l'extérieur de l'attaque (dans le dos de tori), en sortant de la ligne d'attaque, mais sans trop entrer, avec gyaku ude uke main ouverte ou fermée au choix, puis ramener la jambe qui se trouve à l'extérieur vers l'intérieur de l'attaque de tori, utiliser un mouvement de corps et ashi barai sur la jambe avant de tori qui part en projection puis finir au sol.

1.e) Uke exécute irimi en rentrant par l'extérieur de l'attaque (dans le dos de tori), en sortant de la ligne d'attaque, bras en barrage avec percussion , puis emmène uke au sol avec un tai sabaki en effaçant son corps afin de laisser uke tomber en déséquilibre arrière (légère saisie au épaules par l'arrière), et finir au sol.

2. Tori attaque oi tsuki chudan :

Uke entre par l'intérieur (côté ventre de tori)

2.a) Uke exécute irimi en rentrant par l'intérieur de l'attaque (côté ventre de tori), en sortant de la ligne d'attaque, avec soto ude uke main ouverte ou fermée et enchaîne immédiatement uraken jodan (au visage de tori), tori est étourdi par le choc, uke en profite pour avancer en faisant balancier avec le bras avant de tori, tout en amenant la tête de tori vers le bas (vers la ceinture de uke). Tori subit alors une projection vers l'arrière, puis finir au sol.

2.b) Uke exécute irimi en rentrant par l'intérieur de l'attaque (côté ventre de tori), en sortant de la ligne d'attaque, dos de uke face au ventre de tori, uke entre avec profondeur jusqu'à pouvoir passer son bras arrière derrière la tête de tori (afin de l'amener plutôt vers l'avant) en exécutant ashi barai sur la jambe arrière de tori (avec la jambe arrière de uke) et finir au sol.

2.c) Uke exécute irimi en rentrant par l'intérieur de l'attaque (côté ventre de tori), en sortant de la ligne d'attaque, 2 jambes regroupées, tout en frappant ura ou tate tsuki gorge ou visage de tori (casser ou couper le centre de tori).

2.d) identique à 2.c) sauf qu'immédiatement avec la frappe, on enchaîne un tai sabaki (avec frappe derrière la tête du plat de la main) qui projette tori non pas vers l'arrière mais en spirale vers le sol, puis finir au sol avec une immobilisation ou une percussion.

3. Tori attaque oi tsuki jodan :

Uke entre par l'extérieur (dans le dos de tori)

3.a) Uke aspire en juji uke jodan et crée un déséquilibre avant de tori, pour entrer Tate Tsuki jodan avec Ashi Barai et finir au sol si besoin.

3.b) Uke aspire (ouvre la porte) en exécutant Gyaku Age Uke jodan en frappant l'arrière de la tête de tori et en imprimant une direction descendante.

3.c) Uke exécute un pivot afin de mettre le corps et une jambe en barrage, un genou au sol avec la jambe tendue vers l'arrière en barrage, buste penché vers l'avant très près du sol, faisant chuter uke pris par surprise.

4. Tori attaque oi tsuki jodan :

Uke entre par l'intérieur (côté ventre de tori)

4.a) Uke exécute Age Uke jodan, prolonge l'arc de cercle créé en entrant Omote, ou bien avec Tai Sabaki en Ura.

4.b) Uke entre regroupé avec Ura Tsuki gorge ou visage, main arrière ouverte en parade, exécute ensuite Sukui Uke en pivotant Tai Sabaki et projection au sol de tori avec immobilisation.

4.c) Uke aspire en Gyaku Age Uke, frappe jodan visage de la main libre pour étourdir tori, puis entrer par l'intérieur en cherchant Ashi Barai sur la jambe arrière de tori.

4.d) Uke entre par l'intérieur en exécutant Tai Sabaki à 180 degrés pour se retrouver dans la même direction que tori et prolonger son mouvement vers le sol. Éviter de saisir, se contenter d'harmoniser le rythme des 2 déplacements, celui de uke et de tori.

4.e) Uke se laisse aller au sol en glissant et exécute Mikazuki Geri avec Ashi Barai sur la jambe avant en déplacement de tori (exécution d'une forme de ciseau sur la jambe avant de tori).

4.f) Uke exécute Gyaku Age Uke en entrant, glisse sous le bras de tori saisissant à 2 mains la main attaquante de tori, exécutant Tai Sabaki, uke se sert d'un mouvement ample descendant des bras pour créer le vide devant tori et l'emmener au sol.

5. Tori attaque uraken jodan :

Uke entre par l'intérieur (côté ventre de tori)

5.a) Uke protège 2 mains ouvertes par l'extérieur, puis glisse sous le bras de tori dos contre son ventre afin d'aller chercher ashi barai sur la jambe arrière de tori, création du vide devant tori, projection, puis immobilisation au sol ou percussion.

5.b) Uke protège 2 mains ouvertes par l'extérieur, puis glisse sous le bras de tori et faisant tai sabaki, uke se sert d'un mouvement ample descendant des bras pour créer le vide devant tori et l'emmener au sol. Finir au sol.

6. Tori attaque mae geri gedan :

6.a) Uke entre par l'extérieur de l'attaque avec taisho barai, pivot tai sabaki et frappe jodan uraken, puis ashi barai sur jambe avant de tori et finir au sol.

6.b) Uke exécute ura mawashi geri en entrant par l'extérieur de l'attaque, donc dans le dos de tori, pivote tai sabaki sur lui-même, frappe shuto uchi jodan et réalise ashi barai sur la jambe avant de tori et finir au sol (percussion ou immobilisation).

7. Tori attaque en saisie de poignet opposé :

Le principe est de ne pas s'opposer à la force et d'accompagner systématiquement le mouvement de l'avant bras autour du coude par un mouvement de corps et un tai sabaki.

7.a) Dégagement par l'intérieur

Spirale descendante.

7.b) Dégagement par l'extérieur

En travaillant sur l'articulation du poignet.

8. Tori attaque en saisie de poignet non opposé :

8.a) Le bras de uke tournera autour du poignet qui reste fixe car saisi, en entrant, avec empi uchi pour étourdir tori et finir éventuellement ashi barai .

8.b) Grâce à un mouvement rotatif vertical très fluide (en montant l'épaule relâchée) en forme uraken dans sa phase finale (absorption puis restitution). Eviter la saisie grâce à irimi.

- Quelques éducatifs afin de travailler les bases ou principes techniques :

9. Saisie par derrière à bras le corps

Educatif afin de travailler le relâchement, la disponibilité, l'anticipation, l'utilisation du vide et la non opposition des forces.

Anticiper et disparaître dans la saisie.

10. Travail au sol (l'anguille)

Educatif afin de travailler le relâchement, la disponibilité, l'anticipation, la création du vide et l'utilisation d'un minimum d'énergie pour un maximum d'efficacité.

11. Travail de la sensation au bâton long (bo)

Educatif afin de travailler le relâchement, et surtout la disponibilité, et la présence à la sensation, le lien des 2 partenaires par la sensation à travers le Bo, les yeux fermés, le travail du ressenti s'intensifie grâce à la perception ou la sensation de l'autre perçue à travers le Bo. Bouger ensemble liés par la sensation, le ressenti.

12. Travail des déplacements ou tai sabaki

Educatif afin de travailler les déplacements et pivots ainsi que la fluidité.

Travail dynamique du kion par 2 avec tai sabaki, donc un pas puis pivoter.

Varié les techniques utilisées.



FÉDÉRATION DES
ARTS MARTIAUX
AUTONOMES

art-martial-autonome.com