



Construire son KIHON pour donner de la variété aux exercices tout en conservant les principes originels de ce travail.

# CONSTRUIRE SON KIHON

Aide à l'élaboration  
d'exercices diversifiés

Pierre Yves LE TROCQUER  
Niten Ryu Karaté LANESTER

---

Niten Ryu Karaté. Tél 06 04 12 10 97. [www.karate-lanester.org](http://www.karate-lanester.org)

Karate-lanester@laposte.net

## CONSTRUIRE SON KIHON

Quel que soit le motif pour lequel vous recherchez des idées d'élaboration de KIHON, organisation de cours, préparation de passage de grades, présentation démonstration, cet essai est destiné à vous donner des lignes de construction.

C'est votre imagination associée aux buts que vous poursuivez qui vous guidera.

Prenez garde de ne jamais enchaîner certaines techniques de telle manière que celles-ci seraient contraires au fonctionnement naturel du corps (mixer un début de MAWARI GERI avec un GYAKU TSUKI par exemple) et ne le construisez pas pour vous mais pour ceux qui vont l'exécuter et progresser au travers des exercices proposés.

*A partir d'un kata ;*

*A partir d'une thématique (où se trouve l'agresseur ?)*

*A partir de variables de situations :*

*Avec un lexique minimum :*



## Les directions

<b>MAE</b> Devant	<b>USHIRO</b> Derrière	<b>YOKO</b> Coté
----------------------	---------------------------	---------------------

## Les déplacements – ASHI

<b>AYUMI ASHI</b> Avancer	<b>IKI ASHI</b> Reculer	<b>YORI ASHI</b> Pas glissé	<b>TSUGI ASHI</b> Pas chassé
------------------------------	----------------------------	--------------------------------	---------------------------------

<b>MAWARI ASHI</b> Avancer en pivotant sur le pied avant	<b>URA MAWARI ASHI</b> Reculer en pivotant sur le pied arrière
---	---

## Les positions – DACHI

<b>MUSUBI DACHI</b> Pieds joints	<b>HESOKU DACHI</b> Talons joints	<b>HACHI JI DACHI</b> Pieds parallèles	Sont les 3 positions que l'on retrouve au moment du salut debout
-------------------------------------	--------------------------------------	---	--

<b>ZEN KUTSU DACHI</b> Poids réparti 50/50	<b>KO KUTSU DACHI</b> Poids sur la jambe arrière	<b>KIBA DACHI</b> Position du cavalier	Positions « longues ». L'écart entre le pied avant et le pied arrière est toujours le même
<b>FUDO DACHI</b> Poids réparti 50/50	<b>SOCHIN DACHI</b> Poids réparti 50/50 force <b>extérieure</b>	<b>HANGETSU DACHI</b> Poids réparti 50/50 force <b>INTERIEURE</b>	

<b>HACHI DACHI</b>	<b>HEIKO DACHI</b>	<b>SANCHIN DACHI</b>	<b>NEKO ASHI DACHI</b>	Positions « courtes ». L'écart entre le pied avant et le pied arrière correspond à la largeur du bassin
Poids réparti 50/50			90% du poids sur la jambe arrière Les 2 pieds dans le même alignement	
Pieds légèrement rentrés	Pieds parallèles	Pieds rentrés à 45°		

## A partir d'un kata.

Le kata est par définition un enchaînement de KIHON ! la finalité de l'un ou de l'autre sont en revanche très différentes. Toutefois, le kata peut être source de plusieurs KIHON.

Pour aborder un kata et le faire apprendre ou découvrir, voir le redécouvrir, on peut tout simplement le transformer en KIHON EN LIGNE.

Testez cet exercice, vous constaterez que nous sommes trop souvent conditionnés par des répétitions nombreuses et que le fait de simplement modifier l'ordre, la direction, des enchaînements est source de perturbation pour le pratiquant.

La pratique répétitive doit s'arrêter dès que le pratiquant est à l'aise dans les enchaînements. C'est le moment de modifier le protocole, de sortir chacun de sa zone de confort, afin qu'il découvre et progresse à partir des mêmes items.

## LE KATA HEIAN SHODAN

Ex : démarrage en position FUDO DACHI, HIDARI KAMAE  
variante en MIGI KAMAE

Déplacement	Position	Technique	Observation
1. IKI YORI ASHI	ZEN KUTSU DACHI	HIDARI GEDAN BARAI	Pas glissé en reculant
2. AYUMI ASHI	ZEN KUTSU DACHI	MIGI OI TSUKI	Avancer d'un pas
3. IKI YORI ASHI	ZEN KUTSU DACHI	MIGI GEDAN BARAI	Pas glissé en reculant
4.	RENOJI DACHI	MIGI TATE MAWASHI TETSUI UCHI	Technique exécutée sur place, avec un léger retrait du pied avant. Position debout, pied arrière à 90° par rapport au pied avant
5. AYUMI ASHI	ZEN KUTSU DACHI	HIDARI OI TSUKI	Avancer d'un pas
6. IKI YORI ASHI	ZEN KUTSU DACHI	HIDARI GEDAN BARAI, HIDARI JODAN AGE UKE	Pas glissé en reculant
7. AYUMI ASHI	ZEN KUTSU DACHI	MIGI JODAN AGE UKE	Avancer d'un pas
8. Changement de garde	ZEN KUTSU DACHI	HIDARI JODAN AGE UKE	
9. AYUMI ASHI	ZEN KUTSU DACHI	HIDARI JODAN AGE EMPI	Avancer d'un pas <b>Moitié du KIHON</b>
10. URA MAWARI ASHI	ZEN KUTSU DACHI	HIDARI GEDAN BARAI	Rotation sur le pied avant droit 180° le pied gauche passant derrière le pied droit
11. AYUMI ASHI	ZEN KUTSU DACHI	MIGI OI TSUKI	Avancer d'un pas
12. IKI YORI ASHI	ZEN KUTSU DACHI	MIGI GEDAN BARAI	Pas glissé en reculant
13. AYUMI ASHI	ZEN KUTSU DACHI	HIDARI OI TSUKI	Avancer d'un pas
14. IKI YORI ASHI	ZEN KUTSU DACHI	HIDARI GEDAN BARAI	Pas glissé en reculant
15. AYUMI ASHI	ZEN KUTSU DACHI	MIGI OI TSUKI	Avancer d'un pas
16. Changement de garde	ZEN KUTSU DACHI	HIDARI OI TSUKI	
17. AYUMI ASHI	ZEN KUTSU DACHI	MIGI OI TSUKI	Avancer d'un pas
18. IKI ASHI	KO KUTSU DACHI	HIDARI CHUDAN SHUTO UKE	Reculer d'un pas
19. AYUMI ASHI	ZEN KUTSU DACHI	MIGI OI TSUKI	Avancer d'un pas
20. IKI YORI ASHI	KO KUTSU DACHI	MIGI CHUDAN SHUTO UKE	Pas glissé en reculant
21. AYUMI ASHI	ZEN KUTSU DACHI	HIDARI OI TSUKI	Avancer d'un pas <b>Fin du KIHON</b>

En gardant ce même principe, il est possible d'apporter des variantes en puisant dans l'item 3  
« variables de situations »

## A partir d'une thématique (où se trouve l'agresseur ?)

Conservons notre support, le kata HEIAN SHODAN.

Nous l'avons déjà mis en œuvre en ligne, sur un aller-retour. Le nombre de techniques enchainées est modulable selon les objectifs du professeur.

Passons maintenant à ce qui s'apparente au KIHON MULTI DIRECTIONNEL.

Dès les premiers pas en Karaté, le pratiquant a découvert que les katas commencent par un geste défensif suivi d'une contre-attaque. « Karaté Ni Sente Nashi » est respecté. Les premiers katas ont « identifié » un adversaire sur la gauche. Ce n'est pas une loi, par la suite on découvrira des premiers gestes défensifs en reculant (NIJU SHI HO), en avançant (BASSAI), sur place (MEKKYO, CHINTE).

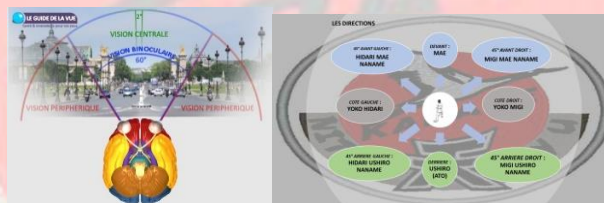
Mais utilisons ce premier concept, « l'adversaire est sur la gauche » pour y apporter une variante et ainsi éveiller la curiosité sur le bien fondé de la première défense.

Imaginons que l'adversaire se trouve sur la droite (MIGI YOKO).

On peut choisir de démarrer à droite comme on le faisait à gauche. On peut également choisir d'introduire les notions de déplacements.

Résumons les différentes situations et le corollaire de celles-ci en termes de facilité de mise en œuvre, de sécurité, d'opportunité.

Si l'adversaire est dans notre champ visuel (devant MAE, décalé sur les côtés NANAME ou carrément sur les côtés YOKO), on peut considérer que nous disposons d'un temps de réaction rapide qui permet de passer de la notion de défense/contre (GO NO SEN) à une notion de défense avec contre intégré voir d'anticipation (SEN NO SEN).



C'est ce qui va conditionner l'exercice.

Par exemple, l'adversaire est sur un côté. On peut faire la défense sur place en pivotant face à l'adversaire, faire la technique en reculant pas chassé (IKI YORI ASHI), faire la technique en se déplaçant en rotation sur le pied qui est le plus près de l'adversaire (MAWARI ASHI) et choisir de travailler en défense normale, ou en défense GYAKU.

Par contre, si l'adversaire est hors champ visuel, donc derrière soi, il est important d'installer le réflexe d'un pas qui préserve la distance (en avant ou sur le côté) associé à un pivot avec défense intégrée. Le stimulus qui va déclencher l'action peut être sonore, un léger contact, une sensation d'être rattrapé....

Exemple du travail de déplacements :

Le 16/10/2018 COURS SENIORS

Fin d'échauffement : une défense avec un déplacement et toujours retour en HACHI JI DACHI

En avançant : AGE UKE sur ZEN KUTSU

En latéral : UCHI UKE sur KO KUTSU

En reculant : GEDAN BARAI sur KIBA DACHI

KIHON :

**1 En avançant puis reculant** : 3 gestes sur une position

JODAN AGE UKE ; GEDAN EMPI ; CHUDAN MAE TE – du même bras

**2 En pivotant à gauche ou à droite** : les mêmes gestes. Quand l'attaque est supposée venir de la gauche, on pivote en passant la jambe gauche derrière la jambe droite et on fait la série avec le bras droit. Idem dans l'autre sens

**3 En avançant puis pivotant** : les mêmes gestes. Quand l'attaque est supposée venir de derrière soi, on avance la jambe droite et on pivote sur celle-ci et on fait la série du bras droit.

**4 on enchaîne les 3 situations alternativement en partant du pied droit puis du pied gauche.**

NOTIONS TRAVAILLEES ;

- L'importance du premier geste défensif (AGE UKE) avec le bon passage du bras en supination de manière à bien cueillir l'attaque ;
- L'importance du 2<sup>ème</sup> geste défensif (GEDAN EMPI) qui consiste simplement à tomber le coude pour protéger les côtes flottantes ;
- L'importance du 3<sup>ème</sup> geste OFFENSIF qui consiste à étendre le bras pour toucher des cibles précises – œil d'une pique – ou plus globale – menton en TSUKI – voir SHUTO sur la clavicule.
- L'importance des orientations des attaques. Quand elles sont de face, on les voit, on peut anticiper et donc avancer. Si au contraire elles sont latérales, on peut moins anticiper et le pivot est la bonne solution pour rester dans la distance de défense / contre. Si elle vient de derrière soi, on ne peut l'anticiper et il faut faire un pas de dégagement vers l'avant avant de se retourner et faire les techniques.

*A partir de variables de situations :*

- 1ère technique GEDAN, 2<sup>ème</sup> CHUDAN, 3<sup>ème</sup> JODAN.
- Toutes les positions défensives sans se déplacer, KO KUTSU DACHI, NEKO ASHI DACHI, KIBA DACHI ...
- Alternier les positions de façon systématique, 1 en KIBA DACHI, 2 en ZEN KUTSU DACHI, 3 en KO KUTSU DACHI ;
- Dans chaque exercice, n'utiliser qu'un seul bras en alternance.
- Dans chaque exercice, remplacer le HIDARI OI TSUKI par HIDARI MAE GERI ou une autre frappe ;
- Dans chaque exercice, les frappes de pied sont systématiquement avec repose arrière ;
- Dans chaque exercice, une technique ajoutée, GYAKU TSUKI par exemple, donne le départ de changement de direction ;
- Dans chaque exercice, une frappe de pied avec pose arrière est associée à un GYAKU TSUKI coordonné (la frappe du GYAKU TSUKI correspond à la pose du pied arrière).

*Vos propositions :*



- 1ère technique GEDAN, 2ème CHUDAN, 3ème JODAN.

<b>Déplacement</b>	<b>Position</b>	<b>Technique</b>	<b>Observation</b>
Déplacement libre	ZEN KUTSU DACHI	HIDARI GEDAN BARAI UDE CHUDAN UCHI UKE JODAN AGE UKE	Les trois gestes sont effectués avec le même bras, ce qui <b>n'exclut surtout pas</b> d'utiliser l'autre bras en armement.
On peut commencer par une alternance les 3 gestes à gauche puis à droite, modifier la direction sur chaque geste ou la modifier après le dernier geste en utilisant un GYAKU TSUKI comme ouverture vers la nouvelle direction.	Dans ces 3 thèmes, il est possible de conserver la position tout au long de l'exercice ou de la varier. Il faut noter que certaines association positions / défenses sont rares (JODAN AGE UKE avec NEKO ASHI DACHI) et nous sortent de nos zones de confort..	GYAKU HIDARI GEDAN BARAI UDE CHUDAN UCHI UKE GYAKU JODAN AGE UKE	Alternance de Gyaku / omote. Travail exécuté en utilisant <b>les 2 bras</b> . Les armements se font avec le bras qui vient de terminer la technique.
		HIDARI GEDAN BARAI GYAKU CHUDAN UCHI UKE JODAN AGE UKE	Autre alternance avec les mêmes observations que précédemment.

Vos propositions :





- *Toutes les positions défensives sans se déplacer, KO KUTSU DACHI, NEKO ASHI DACHI, KIBA DACHI ...*

<b>Direction</b>	<b>Position</b>	<b>Technique</b>	<b>Observation</b>
	HACHI JI DACHI		A pratiquer alternativement HIDARI / MIGI / MAE / USHIRO.
Gauche HIDARI	KIBA DACHI	GEDAN BARAI	
	KO KUTSU DACHI	CHUDAN UCHI UKE	
	ZEN KUTSU DACHI	CHUDAN GYAKU TSUKI	
	KO KUTSU DACHI	CHUDAN SHUTO UKE	
	NEKO ASHI DACHI	GYAKU JODAN AGE UKE	
Retour MAE	HACHI JI DACHI	MOROTE GEDAN BARAI	

Vos propositions :



- *Alterner les positions de façon systématique, 1 en KIBA DACHI, 2 en ZEN KUTSU DACHI, 3 en KO KUTSU DACHI ;*

<b>Direction</b>	<b>Position</b>	<b>Technique</b>	<b>Observation</b>
Libre mais à varier en utilisant les déplacements connus du karaté pour débiter l'exercice	HACHI JI DACHI		Il n'y a pas de limite aux associations positions / techniques mais la contrainte est toujours de respecter les armements.
	KIBA DACHI	JODAN AGE UKE	
	ZEN KUTSU DACHI	GYAKU OTOSHI TETSUI	
	KO KUTSU DACHI	KAGI TSUKI	

Vos propositions :

