



KARATE DO

## I. PRESENTATION SUCCINCTE DE LA DISCIPLINE

Le karaté Do, « Voie de la main vide » est une appellation récente datant de 1930 qui synthétise un ensemble de techniques issues d'arts martiaux très anciens provenant de Chine puis de l'île d'Okinawa.

A l'origine, le Karaté est un art de combat, et l'ajout du suffixe DO (la voie) au mot de Karaté exprime bien toute la dimension morale et éducatrice qui caractérise les arts martiaux traditionnels.

GICHIN FUNAKOSHI originaire du village de Shuri importa le karaté d'Okinawa au Japon en 1922.

Il existe plusieurs écoles ou styles dans la pratique du Karaté :

CHITO-RYU / GOJU-RYU / HAYASHI-HA SHITO-RYU / ITOSU-RYU / KENKOKAN-RYU / KYOKUSHINKAI-RYU / SHINTAI-DO / SHITO-RYU / SHORIN-RYU / SHOTOKAI-RYU / SHOTOKAN-RYU / TANI-HA SHITO-RYU / UECHI-RYU / WADO-RYU (liste non exhaustive)

## II. TENUE POUR LA PRATIQUE DU KARATE

La tenue d'entraînement est un Karatégi en coton, constituée d'un pantalon (Zubon), d'une veste (Uwagi) et d'une ceinture (Obi) dont la couleur indique le grade.

### III. BASE COMMUNE FSCF KARATE DIVERS STYLES/ 1ER DEGRES FSCF

#### 1. KIHON

Il est demandé :

Le candidat doit mettre en application une série de techniques réalisées sans partenaire émanant de la demande du jury. Les techniques s'exécutent en linaire ou sur divers axes.

Les juges déterminent le nombre de techniques à démontrer.

La notation est portée sur la technicité, l'équilibre, la stabilité, la détermination et sur **les critères propres au style**.

- a. Techniques d'attaques et de défenses sur un ou plusieurs déplacements avec un ou plusieurs enchainements.
- b. Les déplacements se réalisent sur une ou plusieurs postures

Les techniques d'attaques et de défense se situent au niveau\_Gedan/Shudan /Jodan

**Jodan** : niveau haut

**Shudan** : niveau moyen

**Gedan** : niveau bas

[\\*Pour le 1<sup>er</sup> Degrés FSCF, les techniques et les postures demandées :](#)

#### Techniques de défenses :

**Gedan barai** : défense de haut en bas vers l'avant avec l'avant-bras

**Jodan age uke** : défense vers l'avant de bas en haut avec l'avant-bras

**Soto uke** : défense de l'extérieur vers l'intérieur avec l'avant-bras de haut en bas

**Uchi uke** : défense de l'intérieur vers l'extérieur avec l'avant-bras

**Shuto uke** : défense avec le tranchant de la main

**Teisho uke** : défense avec la paume de la main

**Haishu uke** : défense avec le revers de la main

**Juji uke** : défense mains croisées

#### Techniques d'attaques (mains) :

**Oï zuki** : coup de poing en poursuite

**Gyaku zuki** : coup de poing opposé à la jambe avancé

**Maete zuki** : coup de poing sur jambe avant

**Ura zuki** : coup de poing paume de main tournée vers le haut

**Tate zuki** : coup de poing avec poing vertical

**Nukite** : pique de la main

**Nakadate-ippō-ken** : poing fermé avec phalange du majeur sortie

**Uraken uchi** : attaque circulaire avec le revers de la main

**Tetsui uchi** : attaque circulaire avec la partie extérieure du poing

**Shuto uchi** : attaque avec le tranchant extérieur de la main

**Kagi-zuki** : coup de poing en crochet

### Techniques d'attaques (autres) :

**Mae geri** : coup de pied direct vers l'avant  
**Yoko geri** : coup de pied de côté  
**Mawashi geri** : coup de pied circulaire  
**Ura mawashi geri** : coup de pied de revers circulaire  
**Fumikomi** : coup de pied écrasant  
**Ushiro geri** : coup de pied vers l'arrière  
**Mikazuki geri** : coup de pied croissant

**Kekomi** : pénétrant  
**Keage** : fouetté

**Empi uchi** : attaque avec le coude  
**Hiza geri** : coup de genou  
**Ashi baraï** : Balayage

### Postures (Dachi) :

**Musubi dachi** : debout, talons collés, pointes de pieds écartées  
**Heisoku dachi** : debout, pieds collés  
**Heiko dachi** : debout, pieds parallèles  
**Hachiji dachi** : debout, pieds parallèles, pieds écartés vers l'extérieur  
**Fudo dachi** : position basse, position centrale de combat  
**Zenkutsu dachi** : position basse vers l'avant, jambe avant fléchie, jambe arrière tendue  
**Moto dachi** : petit Zenkutsu  
**Kokutsu dachi** : position basse vers l'arrière, jambe arrière fléchie, jambe avant tendue  
**Kiba dachi** : position du cavalier  
**Neko ashi dahi** : position du chat  
**Kosa dachi** : position pieds croisés

### Déplacements (Unsoku-ho) :

**Ayumi ashi** : avancé d'un pas  
**Hiki ashi** : reculé d'un pas  
**Yori ashi** : pas glissé  
**Tsugi ashi** : pas chassé  
**Okuri ashi** : double pas  
**Mawari ashi** : déplacement circulaire autour du pied avant  
**Ushiro ashi mawari ashi** : déplacement circulaire autour du pied arrière  
**Tai-sabaki** : rotation du corps

## 2. KATA

Il est demandé :

Le candidat exécute deux katas tirés au sort sur la liste des Katas de base HEIAN / PINAN, etc..

Puis, il exécute un kata de son choix sur cette même liste.

La notation est portée sur la technicité, l'équilibre, la stabilité, le rythme, le regard, la concentration, le respect de l'Embusen (ensemble des axes), la détermination et sur **les critères propres au style**.

### Famille des cinq Heian :

- ✓ Shodan
- ✓ Nidan
- ✓ Sandan
- ✓ Yodan
- ✓ Godan

## 3. KUMITE

Il est demandé :

Le candidat met en application avec un partenaire des techniques de défenses et d'attaques.

Les juges demandent aux candidats d'exécuter des techniques suivant la liste définie dans ce document.

Les candidats exécutent ces techniques sous diverses formes d'assauts déterminées par les juges.

Les candidats sont notés sur les attaques, les défenses, la précision, la maîtrise, l'équilibre, la stabilité, et la détermination.

### Les formes d'assauts :

#### a. Kihon ippon kumité

Assaut codifié.

Tori (l'attaquant) en position fudo dashi, lance une attaque déterminée à l'avance sur Uké (le défenseur) en position debout (hachiji dachi). Déplacement codifié.

Il est demandé 4 attaques et 4 défenses à droite puis à gauche pour chacun des candidats.

#### b. Ippon kumité

Assaut codifié.

Tori et Uké sont en position fudo dashi, une seule attaque et déterminée. Déplacement codifié.

Il est demandé 4 attaques à droite puis à gauche pour chacun des candidats. La défense et la contre-attaque sont au choix du candidat.

#### c. Ju kumité

Assaut libre sur 1 minute.

Les deux combattants expriment leurs techniques tout en contrôlant leurs coups. Tous les deux sont en position fudo daschi.

Le déplacement est libre et multidirectionnel tout en mobilité sans sautellement.

## IV. OPTIONS SUIVANT STYLE

### STYLE SHOTOKAÏ

#### Les diverses voies Shotokai en France :

AKSER (William SCHNEIDER, France)  
ECOLE MUSHINKAI (Luís DE CARVALHO, France)  
KDSE (Patrick HERBERT, France)  
IKDS (Adam PRINCE, France)  
KISEIKAI (Yves AYACHE, France)  
FFYK (Gérard JAVON)  
CKDS (Philippe PAULINO )  
ETEKDS (Dominique PIERRE, France)  
KARATE DO SHOTOKAI MANDUEL ( Gérard BAUNES)  
OI KAZE KAN – Karate Do Shotokai ( Nicolas MOULIN )  
KARATE DO SHOTOKAI NANCY (Claude CAMBIER)  
SHOTOKAÏ EGAMI DO (Jean OLIVIE)

### Spécificités Shotokai

#### **Ren tsuki kumité**

Exercice de style spécifique au Shotokai, déplacement en mouvement perpétuel accompagné d'attaques de poings par Tori suivie par des esquives simultanées de Uké. Tous les deux sont en position basse zen kutsu, les attaques sont fluides, profondes, continues, jusqu'à épuisement de Tori ou bien jusqu'à ce Uké mette un terme par un contre ou une projection suivie d'un atemi.

#### **Ren ju kumité**

Conforme dans la globalité au Ren tsuki kumité, dans le Ren ju kumité Tori (l'attaquant) est libre du choix de ses techniques d'attaques durant toute l'exécution de l'exercice.

#### **Bo-jutsu /Jo-jutsu**

Techniques de combat avec bâton 1m80 ou 1m30 pratiquées et développées par certaines écoles Shotokai : AKSER, CKDS, liste non exhaustive

#### **Goshin-jutsu**

Techniques de self-défense pratiquées et développées par certaines écoles Shotokai : AKSER, CKDS, liste non exhaustive

---