



# SHINKYOKUSHIN KARATE DO

## Commandements japonais de l'Instructeur au cours de l'entraînement.

### En travail de technique pure :

- il est interdit de souffler par le nez ou par la bouche, afin d'expirer de l'air au moment où on effectue la technique.
- en IDO GEIKO, toutes les techniques doivent être effectuées avec les poings fermés.

Pour toutes les techniques effectuées sur place en KIHON, les commandements japonais sont rigoureusement les mêmes à chaque cours.

Dans un premier temps, le commandement est : « SANCHIN DACHI YOI ». Les élèves exécutent alors la respiration IBUKI en position YOI DACHI.

Dans un deuxième temps, le commandement est : « KAMAETE ». A partir de la position YOI DACHI, les élèves se mettent en position SANCHIN DACHI en positionnant la jambe droite en un demi-cercle vers l'avant et en exécutant un MOROTE UCHI UKE avec un KIAI.

Si l'Instructeur veut reprendre le cours interrompu sans passer par la position YOI DACHI et la respiration IBUKI, il dit :

« SANCHIN DACHI KAMAETE » : A partir de la position FUDO DACHI, les élèves se mettent en position SANCHIN DACHI en positionnant la jambe droite en un demi-cercle vers l'avant et en exécutant un MOROTE UCHI UKE avec un KIAI.

Pour toutes les techniques concernant les membres supérieurs, ZUKI WAZA, UCHI WAZA ou UKE WAZA, effectuées en déplacement en IDO GEIKO, les commandements japonais sont rigoureusement les mêmes à chaque cours.

Dans un premier temps, le commandement est : « ZENKUTSU DACHI YOI » : Les élèves exécutent la respiration IBUKI en position YOI DACHI.

Dans un deuxième temps, le commandement est : « KAMAETE ». A partir de la position YOI DACHI, les élèves se mettent en position ZENKUTSU DACHI en positionnant la jambe droite tendue vers l'arrière et en exécutant un MAE GEDAN BARAI avec un KIAI.

Si l'Instructeur veut reprendre le cours interrompu sans passer par la position YOI DACHI et la respiration IBUKI, il dit :

« ZENKUTSU DACHI KAMAETE » : A partir de la position FUDO DACHI, les élèves se mettent en position ZENKUTSU DACHI en positionnant la jambe droite tendue vers l'arrière et en exécutant un MAE GEDAN BARAI avec un KIAI.

Pour toutes les techniques concernant les membres inférieurs, KERI WAZA, effectuées en déplacement en IDO GEIKO, les commandements japonais sont rigoureusement les mêmes à chaque cours.

Dans un premier temps, le commandement est : « ZENKUTSU DACHI KERI NO KAMAE YOI » : Les élèves exécutent la respiration IBUKI en position YOI DACHI.

Dans un deuxième temps, le commandement est : « KAMAETE ». A partir de la position YOI DACHI, les élèves se mettent en position ZENKUTSU DACHI en positionnant la jambe droite tendue vers l'arrière et en exécutant un MOROTE MAE GEDAN BARAI et en prenant une garde haute avec un KIAI.

Si l'Instructeur veut reprendre le cours interrompu sans passer par la position YOI DACHI et la respiration IBUKI, il dit :

« ZENKUTSU DACHI KERI NO KAMAE KAMAETE » : A partir de la position FUDO DACHI, les élèves se mettent en position ZENKUTSU DACHI en positionnant la jambe droite tendue vers l'arrière et en exécutant un MOROTE MAE GEDAN BARAI et en prenant une garde haute avec un KIAI.

En IDO GEIKO, les commandements japonais de l'Instructeur indiquent la position dans laquelle la technique doit être effectuée, la sorte de technique qui doit être effectuée, et le niveau de hauteur ou doit être effectuée cette technique. Exemple : « KOKUTSU DACHI, SEIKEN CHUDAN GYAKU TSUKI ».

En IDO GEIKO, les élèves doivent passer rigoureusement par la position de garde initiale ZENKUTSU DACHI avant d'effectuer une technique dans n'importe quelle autre position, sauf cas spécifiques ou l'Instructeur indique la marche à suivre.

Au cours d'un IDO GEIKO, quand l'Instructeur dit : « MAWATE », les élèves font demi-tour en effectuant la technique exécutée auparavant, sauf cas spécifiques ou l'instructeur indique après MAWATE la technique qu'il souhaite voir appliquer. Exemple : « MAWATE GEDAN BARAI ».

Si l'Instructeur veut faire effectuer des techniques en reculant, il commande « SAGARE » avant le commandement du départ.

Si l'Instructeur veut faire effectuer plusieurs mêmes techniques, il commande le nombre qu'il souhaite à la suite de la technique. Exemple : « SEIKEN CHUDAN UCHI UKE SAN ».

Si l'Instructeur veut faire effectuer des techniques retournées, il commande le mot URA ou KAITEN à la suite de la technique. Exemple : « SEIKEN CHUDAN OI TSUKI URA ».

Si l'Instructeur veut faire effectuer un changement rapide d'une position jambe gauche en avant et vice versa, il commande le mot « HANTAI » et les élèves effectue un « step » pour changer immédiatement de position.

Entre les séries de techniques, l'Instructeur peut interrompre le cours afin que les élèves respirent et récupèrent. L'instructeur commande alors : « NOGARE », et montre la technique de respiration qu'il souhaite voir appliquer. Cette technique de respiration doit s'effectuer en silence, on inspire par le nez et on expire par la bouche.

Quand l'Instructeur annonce que les élèves doivent effectuer un travail à deux, ceux-ci doivent s'aligner par rapport aux deux plus hauts gradés et se positionner rapidement deux par deux, face à face, en FUDO DACHI, en silence et prêts à saluer. L'instructeur commande alors : « REI » et les élèves effectuent un salut debout en disant « OSU ».

En travail à deux, ou pour les techniques de combat effectuées en IDO GEIKO, l'Instructeur peut demander aux élèves de se mettre en garde haute en avançant la jambe gauche ou droite. Il ordonne alors : « HIDARI HAMI KAMAETE » ou « MIGI HAMI KAMAETE », et les élèves se mettent jambe gauche ou droite en avant en effectuant un KIAI.

Si, au début d'un cours, ou pendant une pause au cours d'un entraînement, l'Instructeur souhaite demander aux élèves de s'asseoir par terre, le commandement est : « AGURA ». Les élèves doivent s'asseoir « en tailleur », les poings sur les hanches, en silence.

Quand l'Instructeur parle ou explique, les élèves se doivent de montrer qu'ils ont compris en répondant : « OSU ».