

KARATÉ SHORINJIRYU SHINDO

ÉCOLES BUDO KWAÏ

GUIDE DU DÉBUTANT

HISTORIQUE

Le Karaté moderne a été développé dans l'île d'Okinawa, au Japon, au cours des années 1920. Depuis ces années, les maîtres japonais ont développés plusieurs styles. Le Shorinjiryu est un style qui a été fondé par Kaiso Mayayoshi Kori Hisataka en 1946. Son fils, Sô Shihan Masayuki Kuhan Hisataka, assure la relève depuis les années 1970. Les écoles Budo Kwaï ont été fondées par Hanshi Michel Laurin au début des années 1980 à St-Jérôme. Depuis plus d'une trentaine d'années plusieurs élèves à travers l'Amérique du nord ont pris la relève pour garder les écoles Budo Kwaï unifiées.

LES SALUTS

- L'arrivée dans le Dojo (école de karaté): le karatéka frappe deux fois dans ses mains, s'incline vers le Shomen et prononce son nom + «Kimashita onégaishimasu». Ce qui signifie en japonais : « Je viens d'arriver, puis-je m'exercer ? ».
- La sortie du Dojo: karatéka frappe deux fois dans ses mains, s'incline vers le Shomen et prononce son nom + « Kaerimasu, arigato gozaimashita ». Ce qui signifie : « Je m'en vais, merci beaucoup ».
- Sélutso: Les Karatékas se placent en ligne par ordre de ceinture.
- Seiza: Les karatékas s'agenouillent en déposant le genou gauche par terre en premier et puis la droite, assis sur les talons.
- Mokuso: Les karatékas pratiquent la méditation, les yeux fermés, les mains jointes (gauche dans la droite et les pouces liés, en respirant lentement et se concentrant.
- Shihan, Renshi et/ou Sensei rei: Les Praticants saluent les instructeurs présents.
- Shomen rei: Les Praticants saluent le Shomen, vers l'avant du Dojo, qui représente les ancêtres.
- Otogani rei: Les praticants saluent tous les participants.

LES NIVEAUX DE CEINTURES

Jaune, 2^e jaune, orange, 2^e orange, verte, 2^e verte, bleue, 2^e bleue, brune, 2^e brune et noire.

PRÉREQUIS POUR LA PREMIÈRE CEINTURE JAUNE

Position (Dachi) :

- Zenkutsu Dachi : position vers l'avant, de face.

Déplacement (Hoko) :

- Zenshin Néko Ashi Hoko : pas de chat vers l'avant.
- Kotaï Néko Ashi Hoko : pas de chat vers l'arrière.

Coups de poings (tzuki) :

- Shomen Tsuki : coup de poing de base (pieds sur la même ligne).
- Énéri Tsuki : coup de poing de la main arrière avec pas de chat.

Coups de pieds (kéri) :

- Shomen Géri : coup de pied de base (pieds sur la même ligne).
- Énéri Géri : coup de pied de face du pied arrière.
- Énéri Mawashi Géri : coup de pied circulaire avec le pied arrière.

Techniques de Judo :

- Ushiro Ukémi : chute arrière.

Les amenés au sol (Judo) :

- Dé Ashi Baraï : balayage du pied avant de son partenaire avec son pied arrière.
- O Soto Gari : fauchage avec sa jambe arrière.

Blocages (3) : avec l'avant bras avant.

Kihons (3) :

Enchaînements de base avec techniques de base.

Temps minimum requis pour l'obtention de la ceinture jaune : 2 mois.