



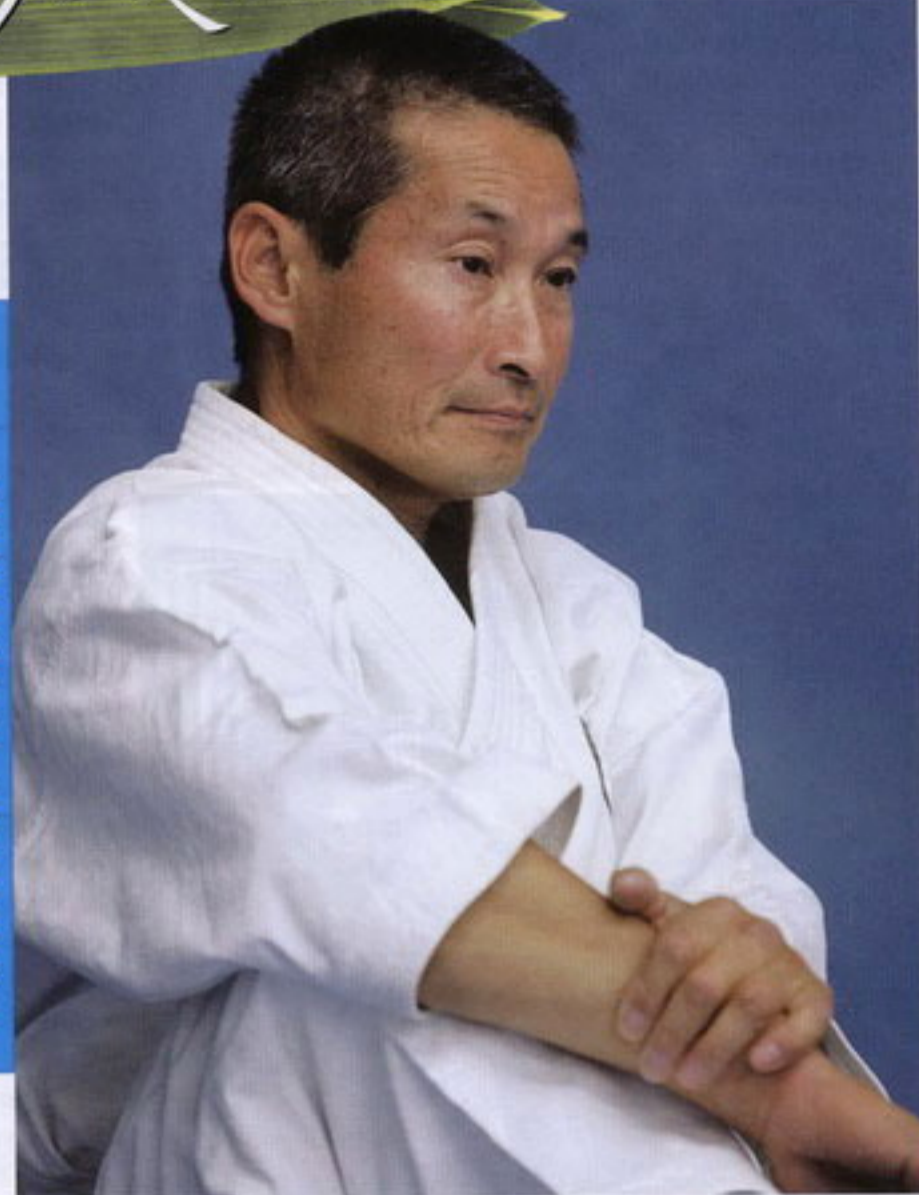
# WAZA-KUMITÉ

TECHNIQUE

## Eiji KAWANISHI

► 55 ans ► 7<sup>e</sup> dan karaté shukokai shito-ryu ► Expert fédéral  
► <http://www.eijikawanishi.com>

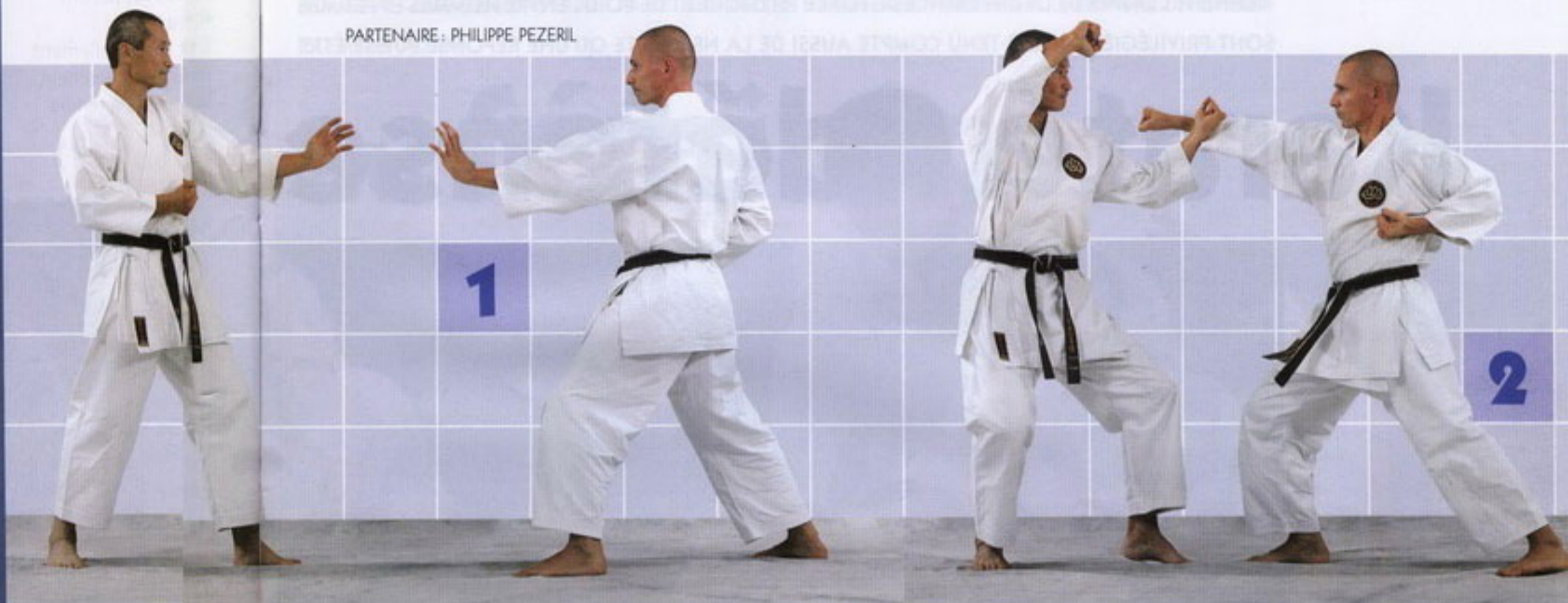
«Le shukokai shito-ryu a été fondé par Maître Chojiro Tani, sur la base de son travail avec Kenwa Mabuni en shito-ryu. C'est un style à la fois moderne et enraciné dans la tradition. D'ailleurs je suis un peu différent des experts qui font une rupture entre le karaté traditionnel et le karaté sportif. Pour moi, le second fait partie du premier et il en est même une dimension essentielle. Pour pouvoir choisir sa forme, il faut travailler aussi pour gagner en compétition. Le style shukokai utilise beaucoup les mouvements naturels, notamment le principe de l'action-réaction. Pour pouvoir frapper avec un marteau, il faut d'abord le lever, il faut reculer le poing pour pouvoir donner un coup. Nous privilégions aussi les postures sans contraction et le relâchement musculaire pour pouvoir donner de la vitesse, élément essentiel de l'efficacité.»



# KARATÉ DO

TEXTES : EMMANUEL CHARLIER  
PHOTOS : D. BOULANGER / PRESSE SPORT

PARTENAIRE : PHILIPPE PEZERIL

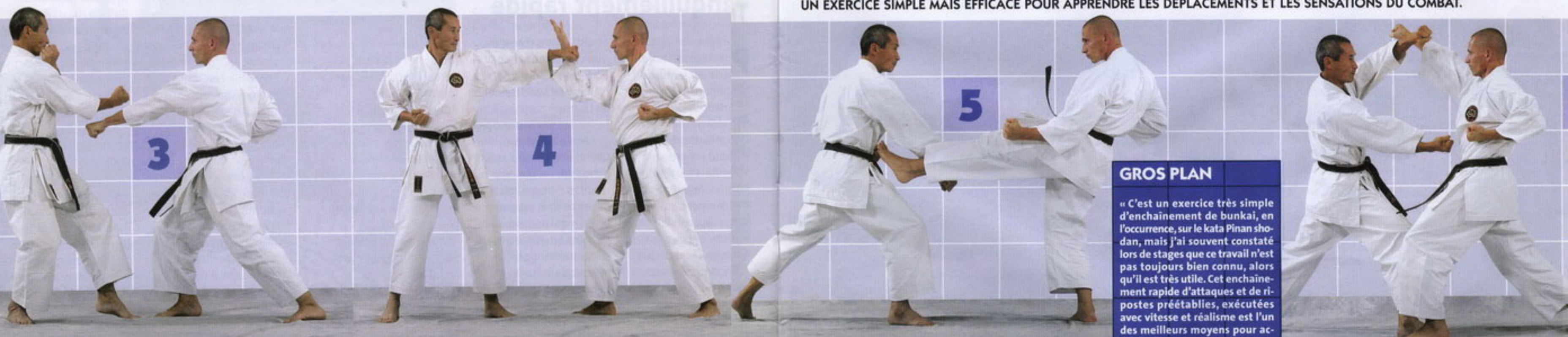


**1** Tori et Uke sont en garde à gauche (hidari kamae)...

**2** ... Tori attaque en oi-tsuki shudan, Uke effectue un déplacement glissé (yori-ashi) vers l'arrière pour parer en shudan soto-uke.

## L'exercice du hokei-kumite

UN EXERCICE SIMPLE MAIS EFFICACE POUR APPRENDRE LES DÉPLACEMENTS ET LES SENSATIONS DU COMBAT.



**3** Tori enchaîne en shudan gyaku tsuki sur lequel Uke s'ajuste par un éventuel léger déplacement glissé (yori-ashi) pour parer en shudan-uchi-uke...

**4** Uke reprend l'initiative par un coup de poing en marteau au visage (jodan kentsui) sur lequel l'adversaire s'ajuste par un déplacement (yori-ashi) préparant sa parade en jodan-shuto-uchi-uke.

**5** Il réplique aussitôt en shudan-maegeri sur lequel il oblige Uke à effectuer un blocage en gedan-barai avec retrait rapide de la jambe avant (hiki-ashi)

### GROS PLAN

« C'est un exercice très simple d'enchaînement de bunkai, en l'occurrence, sur le kata Pinan shodan, mais j'ai souvent constaté lors de stages que ce travail n'est pas toujours bien connu, alors qu'il est très utile. Cet enchaînement rapide d'attaques et de ripostes préétablies, exécutées avec vitesse et réalisme est l'un des meilleurs moyens pour acquérir progressivement la sensation des déplacements justes et de construire les réflexes efficaces du combat. Il faut se concentrer en particulier sur la vivacité du déplacement pour ne jamais se trouver en retard par rapport au rythme de l'échange. »

**6** Tori poursuit par une attaque haute du poing (jodan gyaku tsuki) parée et contre-attaquée simultanément en jodan-age-uke et shudan-urazuki.



OFFICIEL KARATÉ

OFFICIEL

# KARATÉ

mensuel

柔道

**HAJIME**  
Championnats  
d'Europe seniors :  
le bilan

**BUDO**  
Les mystères de  
l'énergie interne  
révélés

**WAZA**  
Eiji Kawanishi

**MONDO**  
Comment devenir  
champion ?

SENSEI

**NANBU**

**Force, courage,  
conviction !**

