

The Five Circles

Nunchaku de Combat



Back to Basics

五ツ

Back to Basics : Les Cinq Cercles du Combat Nunchaku

Ce livre constitue la fondation de Nunchaku de Combat, une base à laquelle vous pouvez toujours revenir. Les noms originaux sont systématiquement présentés en français et conservés, dans le but de préserver la terminologie authentique—comme en ballet ou dans les arts martiaux japonais (karaté, MA). Cela garantit que chaque pratiquant de NC5, que ce soit dans un dojo, une salle de sport ou lors d'un séminaire, partage le même langage et la même compréhension.

Pour approfondir votre pratique et accéder à des ressources complémentaires, vous pouvez également consulter www.nunchaku.info où des informations supplémentaires sur le NC5 et les exercices associés sont disponibles. Que ce soit via ce livre ou le site web, vous disposez d'un guide pour développer votre pratique, relever de nouveaux défis et vous connecter avec la communauté NC5.

Les Cinq Cercles ne constituent pas un système obligatoire ni un chemin fixe. Ils servent de points de référence : sources de défi, d'étude et d'inspiration pour ceux qui souhaitent approfondir leur pratique du NC5. Vous pouvez choisir un cercle lorsque vous cherchez une direction — et y revenir avec une nouvelle expérience et de nouvelles perspectives.

Les cercles offrent défi, étude et inspiration. Ils ne sont pas une carte rigide, mais des repères pour vous aider à tracer votre propre chemin. Vous entrez où vous en avez besoin et vous revenez enrichi par le parcours.

Ce livre est ma manière de rendre hommage au temps magnifique et précieux que j'ai pu vivre au sein de Nunchaku de Combat. C'est un retour aux bases—Back to Basics—comme source d'inspiration, fondation et guide.

Cet ouvrage est écrit dans le respect du passé et avec un regard tourné vers l'avenir du NC5, offrant à la fois un guide pratique et un cadre philosophique pour une croissance continue et la maîtrise.

Herman Vos





Le Cercle Enso

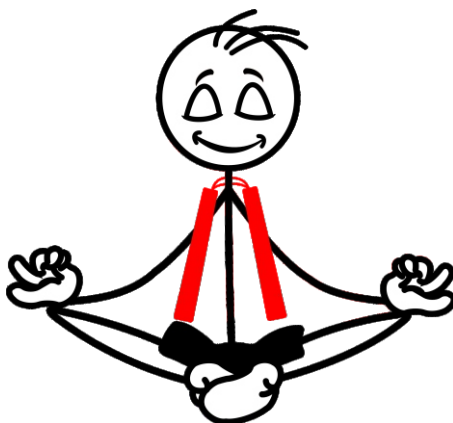
Le cercle Enso représente l'infini, le vide et l'instant de pleine présence. Dans les arts martiaux, il symbolise le point où la technique, l'esprit et le corps convergent — sans aucun mouvement superflu.

Le cercle n'est pas fermé pour signifier la perfection, mais pour laisser place à la croissance. Tout comme dans Nunchaku de Combat, on revient toujours aux bases, mais jamais en étant la même personne.

Les couleurs rouge et noire expriment la dualité : force et calme, mouvement et immobilité, attaque et contrôle. Chacune existe en relation avec l'autre.

La figure en méditation nous rappelle que le combat le plus important se déroule toujours à l'intérieur. Le nunchaku repose autour du cou — et non dans les mains — comme signe de contrôle, de discipline et de respect. L'arme est présente, mais subordonnée à l'esprit.

Cette image représente le plus haut niveau de maîtrise : lorsque l'arme ne domine plus, mais devient une partie intégrée de qui vous êtes.



Nunchaku de Combat est structuré autour de différentes formes de combat ou de défis. Chaque combat représente une phase dans le développement du pratiquant.

Premier Combat – Le Combat avec le Nunchaku

C'est le début pour ceux qui n'ont jamais tenu de nunchaku et souhaitent apprendre les techniques de base. Ce combat se pratique consciemment avec un nunchaku en bois véritable — pas une version en plastique ou jouet.

Apprendre les techniques à partir d'une position stationnaire, sans déplacement, constitue la fondation à laquelle vous pouvez toujours revenir. Pour la plupart des personnes, cette première phase est parfois douloureuse et confrontante. Vous n'avez pas encore de contrôle, et le nunchaku vous mettra constamment au défi. Perdre le contrôle du nunchaku est inévitable. Beaucoup abandonnent à ce stade, mais c'est précisément cette phase qu'il faut traverser. Ici, votre persévérance est testée et renforcée. Vous développez non seulement la maîtrise du nunchaku, mais aussi de vous-même. Si c'était facile, tout le monde pourrait le faire. On peut choisir un chemin plus simple et commencer avec un nunchaku souple, mais ainsi on manque une partie essentielle de l'expérience.

Deuxième Combat – Devenir Un avec le Nunchaku

Dans cette phase, le nunchaku devient une extension de vous-même. Vous apprenez à vous déplacer librement à travers les déplacements, les combinaisons et les katas.

La réflexion s'efface progressivement pour laisser place à l'instinct.

Le mouvement devient instinctif : vous bougez avec le nunchaku, et non contre lui.

La liberté, le flux et la continuité sont au centre. Vous commencerez à vous sentir de plus en plus confiant dans l'utilisation du nunchaku.

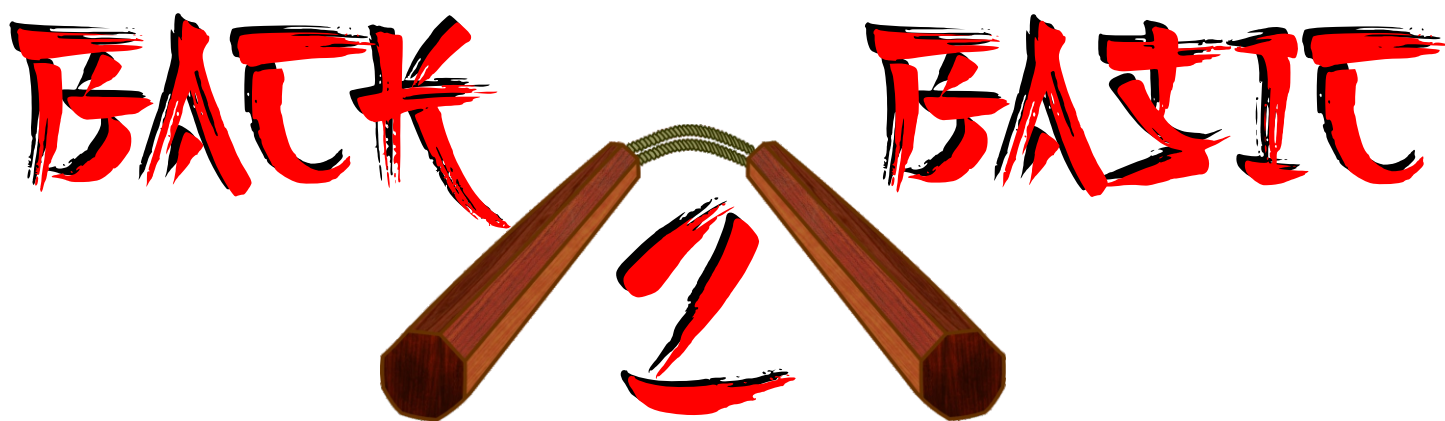
Troisième Combat – Le Combat avec l'Adversaire

Le troisième combat se concentre sur le travail avec un adversaire, réel ou imaginé. Vous y apprenez à : bloquer et esquiver, échapper aux attaques, juger la distance et le timing, combiner attaque et défense. C'est un processus d'apprentissage continu où technique, discernement et contrôle se rejoignent.

Développement et Approfondissement

Les trois étapes du combat ne sont pas des points d'arrivée fixes, mais des phases auxquelles on revient sans cesse. Elles peuvent toujours être améliorées, raffinées et approfondies en se fixant de nouveaux défis et objectifs.

S'engager à plusieurs reprises dans le combat avec le nunchaku constitue, en essence, le véritable combat : un combat qui se déroule toujours à l'intérieur de soi. La maîtrise du nunchaku commence par la maîtrise de soi. Vous pouvez continuer à vous tester et à vous challenger en pratiquant le nunchaku comme art martial en groupe dans le dojo, et en repoussant vos limites à travers : les compétitions, les démonstrations, le freestyle, les exercices acrobatiques, le travail avec des clous, orienté vers la perfection, le travail avec des nunchakus métalliques INOX, orienté vers la puissance. Ou en approfondissant votre compréhension du nunchaku en tant qu'arme, art martial et mode de vie. Dans ce parcours, le Cercle Enso sert de boussole, vous guidant vers chaque défi dans une version améliorée.



Back to Basics

Nunchaku de Combat repose sur un fondement solide auquel il est toujours possible de revenir dans les trois combats. Ce fondement constitue le cœur du style et la base sur laquelle chaque phase se construit. Que vous vous entraîniez dans le premier combat — maîtrise de soi et de l'arme — le deuxième combat — mouvement libre et combinaisons — ou le troisième combat — application face à un adversaire — tout développement commence et se termine par les bases.

À chaque phase, il existe des moments où la progression semble stagner. C'est précisément dans ces moments que les bases révèlent leur véritable valeur. En revenant aux fondamentaux, le contrôle, la clarté et la compréhension sont restaurés. Qu'il s'agisse d'une perte de maîtrise, de fluidité ou de timing, les bases ramènent toujours à la clarté.

Internet offre une multitude de techniques, de vlogs et d'exemples issus de différents arts martiaux. Ils peuvent être source d'inspiration, mais pour le pratiquant sérieux de nunchaku, les principes fondamentaux doivent toujours rester la référence.

La recherche de la perfection dans les bases ouvre la voie à de meilleures performances — à l'entraînement, en démonstration et en combat. Le respect de l'arme, la maîtrise de soi et la pureté technique constituent le fondement des trois combats. Sans base solide, il n'y a pas de progression.

Peu importe jusqu'où vous avancez dans Nunchaku de Combat, un principe demeure : lorsque la clarté fait défaut — à l'entraînement ou au-delà — le retour aux bases offre toujours un appui. Les bases restaurent le sentiment de maîtrise, apportent le calme au corps et à l'esprit, et deviennent sans cesse le point de départ d'un développement plus profond.

LES CINQ CERCLES

1. Cercle de la Loi — The Law of the Circle

Tout mouvement suit la loi du cercle. Par l'extension complète, le bon timing et un alignement correct du corps, le nunchaku atteint son potentiel maximal. La vitesse et l'impact ne naissent pas de la force forcée, mais de la rotation, de la structure et du relâchement. La portée maximale n'est pas une extension excessive, mais la maîtrise de la distance. Comprendre le cercle, c'est contrôler la vitesse sans gaspiller d'énergie.

2. Cercle du Flux — The Flow Circle

Une technique ne se termine pas à l'impact. Le nunchaku n'est pas réceptionné pour s'arrêter, mais pour continuer. La récupération se fait à l'intérieur du cercle de mouvement. La position de réception détermine l'action suivante. La continuité préserve le contrôle. Là où le premier cercle crée la vitesse, celui-ci préserve la fluidité et la stabilité. Le cercle reste ininterrompu.

3. Cercle de la Liberté — The Open Circle

La liberté ne naît pas du hasard, mais de la maîtrise. Dans ce cercle, on étudie d'autres systèmes et principes — non pour les copier, mais pour affiner ce qui renforce réellement le NC 5. Ce qui est utile est intégré. Ce qui est inutile est abandonné. Sans base solide, il n'y a pas de liberté. La structure rend la créativité possible. Ici commence le développement personnel au sein du système.

4. Cercle de la Mesure — The Measured Circle

La maîtrise ne se mesure pas par comparaison aux autres, mais par la qualité. Précision, contrôle, récupération, timing et compréhension du matériel définissent le niveau. Différentes formes d'entraînement et matériaux exigent un raffinement croissant. Mesurer ne signifie pas juger, mais prendre conscience. Chaque défi est un miroir.

5. Cercle Enso — The Enso Circle

L'Enso représente l'infini, le vide et la pleine présence. Ce cercle n'est pas une fin, mais un retour. On revient toujours aux bases — mais jamais comme la même personne. L'arme devient subordonnée à l'esprit. La technique devient caractère. Le cercle reste ouvert. L'évolution ne s'arrête jamais.

Approfondissement et Étude des Cercles

Conformément au principe « to educate a man or woman is to learn to educate oneself », l'accent n'est pas mis sur l'acquisition de réponses fixes, mais sur le développement de l'auto-apprentissage, de la conscience et de la responsabilité personnelle. Les cercles ne sont ni des obligations, ni des grades, ni des systèmes fermés. Ils fonctionnent comme des espaces d'exploration, invitant le pratiquant à observer, pratiquer, tester et réfléchir.

En étudiant les cercles, en relevant des défis et en y revenant à différents stades de développement, la compréhension grandit par l'expérience. Chaque retour est différent, façonné par de nouvelles compétences, une meilleure compréhension et une nouvelle perspective. Ainsi, NC5 n'impose pas une direction, mais offre une orientation : une boussole plutôt qu'un chemin imposé.

Les couches plus profondes de chaque cercle — défis, études comparatives, philosophie et perspectives inter-armes — sont développées davantage sur la plateforme NC5. Elles s'adressent à ceux qui souhaitent aller au-delà de la technique et utiliser la pratique comme moyen de développement personnel, guidés par la liberté, la curiosité et la discipline.

LES CINQ CERCLES



1. Cercle de la Loi



2. Cercle du Flux



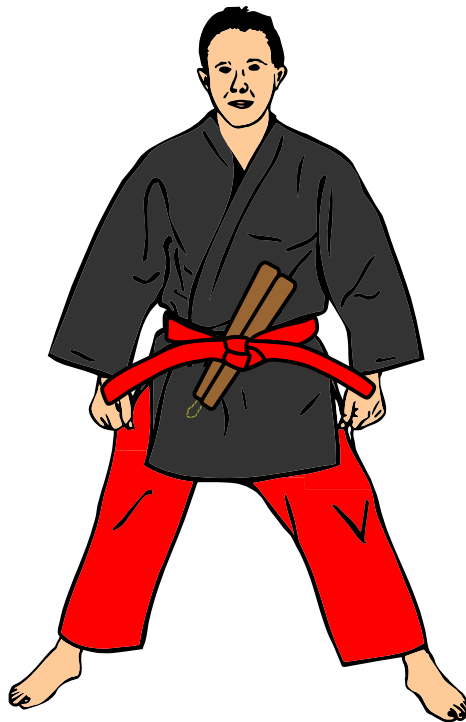
3. Cercle de la Liberté



4. Cercle de la Mesure



5. Cercle Enso



Nunchaku — Une Arme

Toute personne qui s'entraîne avec le nunchaku doit l'aborder comme une arme. Le nunchaku est un instrument qui exige discipline, contrôle et respect. Ce n'est pas un jouet, mais une arme, et cela doit se refléter dans la posture, l'entraînement et l'exécution.

Pendant l'entraînement, lorsque le nunchaku n'est pas utilisé, il est maintenu fermé et porté en sécurité derrière la ceinture. Cette pratique renforce le respect de l'arme et la maîtrise de soi du pratiquant.

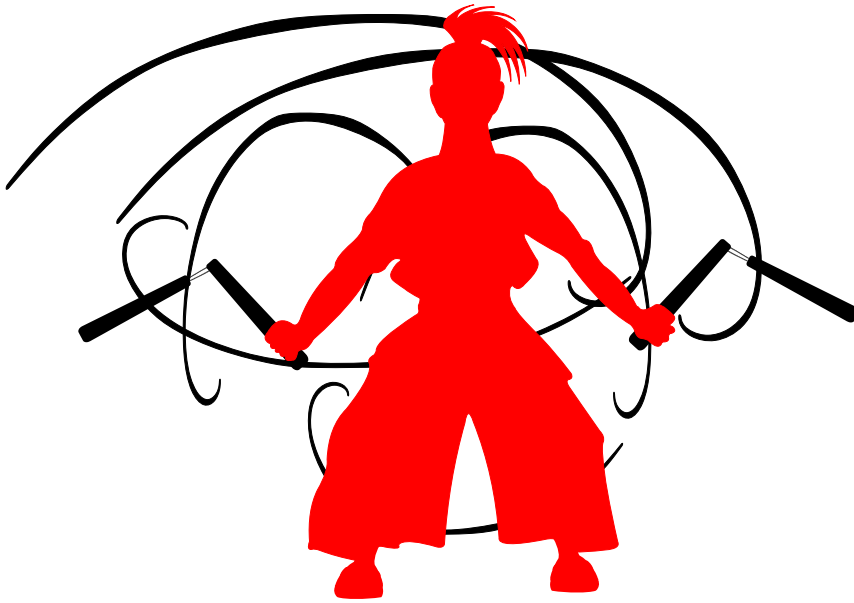
Le nunchaku est une arme. Pas un jouet.

Traitez-le comme une arme : entraînez-vous avec concentration et rangez-le correctement.

Apprenez à respecter l'arme, car celui qui donne du respect le reçoit en retour—non seulement de l'arme, mais aussi de lui-même.

Si vous souhaitez incarner le respect—pour vous-même et pour le nunchaku—qu'il soit visible dans votre posture, votre entraînement et votre discipline.





Discipline Noble

Nunchaku de Combat est plus qu'une technique ou une compétence. Chaque art martial authentique repose sur l'étiquette, la discipline et la maîtrise de soi. L'entraînement développe force et résilience, mais sans boussole morale, cette force peut se retourner contre le pratiquant — ou contre le monde.

L'étiquette protège le guerrier de son propre pouvoir. Elle veille à ce que la force ne soit jamais utilisée par ego, colère ou intérêt personnel. Quiconque manie une arme porte une responsabilité.

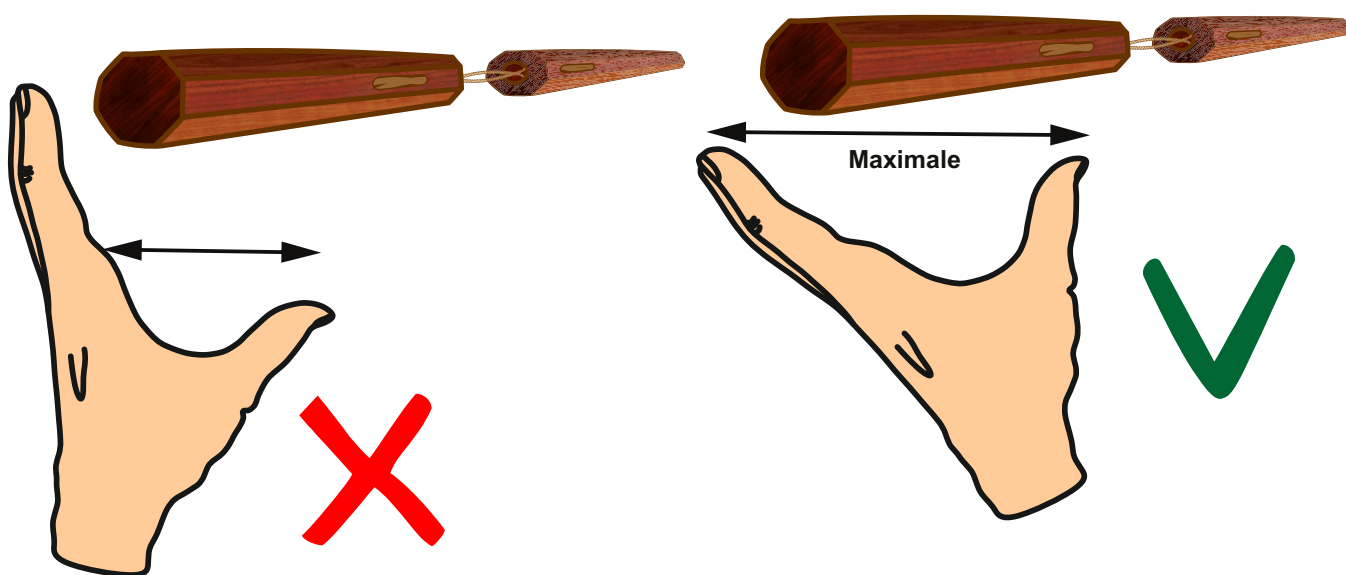
Dans l'esprit du Bushido, la voie du guerrier, le pouvoir est guidé par le caractère. La force va de pair avec la compassion. Comme le samouraï tenant une fleur dans une main et un sabre dans l'autre : un véritable guerrier peut protéger sans détruire.

L'idéal est celui du samouraï-gentleman : habile avec l'arme, guidé par la sagesse, le respect et la discipline intérieure. La force suit la morale — jamais l'inverse.



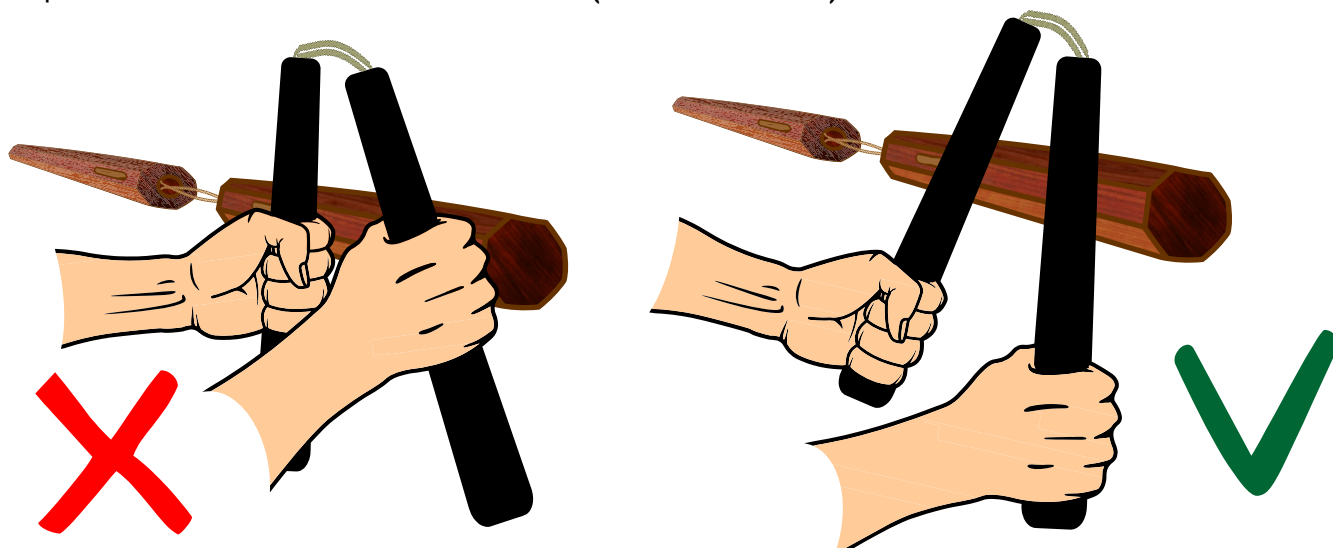
Récupération Contrôlée Après l'Impact

Pour une récupération contrôlée du nunchaku après l'impact, la position de la main de réception est essentielle. La main doit être largement ouverte et tenue avec un léger angle, permettant à la partie revenante du nunchaku d'y entrer perpendiculairement. Cela crée une forme d'entonnoir qui guide naturellement le nunchaku dans la main. Lorsqu'elle est correctement exécutée, cette méthode est presque toujours supérieure à une réception avec une main à demi fermée ou avec un angle d'entrée incorrect. (Voir illustration)



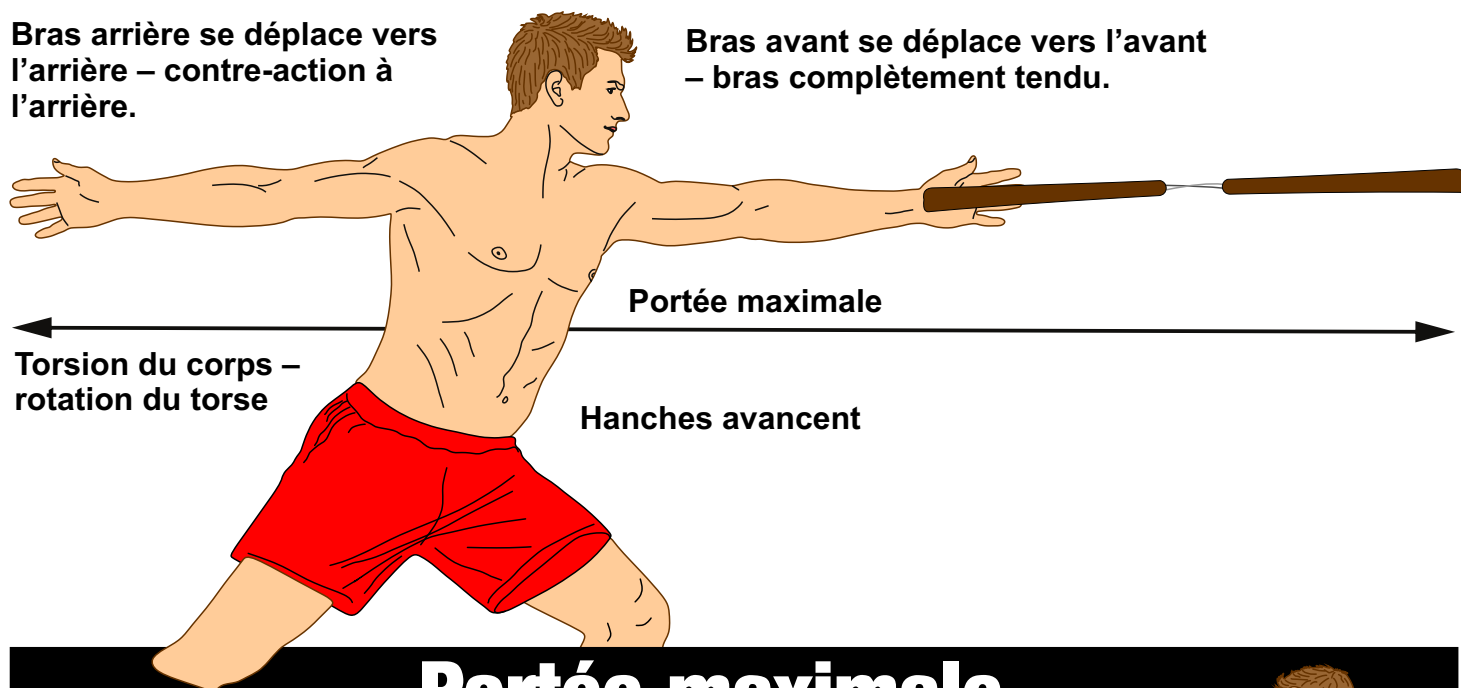
Portée Maximale et Contrôle Défensif par une Prise Correcte

Tenir le nunchaku à son extrémité est d'une grande importance, non seulement pour augmenter la portée, mais aussi pour assurer une défense efficace. En saisissant le nunchaku à l'extrémité, une surface défensive nettement plus grande est créée. Cette surface élargie permet de bloquer, absorber et contrôler plus efficacement les attaques de nunchaku entrantes. Une position correcte de la main améliore ainsi à la fois les capacités offensives et défensives. (Voir illustration)



Bras arrière se déplace vers l'arrière – contre-action à l'avant.

Bras avant se déplace vers l'avant – bras complètement tendu.



Portée maximale

Portée Maximale en Combat de Nunchaku

1. Bras Avant – Extension Complète

Le bras atteint l'extension complète au moment de l'impact.

Épaule alignée, coude tendu, poignet en ligne droite.

La main reste neutre (pouce vers le haut) pour un transfert direct de puissance. Vous étendez votre corps sans perdre l'équilibre, en restant aligné avec votre propre axe corporel.

Effet : quelques centimètres supplémentaires de portée — souvent la différence entre toucher ou manquer.

2. Bras Arrière – Action et Réaction

Le bras arrière se déplace activement vers l'arrière tandis que le bras avant avance.

Cette action opposée crée équilibre et accélération, comparable aux mouvements de sprint ou de lancer.

3. Torsion du Torse – Rotation autour de l'Axe

Le torse pivote autour de l'axe vertical.

Cette torsion agit comme un ressort, transmettant l'énergie vers les bras.

4. Chaîne Cinétique – Du Bas vers le Haut

Le mouvement commence dans les jambes.

L'énergie circule à travers les hanches → le torse → les épaules → les bras.

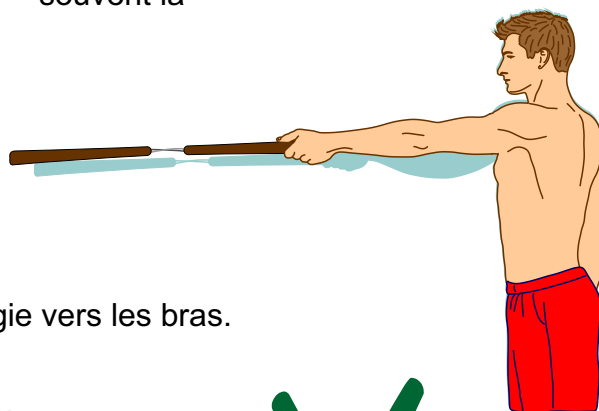
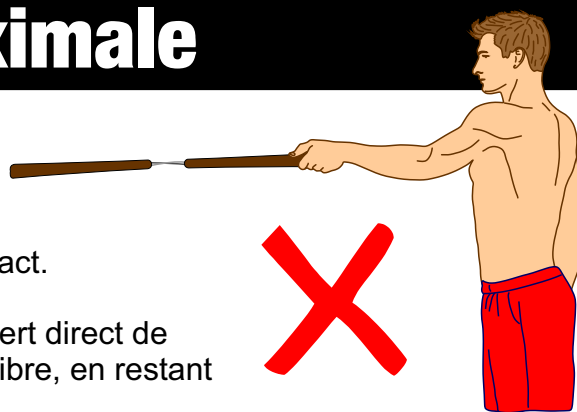
Effet : vous atteignez avec tout le corps, et non uniquement avec le bras.

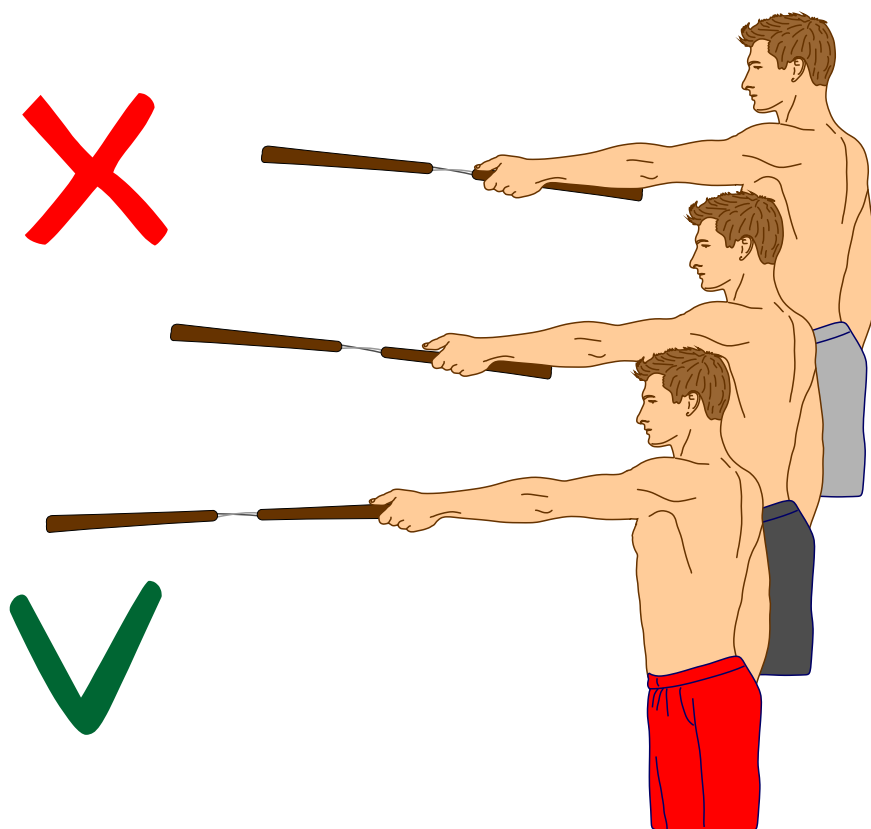
5. Engagement des Hanches – Fondement de la Portée Maximale

La hanche glisse et pivote légèrement vers l'avant, initiant le mouvement.

Sans engagement des hanches, la frappe reste courte.

Effet : le centre du corps se projette vers l'avant, augmentant la portée totale.





Français – Influence de la Prise sur la Portée et la Défense

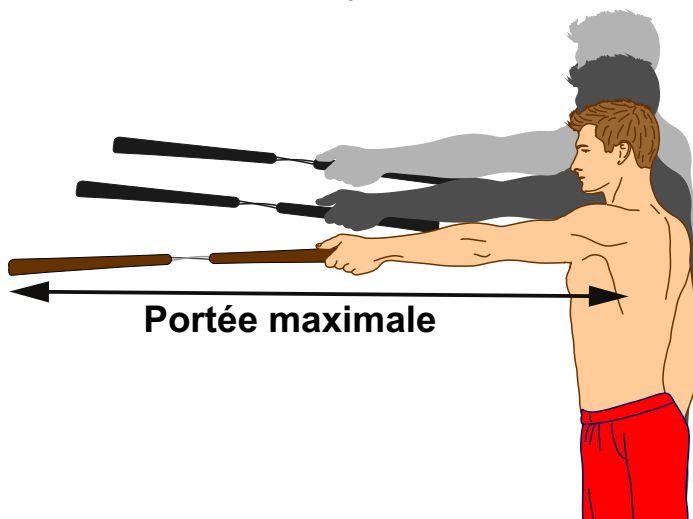
La portée n'est pas uniquement déterminée par la mécanique corporelle, mais aussi par l'endroit où vous tenez le nunchaku. Le nunchaku doit être tenu à l'extrémité, pas au milieu et pas près du cordon.

Pourquoi tenir à l'extrémité?

- Portée maximale : la longueur de frappe effective augmente.
- Transition plus rapide : en combat nunchaku, le nunchaku est toujours repris à l'extrémité, permettant une transition immédiate vers la technique ou l'attaque suivante.
- Défense améliorée : tenir à l'extrémité crée une plus grande surface de blocage et de défense.

Point de Récupération Fixe

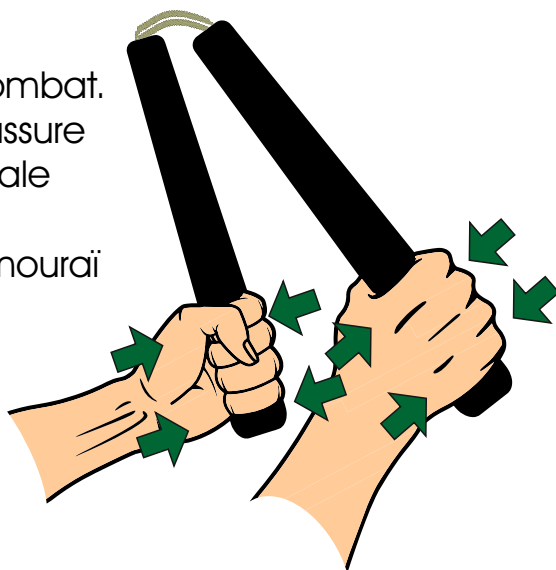
Dans les bases, il est important d'apprendre à récupérer le nunchaku à un point fixe. Cela développe le contrôle et la cohérence. À partir de ce fondement, vous apprendrez ensuite à attraper le nunchaku sans effort à n'importe quel point désiré — une compétence particulièrement utile en freestyle ou en nunchaku artistique.



Prise et Contrôle

Une prise ferme sur le nunchaku est essentielle en combat. Elle empêche l'arme de s'échapper de la main et assure un contrôle maximal ainsi qu'une transmission optimale de la puissance, tant à l'attaque qu'à la défense.

Celui qui perd son nunchaku se tient comme un samouraï sans sabre, un cow-boy sans revolver, ou un joueur de football sans ballon. Il perd non seulement son arme, mais aussi son honneur, sa position et sa dominance.



Pour un pratiquant de nunchaku, la prise n'est pas un détail : votre vie, votre contrôle et votre honneur en dépendent symboliquement.

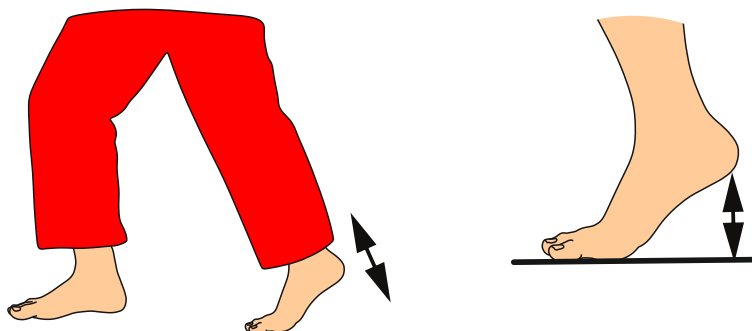
Mobilité et Explosivité

En combat, il faut être mobile et explosif. Le nunchaku est votre arme — une extension de votre corps — et doit pouvoir atteindre sa cible efficacement. C'est pourquoi une posture dynamique et mobile est essentielle.

Une posture qui permet le mouvement offre de grands avantages. Grâce à l'entraînement en kata et aux exercices ciblés, vous développez principalement la jambe arrière, responsable de la poussée, de l'accélération et de l'évasion. Gardez le talon de la jambe arrière légèrement décollé du sol, comme un sprinteur avant le départ.

Cette posture permet de réagir de manière explosive à tout moment : pour une attaque, un repositionnement ou une fuite rapide. Cette mobilité s'entraîne par une pratique consciente et répétée : lever encore et encore le talon de la jambe arrière sans perdre la détente. Ainsi, le corps reste alerte, les mouvements restent légers et les réactions immédiates.

La mobilité crée le contrôle. L'explosivité donne sa puissance au nunchaku.



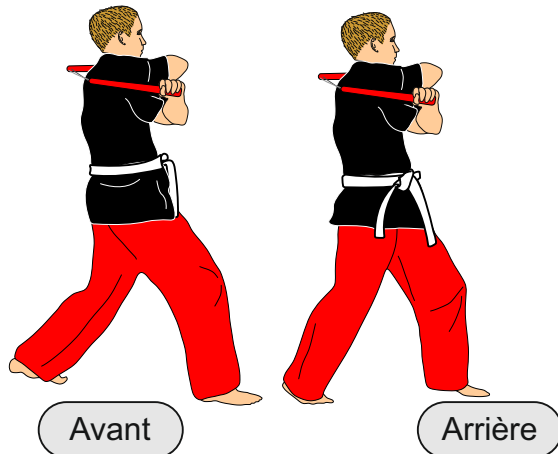
Définition des gardes

La main supérieure détermine si la garde est avant ou arrière ; c'est la main capable de porter une frappe. Si la main supérieure est la gauche et que la jambe gauche est placée à l'avant, il s'agit de la garde avant. Si cette jambe est placée à l'arrière, la position est appelée garde arrière.

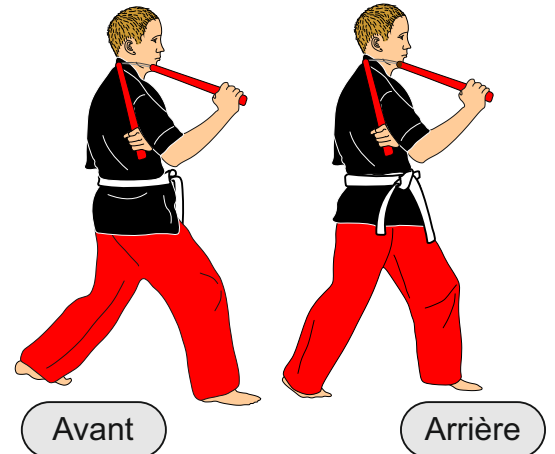
Main supérieure + jambe correspondante à l'avant = avant

Main supérieure + jambe correspondante à l'arrière = arrière

Garde croisée

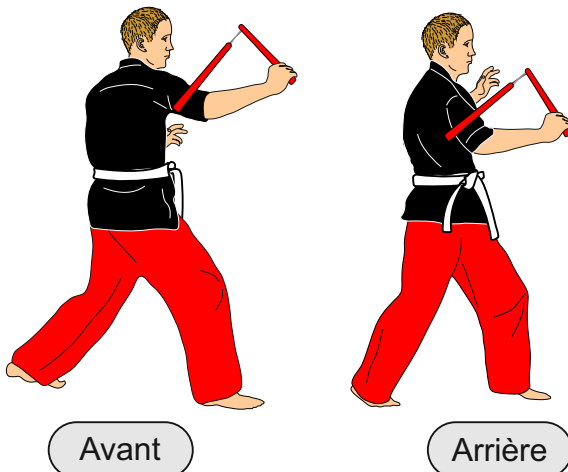


Garde à l'épaule

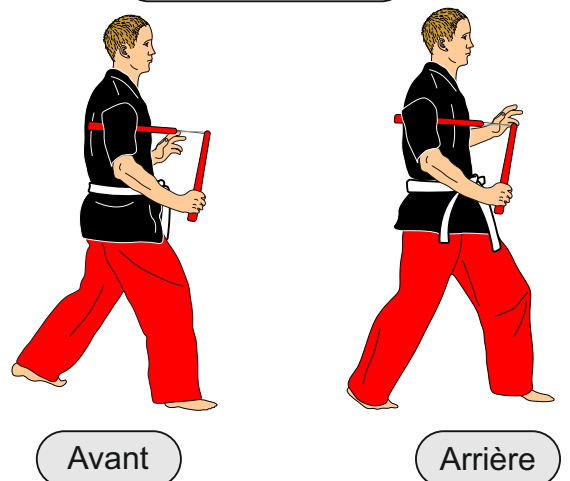


Guardias:

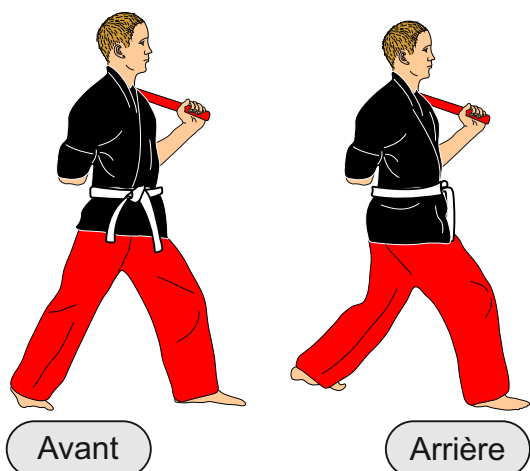
Garde triceps



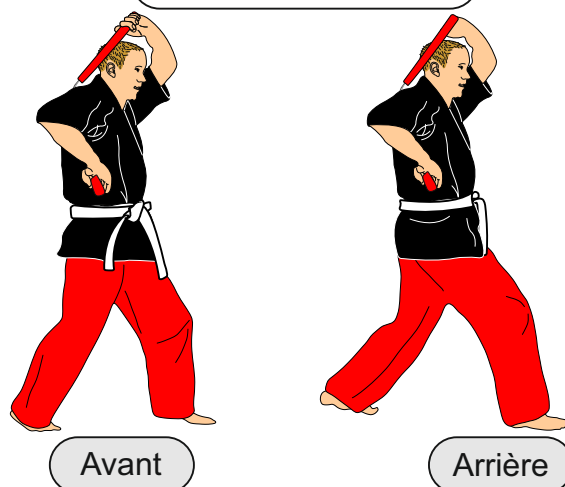
Garde à l'aisselle



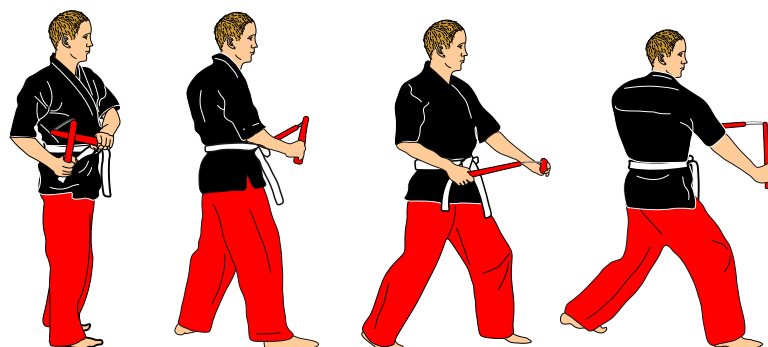
Garde derrière le dos



Garde côté (haute)



Garde Frontale



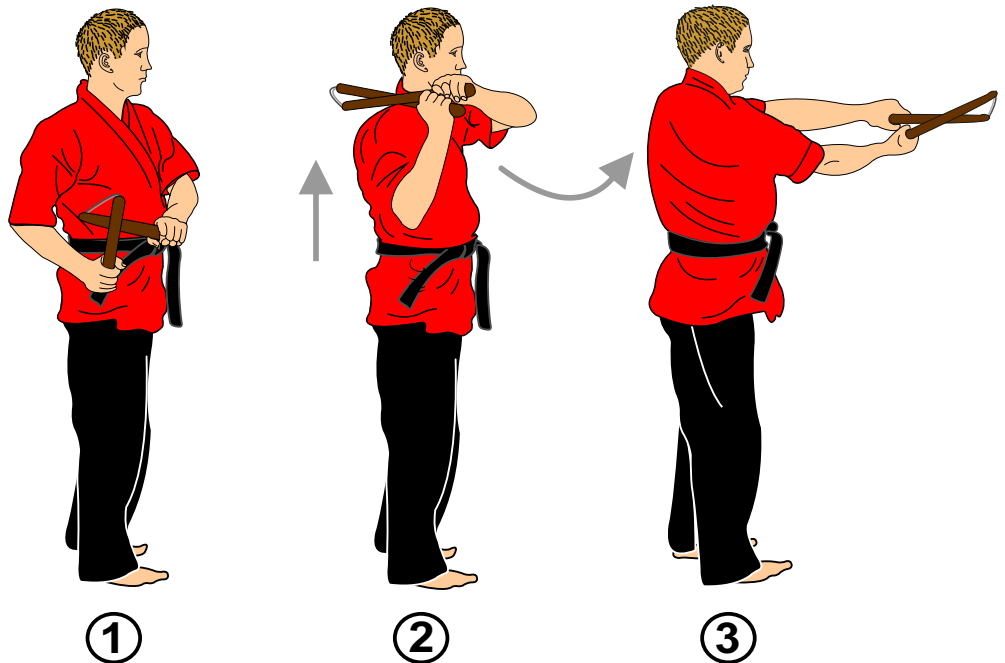
Garde Frontale

La garde frontale est une position défensive neutre ou de combat dans laquelle le corps est orienté frontalement vers l'adversaire. Cette garde offre une base équilibrée à partir de laquelle des actions offensives et défensives peuvent être exécutées efficacement.

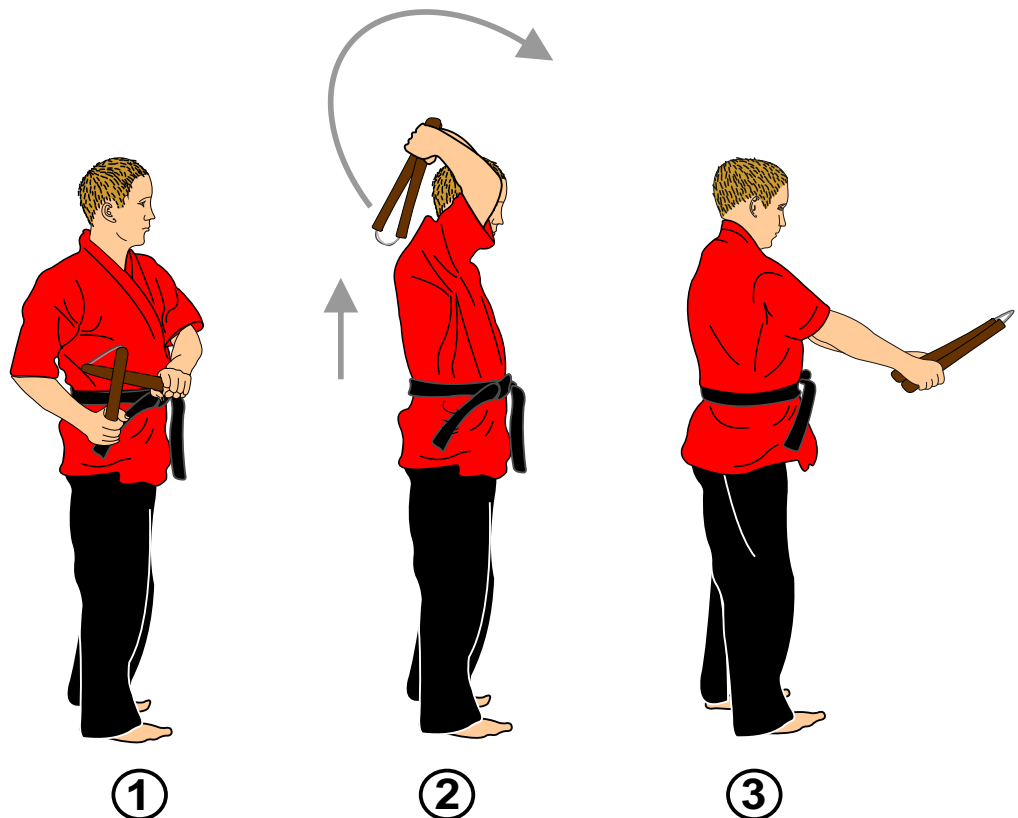
Grâce à sa structure symétrique, le pratiquant conserve un contrôle optimal de l'équilibre, de la distance et de la mobilité. La garde frontale permet des transitions fluides entre attaque, défense et repositionnement, et est souvent utilisée comme position de départ ou de récupération dans le combat au nunchaku.

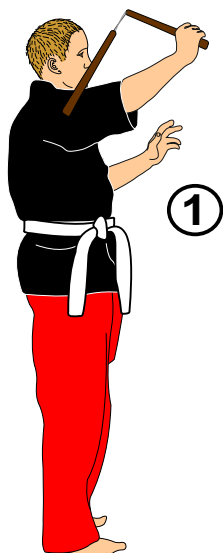
Frappe horizontale courte

1. Garde: Frontale
2. Préparation – retrait depuis la nuque
3. Frappe horizontale
Moment de l'impact (cible)

**Frappe verticale courte**

1. Garde: Frontale
2. Préparation – retrait derrière la tête
3. Frappe verticale
Moment de l'impact (cible)





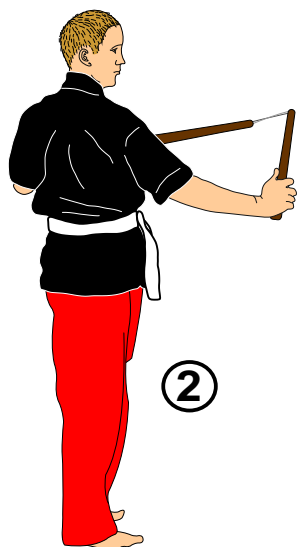
①

1. Garde: triceps

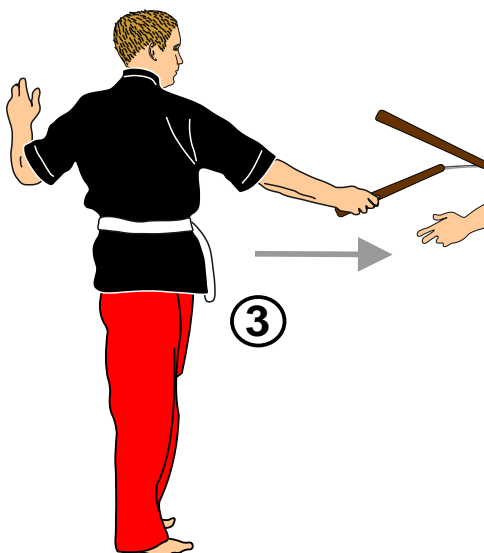


①

1. Garde: à l'aisselle

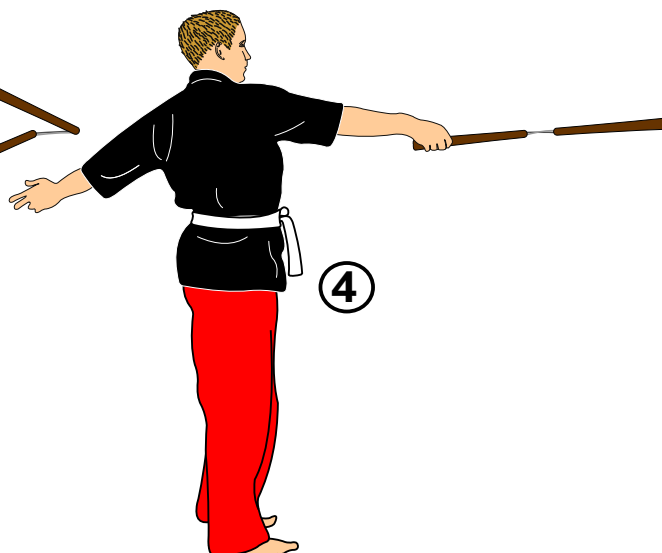


②



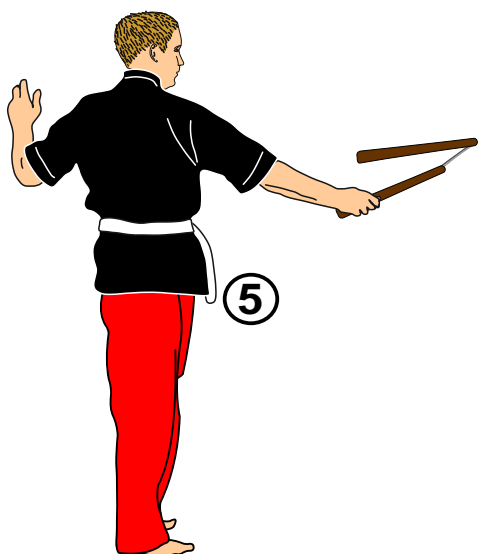
③

2-3. Piquée directe

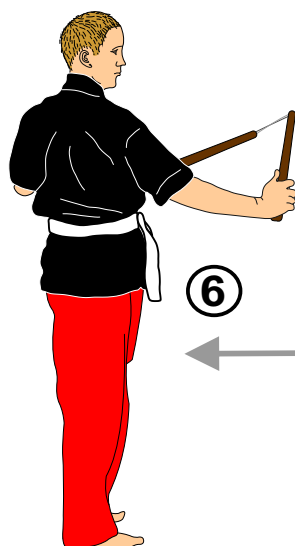


④

4. Moment de l'impact (cible)



⑤



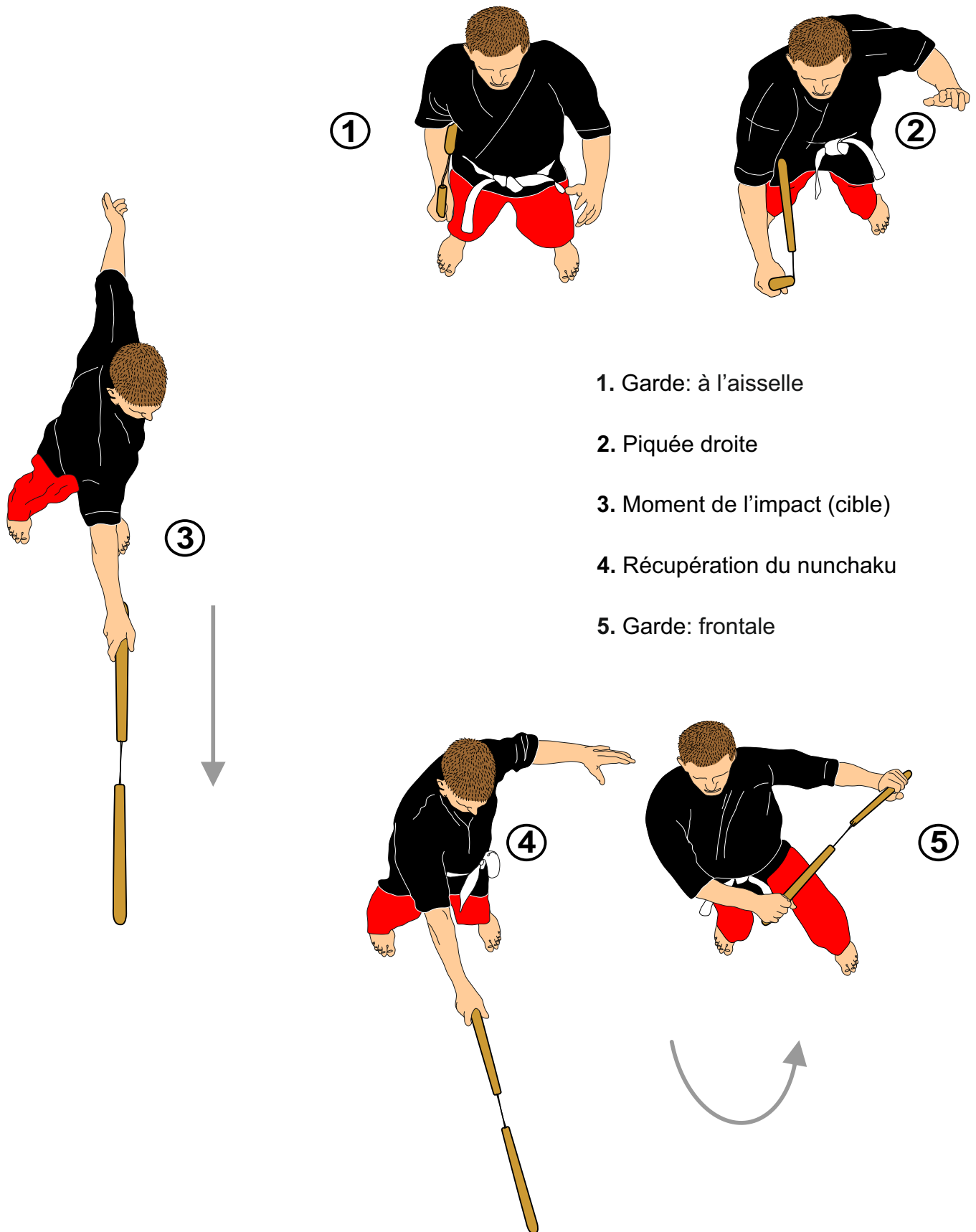
⑥

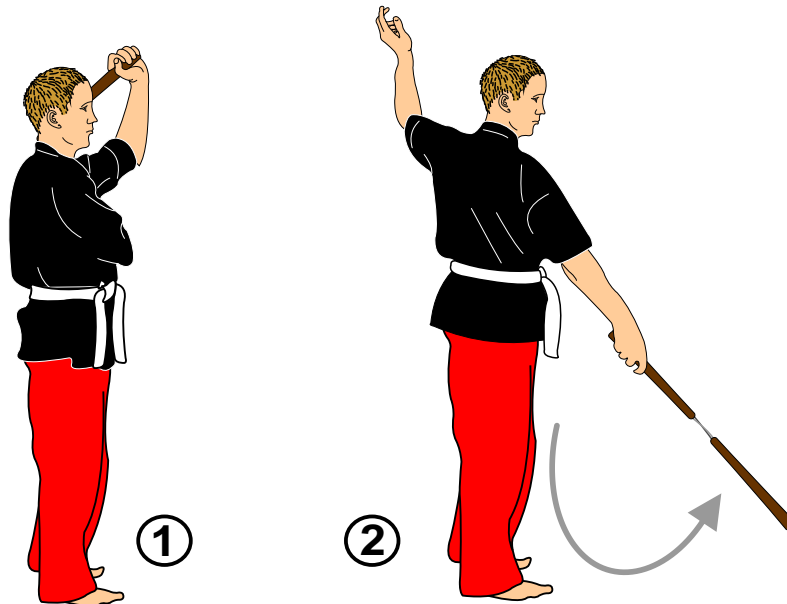
5-6 . Récupération du nunchaku



⑦

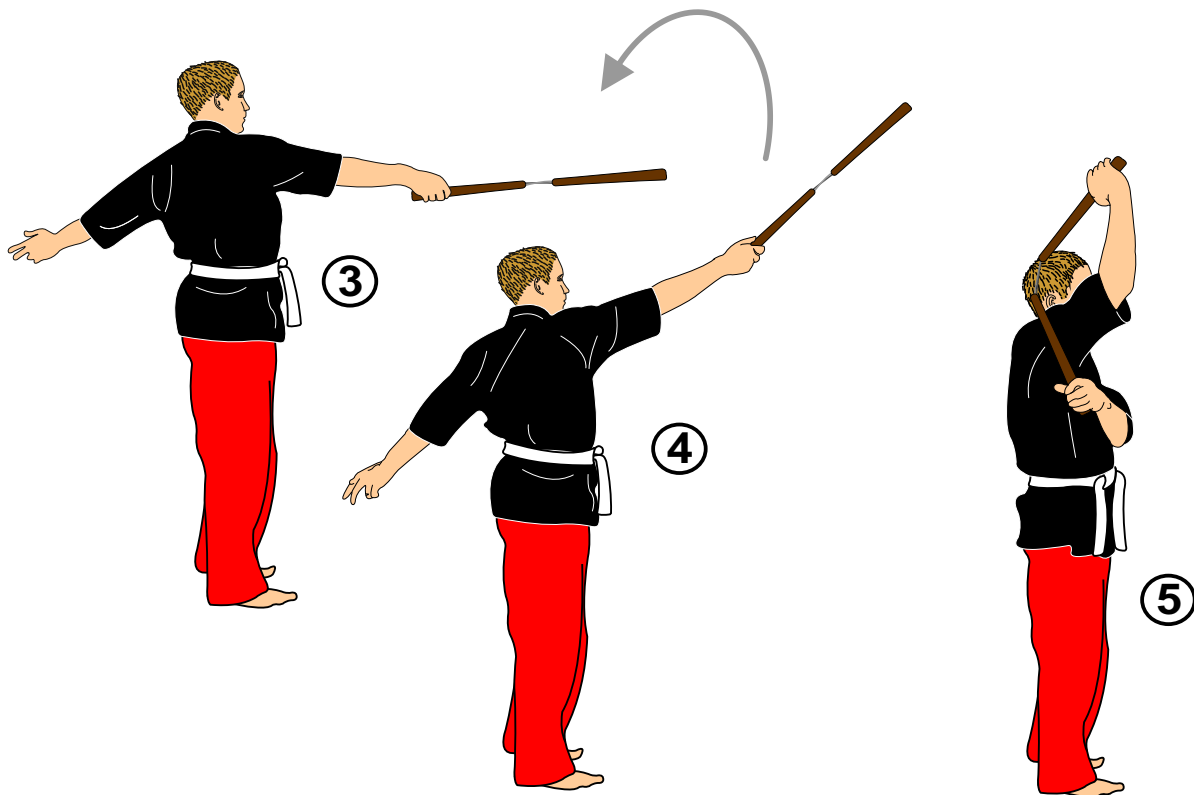
7. Garde: à l'aisselle





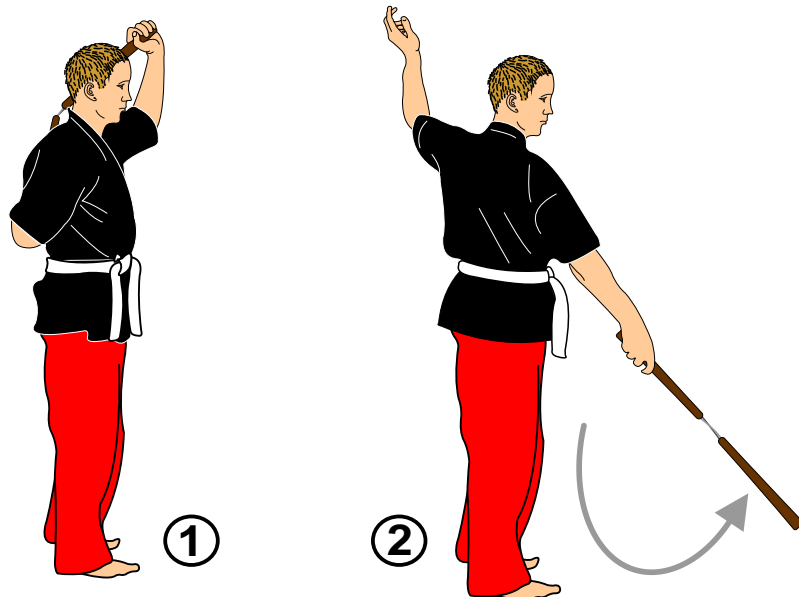
1. Garde: à l'épaule

2. Frappe montante – moment de l'impact (cible)



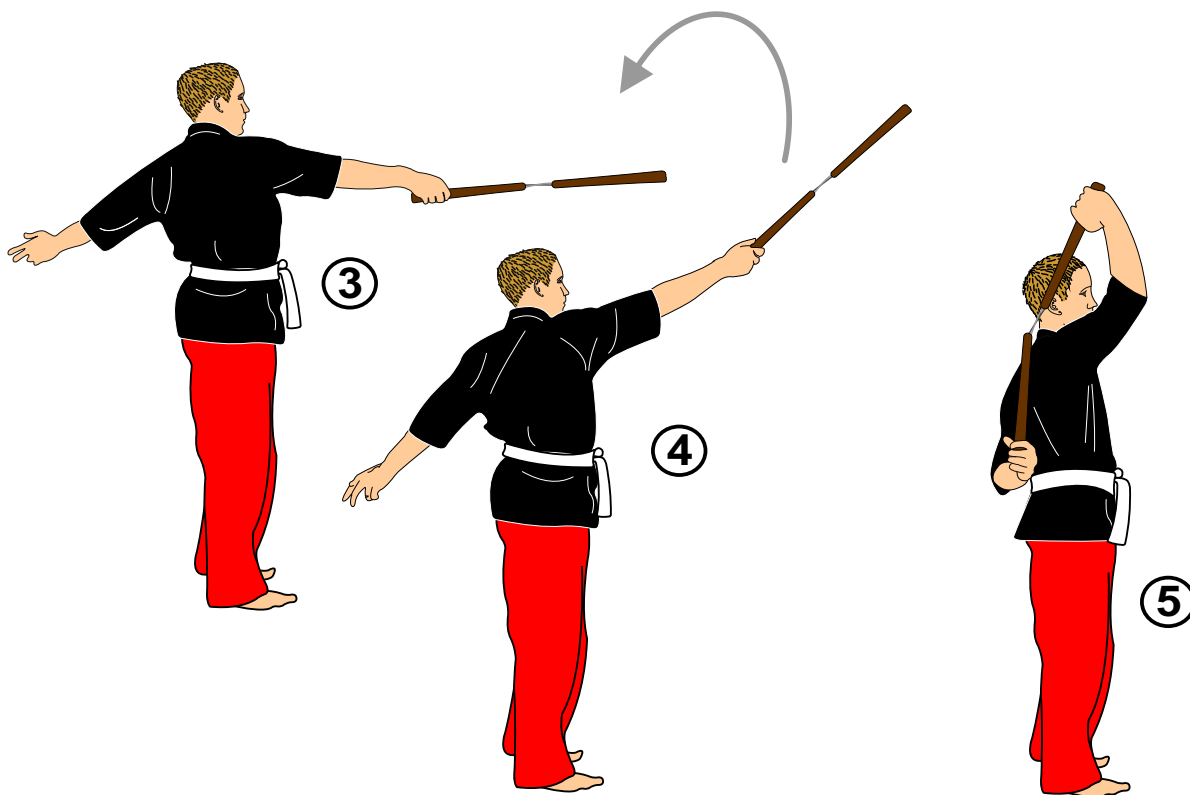
3 - 4. Récupération du nunchaku

5. Garde: à l'épaule



1. Garde: derrière le dos

2. Frappe montante – moment de l'impact (cible)



3 - 4. Récupération du nunchaku

5. Garde: derrière le dos



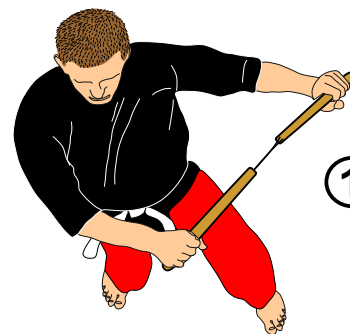
①

1. Garde: à l'épaule



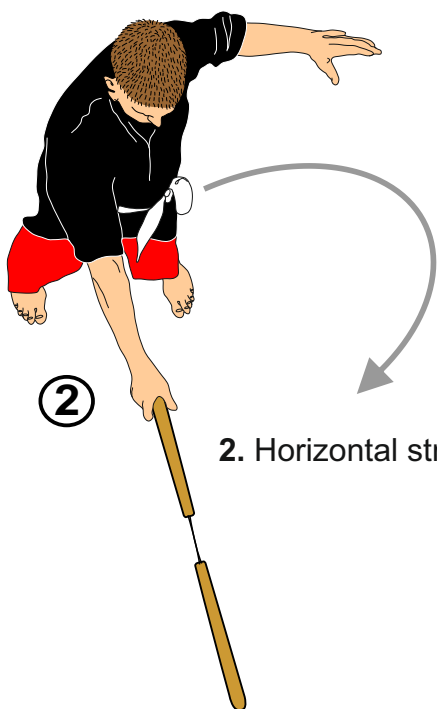
①

1. Garde: croisée



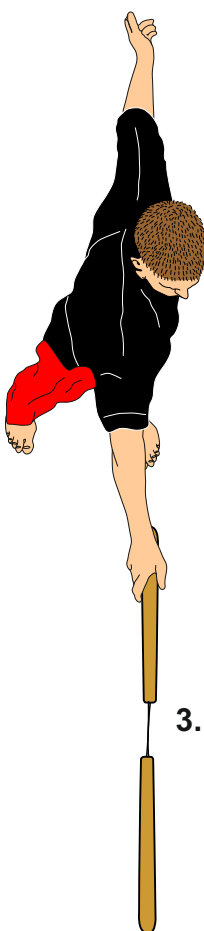
①

1. Garde: frontale



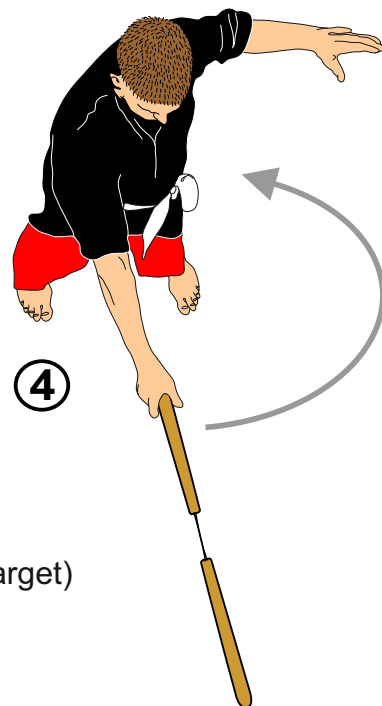
②

2. Horizontal strike



③

3. Moment of impact (target)



④

4 Recovery of the nunchaku



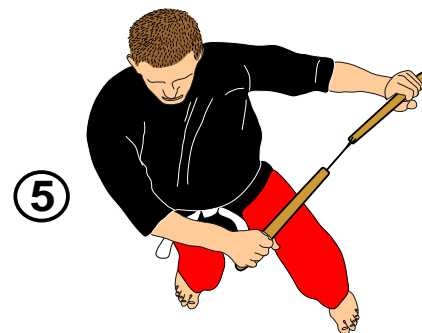
⑤

5. Garde: à l'épaule



⑤

5. Garde: croisée



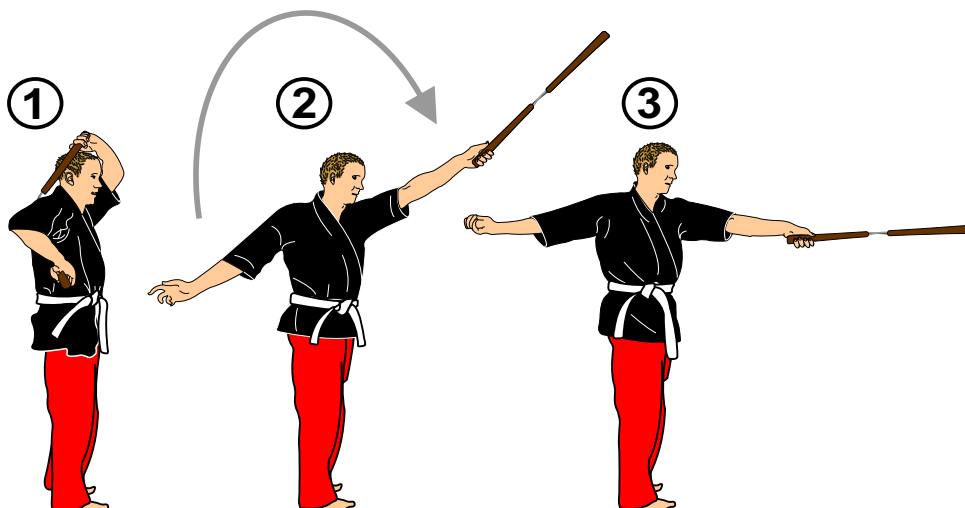
⑤

5. Garde: frontale

1. Garde: Côté (haute)

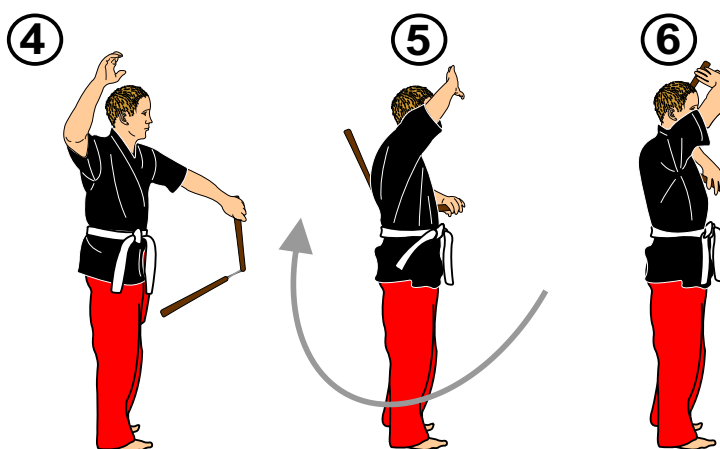
2. Frappe verticale – gauche

3. Moment de l'impact (cible)



4 - 5 - 6

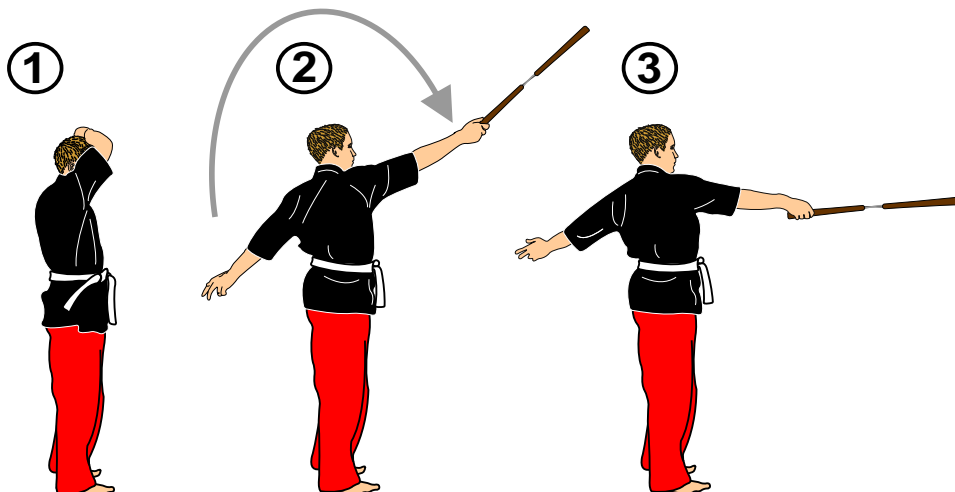
Récupération du nunchaku



1. Garde: Côté (haute)

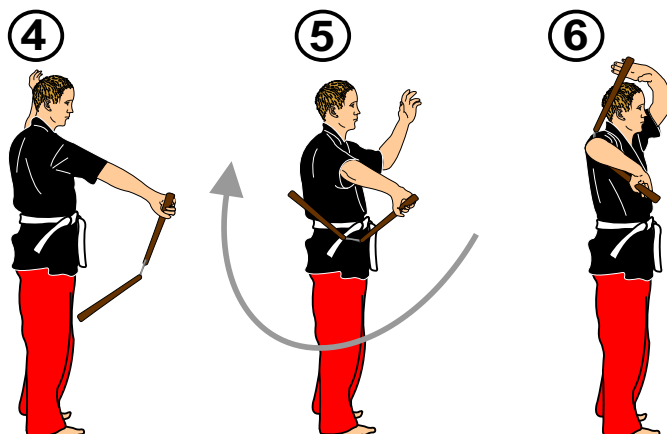
2. Frappe verticale – droite

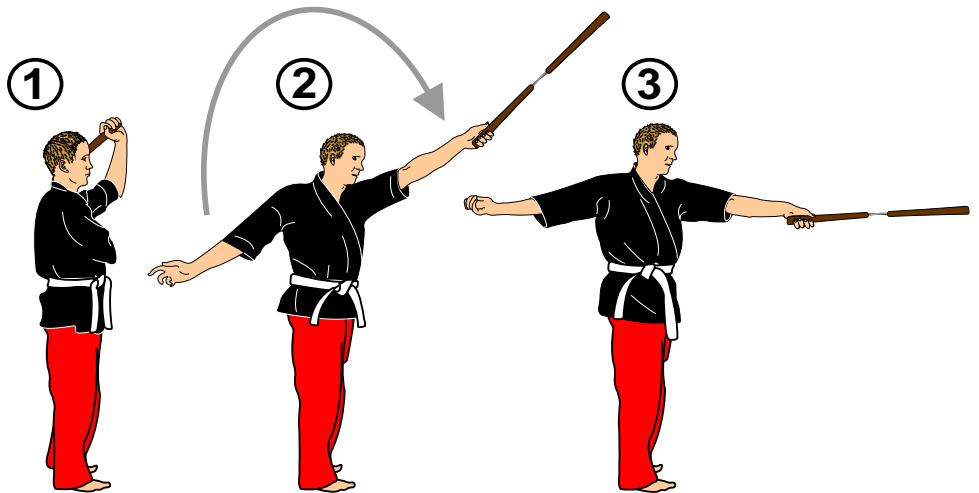
3. Moment de l'impact (cible)



4 - 5 - 6

Récupération du nunchaku

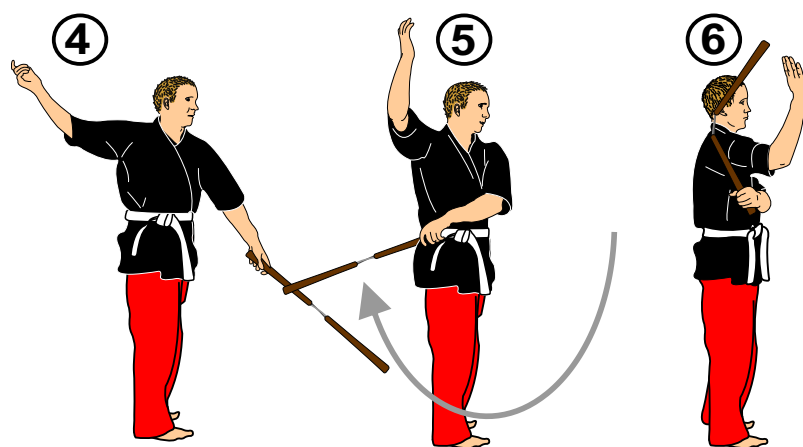




1. Garde: à l'épaule

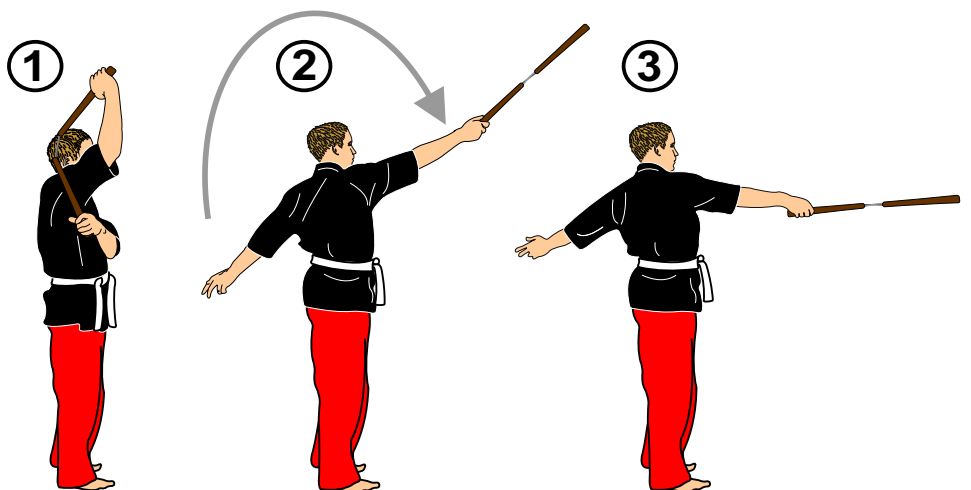
2. Frappe verticale – gauche

3. Moment de l'impact (cible)



4 - 5 - 6

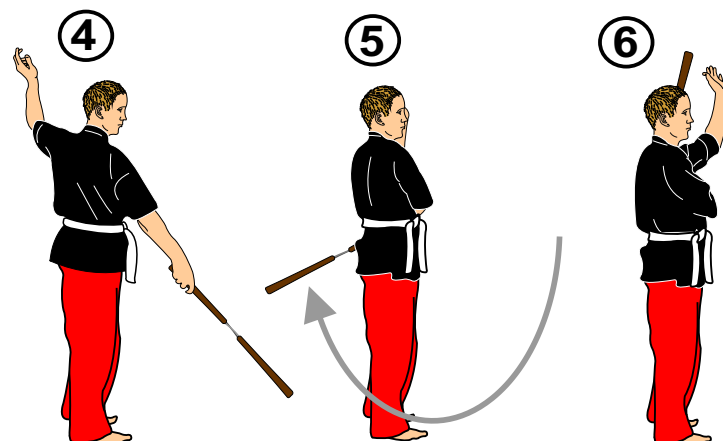
Récupération du nunchaku



1. Garde: à l'épaule

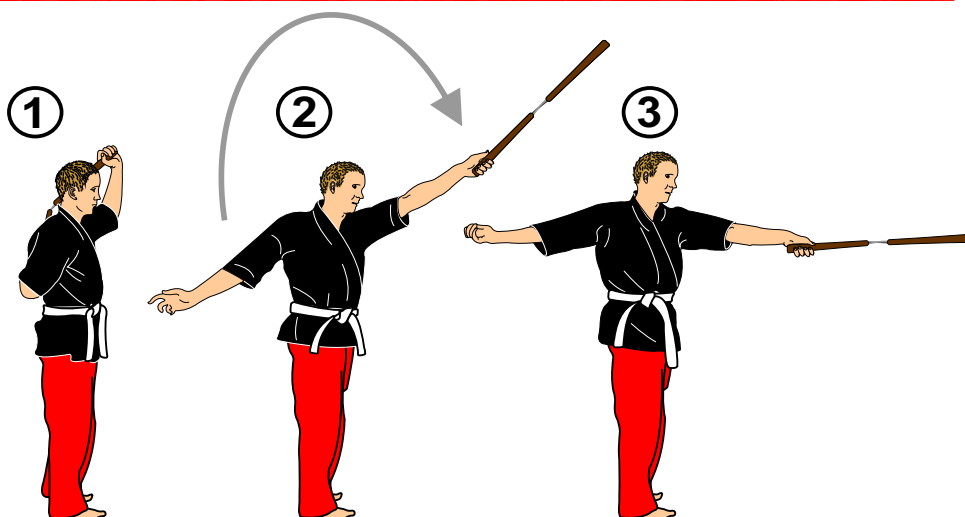
2. Frappe verticale – droite

3. Moment de l'impact (cible)



4 - 5 - 6

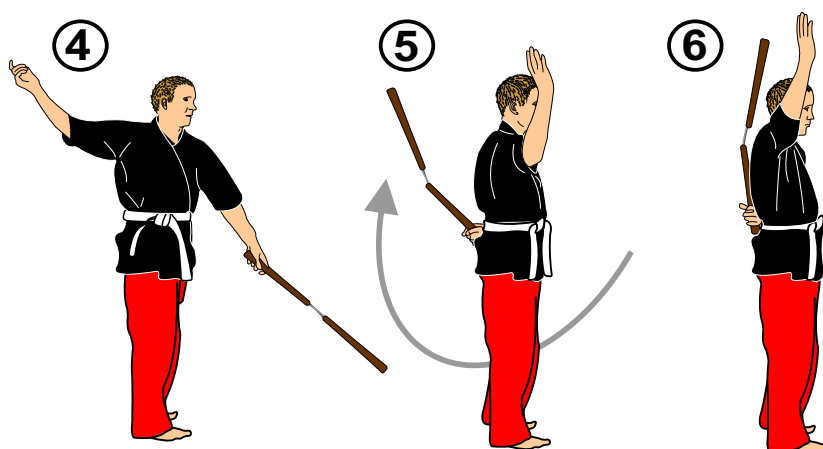
Récupération du nunchaku



1. Garde: Derrière le dos

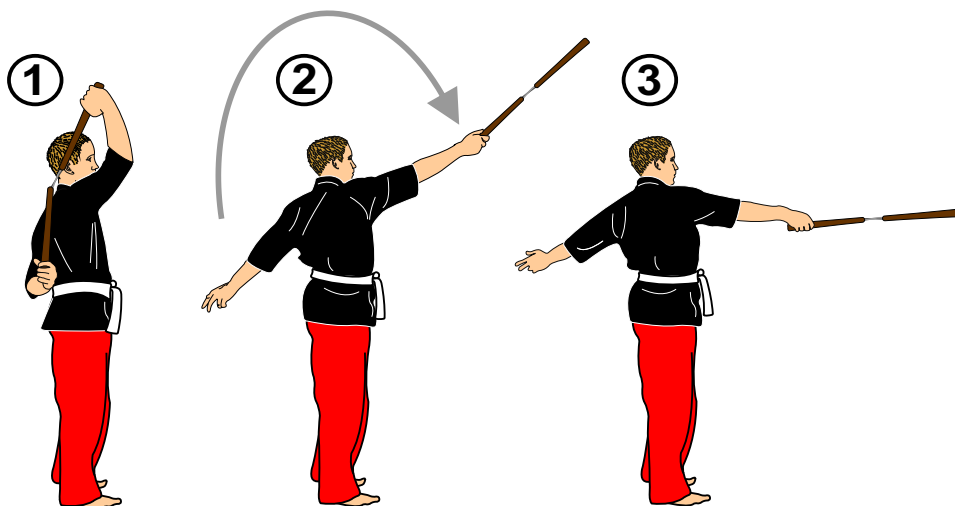
2. Frappe verticale – gauche

3. Moment de l'impact (cible)



4 - 5 - 6

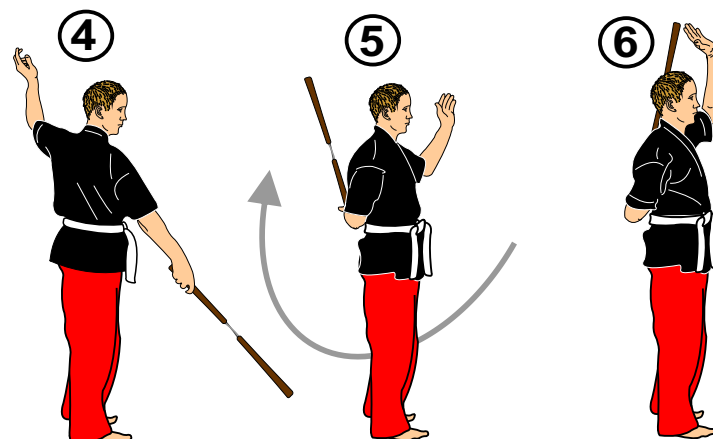
Récupération du nunchaku



1. Garde: Derrière le dos

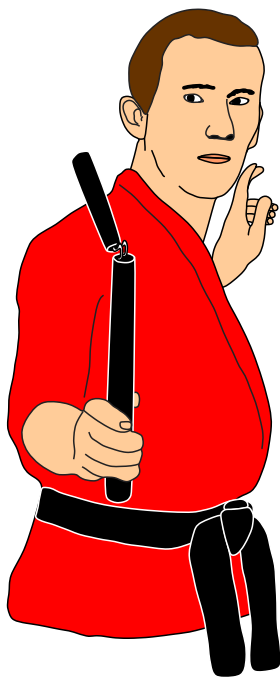
2. Frappe verticale – droite

3. Moment de l'impact (cible)



4 - 5 - 6

Récupération du nunchaku



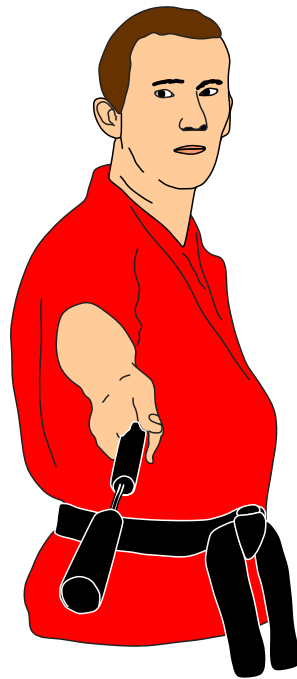
Piquée

La piquée est le mouvement de poussée dirigé vers la cible. Cette technique exige concentration, distance correcte et alignement approprié du corps, du bras et du nunchaku. La piquée marque le début de l'action et détermine la qualité de tout ce qui suit.

Claque (Son)

La claque est le moment exact de l'impact. Elle se produit lorsque le nunchaku est complètement étendu et que le cordon limite la deuxième section. Le son audible (clac ou klak) confirme que le timing, la vitesse et la distance sont corrects. Ce moment est bref et demande une concentration totale ; il n'y a pas de temps pour rester dans l'impact.





Rotation contrôlée (Récupération après l'Impact)

Après la claque, une rotation contrôlée peut être choisie.

Cette rotation contrôlée aide à ramener le nunchaku sur son chemin correct après l'impact et à retrouver le contrôle. Pour les débutants, c'est le moyen le plus sûr et stable de retrouver le rythme et de préparer une action suivante.

Sans rotation – Récupération sans Rotation (une fraction de seconde)

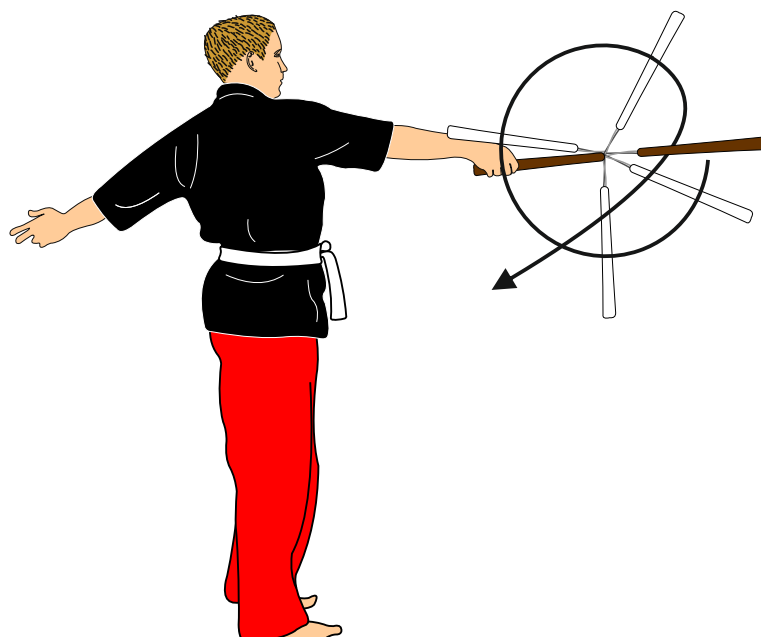
La deuxième option est la récupération immédiate sans rotation (sans rotation).

Dans ce cas, le nunchaku est ramené directement en garde après la claque, sans mouvement supplémentaire.

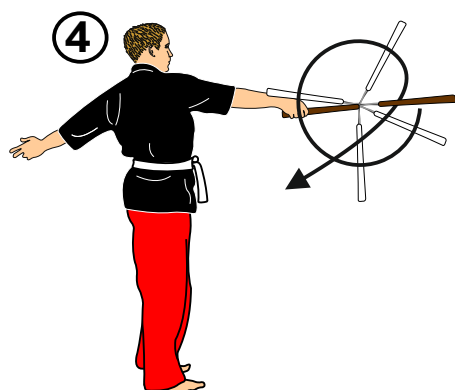
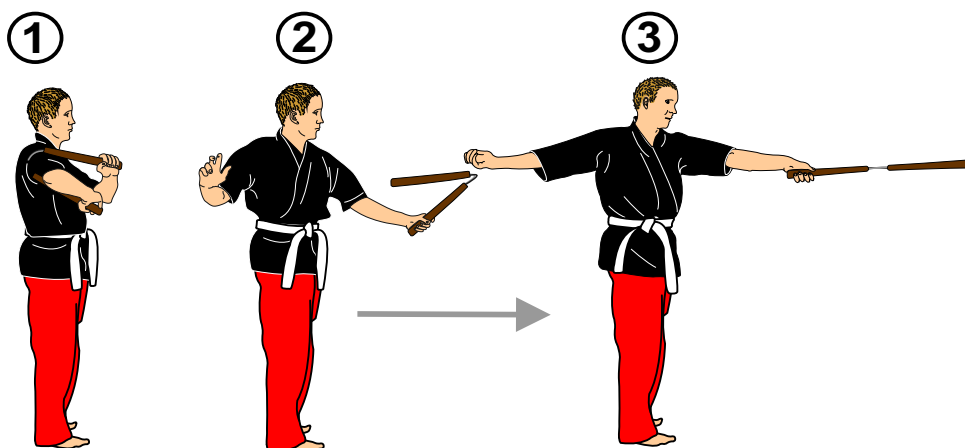
Cela nécessite une maîtrise complète du timing, de la puissance et de la coordination.

Le choix entre rotation contrôlée et sans rotation se fait en une fraction de seconde et dépend du niveau, de la situation et de l'intention.

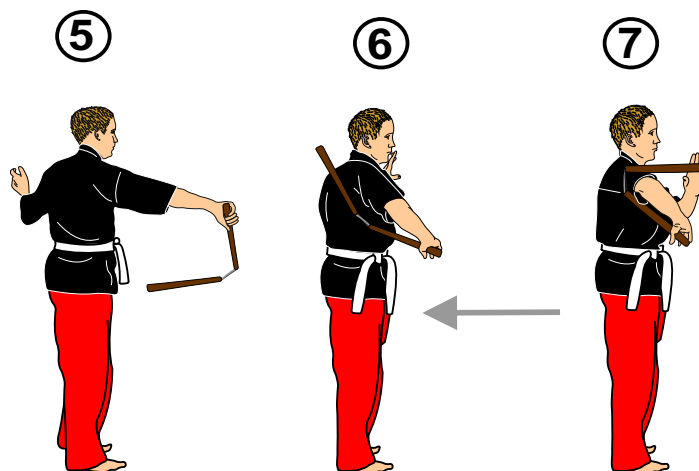
Ce moment de décision est caractéristique de la pratique avancée et de niveau maître du nunchaku.



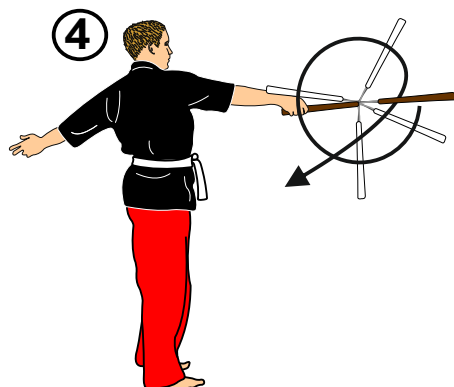
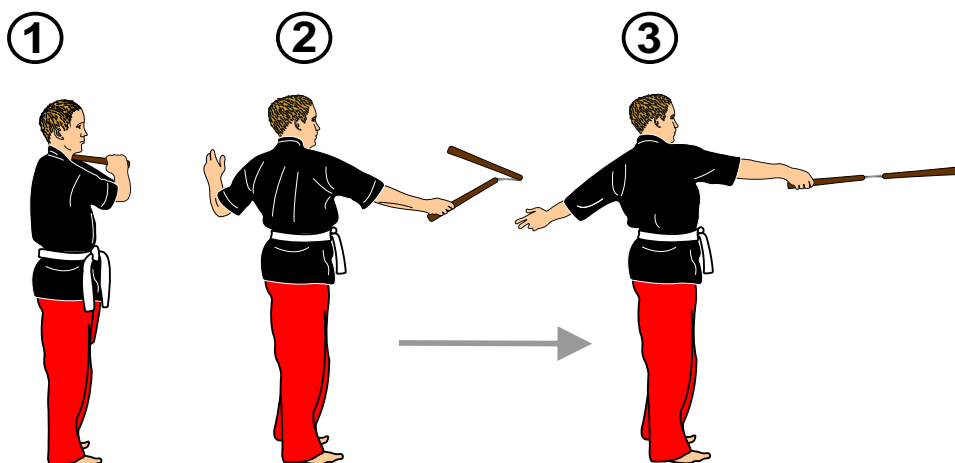
1. Garde: (haute)
2. Piquée – gauche
3. Moment de l'impact (cible)
4. Rotation



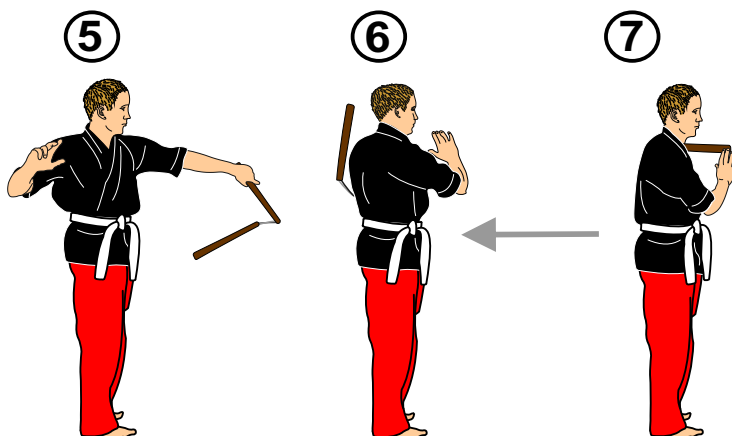
5 - 6 - 7
Récupération du nunchaku



1. Garde: Côté (haute)
2. Piquée – droite
3. Moment de l'impact (cible)
4. Rotation



5 - 6 - 7
Récupération du nunchaku



1. Garde: à l'épaule

2. Piquée – gauche

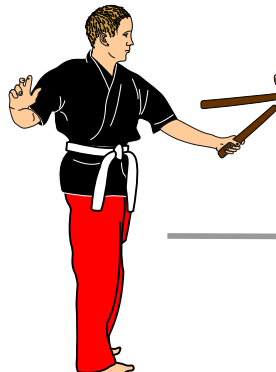
3. Moment de l'impact (cible)

4. Rotation

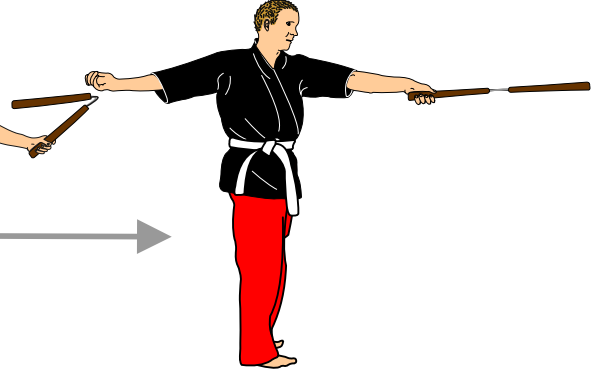
①



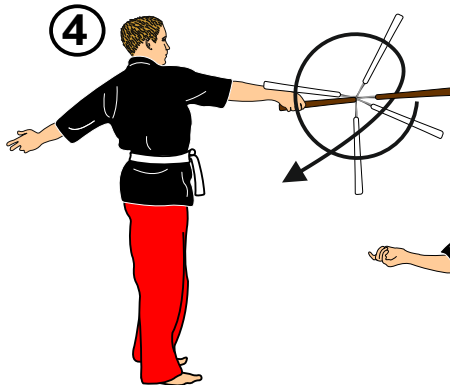
②



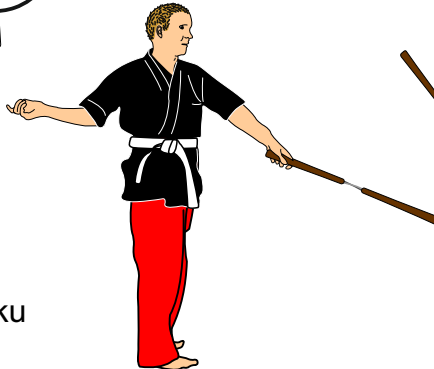
③



④



⑤



⑥



⑦



5 - 6 - 7

Récupération du nunchaku

1. Garde: à l'épaule

2. Piquée – droite

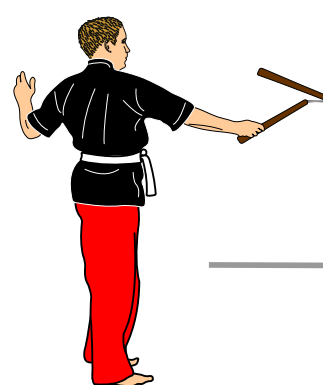
3. Moment de l'impact (cible)

4. Rotation

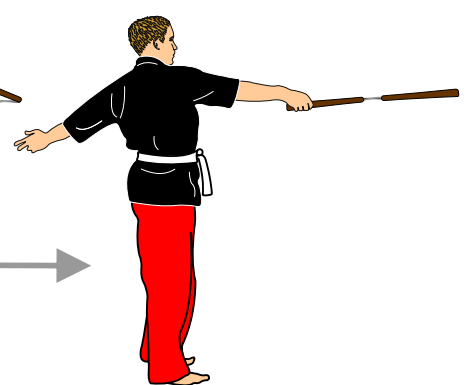
①



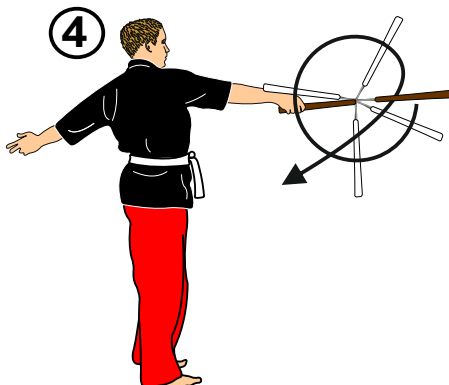
②



③



④



⑤



⑥



⑦



5 - 6 - 7

Récupération du nunchaku

1. Garde: Derrière le dos

2. Piquée – gauche

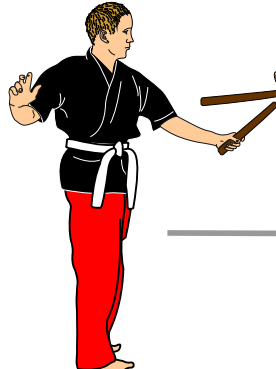
3. Moment de l'impact (cible)

4. Rotation

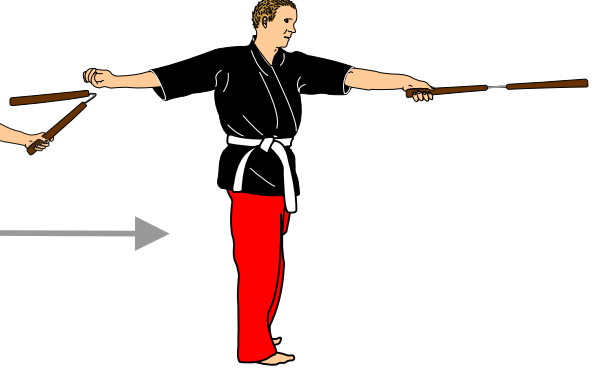
①



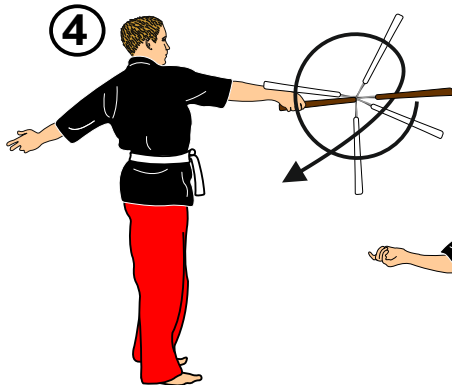
②



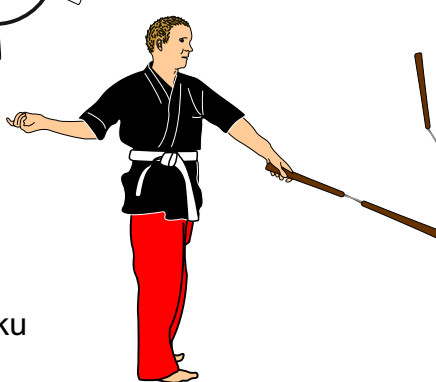
③



④



⑤



⑥



⑦



5 - 6 - 7

Récupération du nunchaku

1. Garde: Derrière le dos

2. Piquée – droite

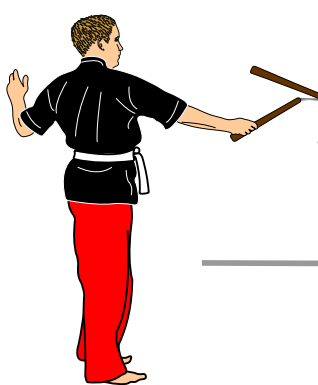
3. Moment de l'impact (cible)

4. Rotation

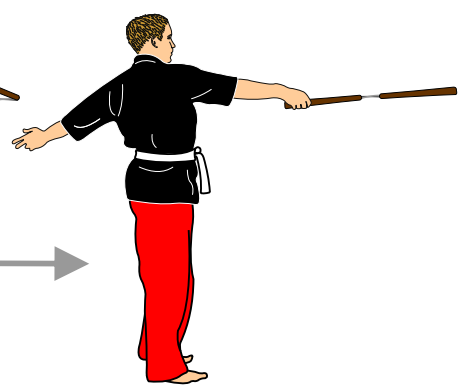
①



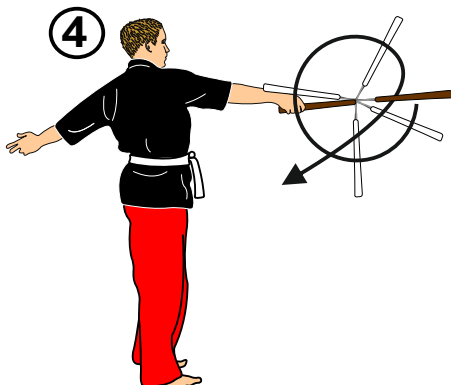
②



③



④



⑤



⑥



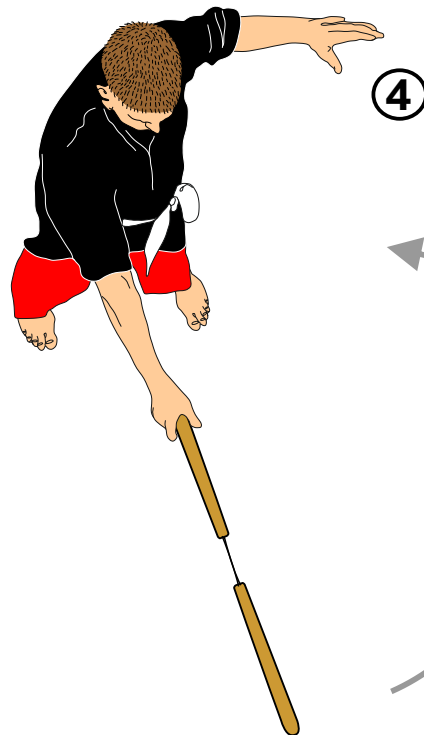
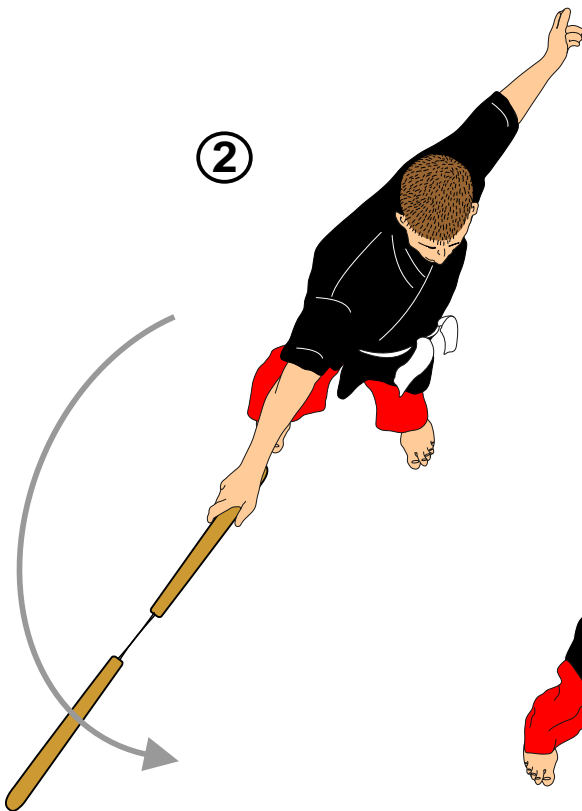
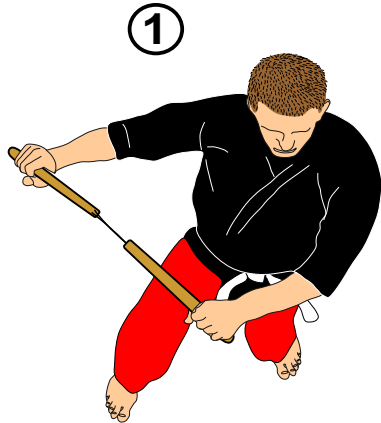
⑦



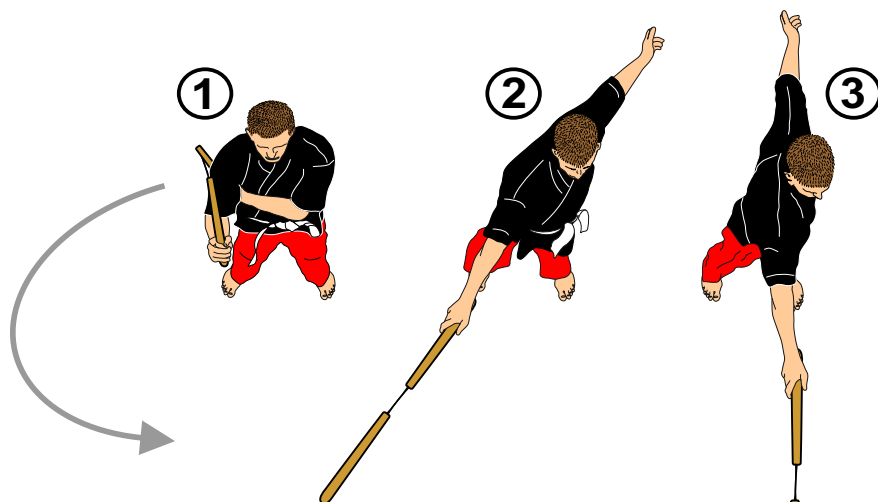
5 - 6 - 7

Récupération du nunchaku

1. Garde: frontale
2. Frappe horizontale
3. Moment de l'impact (cible)
4. Récupération du nunchaku
5. Garde: Garde frontale

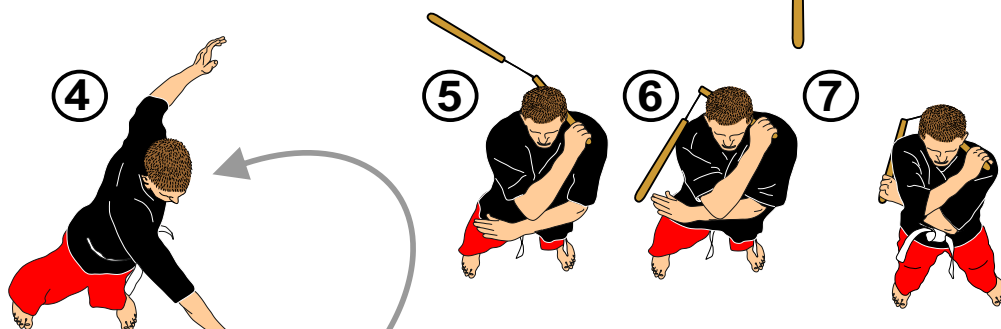


1. Garde: épaule droite
2. Frappe horizontale
3. Moment de l'impact (cible)

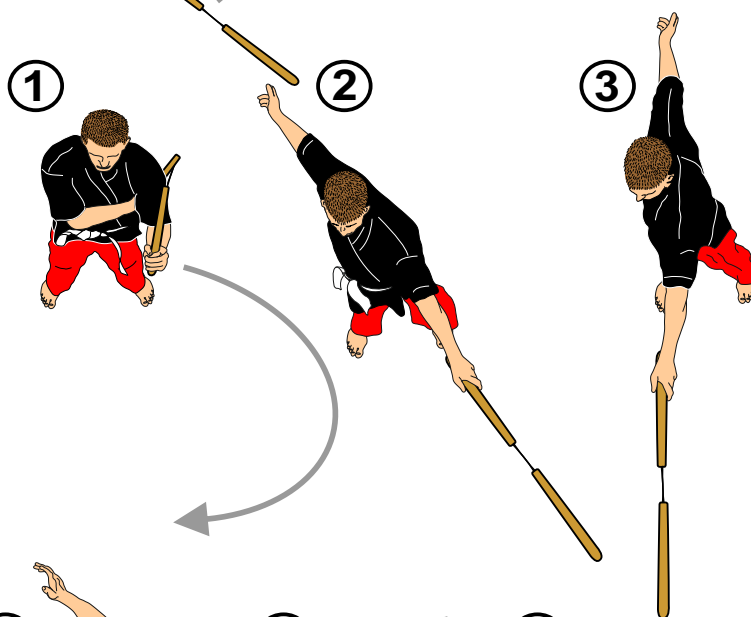


- 4 - 5 - 6
Récupération du nunchaku

7. Garde: croisée flanc

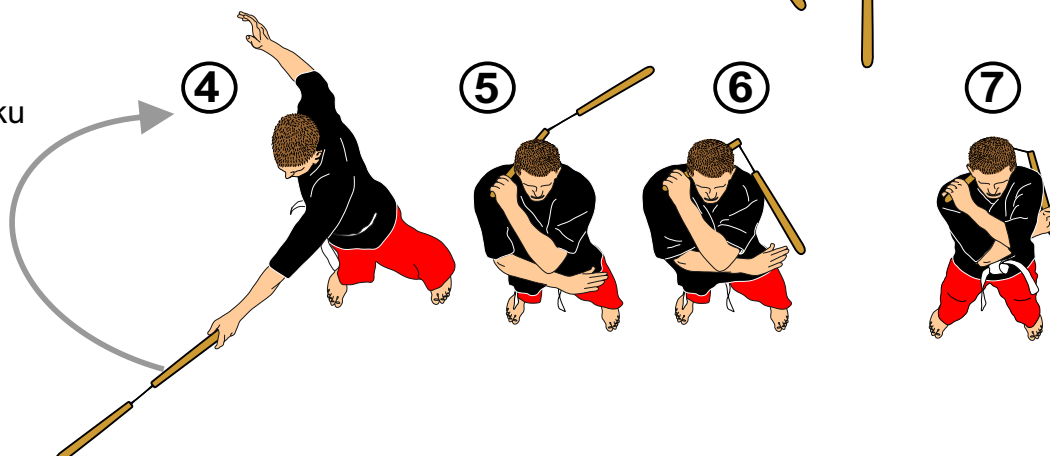


1. Garde: épaule gauche
2. Frappe horizontale
3. Moment de l'impact (cible)

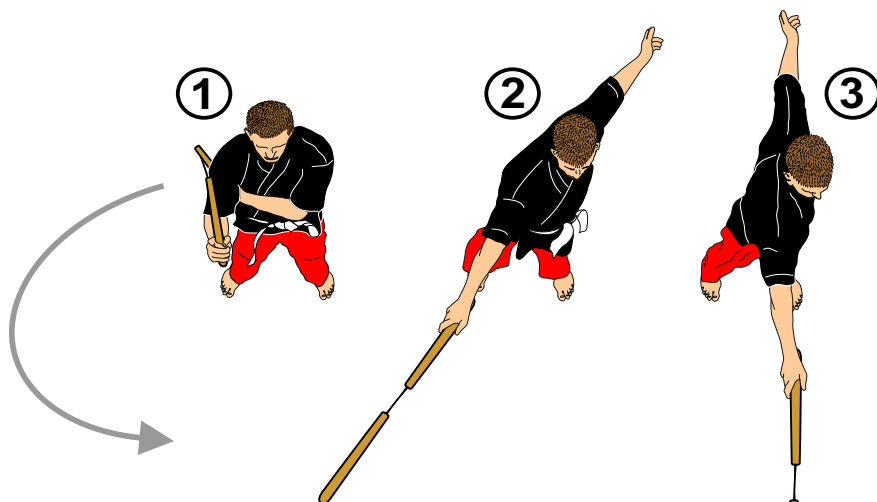


- 4 - 5 - 6
Récupération du nunchaku

7. Garde: croisée flanc

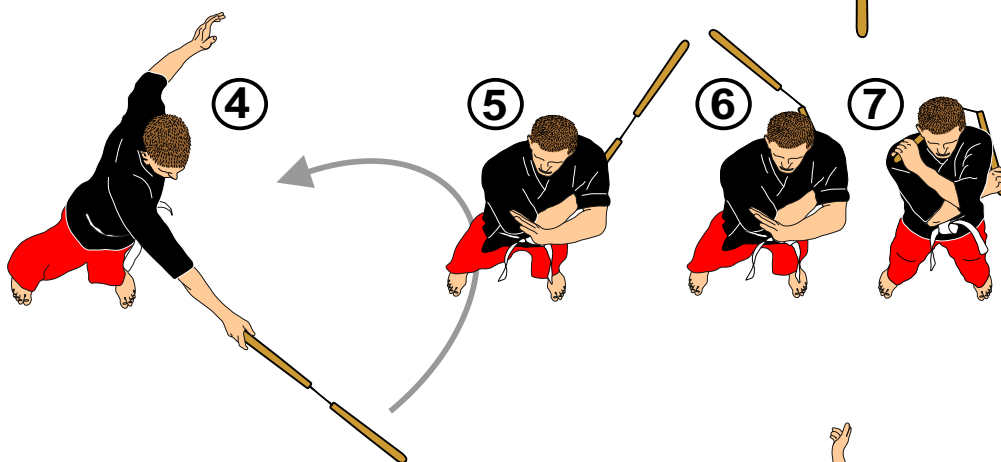


1. Garde: épaule droite
2. Frappe horizontale
3. Moment de l'impact (cible)

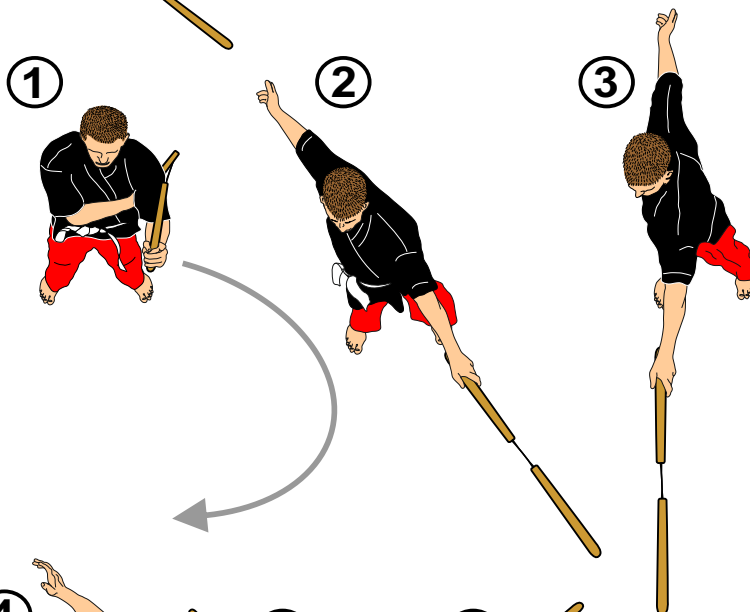


- 4 - 5 - 6
Récupération du nunchaku

7. Garde: croisée cou

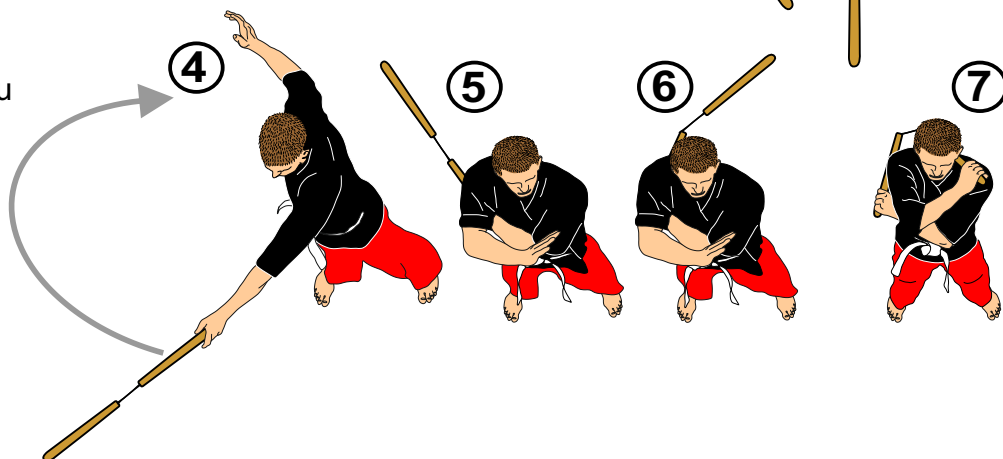


1. Garde: épaule gauche
2. Frappe horizontale
3. Moment de l'impact (cible)



- 4 - 5 - 6
Récupération du nunchaku

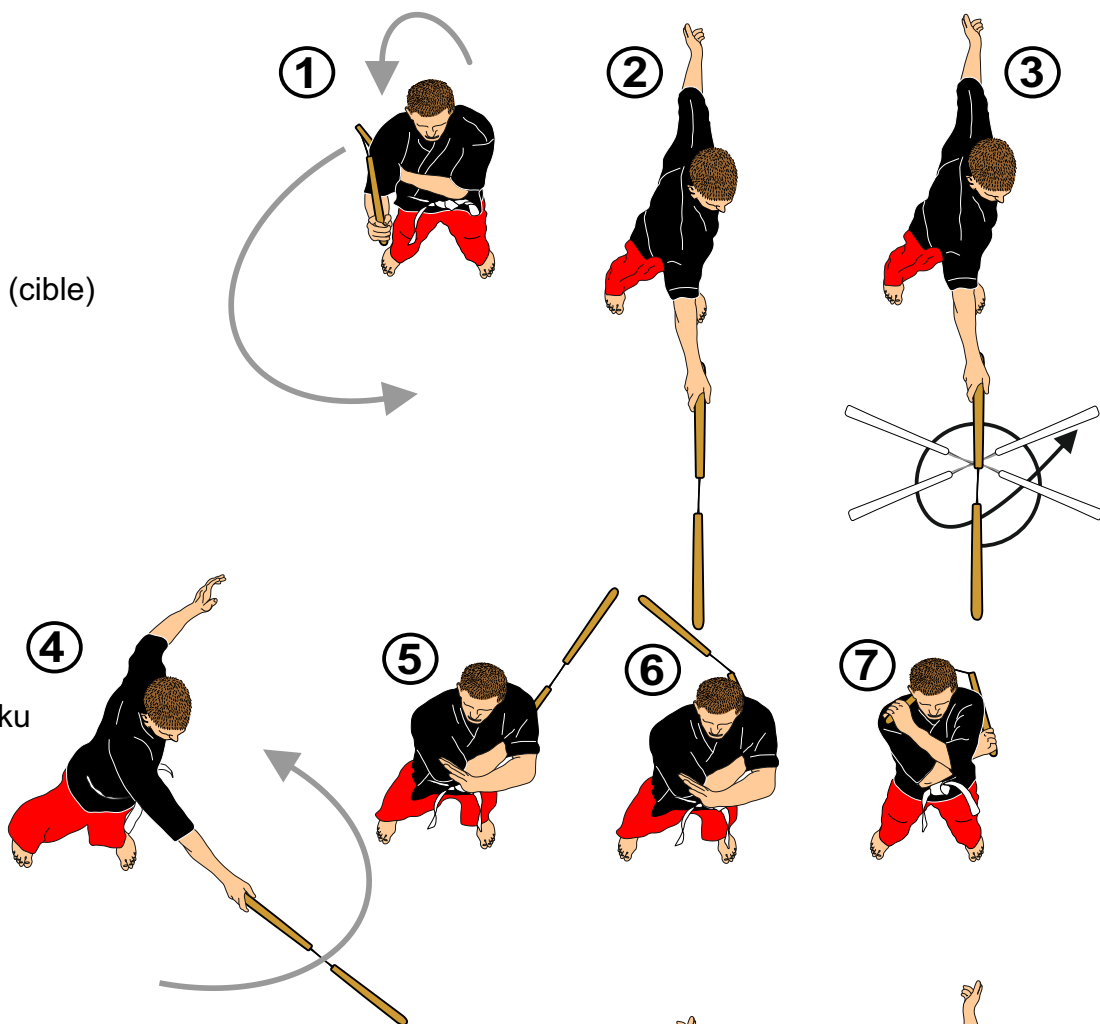
7. Garde: croisée cou



1. Garde: épaule droite
2. Piquée droite – impact (cible)
3. Rotation horizontale

4 - 5 - 6
Récupération du nunchaku

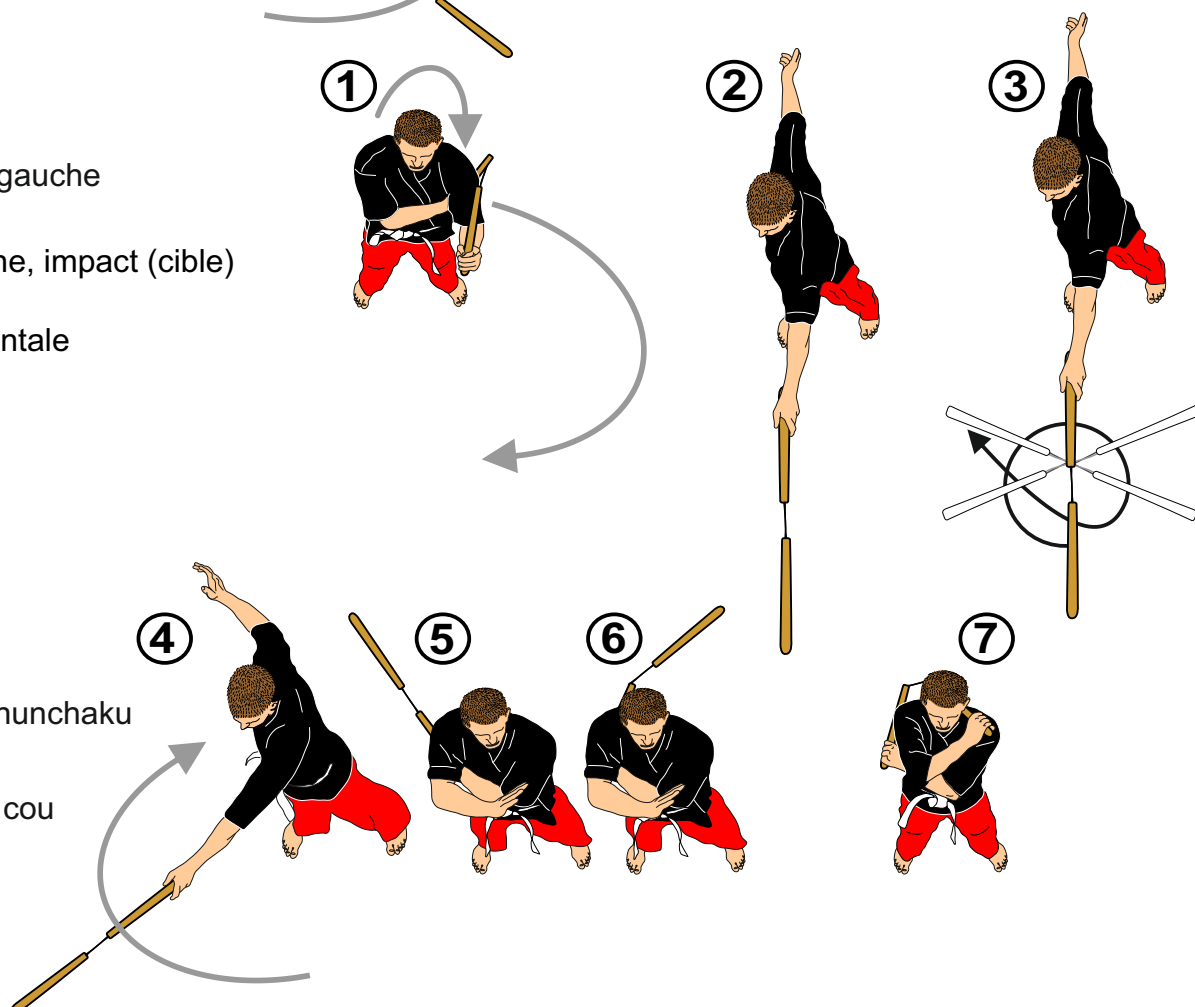
7. Garde: croisée cou



1. Garde: épaule gauche
2. Piquée – gauche, impact (cible)
3. Rotation horizontale

4 - 5 - 6
Récupération du nunchaku

7. Guard: croisée cou



Exécution – 29 Frappes Horizontales

Salut : Saluez – Prêt

Bras gauche levé – Remontante triceps

1. Frappe horizontale (cou) – Position : croisée (comptes : 4-7-10-13-16-19-22-25-28)

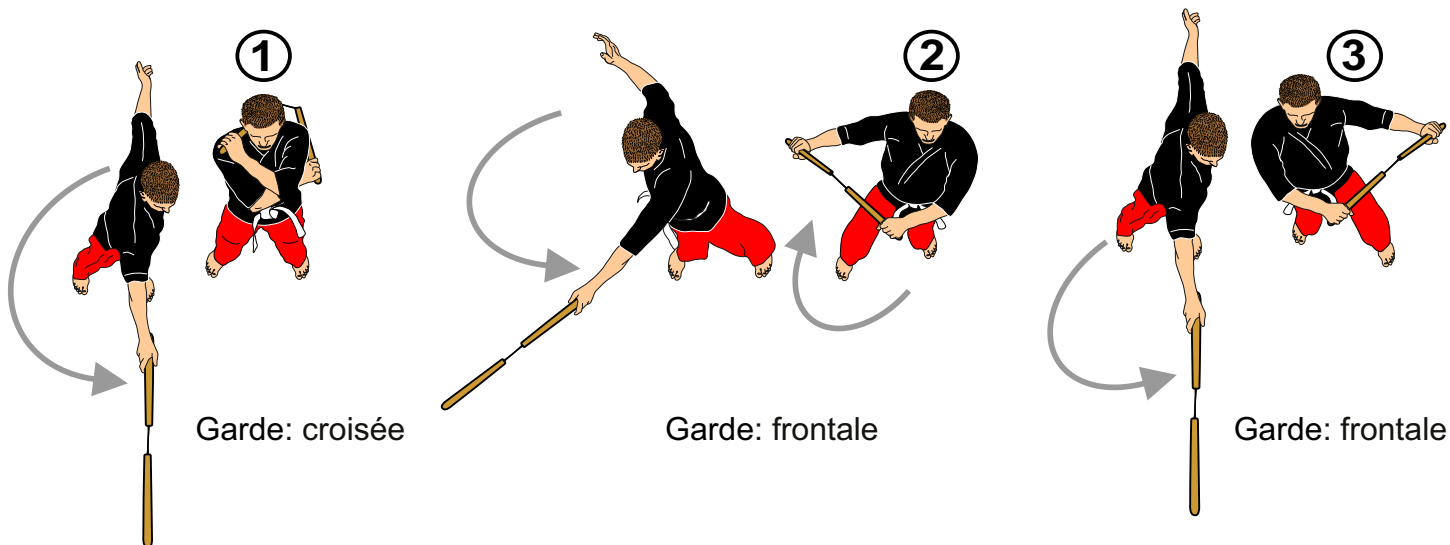
2. Frappe latérale inversée – Position : frontale (comptes : 5-8-11-14-17-20-23-26)

3. Frappe latérale – Position : frontale (comptes : 6-9-12-15-18-21-24-27)

La 29^e frappe se termine à droite :

Frappe latérale inversée, position : à l'épaule

Salut : Saluez

29 Frappe latérale**Exécution – 29 Frappes Verticales**

Salut : Saluez – Prêt

Bras gauche levé – Remontante triceps

1. Frappe verticale – Position : côté (comptes : 4-7-10-13-16-19-22-25-28)

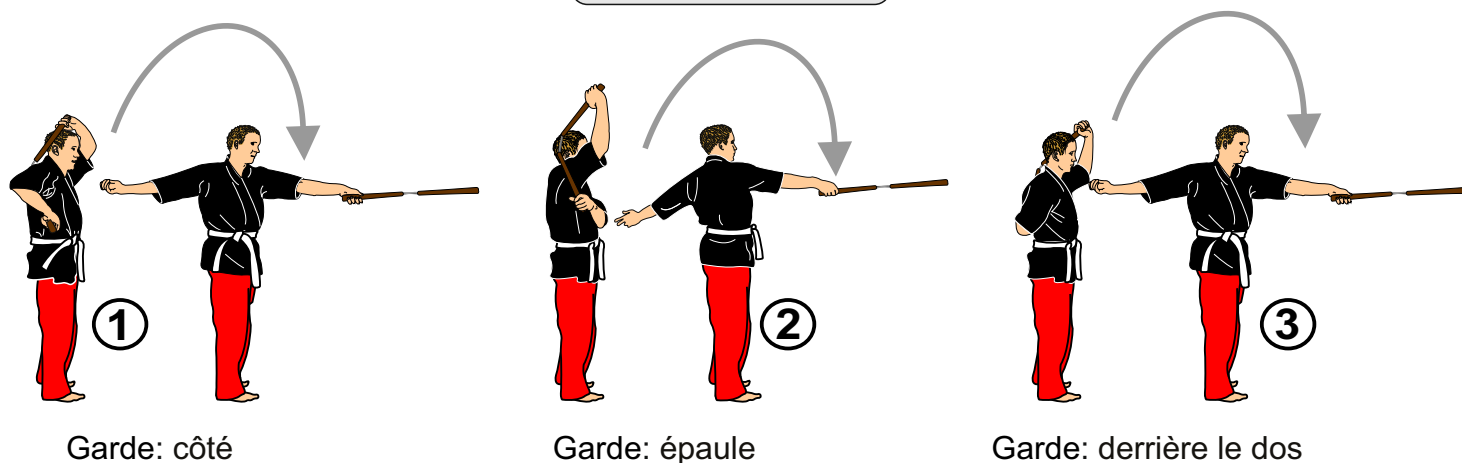
2. Frappe verticale latérale – Position : à l'épaule (comptes : 5-8-11-14-17-20-23-26)

3. Frappe verticale – Position : derrière le dos (comptes : 6-9-12-15-18-21-24-27)

La 29^e frappe se termine à droite :

Frappe latérale inversée, position : à l'épaule

Salut : Saluez

29 Frappe verticale

Exécution – 29 Piquées

Salut : Saluez – Prêt

Bras gauche levé – Remontante triceps

1. Piquée directe – Position : côté (comptes : 4-7-10-13-16-19-22-25-28)

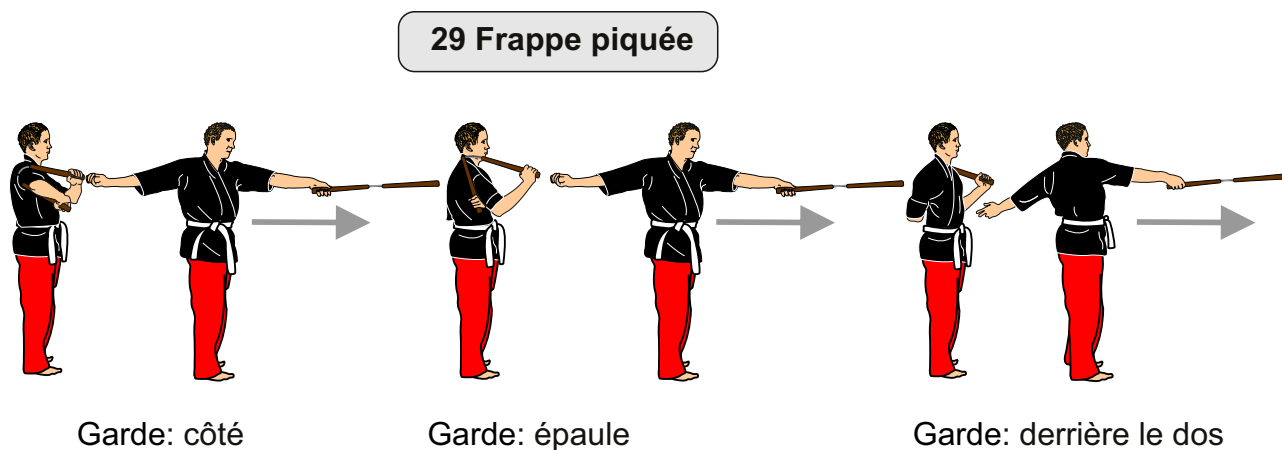
2. Piquée latérale – Position : à l'épaule (comptes : 5-8-11-14-17-20-23-26)

3. Piquée derrière le dos – Position : derrière le dos (comptes : 6-9-12-15-18-21-24-27)

La 29^e frappe se termine à droite :

Frappe latérale inversée, position : à l'épaule

Salut : Saluez



Critères d'évaluation

Niveau de base

Nombre de ratés ou de réceptions incorrectes (comptés)

Vitesse (mesurée), selon la fréquence des frappes et le point de réception

Nombre de claques (comptées)

Niveaux supérieurs

Piquée (claques) sans rotation (comptée)

Travail de précision à l'aide de clous (ressenti)

Recovery contre résistance sur une cible (comptée)

Puissance / force avec nunchaku en acier (inox ... kg) (ressenti)

Principes Généraux des Combinaisons

Les combinaisons sont toujours pratiquées avec des nunchaku souples (nunchaku mousse).

Cela permet un entraînement sûr, un travail clair de la distance et une synchronisation précise, sans risque inutile.

À un niveau plus élevé, les mêmes combinaisons peuvent être pratiquées avec des nunchaku en bois, mais elles ne relèvent alors plus du niveau de base.

Tout au long des combinaisons, le contact visuel constant entre l'attaquant et le défenseur est essentiel.

Le mouvement conjoint commence dès la présentation. Dès le premier instant, les deux pratiquants doivent être reliés par l'attention, le rythme et l'intention.

Distance, Timing et Intention

Chaque séquence commence par une attaque initiée uniquement pour évaluer la distance.

Après cette action, l'attaquant ramène toujours le nunchaku à la même position de garde.

Cette phase est volontairement répétitive et sert d'étude de la distance, du timing et de la précision avec le nunchaku.

Le défenseur reste attentif et attend volontairement.

Il laisse même à l'attaquant l'espace nécessaire pour placer correctement la technique.

Ce n'est que lorsque l'attaque est exécutée correctement que le défenseur répond par un blocage ou une esquive.

Si la distance n'est pas correcte, l'attaquant peut répéter l'action plusieurs fois.

Le moment de la réponse est toujours déterminé par le défenseur.

Lorsque la distance et le timing sont justes, l'action se poursuit.

Structure des Attaques

L'attaquant suit toujours la même structure d'attaque fixe :

- Deux frappes verticales vers la tête (droite et gauche)
- Deux frappes en stoot-prik (piquée) vers la poitrine ou l'abdomen (droite et gauche)
- Deux frappes horizontales vers l'épaule (droite et gauche)
- Une dernière frappe dirigée vers la jambe

Cette structure reste identique dans les six combinaisons.

Rôle du Défenseur

Le rôle du défenseur évolue selon la combinaison.

Dans la première combinaison, le défenseur étudie uniquement le blocage.

Toutes les actions défensives sont exécutées le plus tard possible.

Cela empêche l'attaquant d'ajuster ou d'hésiter et impose une concentration totale sur la cible visée.

L'attaquant ne sait jamais avec certitude si ni quand la défense interviendra.

Ainsi, l'exercice devient un véritable échange d'action et de réaction, et non une séquence préétablie.

Rythme et Mouvement

L'attaquant détermine en permanence le rythme.

Le défenseur s'adapte continuellement à ce tempo.

Après le salut, l'attaquant avance et le défenseur recule.

Le défenseur doit rester conscient et prêt pendant toute la durée de l'exercice, jusqu'à la fin.

La séquence se termine lorsque l'attaquant ramène la jambe avant.

Le défenseur suit en ramenant la jambe arrière.

Déplacements et Ligne d'Attaque

L'attaquant alterne les positions, en commençant pied gauche devant, puis pied droit.

Sur les sept attaques, le schéma est le suivant :

gauche – droite – gauche – droite – gauche – droite – gauche

L'attaquant reste sur une seule ligne et pivote constamment sur cette ligne.

Le défenseur change de côté après sept défenses selon le schéma suivant :

gauche – gauche – droite – droite – gauche – droite – gauche

Cela résulte du tai sabaki : sortir de la ligne d'attaque tout en conservant contrôle et structure.

Clôture

À la fin de la combinaison, les deux pratiquants se saluent à nouveau.

Aperçu des Six Combinaisons

1. Blocage
2. Esquive
3. Blocage & Contre
4. Esquive & Contre
5. Blocage, Pivot & Contre
6. Esquive, Pivot & Contre

**Rôle du
Défenseur**

Position

**Rôle de
l'Attaquant**

Position



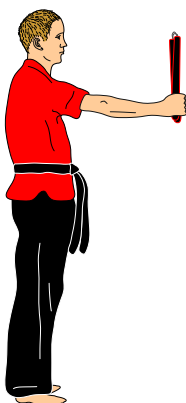
Salut



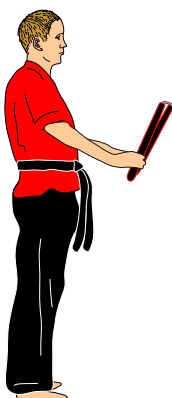
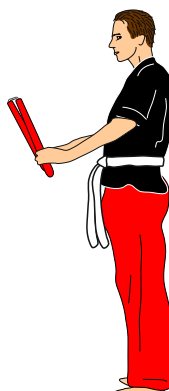
Salut

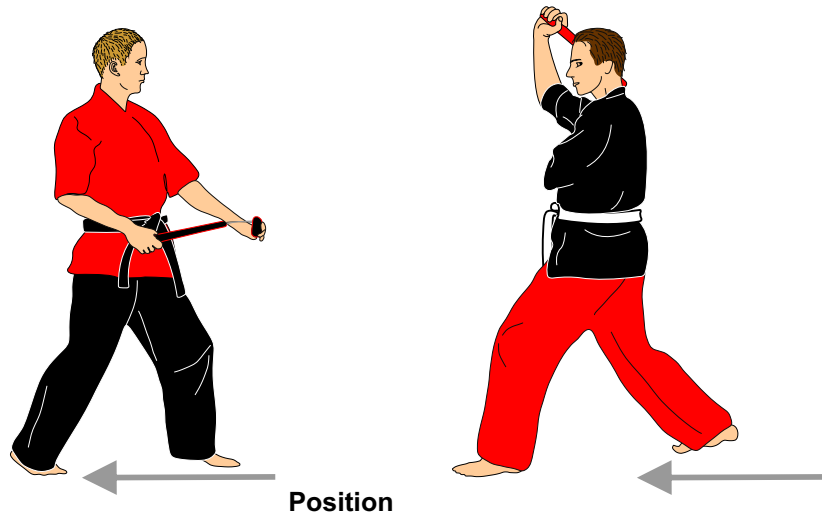


Présentation des nunchaku

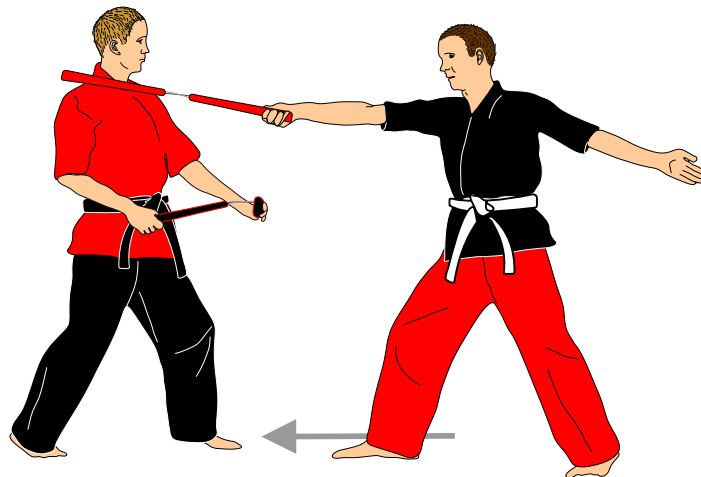


Présentation des nunchaku

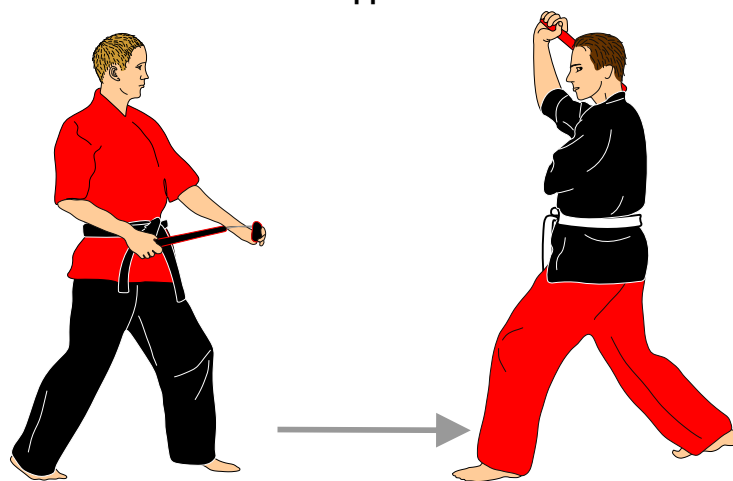
**Présentation:**
Première combinaison – défenseur**Présentation:**
Première combinaison– attaquant



Position



Distance – frappe verticale



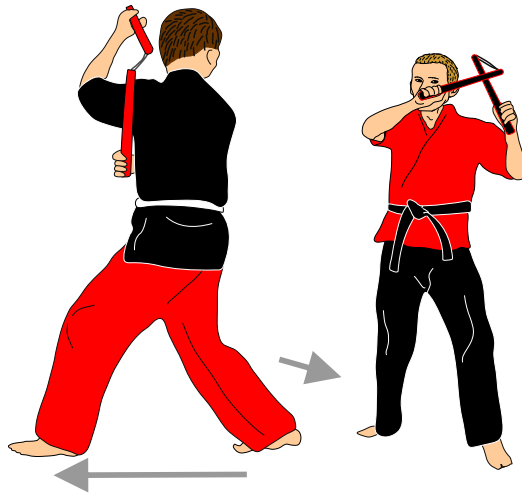
Position



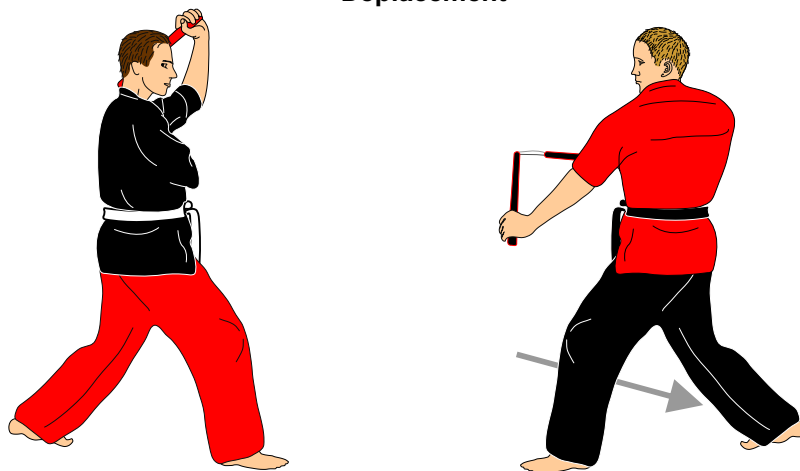
Blocage – frappe verticale



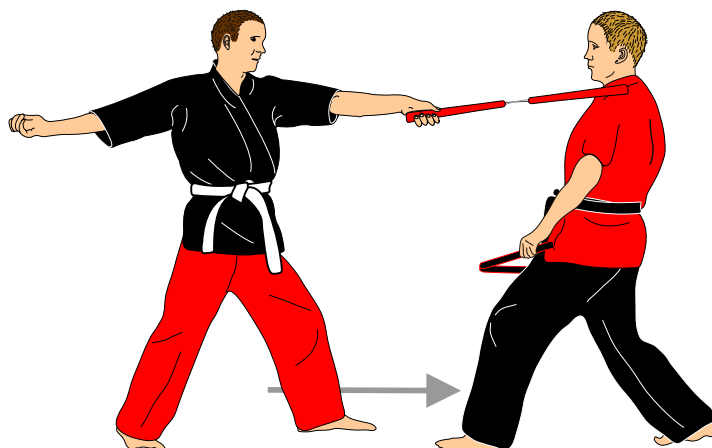
Déplacement



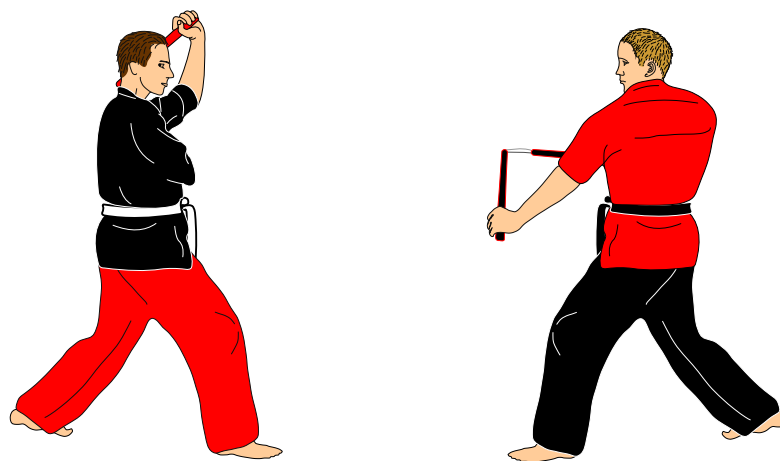
Déplacement



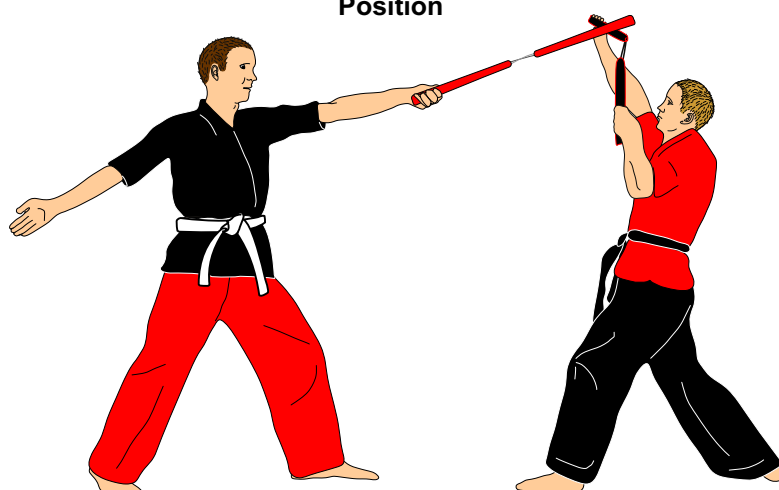
Position



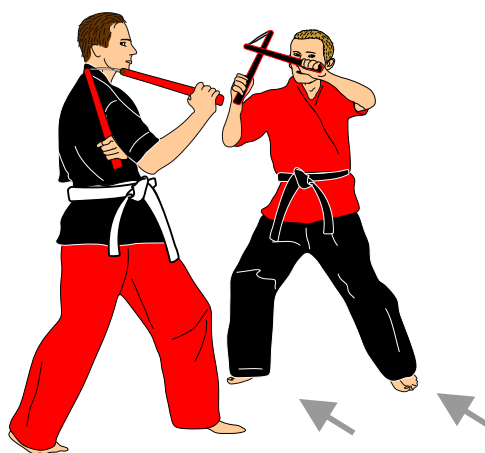
Distance – frappe verticale



Position



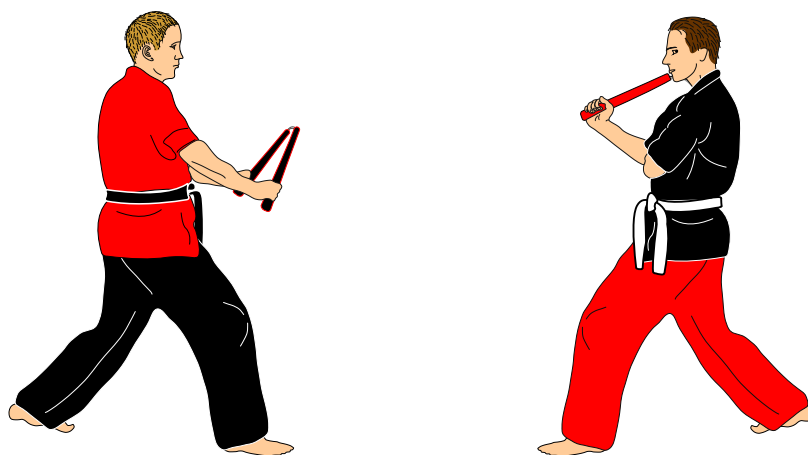
Blocage – frappe verticale



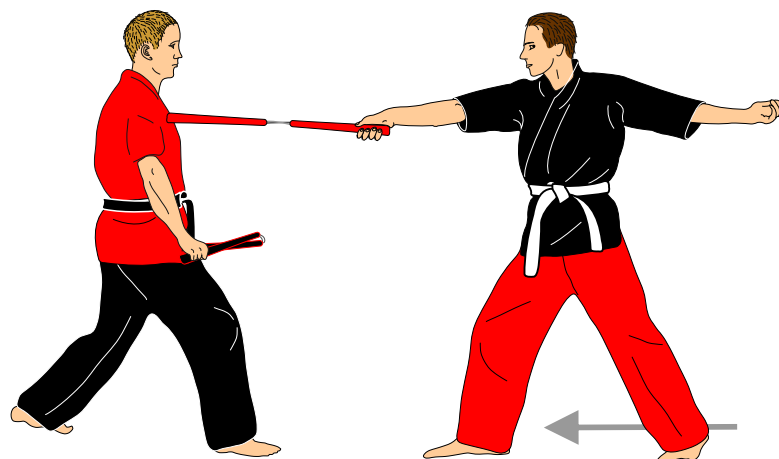
Déplacement



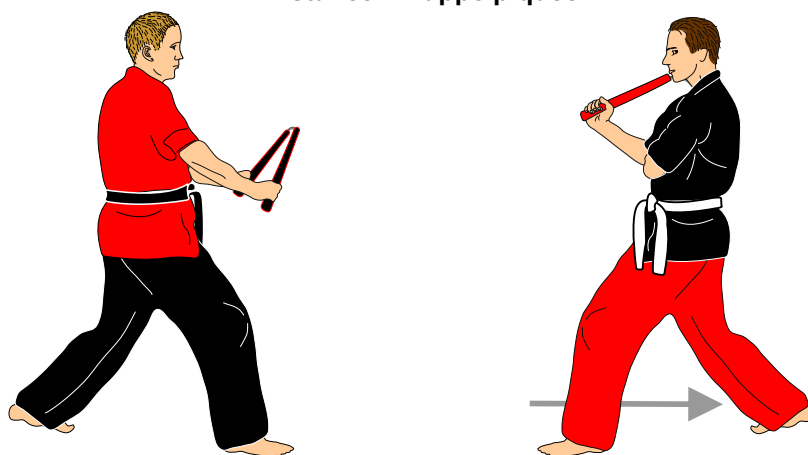
Déplacement



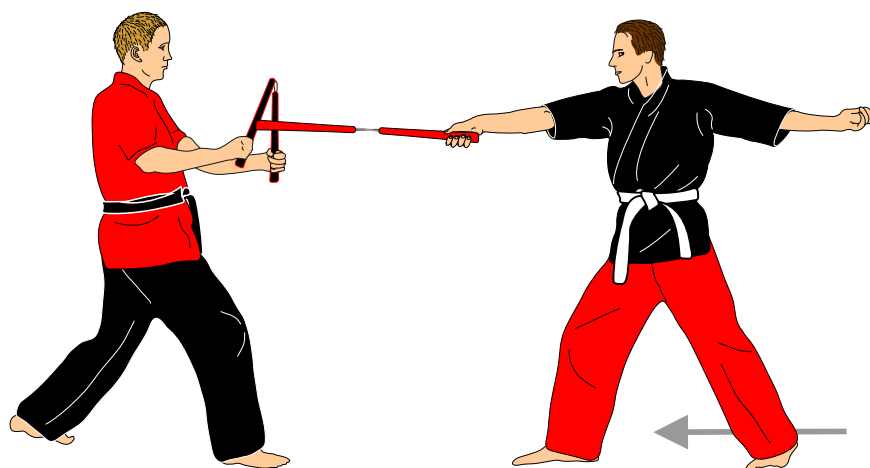
Position



Distance – frappe piquée



Position



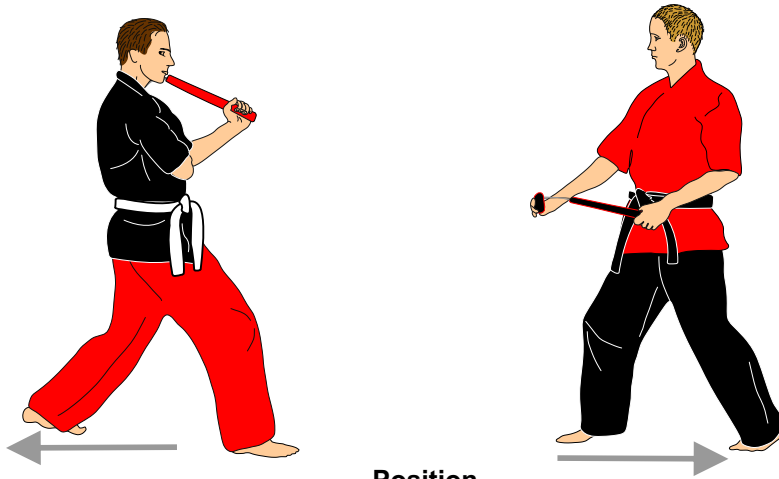
Blocage – frappe piquée



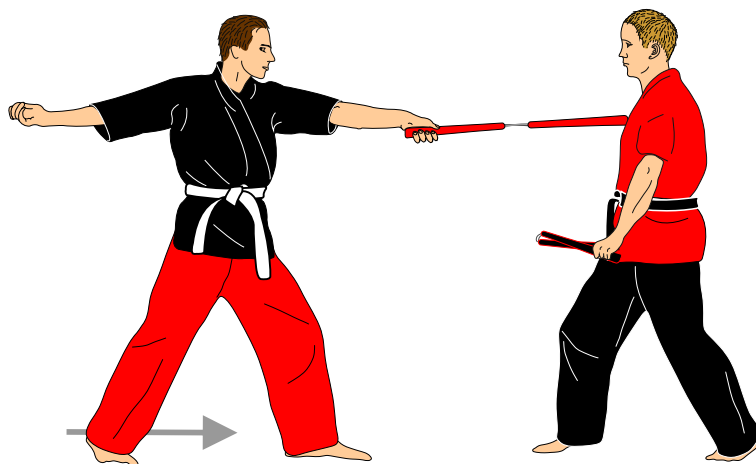
Déplacement



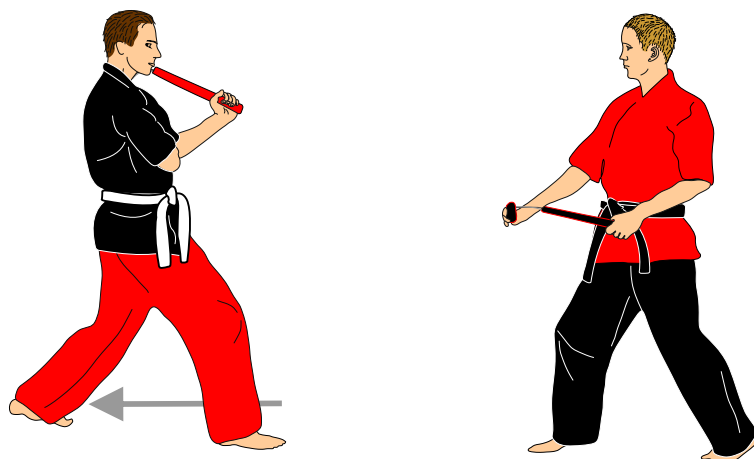
Déplacement



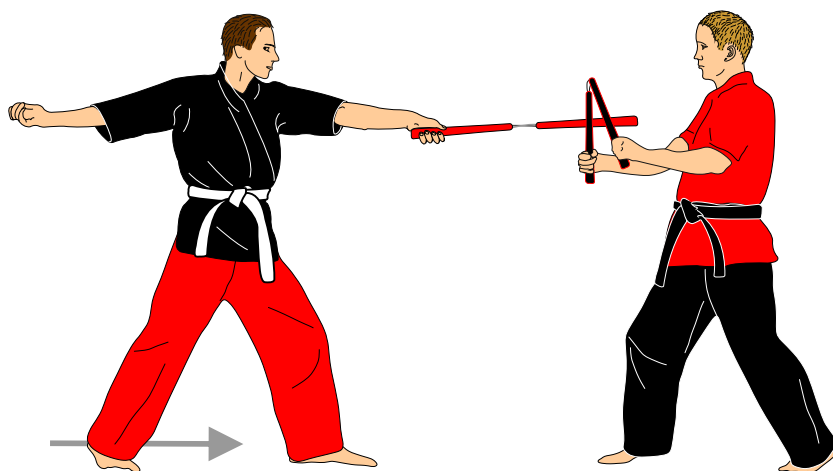
Position



Distance – frappe piquée



Position



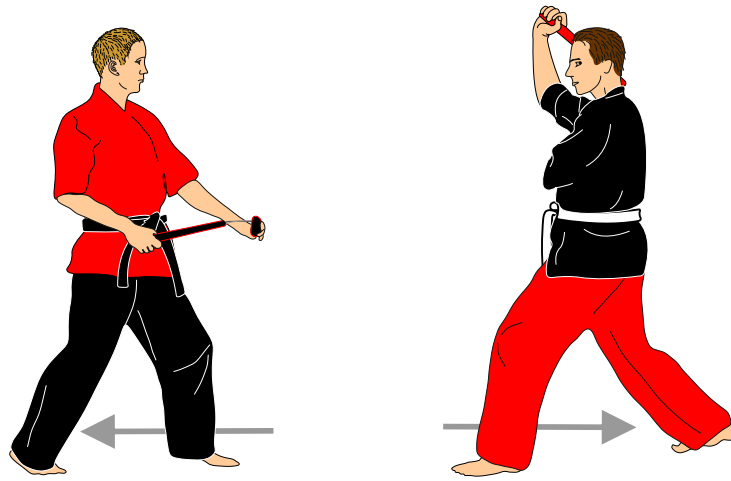
Blocage – frappe piquée



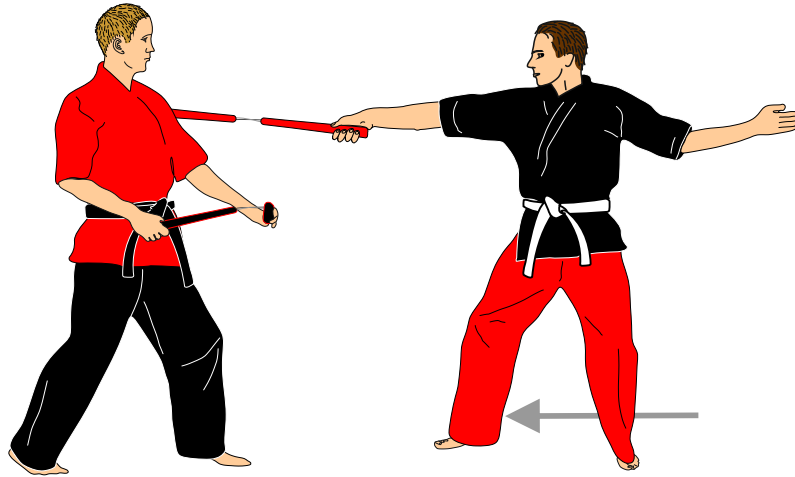
Déplacement



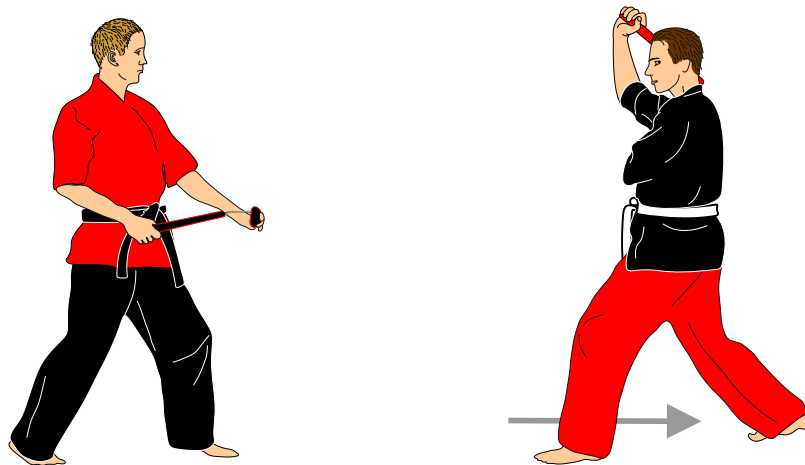
Déplacement



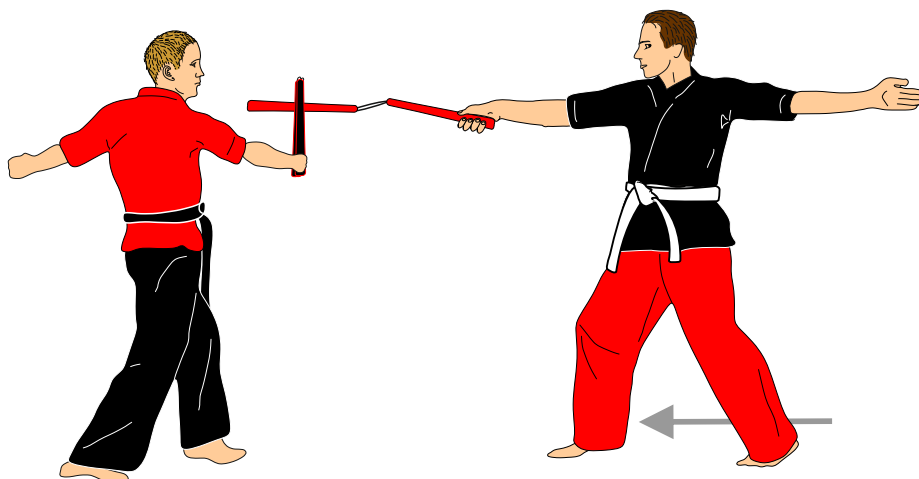
Position



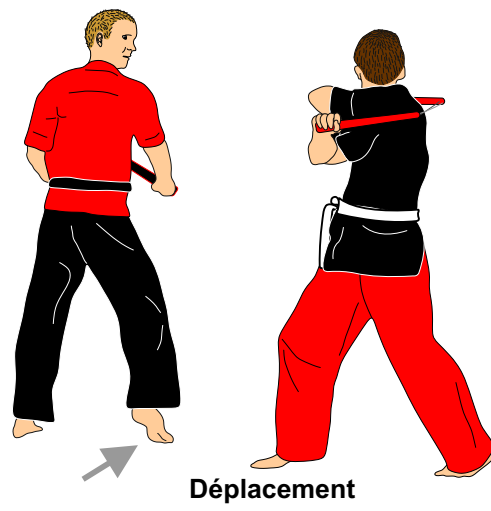
Distance – frappe horizontale



Position



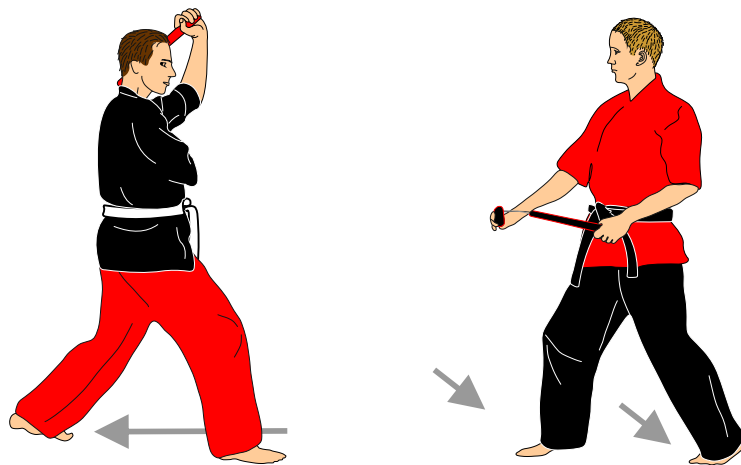
Blocage – frappe horizontale



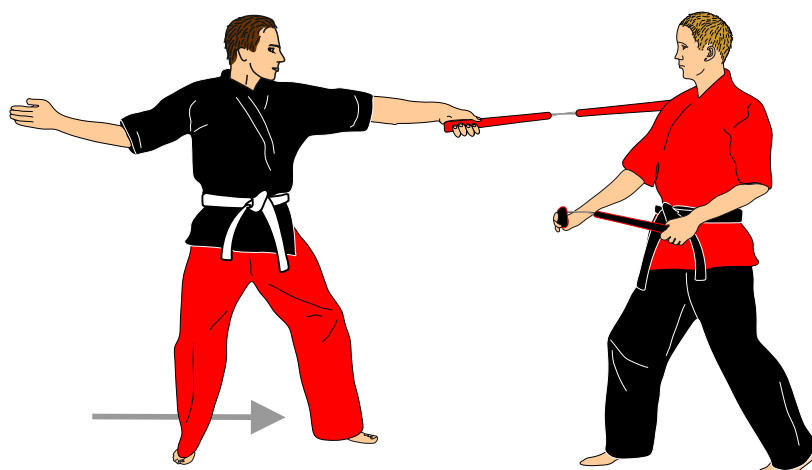
Déplacement



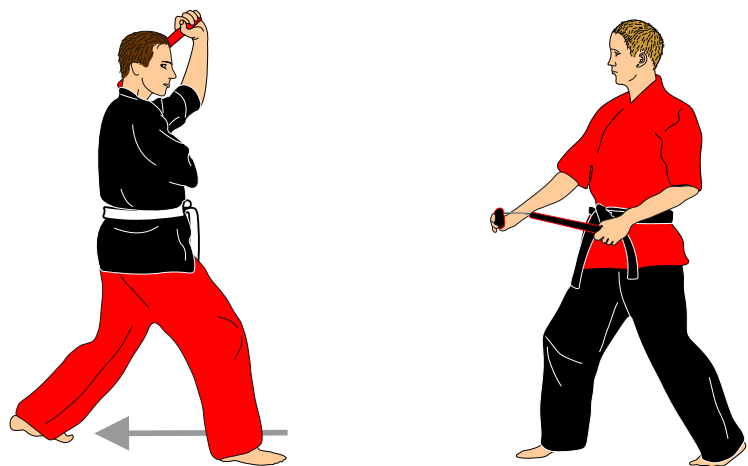
Déplacement



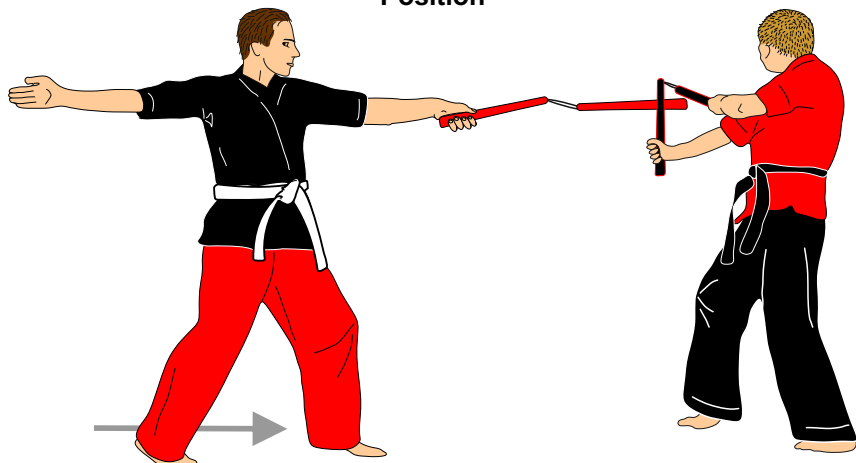
Position



Distance – frappe horizontale



Position



Blocage – frappe horizontale



Déplacement



Déplacement



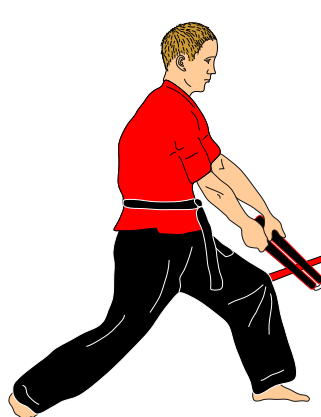
Position



Distance – frappe basse



Position



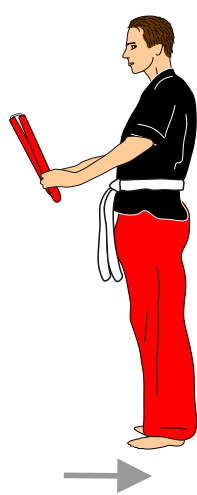
Blocage – frappe basse



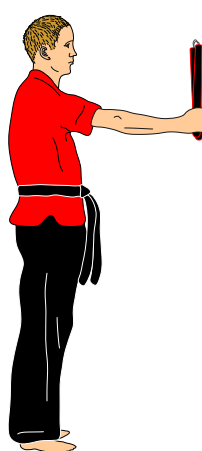
Position



Position



Position



Présentation des nunchaku



Position



Salut

**Rôle du
Défenseur**

Position

**Rôle de
l'Attaquant**

Position



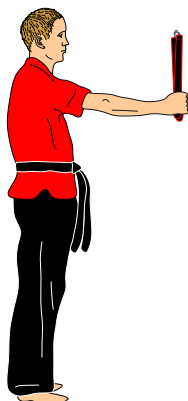
Salut



Salut

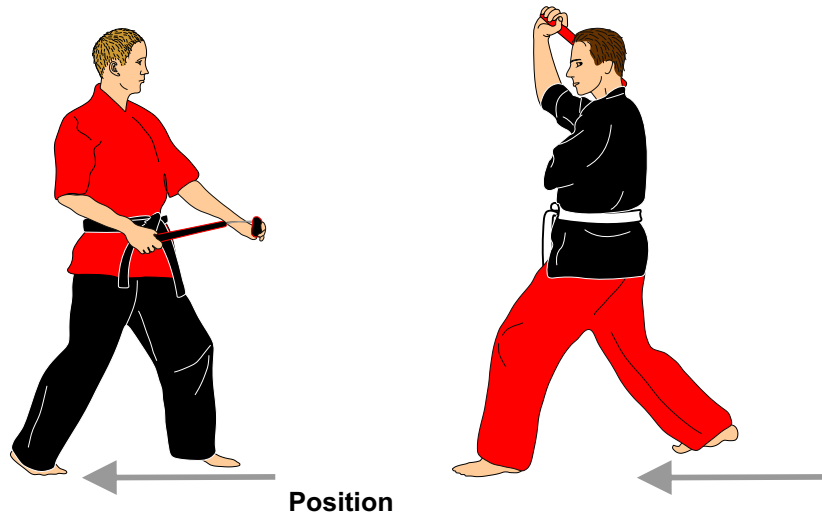


Présentation des nunchaku

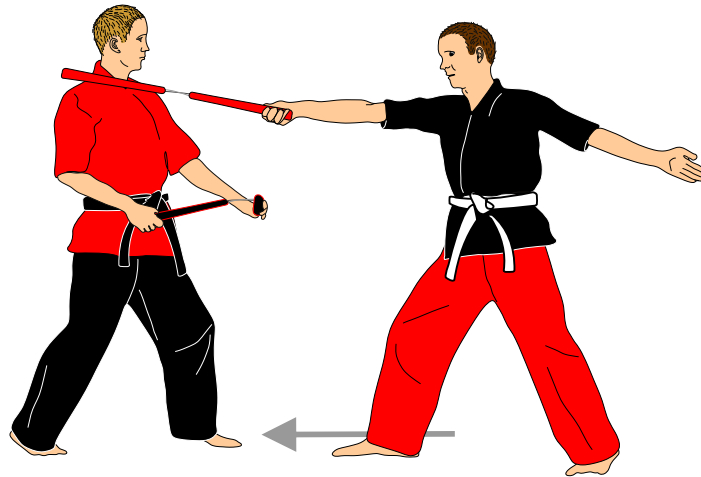


Présentation des nunchaku

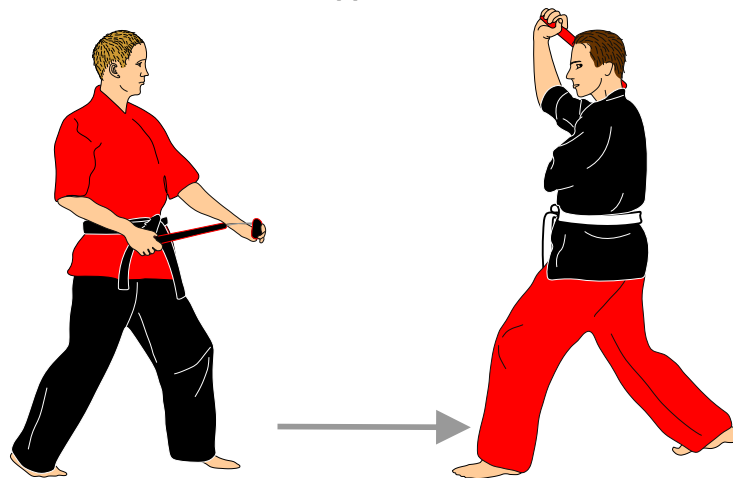
**Présentation:**
Deuxième combinaison – défenseur**Présentation:**
Deuxième combinaison – attaquant



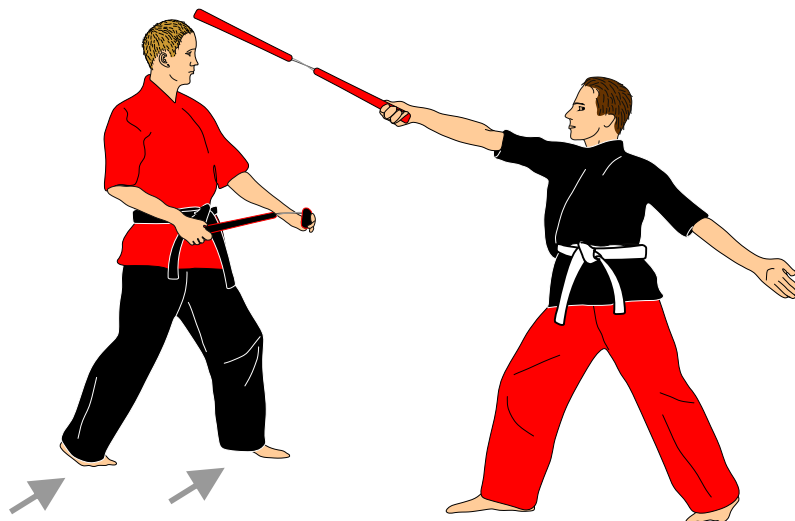
Position



Distance – frappe verticale



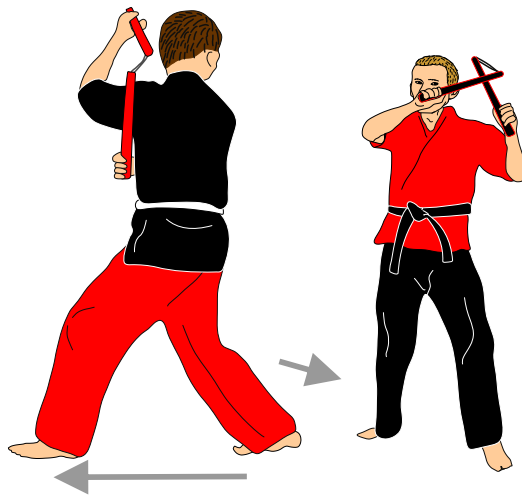
Position



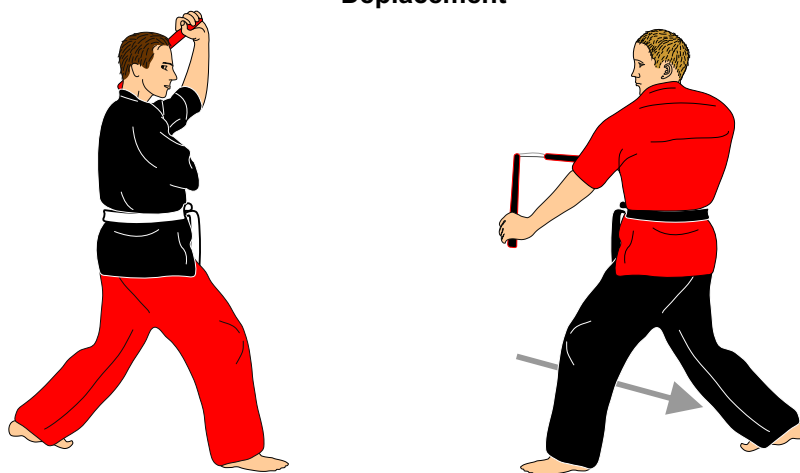
Vertical strike - Evasion



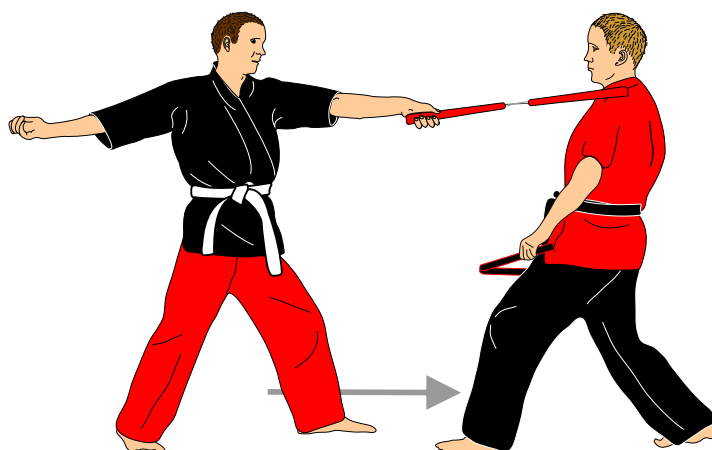
Déplacement



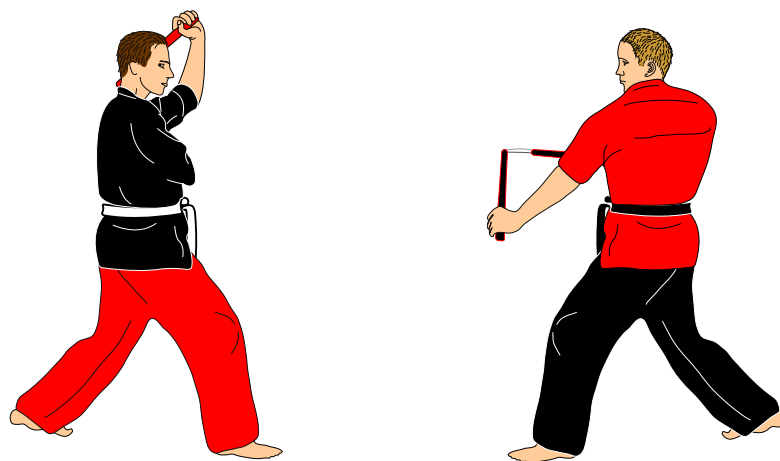
Déplacement



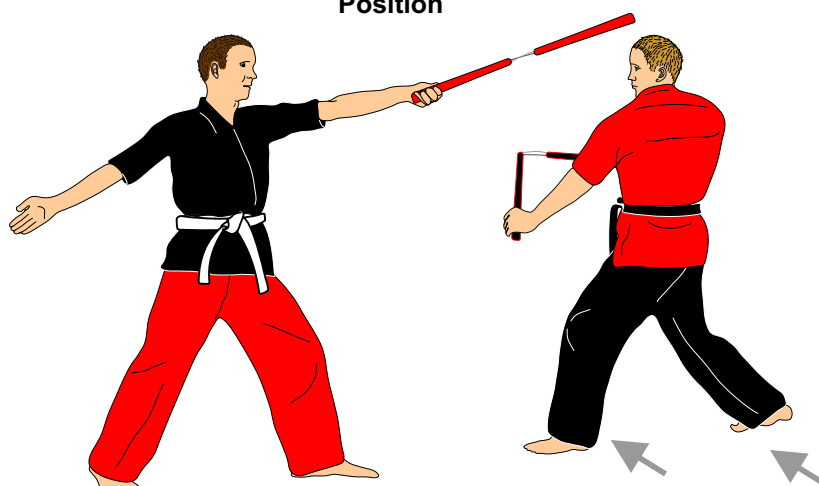
Position



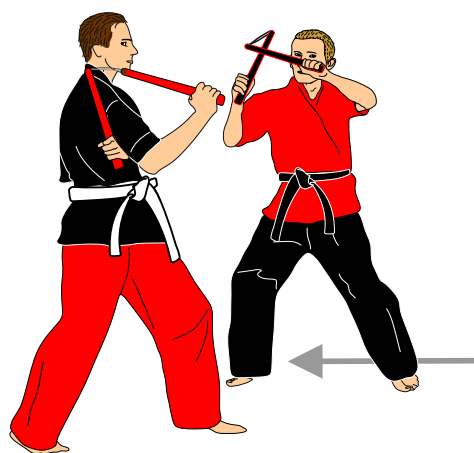
Esquive – frappe verticale



Position



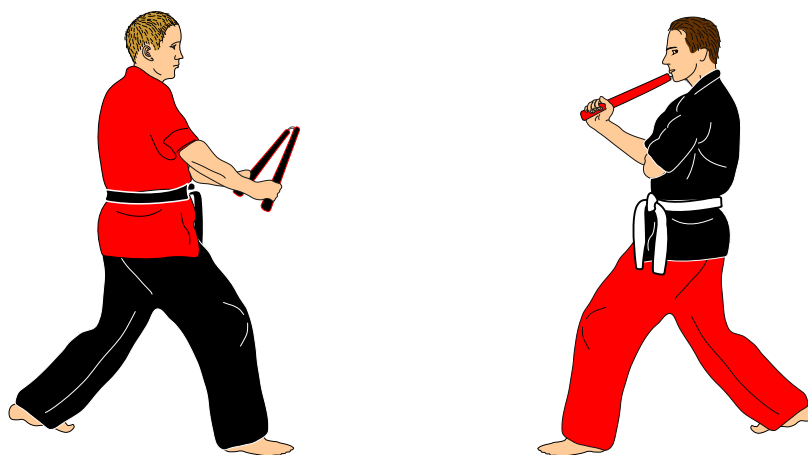
Esquive – frappe verticale



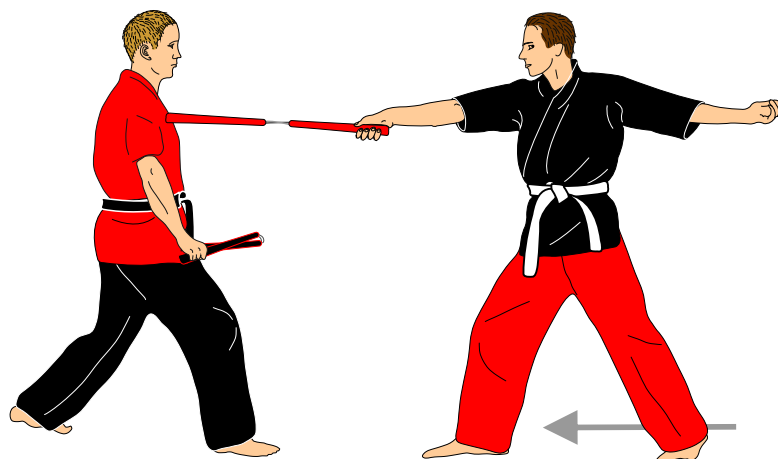
Déplacement



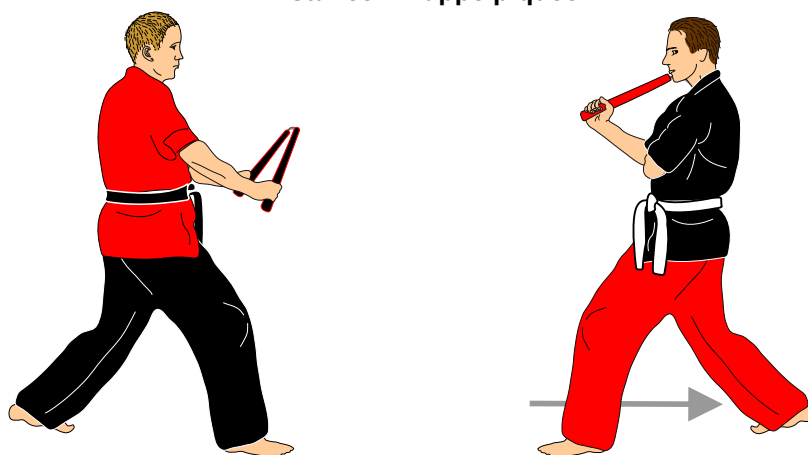
Déplacement



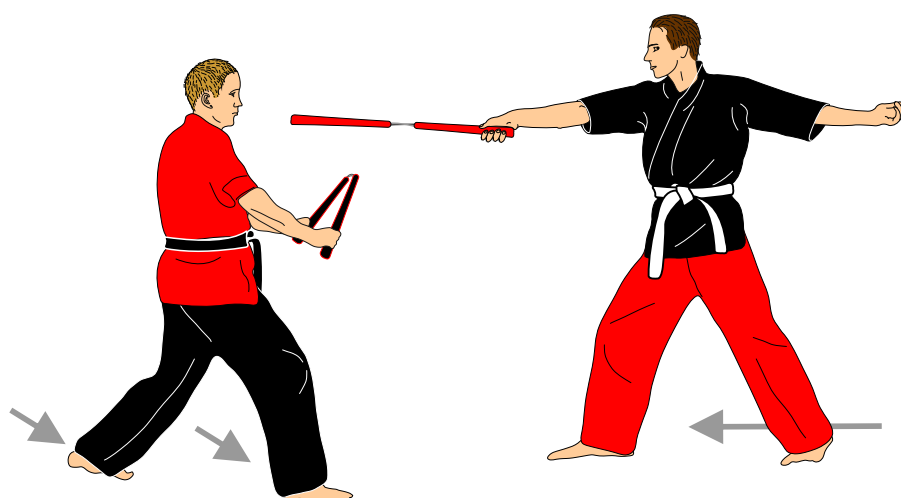
Position



Distance – frappe piquée



Position



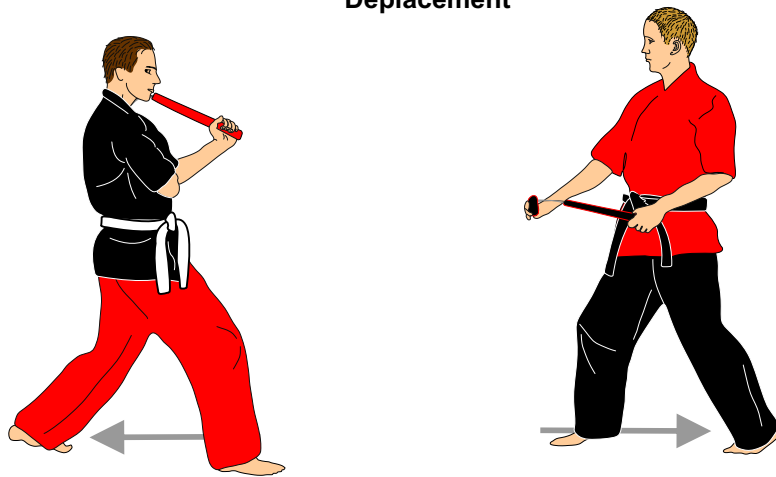
Esquive – frappe piquée



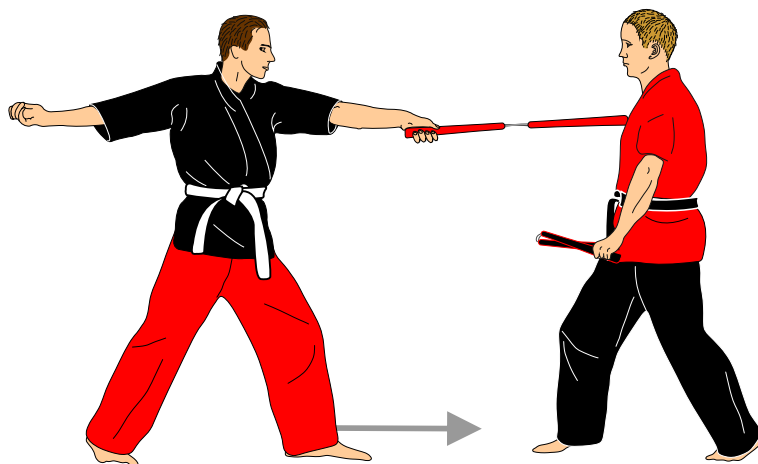
Déplacement



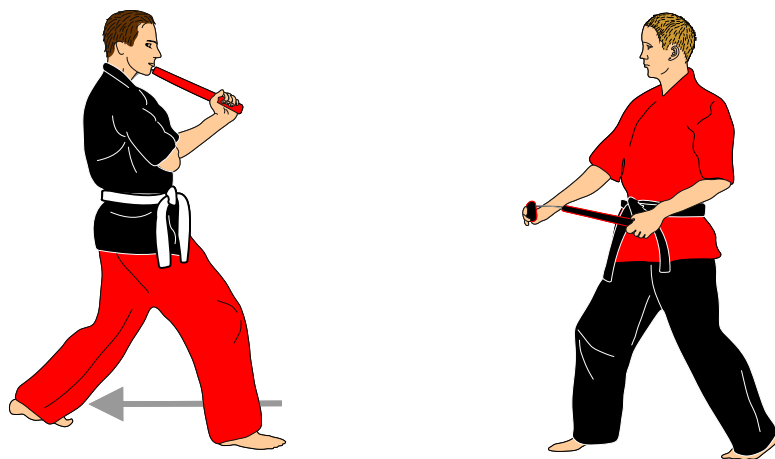
Déplacement



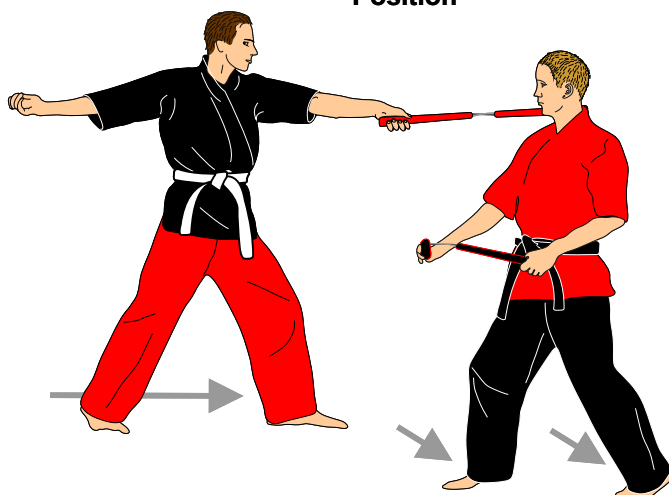
Position



Distance – frappe piquée



Position



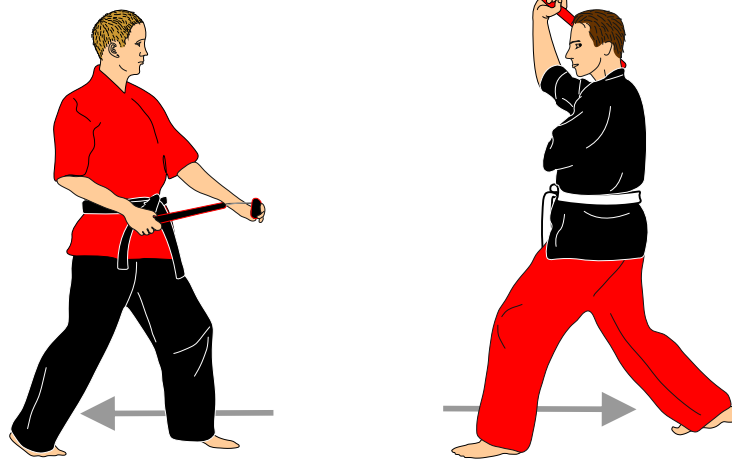
Distance – frappe piquée



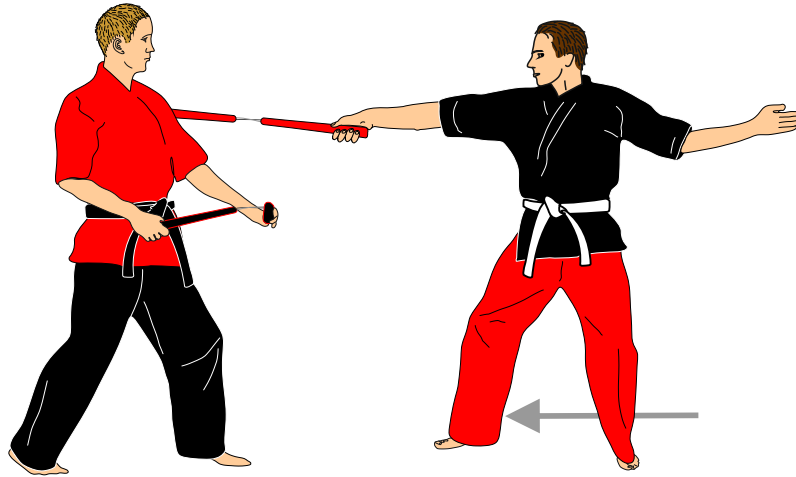
Déplacement



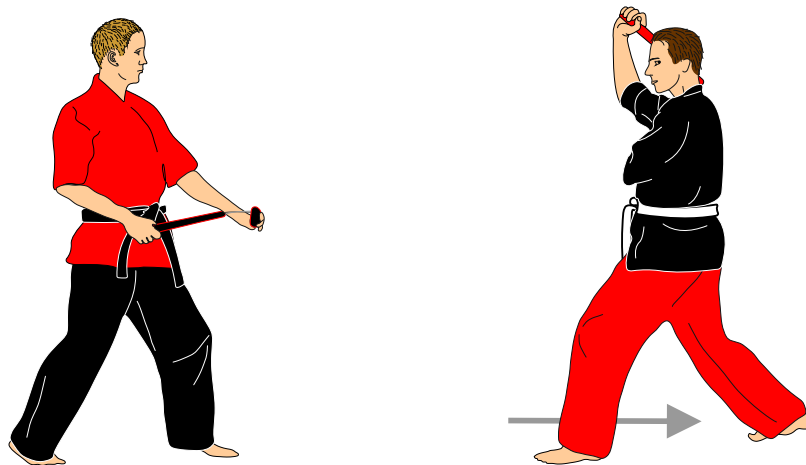
Déplacement



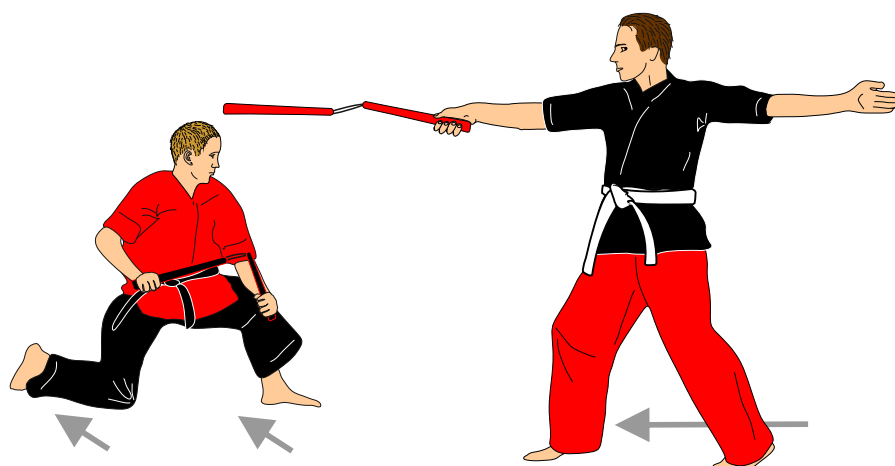
Position



Distance – frappe horizontale



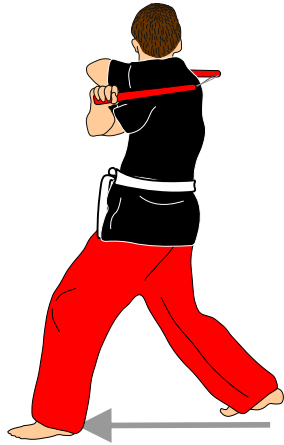
Position



Esquive – frappe horizontale



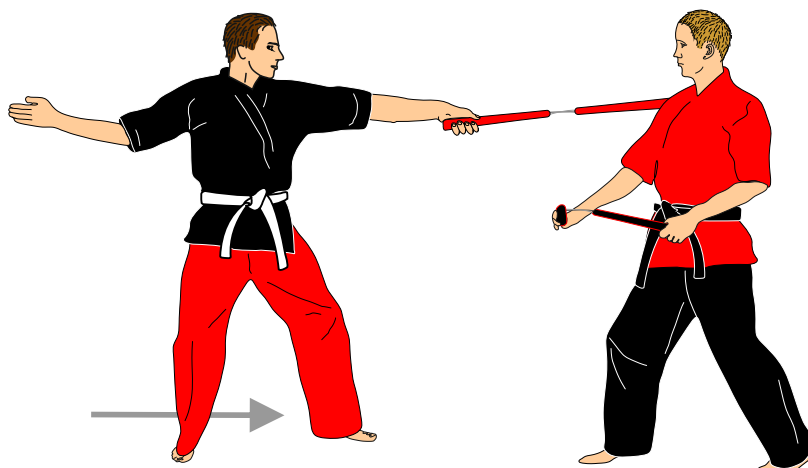
Roulade avant



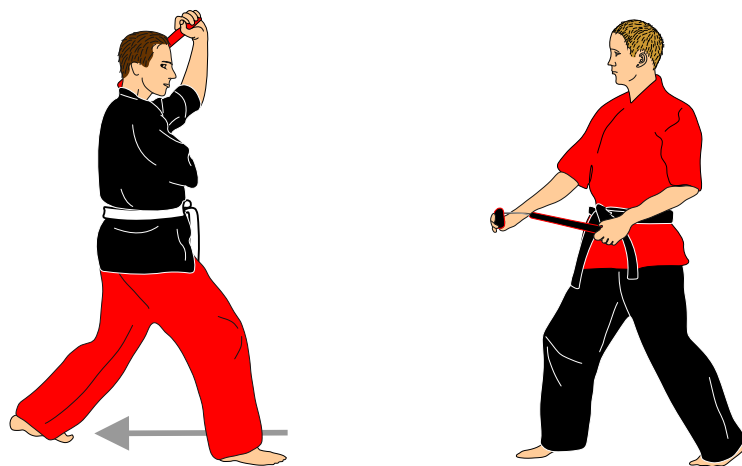
Déplacement



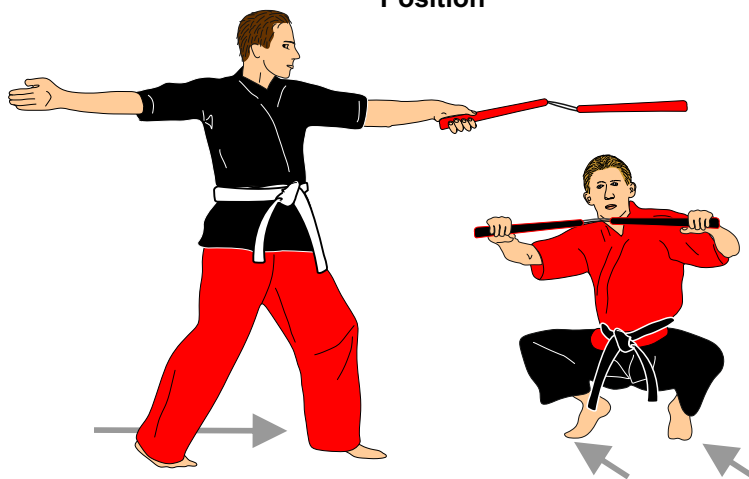
Position



Distance – frappe horizontale



Position



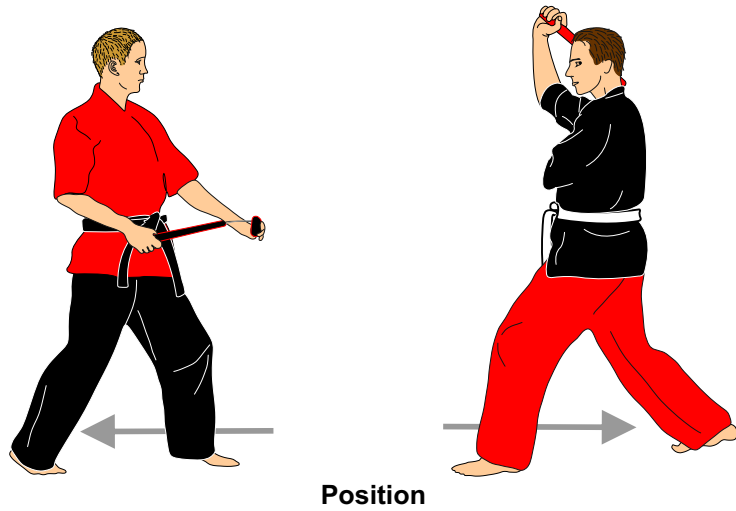
Esquive – frappe horizontale



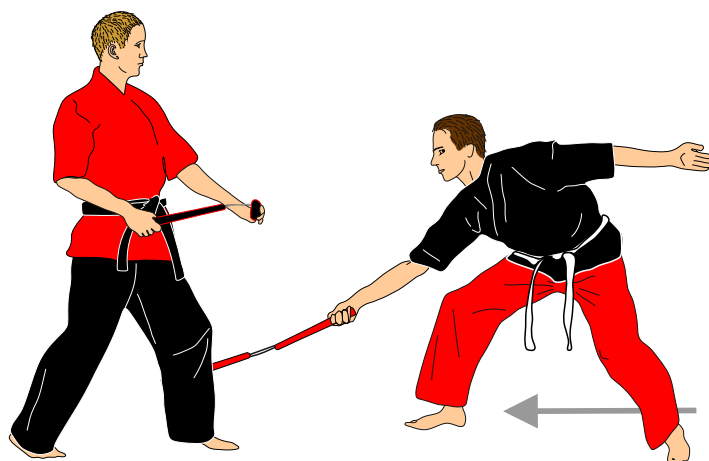
Déplacement



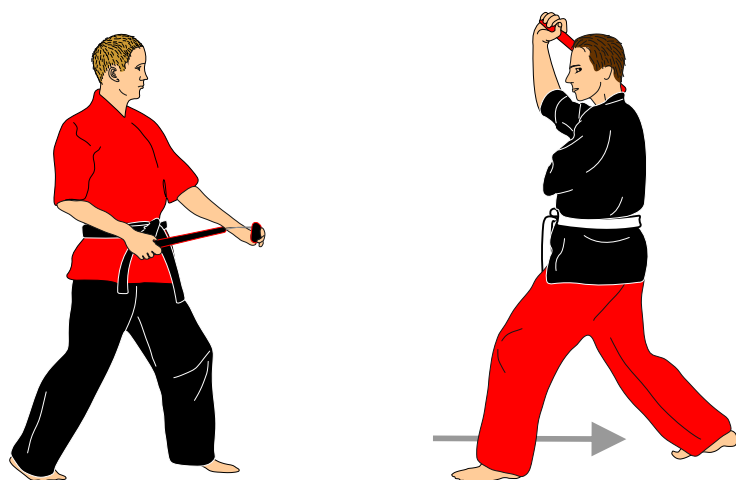
Déplacement



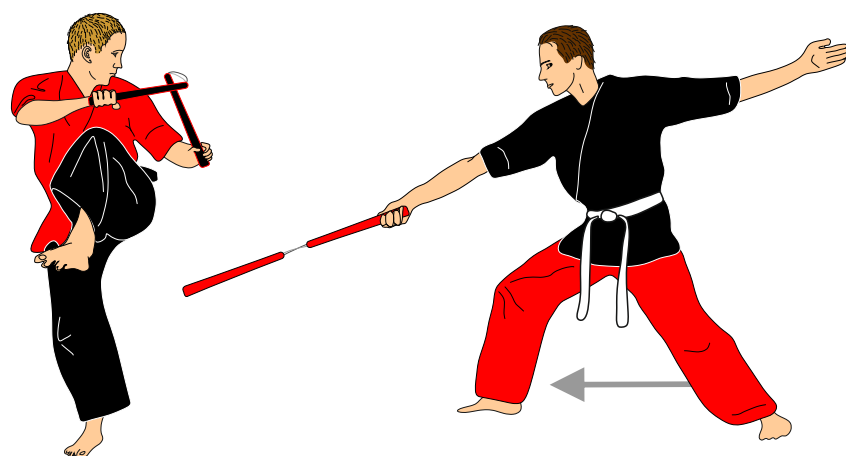
Position



Distance – frappe basse



Position



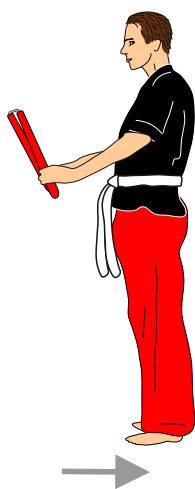
Esquive – frappe basse



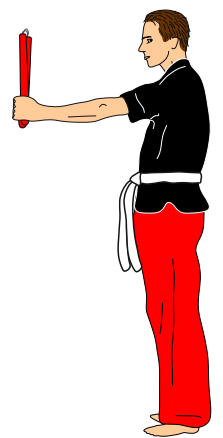
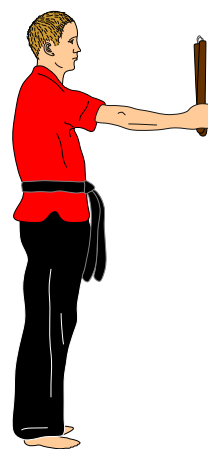
Position



Position



Position



Présentation des nunchaku



Position



Salut

**Rôle du
Défenseur**

Position

**Rôle de
l'Attaquant**

Position



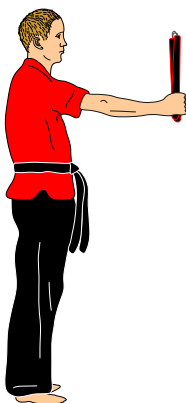
Salut



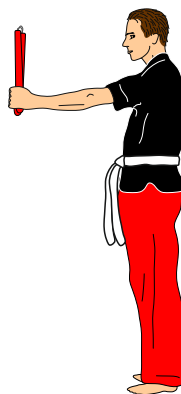
Salut

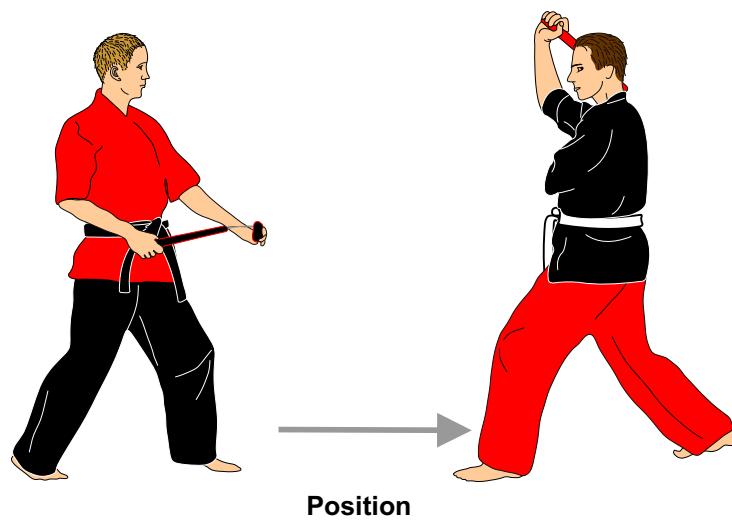
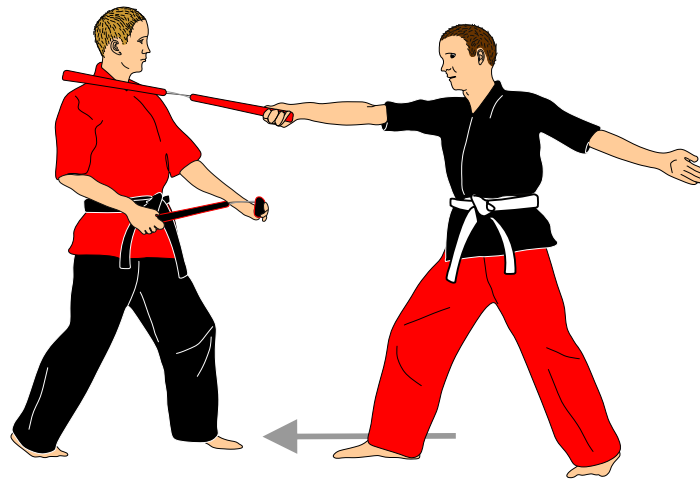
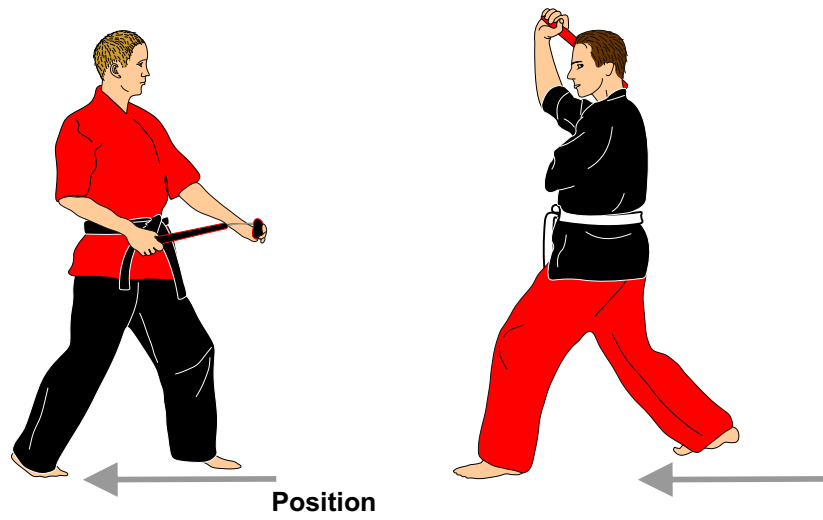


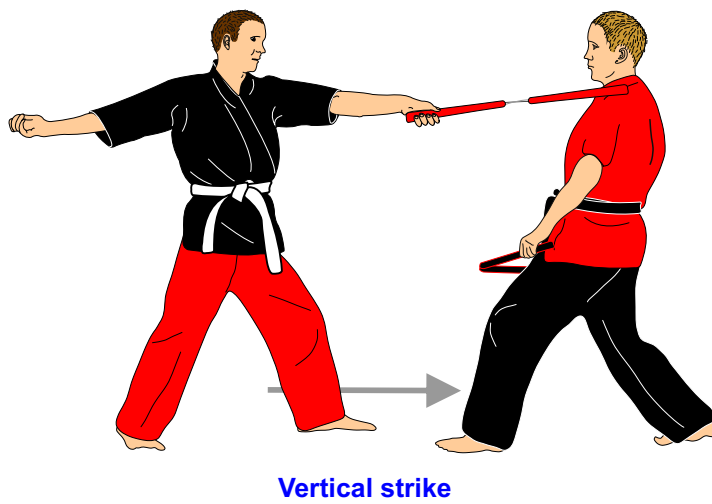
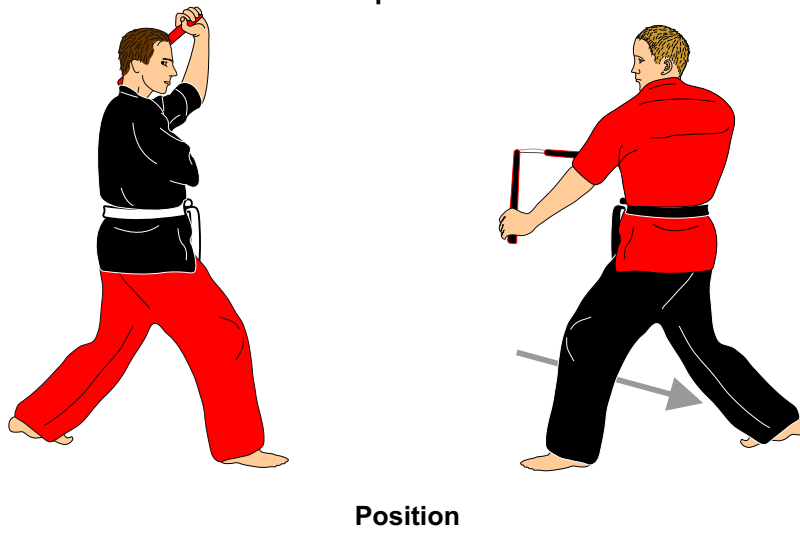
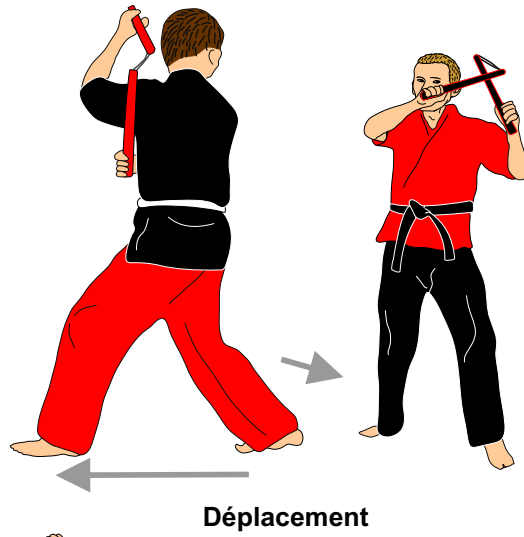
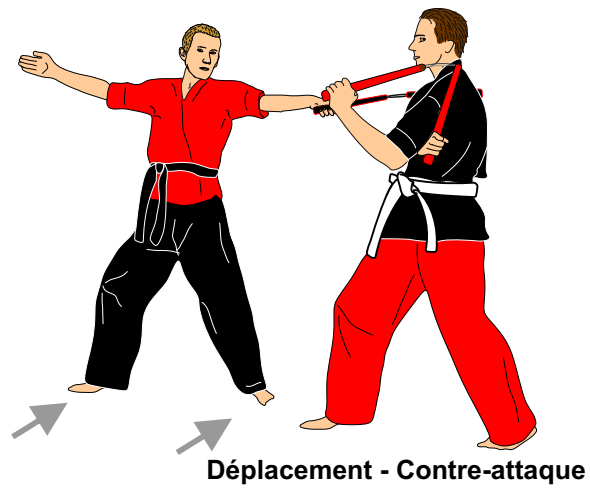
Présentation des nunchaku

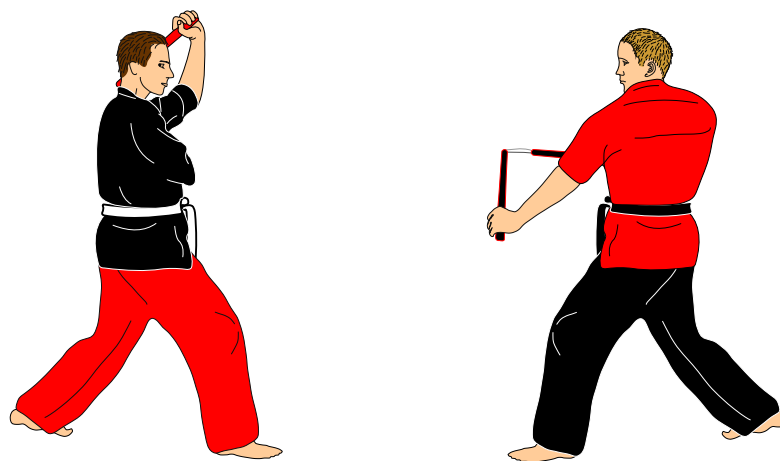


Présentation des nunchaku

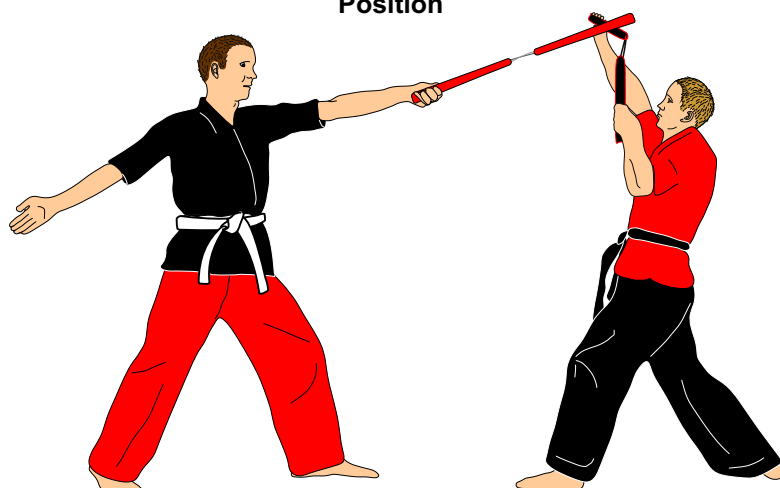
**Présentation:**
Troisième combinaison – défenseur**Présentation:**
Troisième combinaison– attaquant



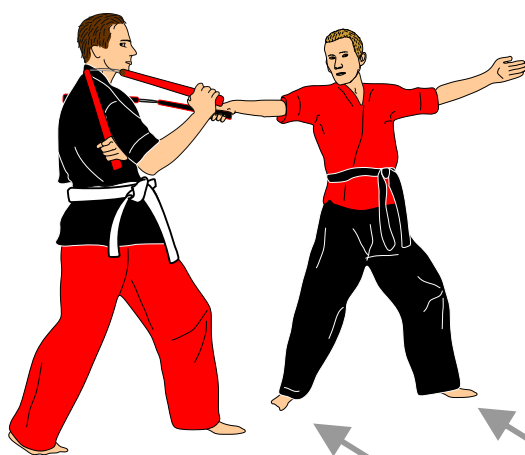




Position



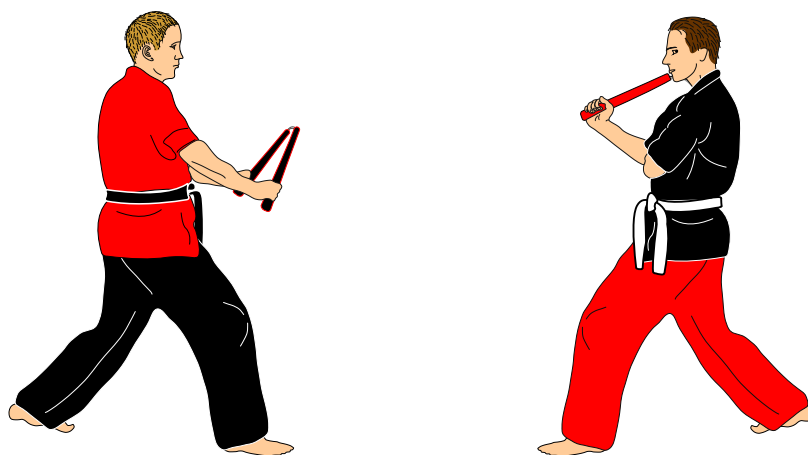
Blocage – frappe verticale



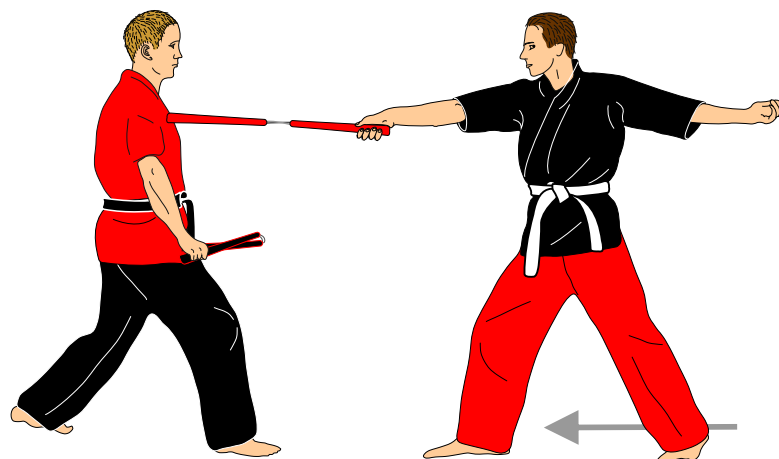
Déplacement - Contre-attaque



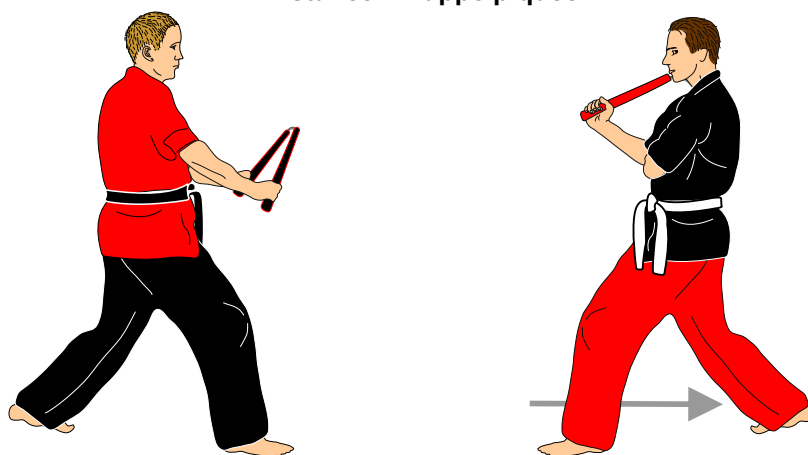
Déplacement



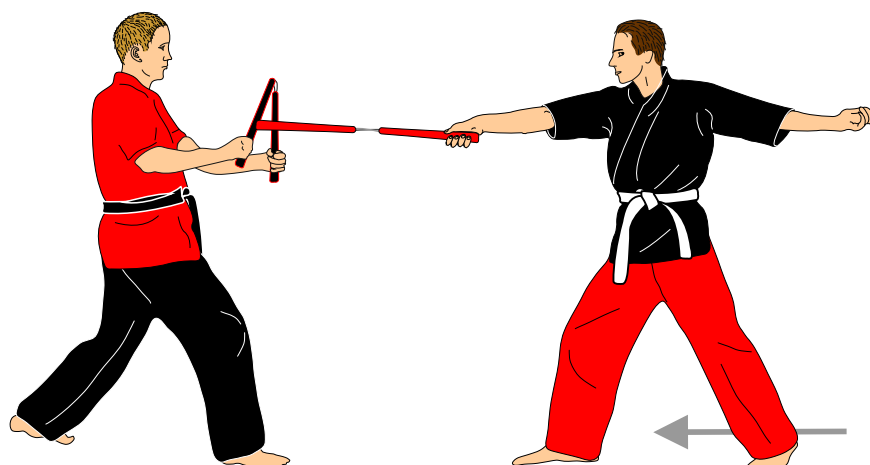
Position



Distance – frappe piquée



Position



Blocage – frappe piquée



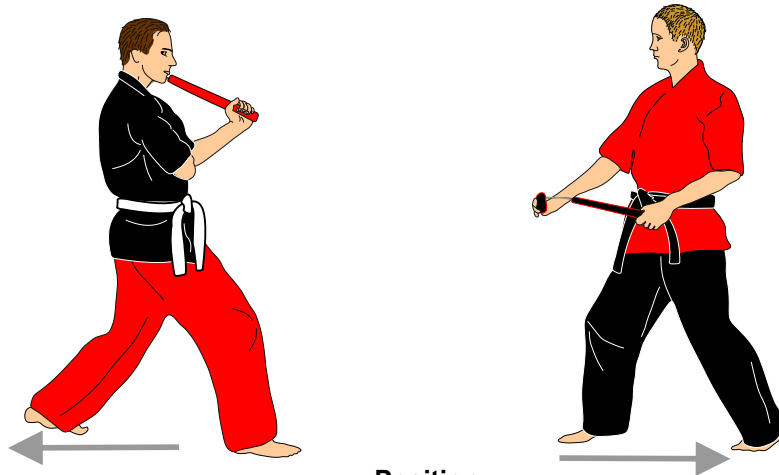
Préparation de frappe



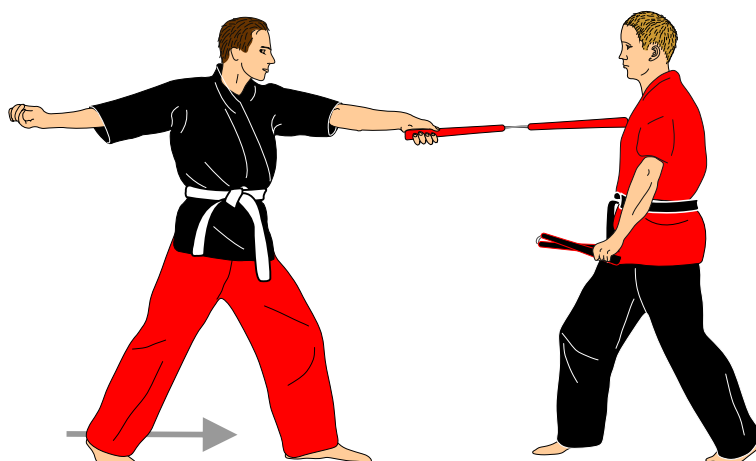
Déplacement - Contre-attaque



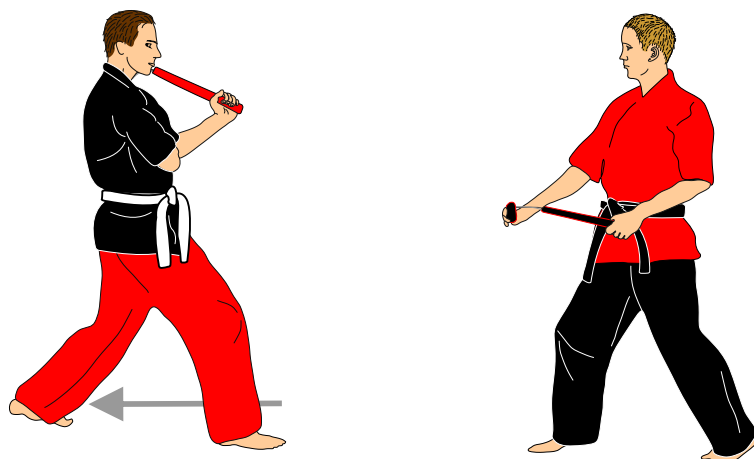
Déplacement



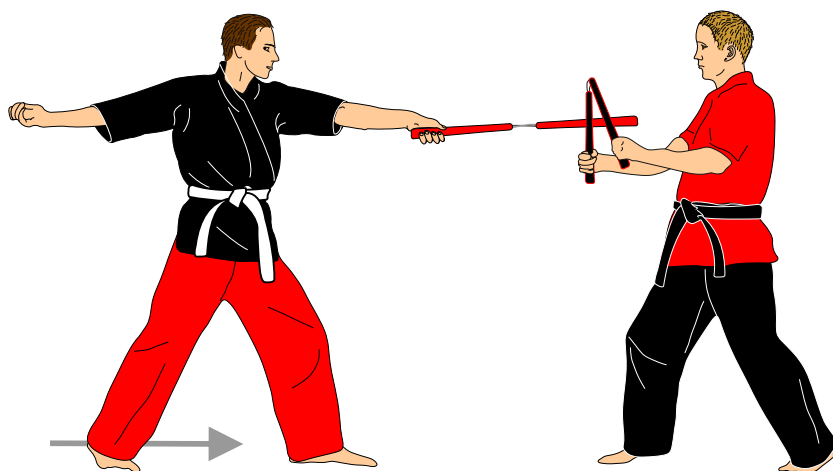
Position



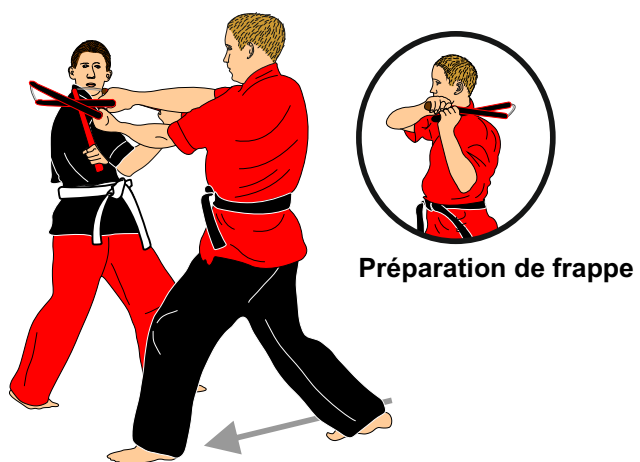
Distance – frappe piquée



Position



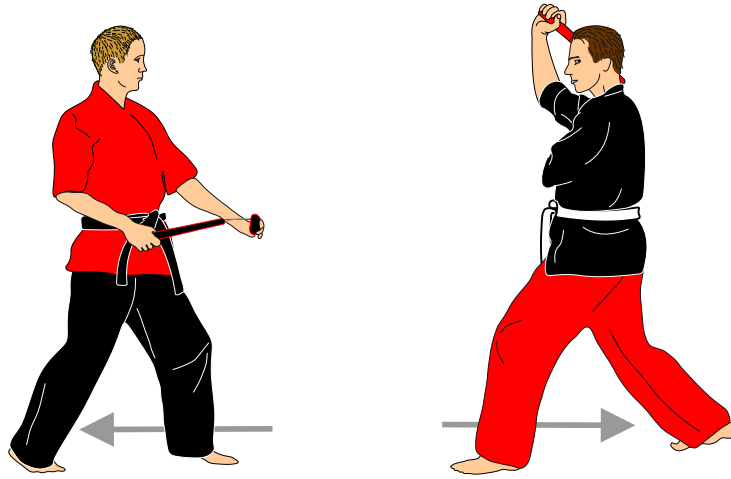
Bocage – frappe piquée



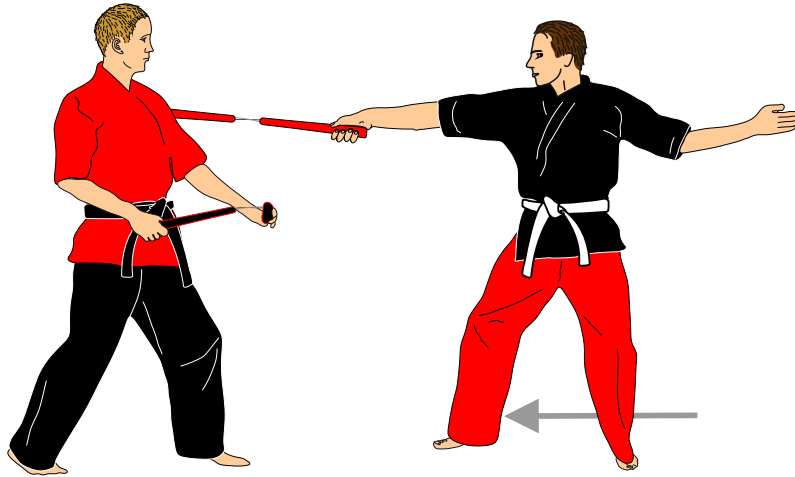
Préparation de frappe



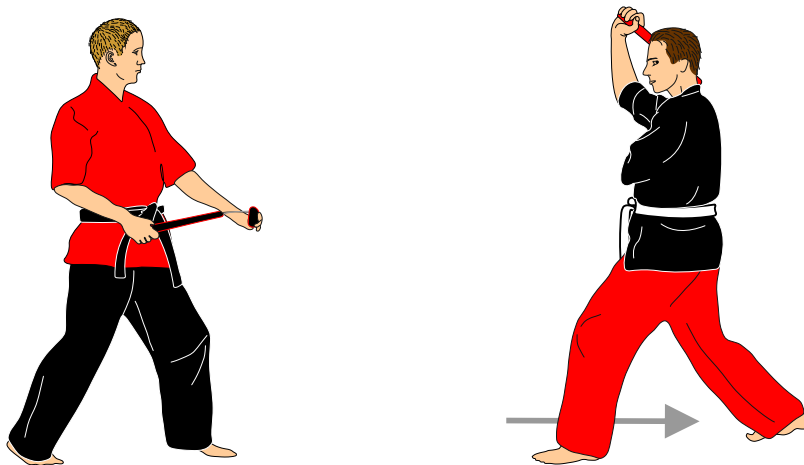
Déplacement



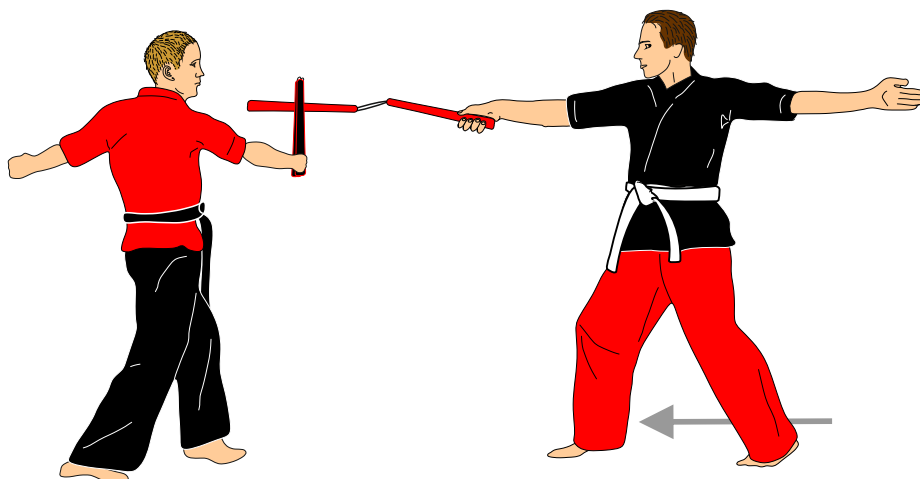
Position



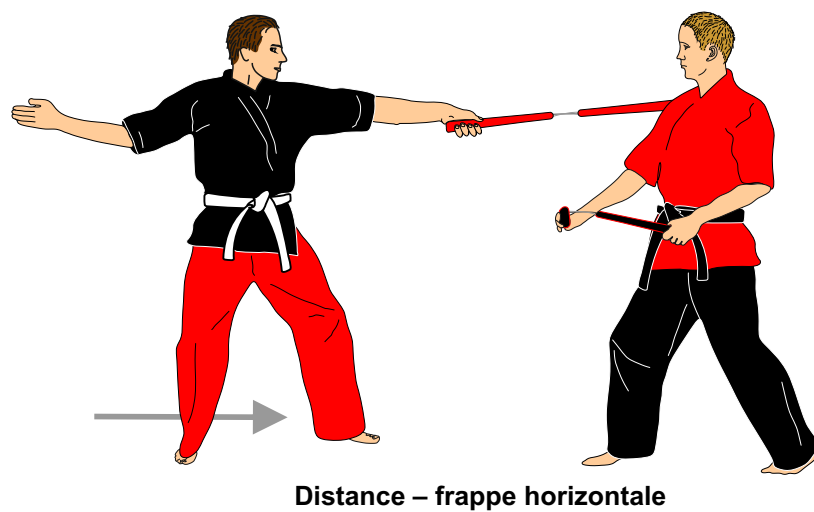
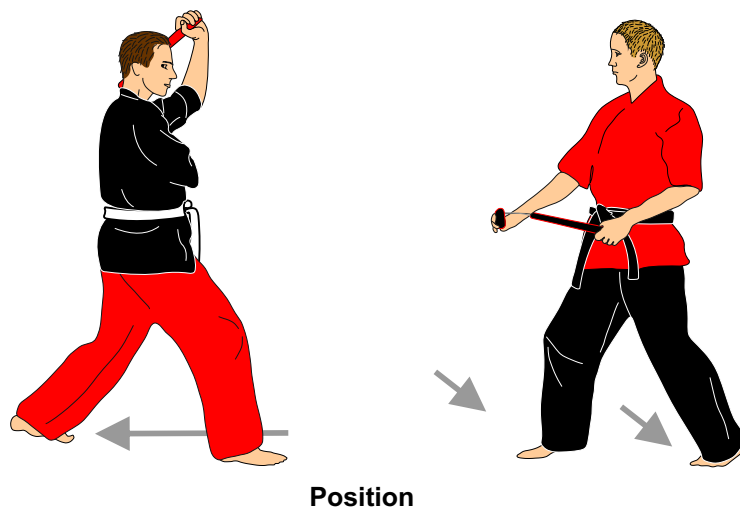
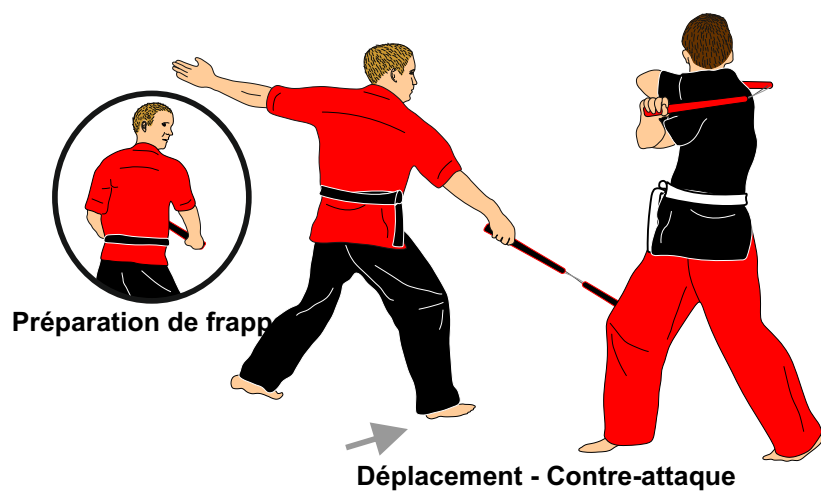
Distance – frappe horizontale

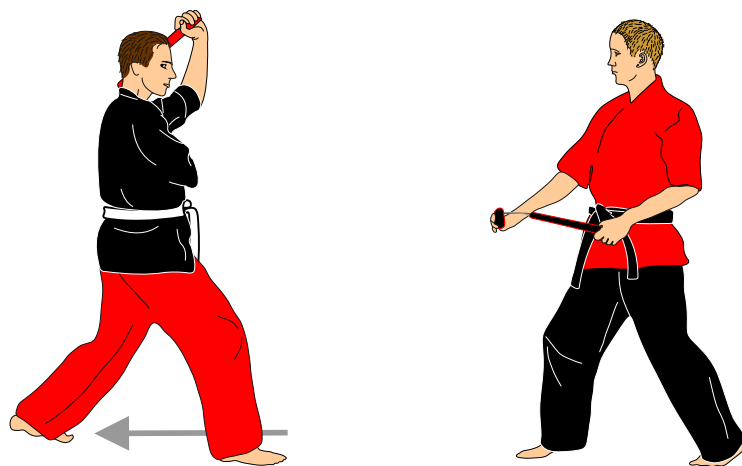


Position

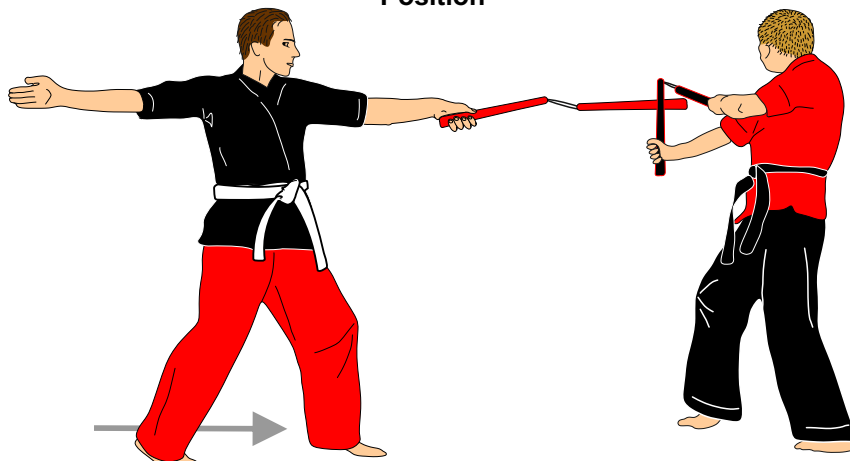


Blocage – frappe horizontale





Position



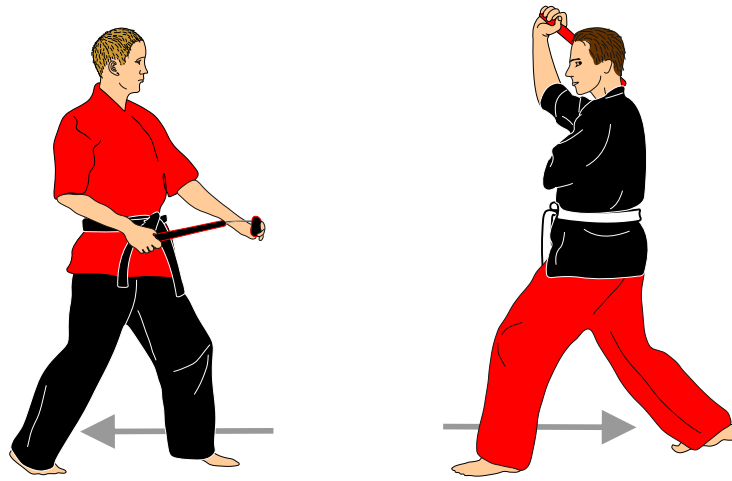
Blocage – frappe horizontale



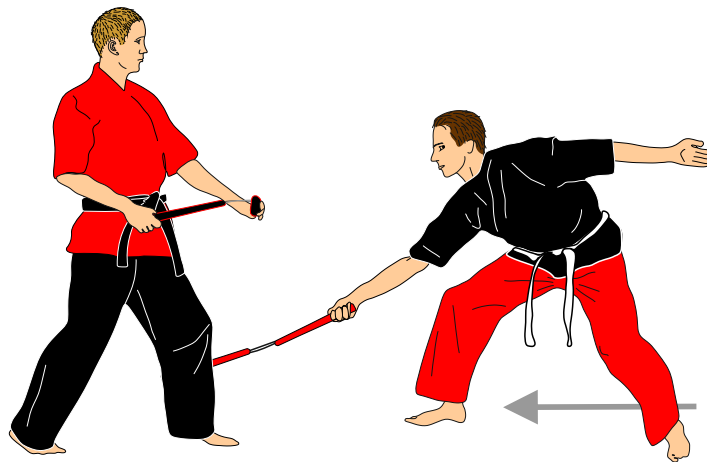
Déplacement - Contre-attaque



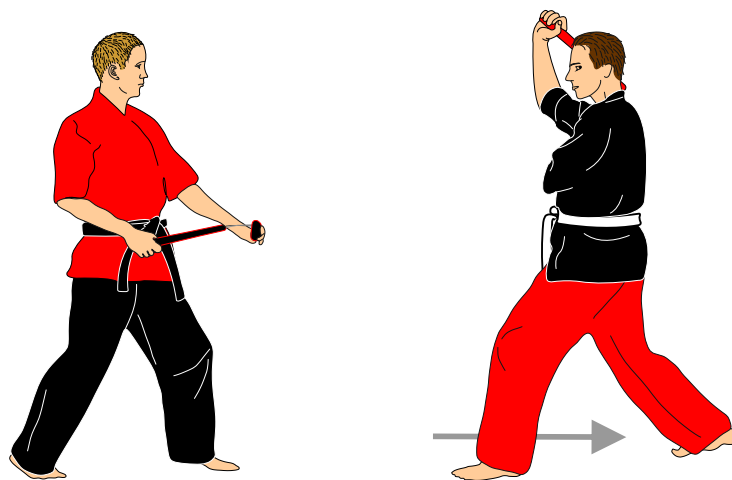
Déplacement



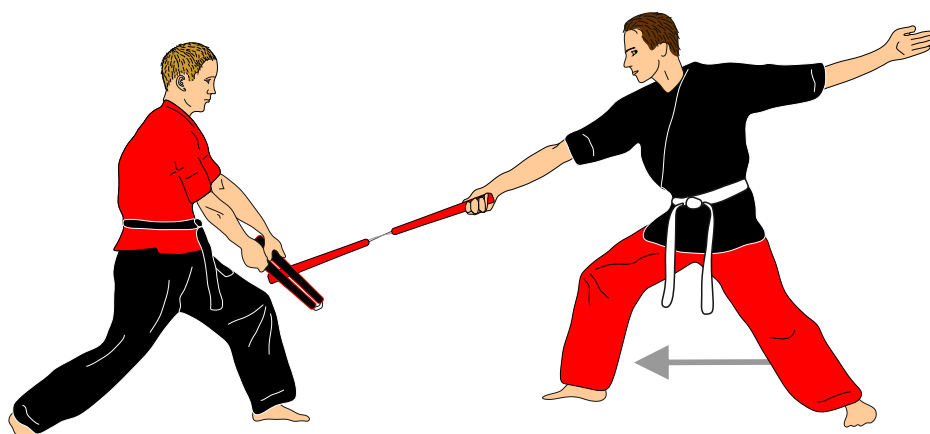
Position



Distance – frappe basse



Position



Blocage – frappe basse



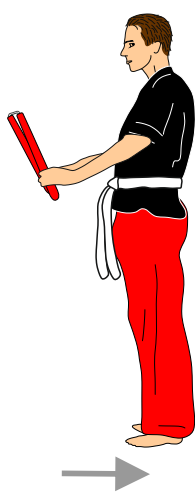
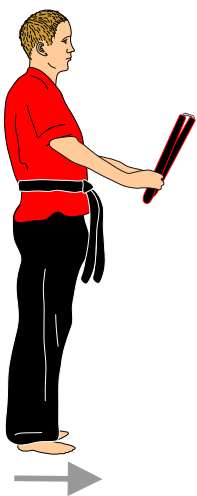
Préparation de frappe



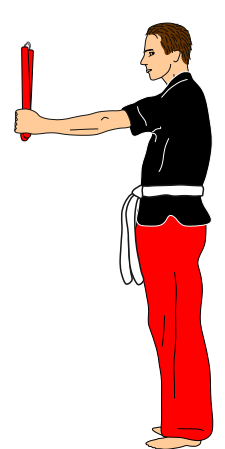
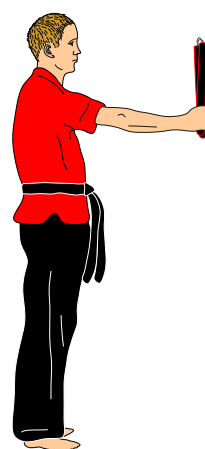
Déplacement - Contre-attaque



Position



Position



Présentation des nunchaku



Position



Salut

**Rôle du
Défenseur**

Position

**Rôle de
l'Attaquant**

Position



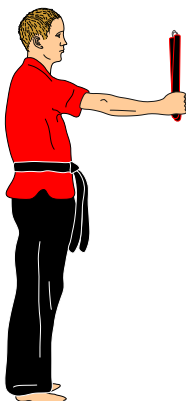
Salut



Salut

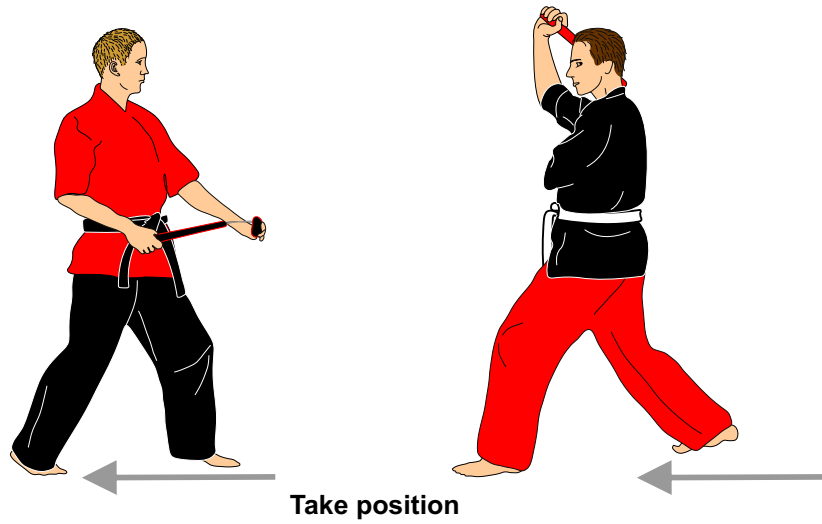


Présentation des nunchaku

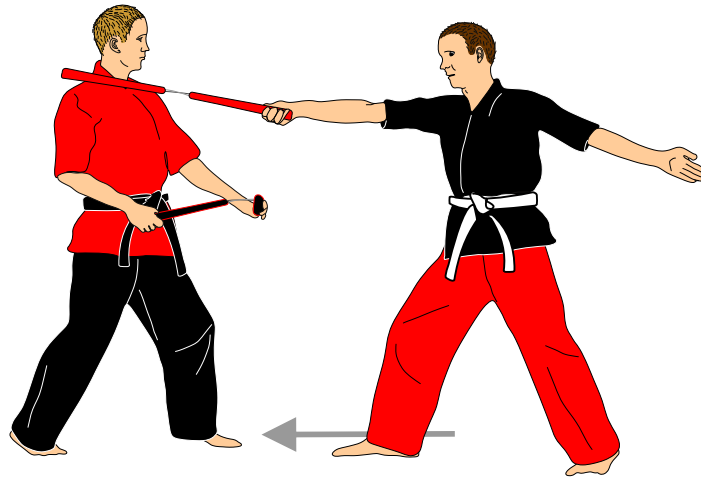


Présentation des nunchaku

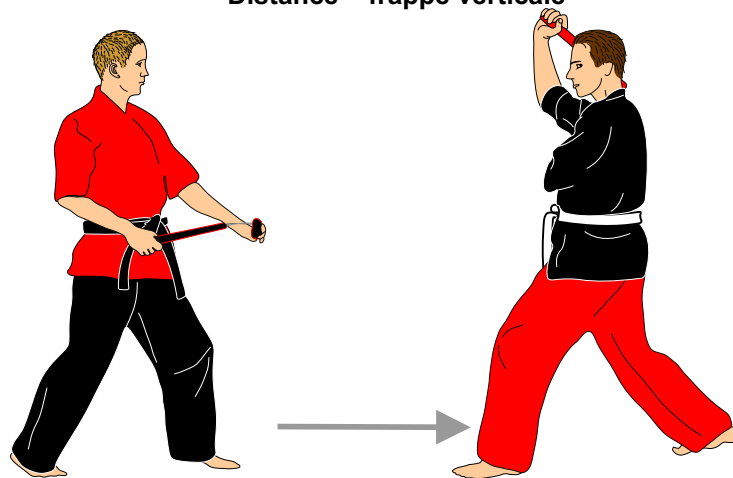
**Présentation:**
Quatrième combinaison – défenseur**Présentation:**
Quatrième combinaison– attaquant



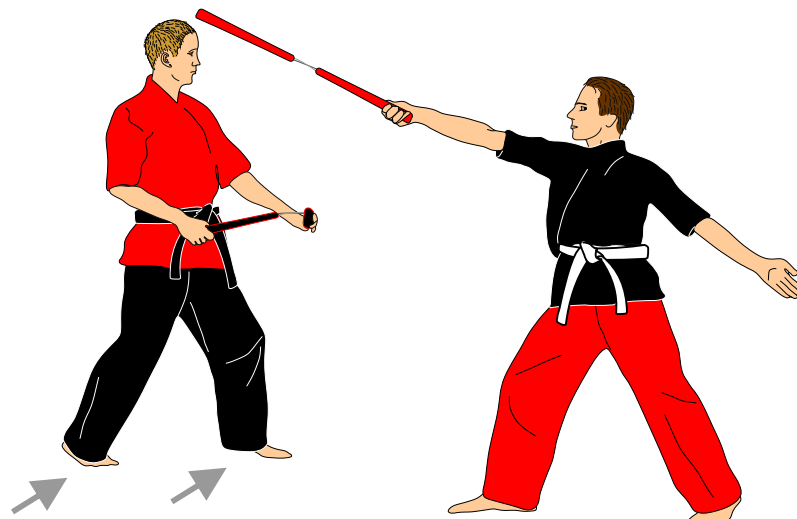
Take position



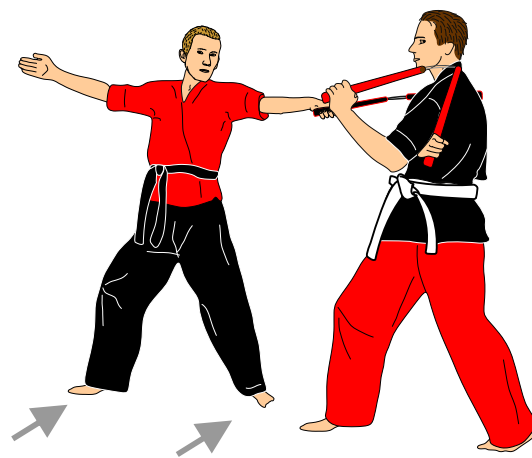
Distance – frappe verticale



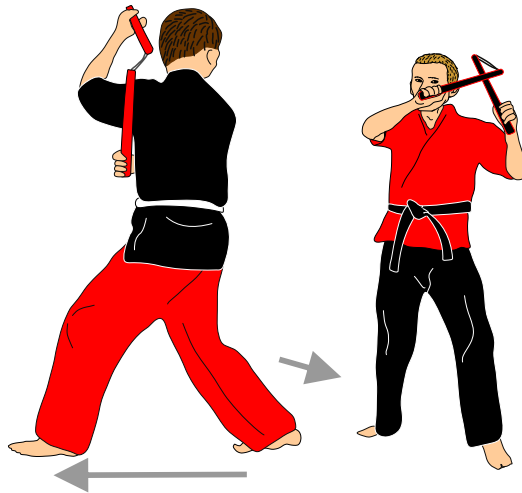
Take position



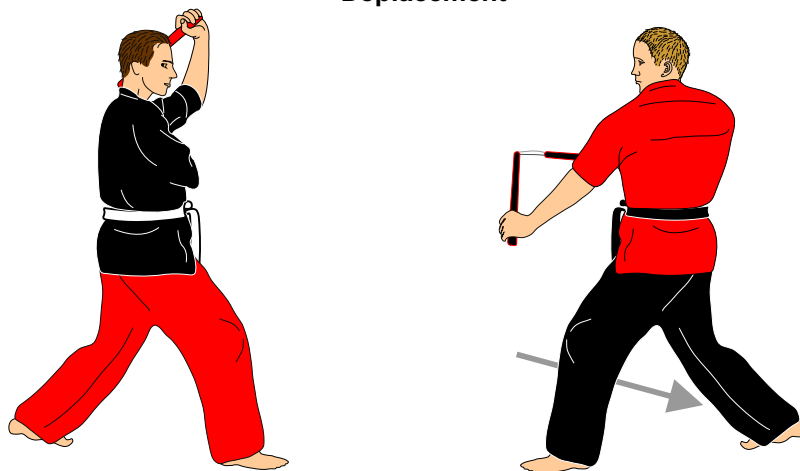
Esquive – frappe verticale



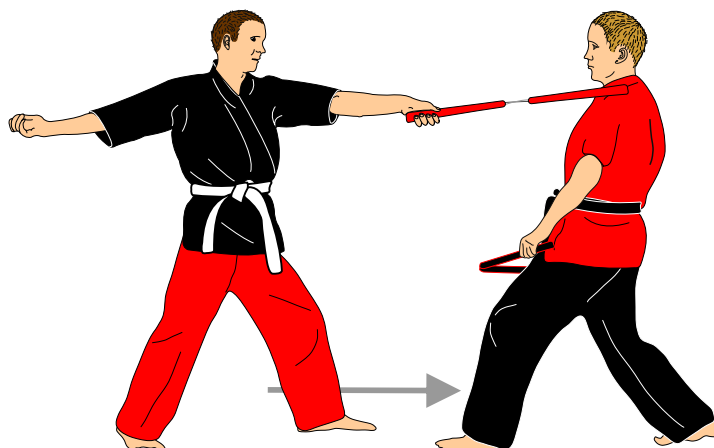
Déplacement - Contre-attaque



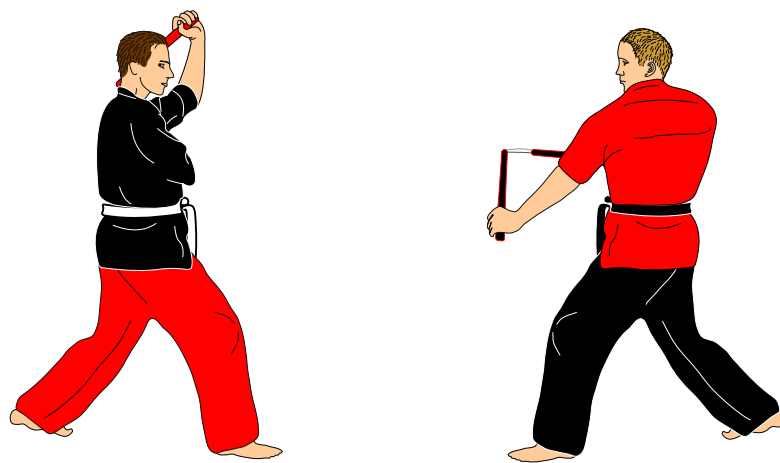
Déplacement



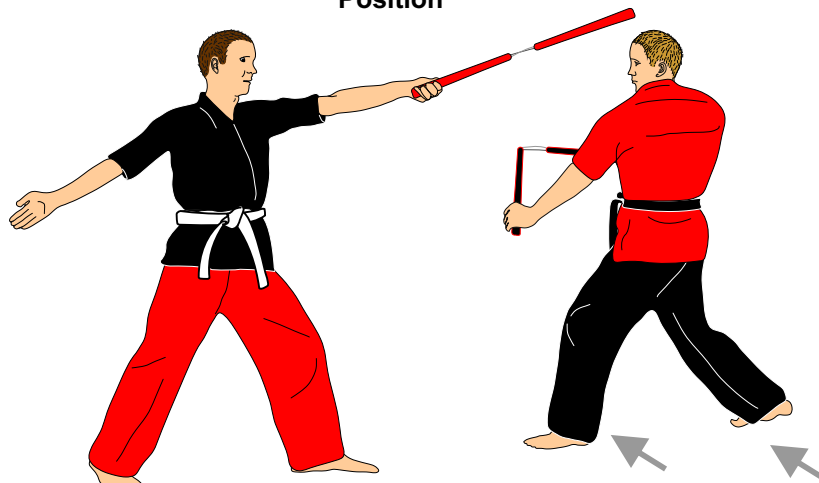
Position



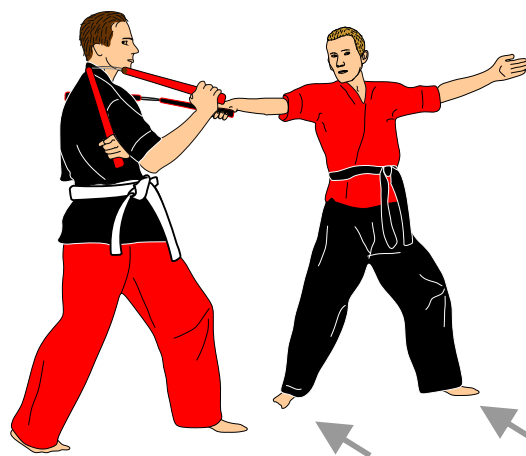
Distance – frappe verticale



Position



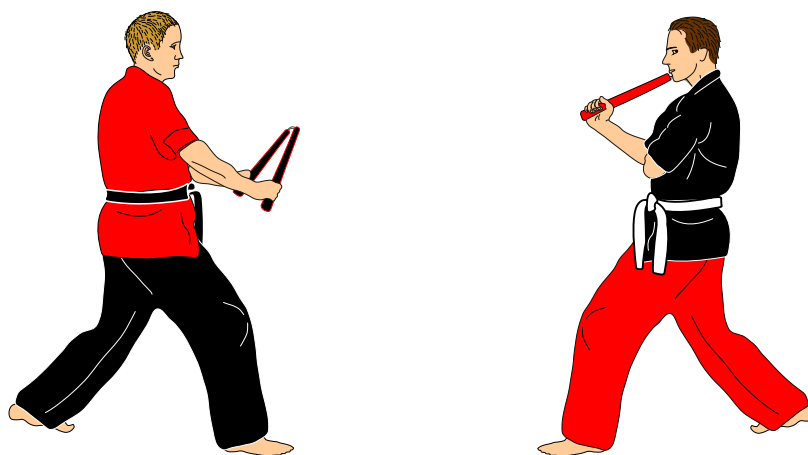
Esquive – frappe verticale



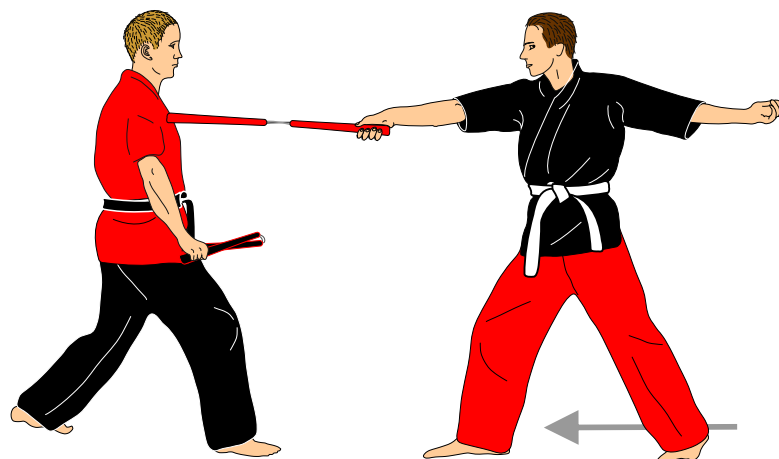
Déplacement - Contre-attaque



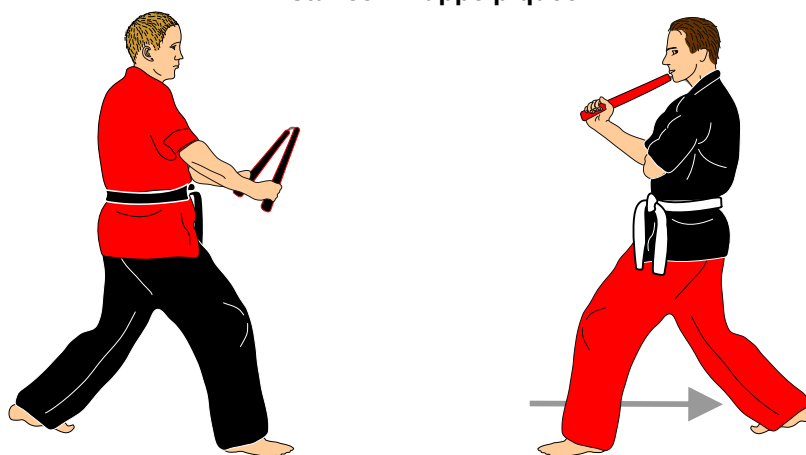
Déplacement



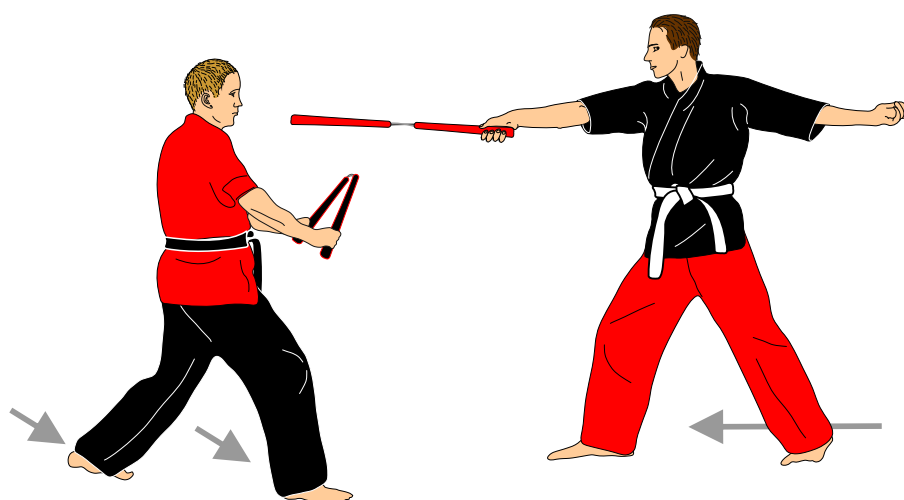
Position



Distance – frappe piquée



Position



Esquive – frappe piquée



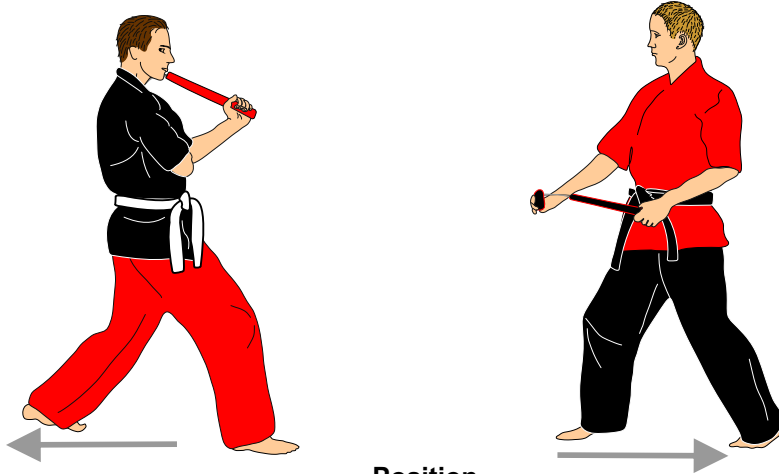
Préparation de frappe



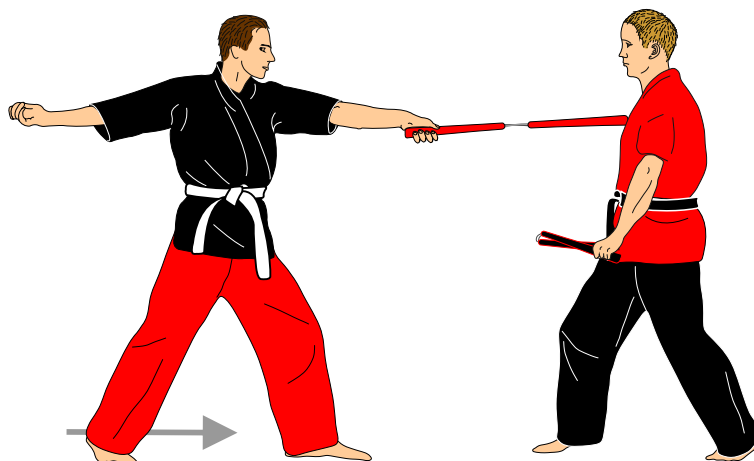
Déplacement - Contre-attaque



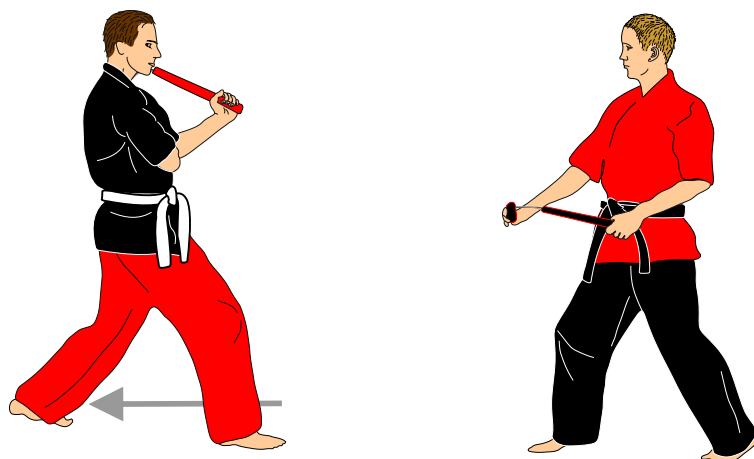
Déplacement



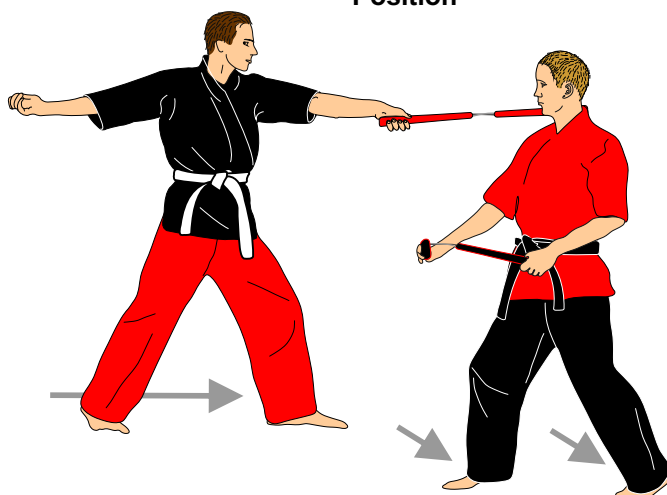
Position



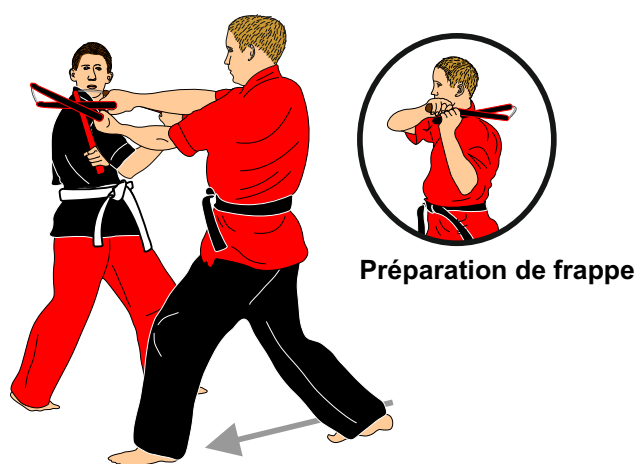
Distance – frappe piquée



Position



Distance – frappe piquée

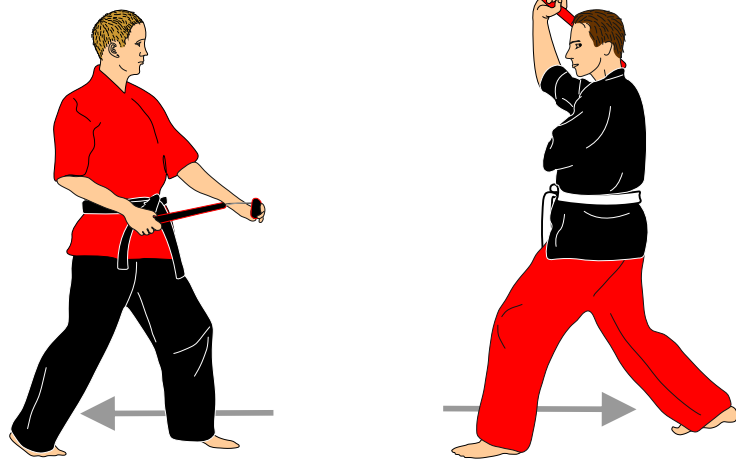


Préparation de frappe

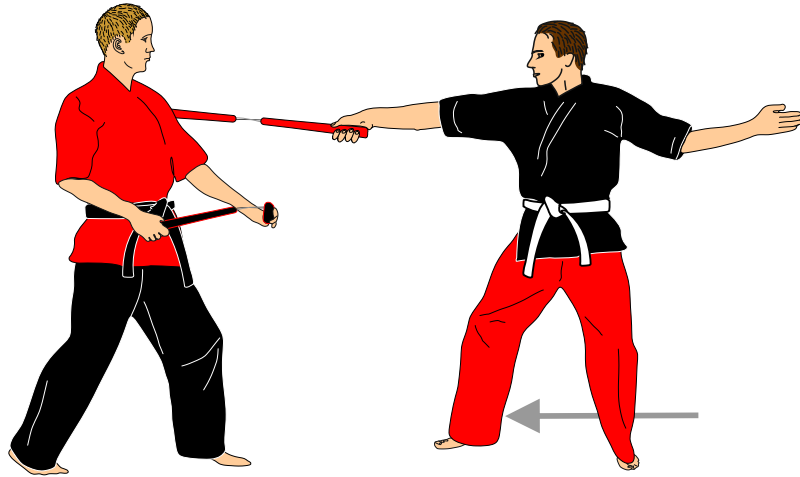
Déplacement - Contre-attaque



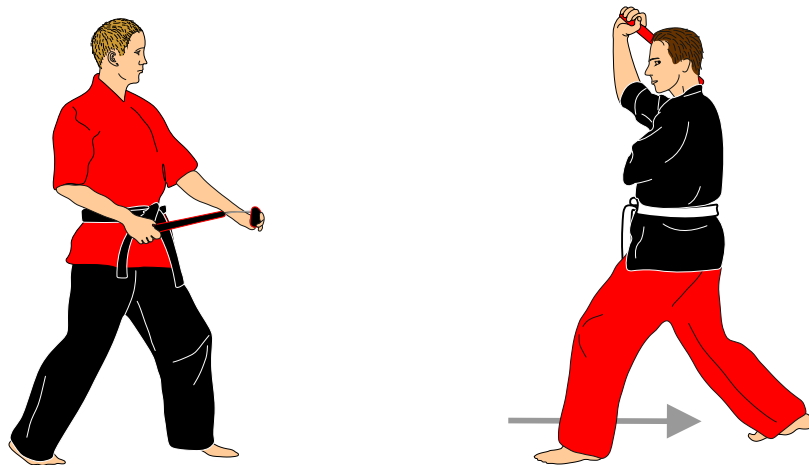
Déplacement



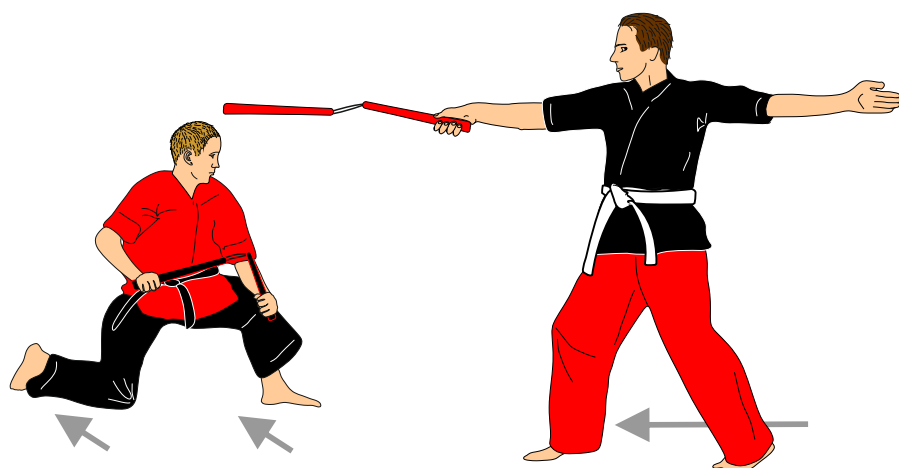
Position



Distance – frappe horizontale



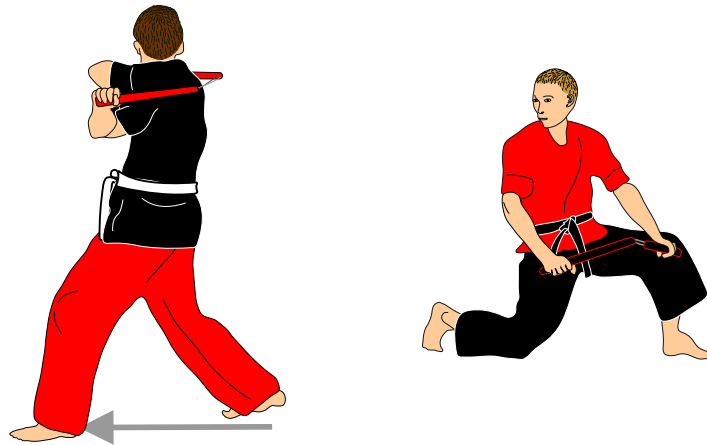
Position



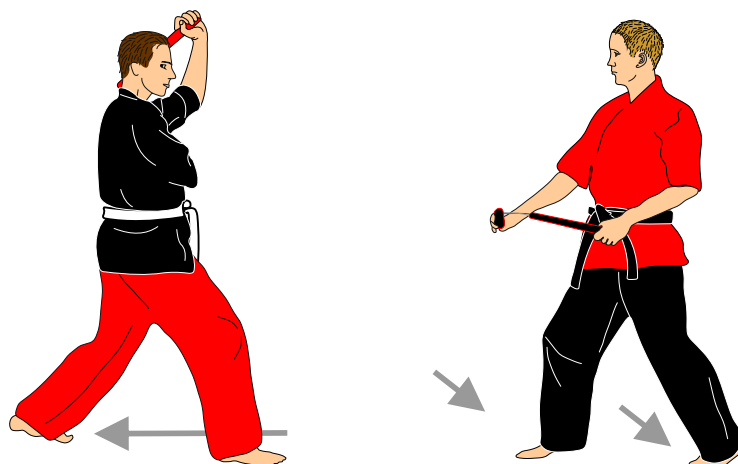
Esquive – frappe horizontale



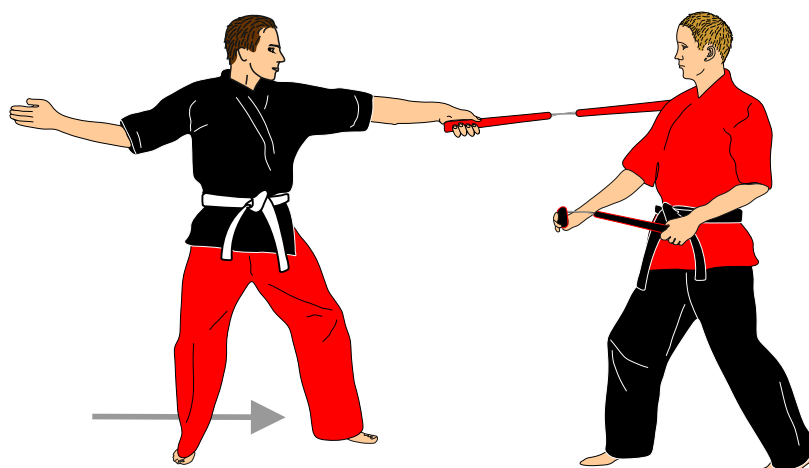
Contre-attaque



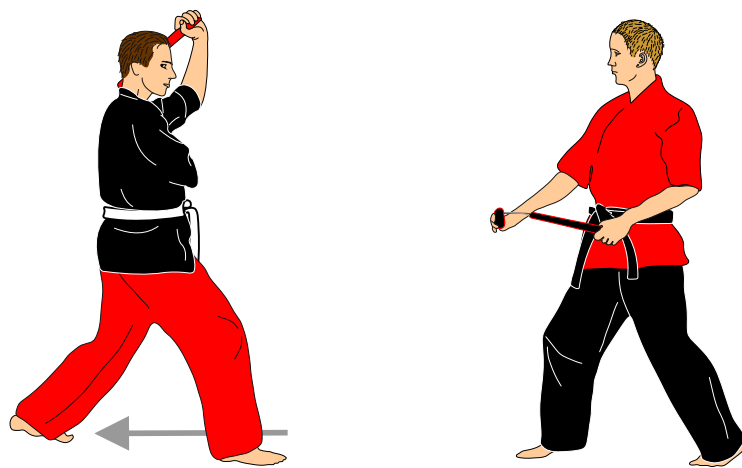
Déplacement



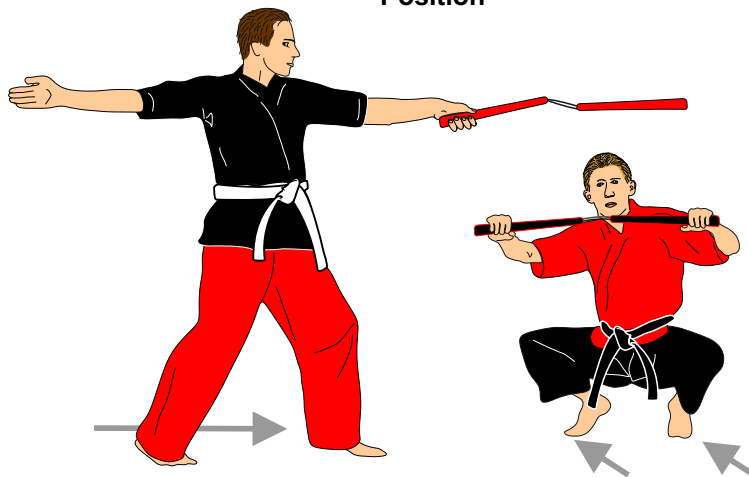
Position



Distance – frappe horizontale



Position



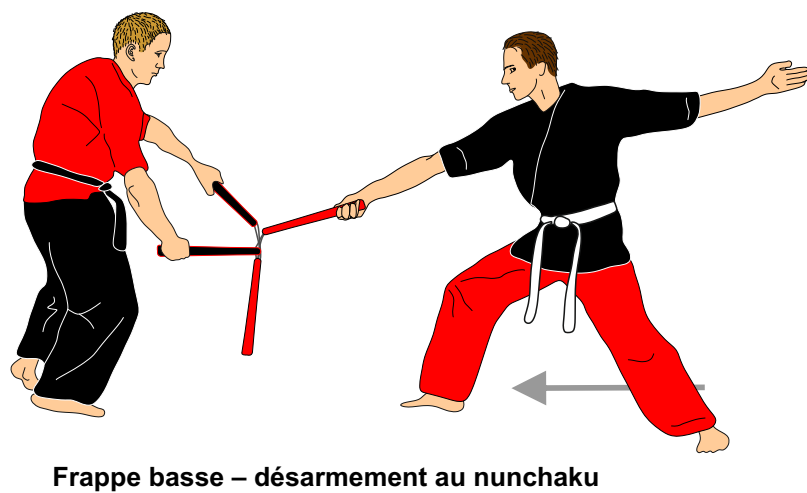
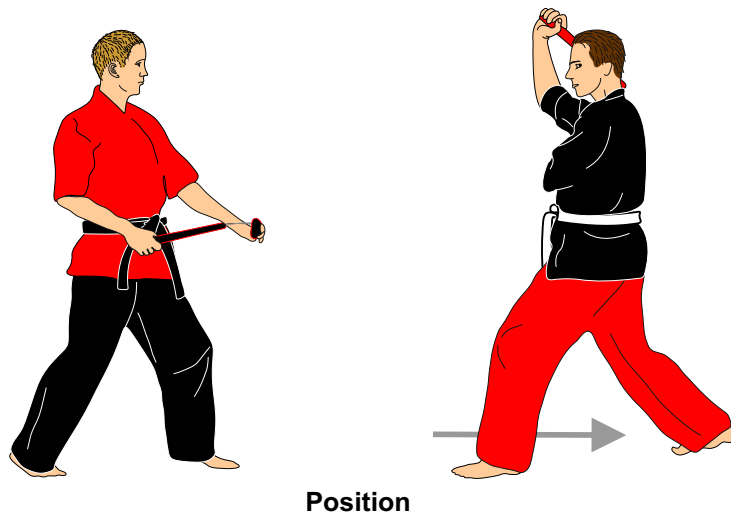
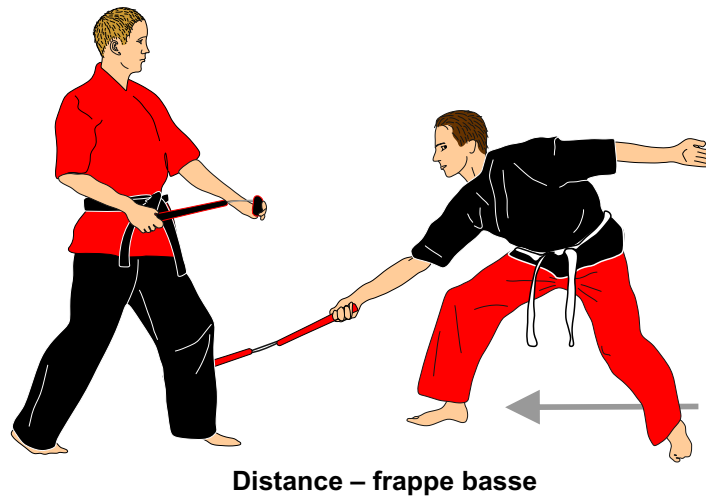
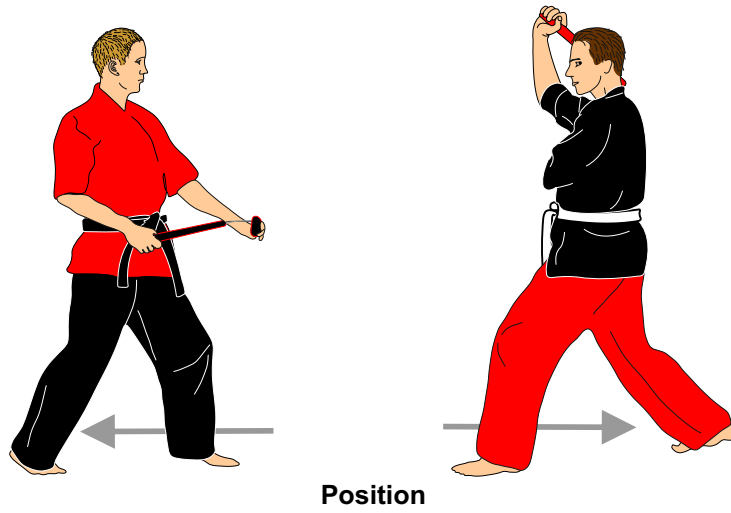
Esquive – frappe horizontale

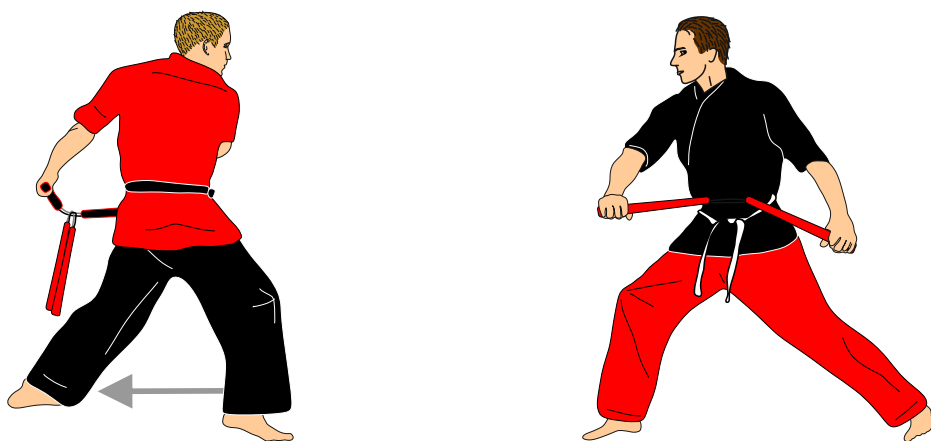


Déplacement - Contre-attaque

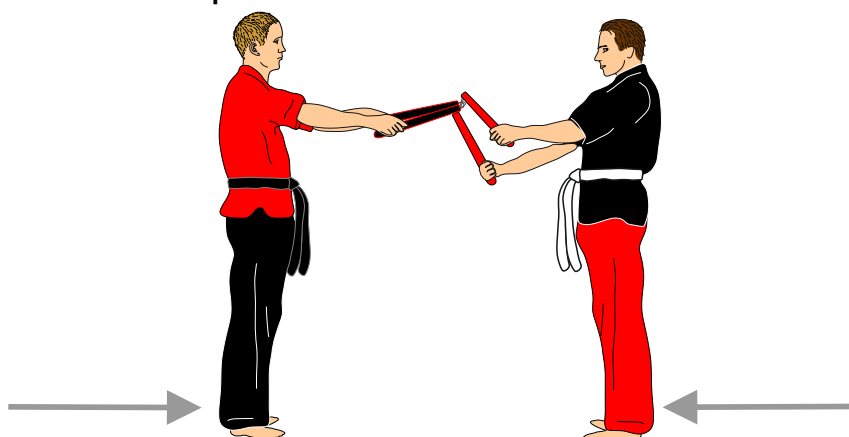


Déplacement





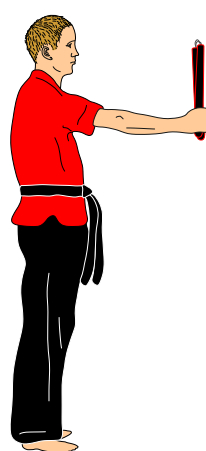
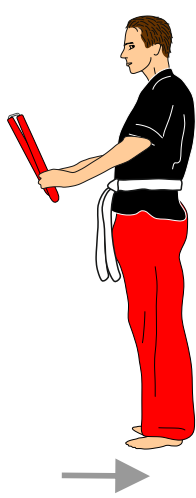
Déplacement – désarmement au nunchaku



Restitution de l'arme



Position



Présentation des nunchaku



Position



Salut



**Rôle du
Défenseur**

Position

**Rôle de
l'Attaquant**

Position



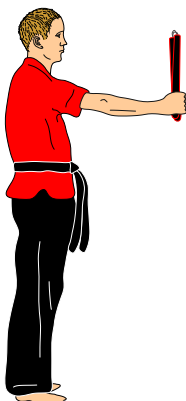
Salut



Salut

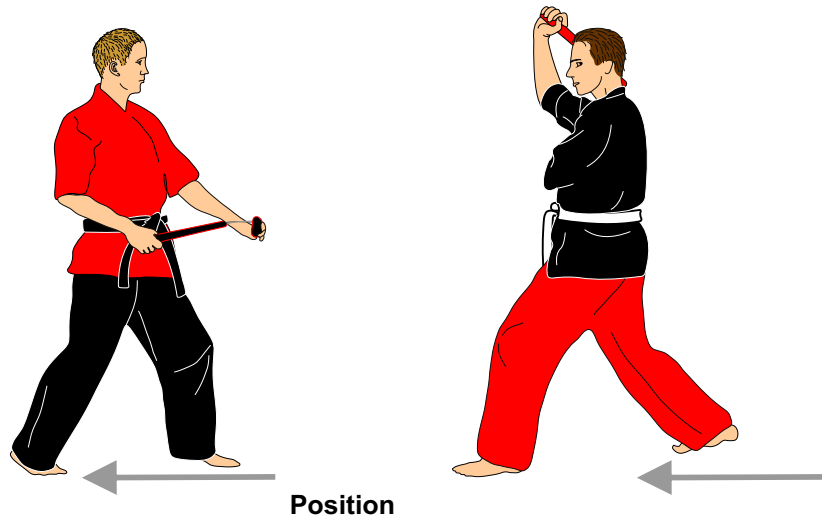


Présentation des nunchaku

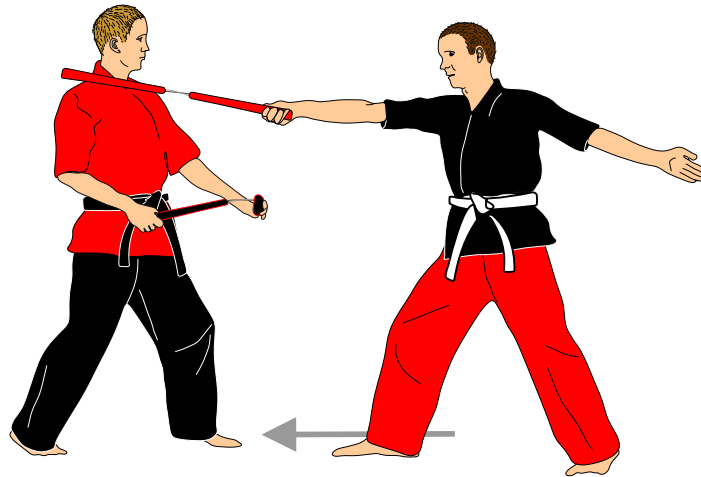


Présentation des nunchaku

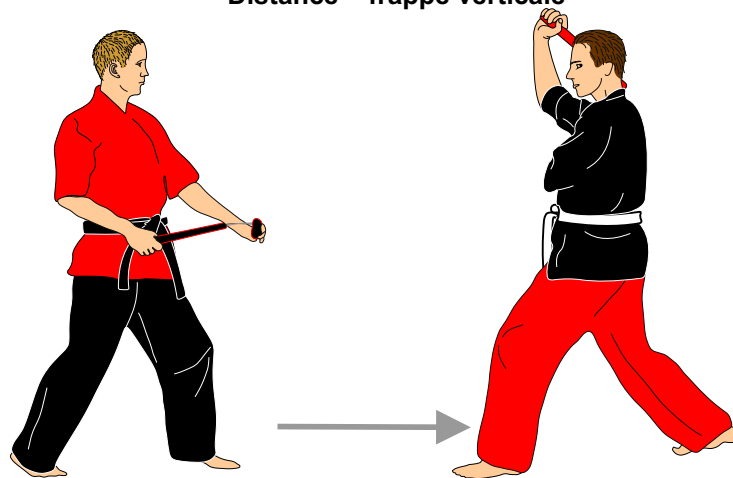
**Présentation:**
Cinquième combinaison – défenseur**Présentation:**
Cinquième combinaison – attaquant



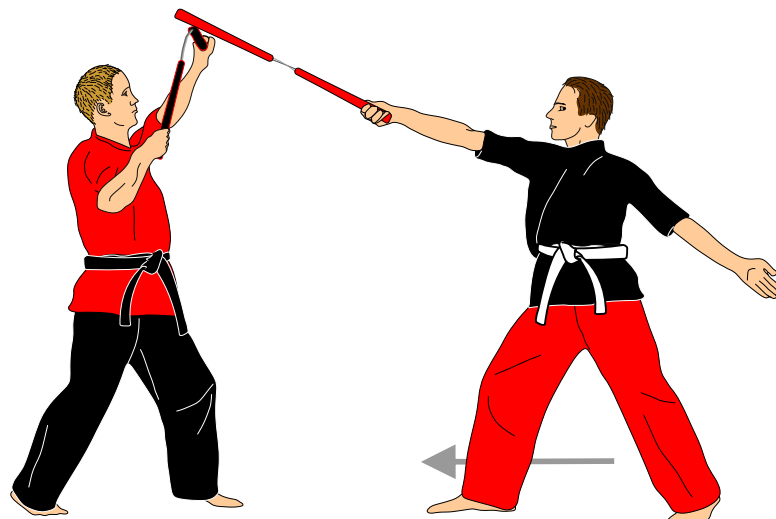
Position



Distance – frappe verticale



Position



Blocage – frappe verticale



Déplacement



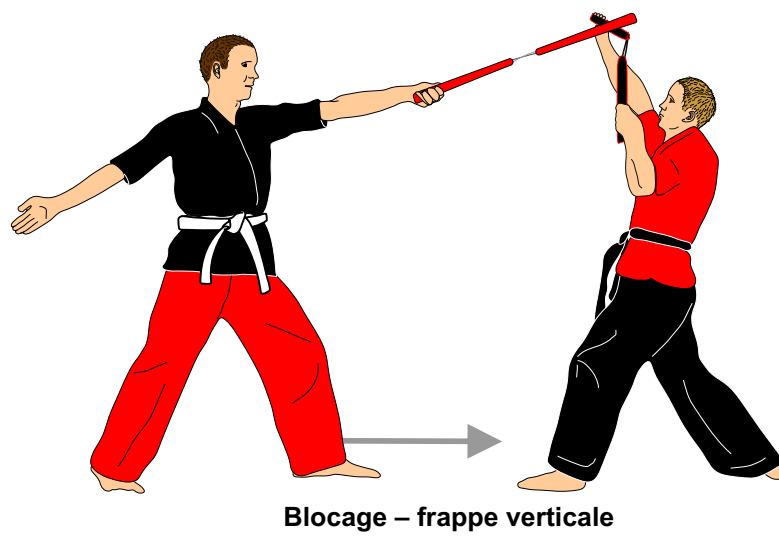
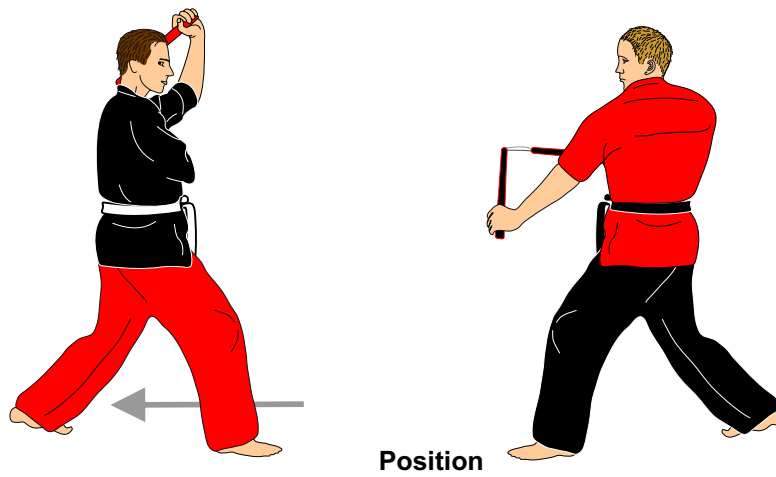
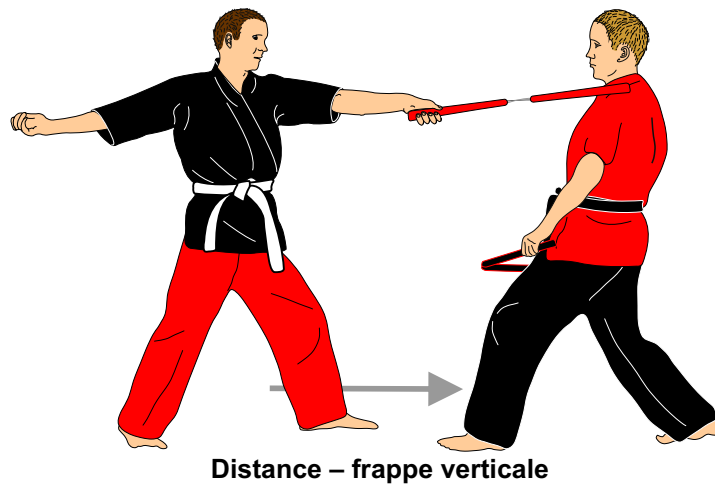
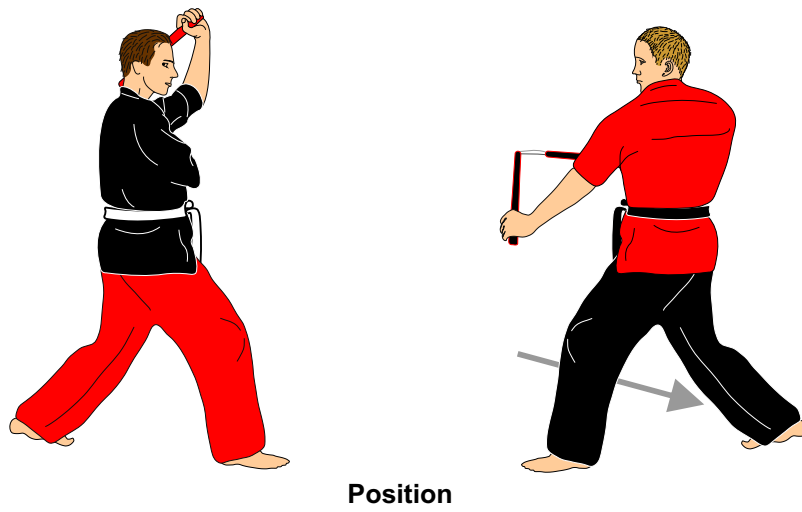
Pivot

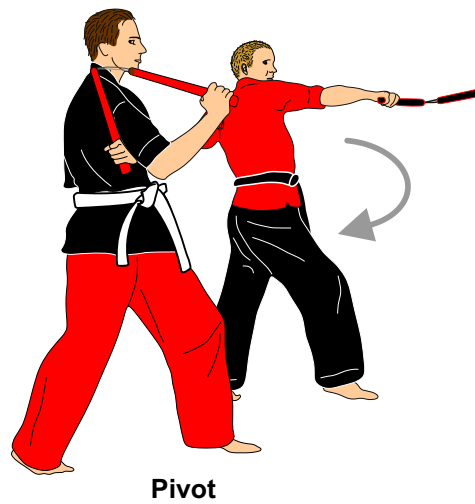


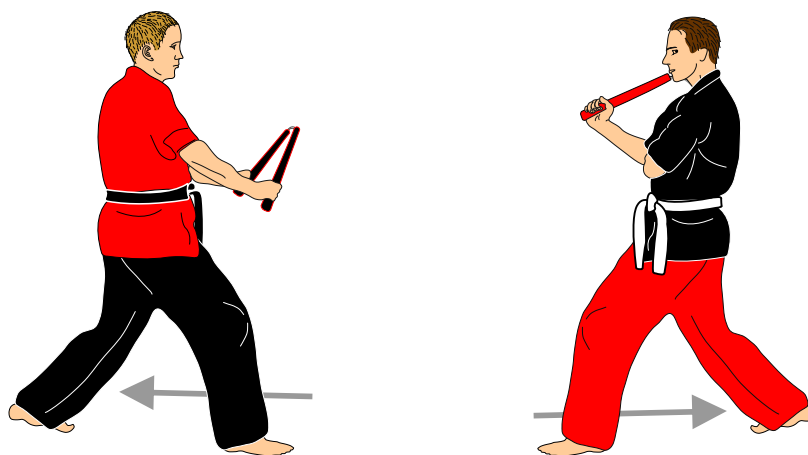
Contre avec pivot



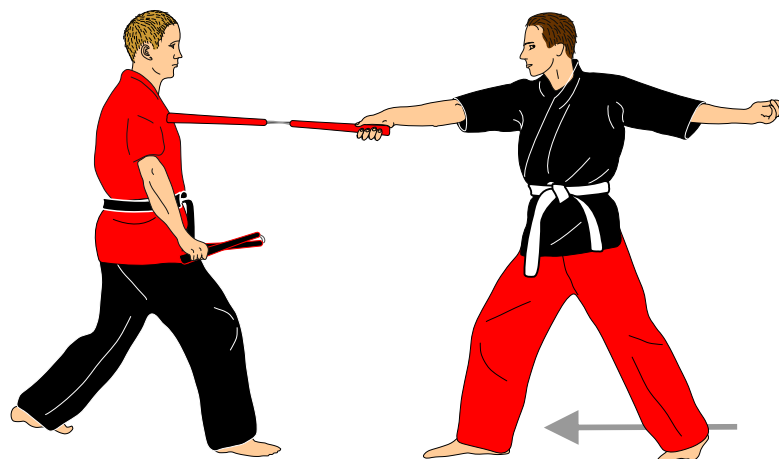
Déplacement



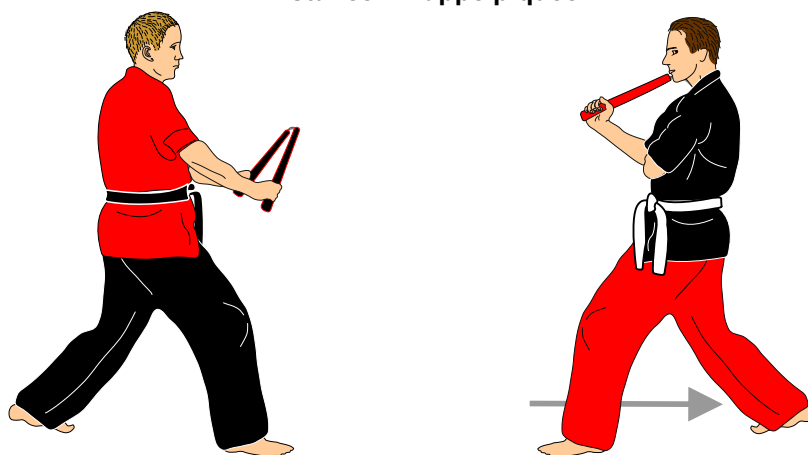




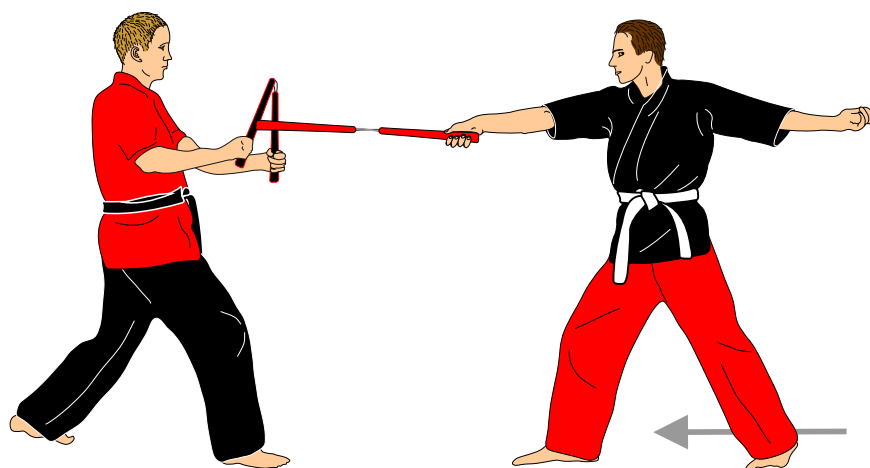
Position



Distance – frappe piquée



Position



Blocage – frappe piquée



Déplacement



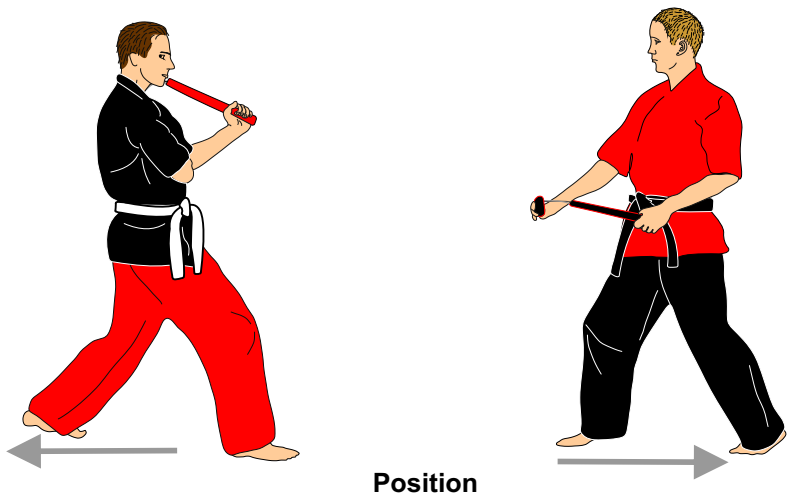
Pivot



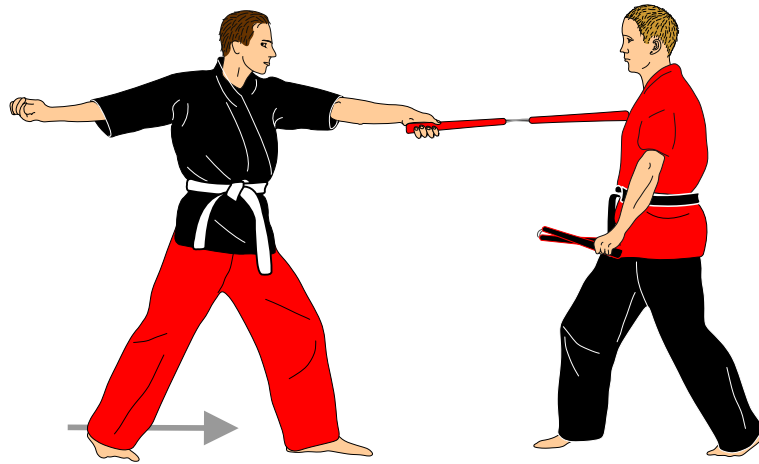
Contre avec pivot



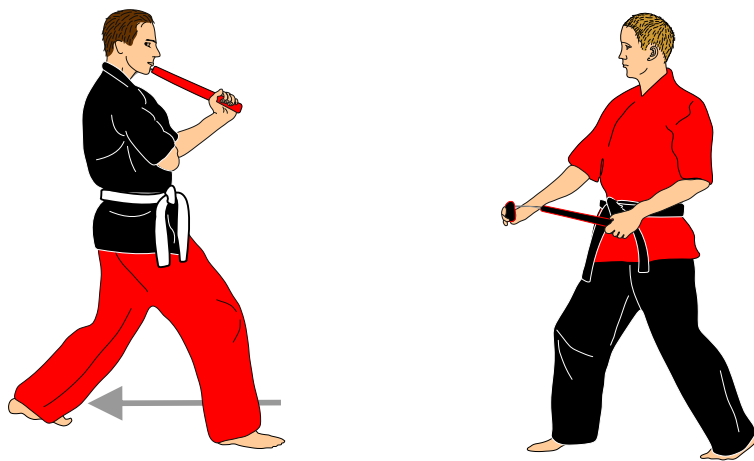
Déplacement



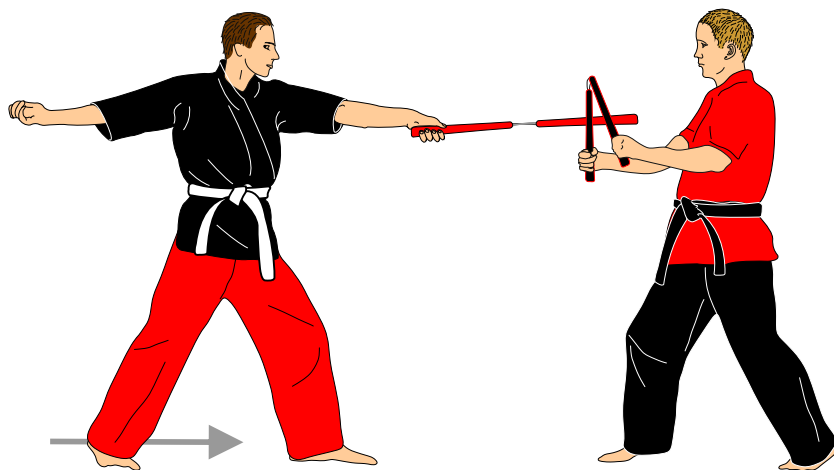
Position



Distance – frappe piquée

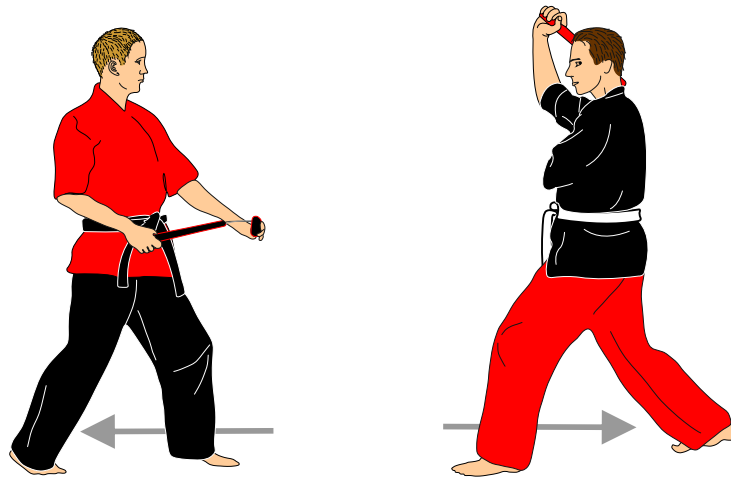


Position

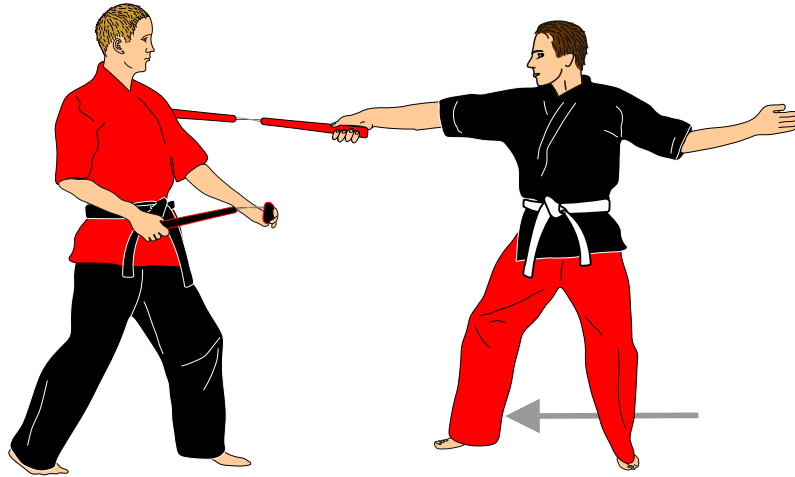


Blocage – frappe piquée

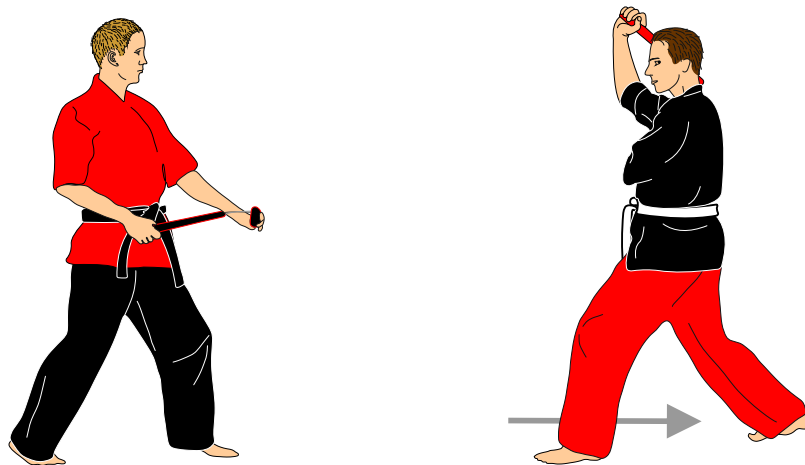




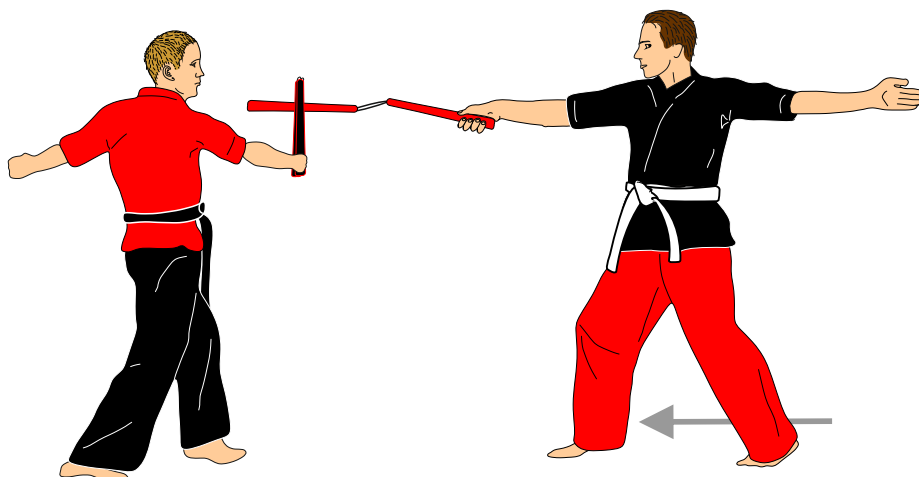
Position



Distance – frappe horizontale



Récupération



Blocage – frappe horizontale



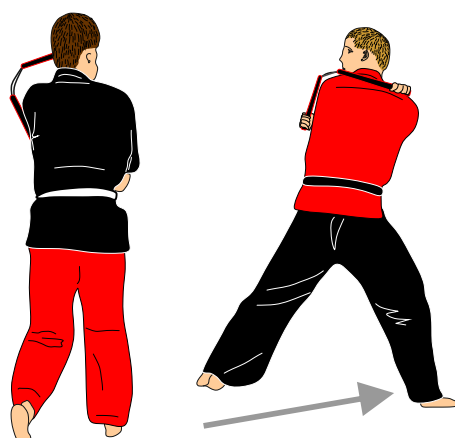
Déplacement



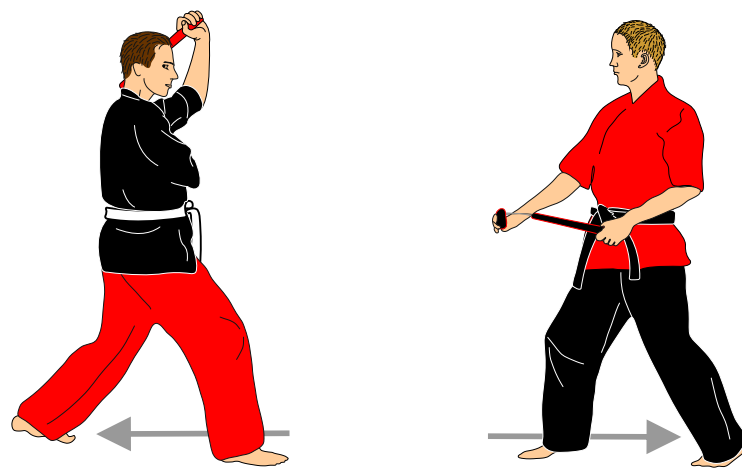
Pivot



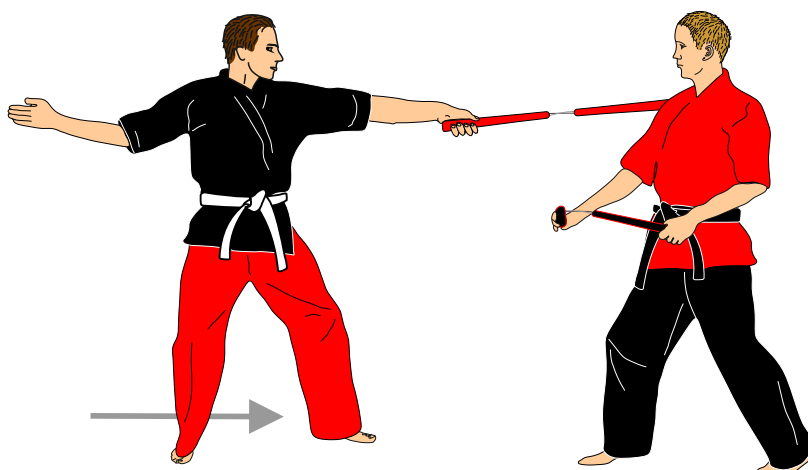
Contre avec pivot



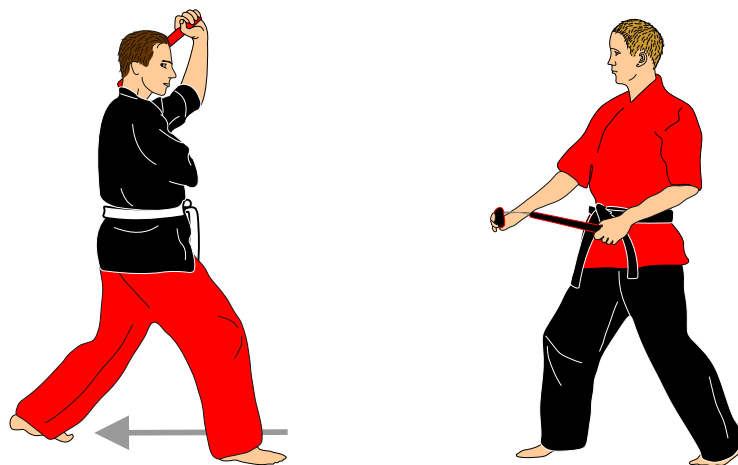
Déplacement



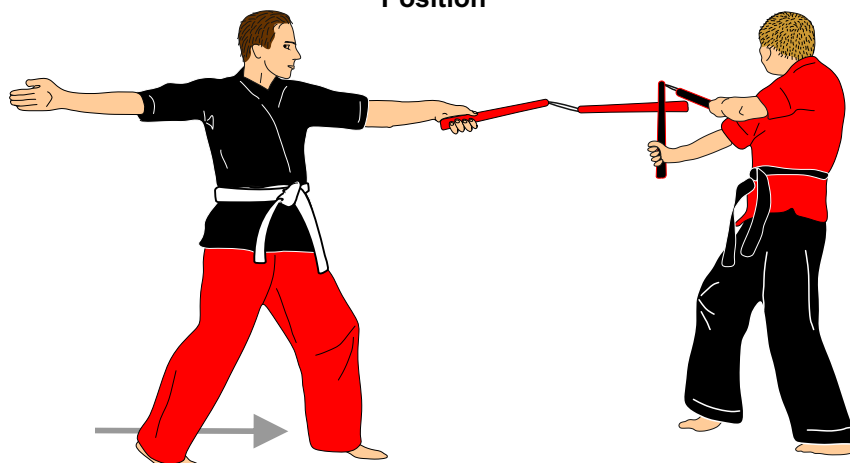
Position



Distance – frappe horizontale



Position



Blocage – frappe horizontale



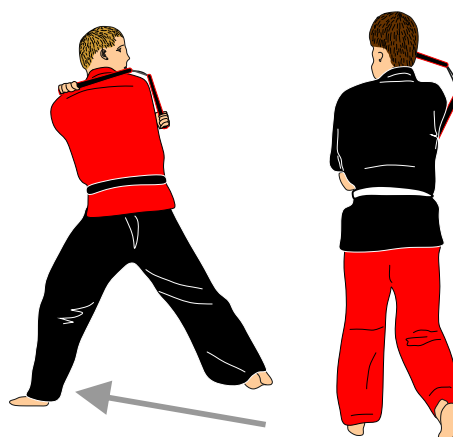
Déplacement



Pivot



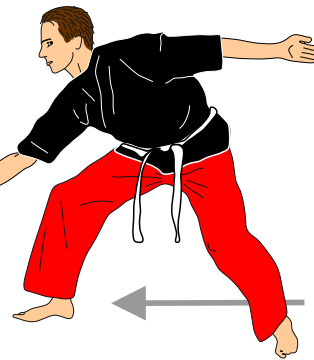
Contre avec pivot



Déplacement



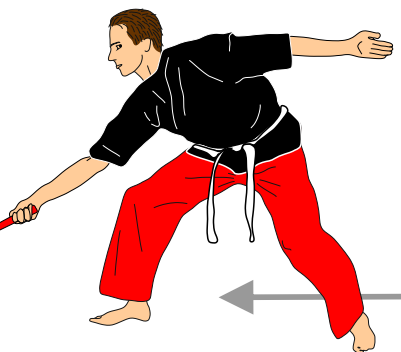
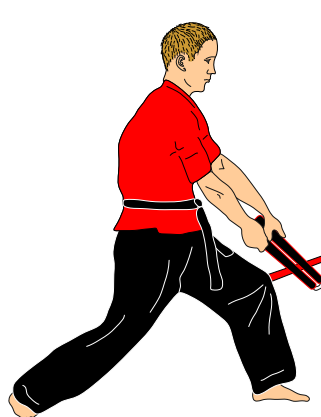
Position



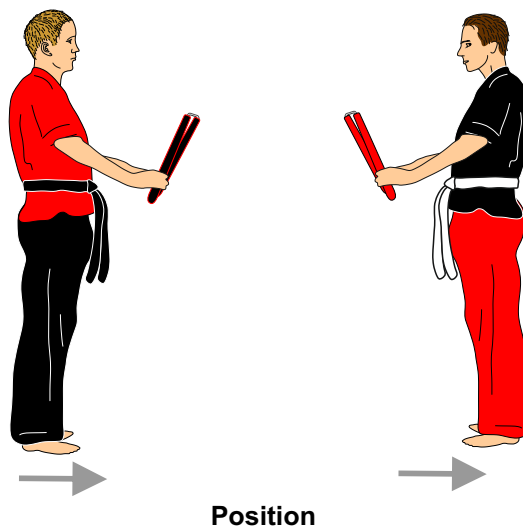
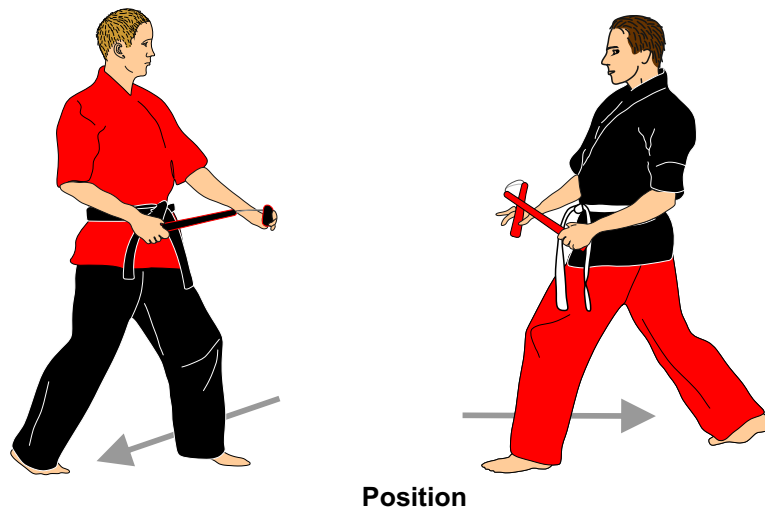
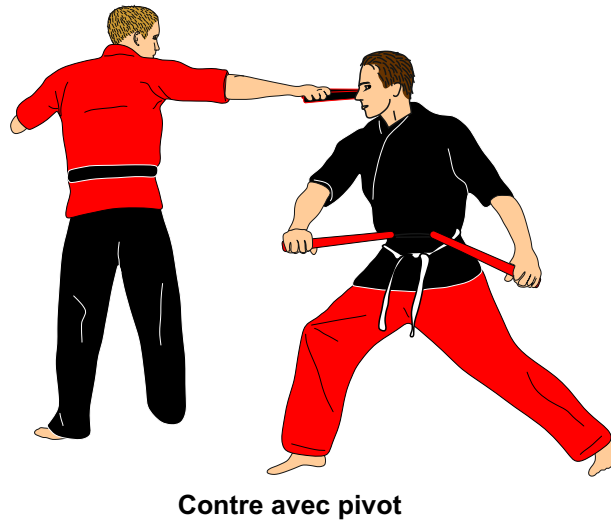
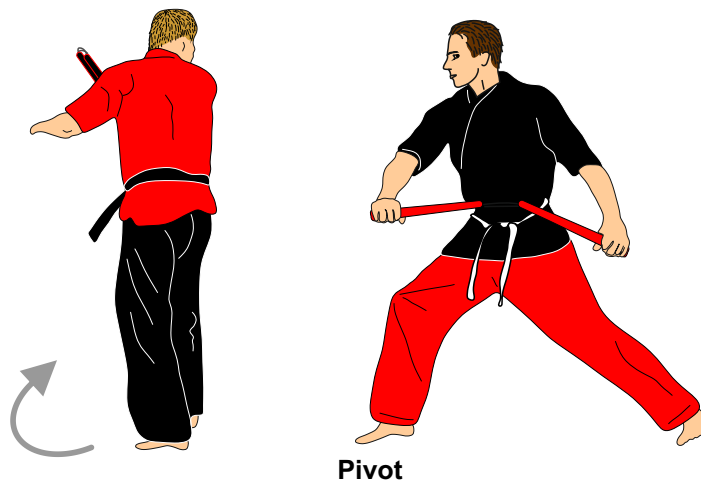
Distance – frappe basse

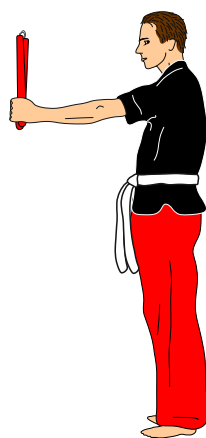
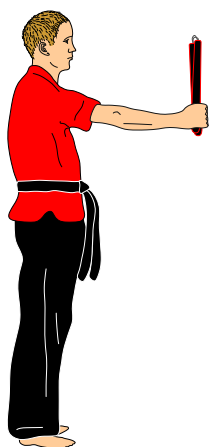


Position



Blocage – frappe basse





Présentation des nunchaku



Position



Salute

**Rôle du
Défenseur**

Position

**Rôle de
l'Attaquant**

Position



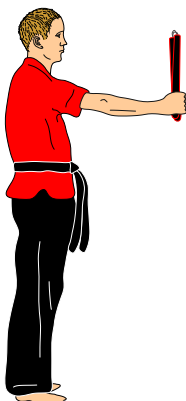
Salut



Salut

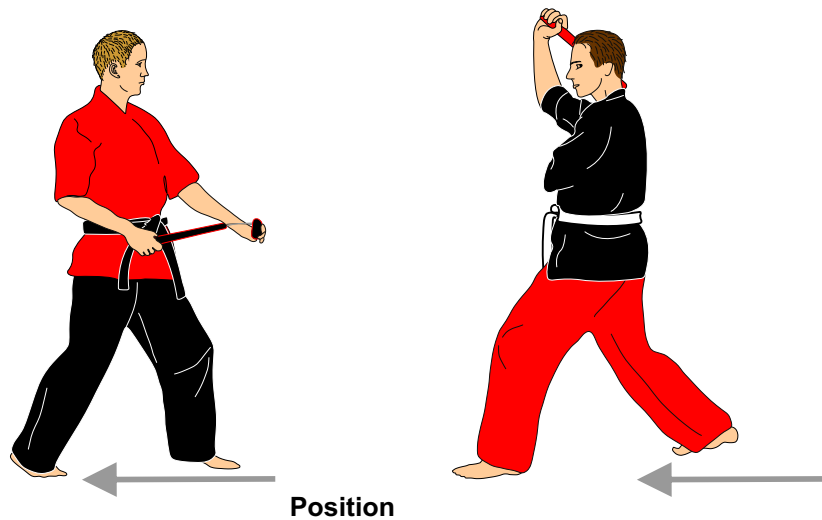


Présentation des nunchaku

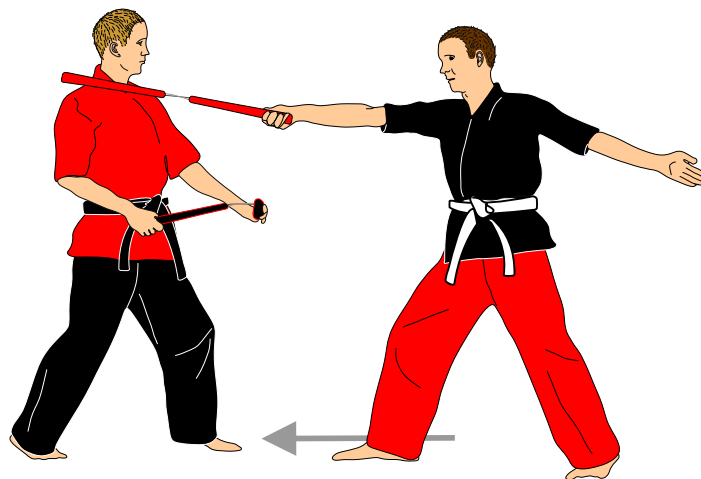


Présentation des nunchaku

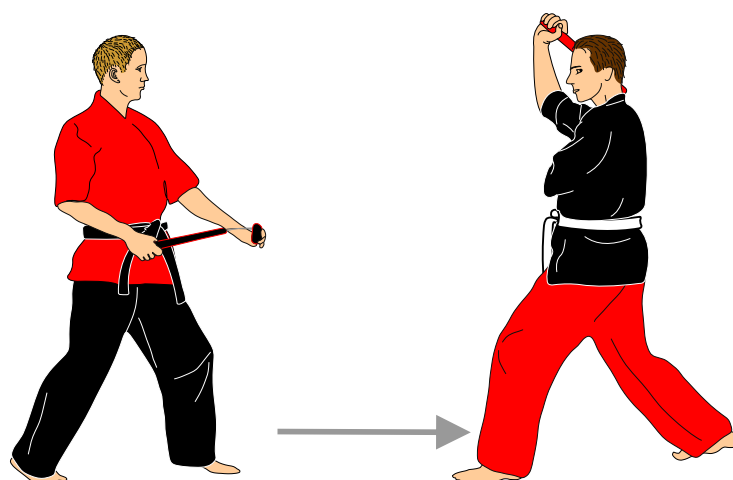
**Présentation:**
Sixième combinaison – défenseur**Présentation:**
Sixième combinaison – attaquant



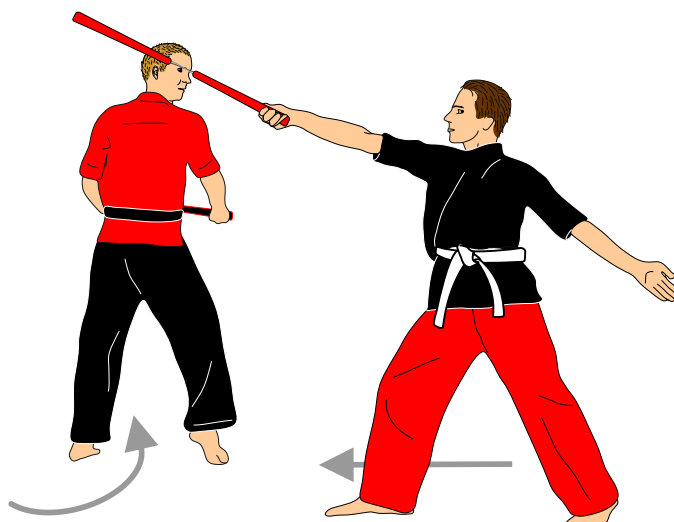
Position



Distance – frappe verticale



Position



Esquive – frappe verticale



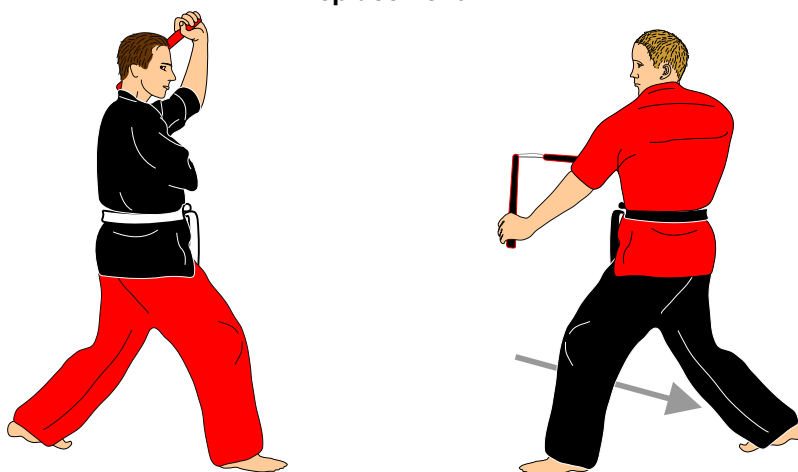
Pivot



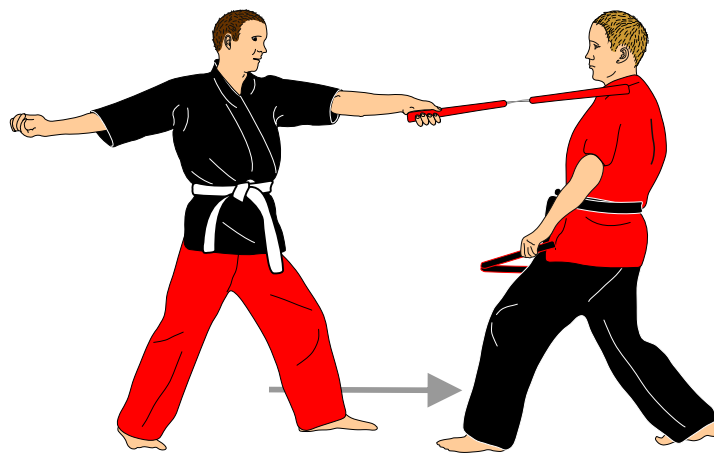
Contre avec pivot



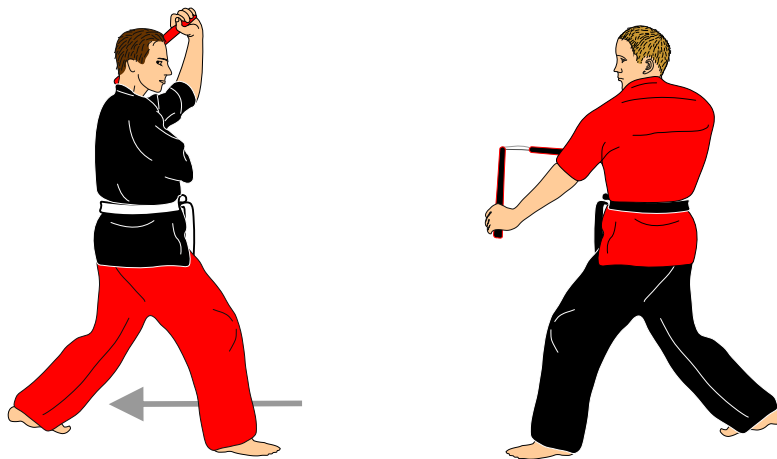
Déplacement



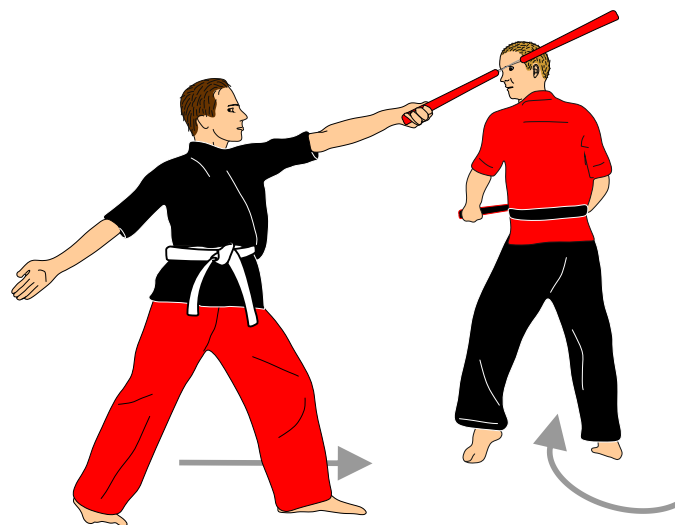
Position



Distance – frappe verticale



Récupération



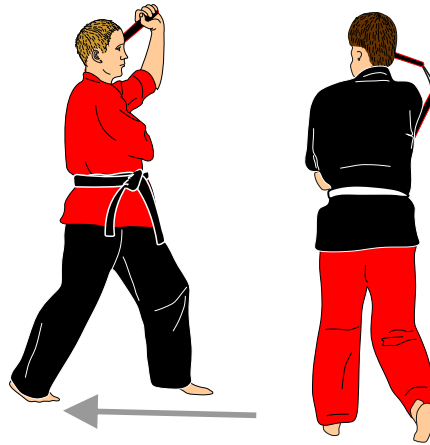
Esquive – frappe verticale



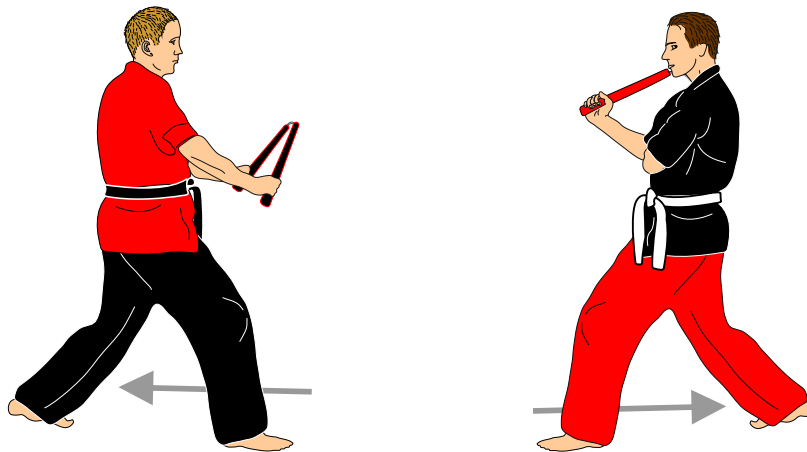
Pivot



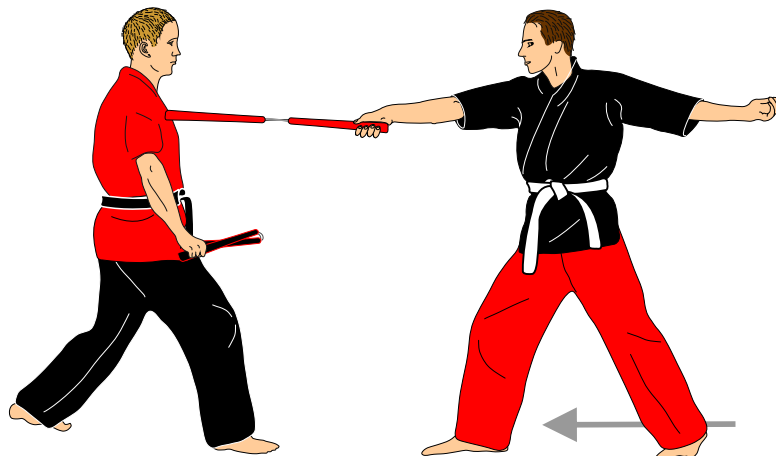
Contre avec pivot



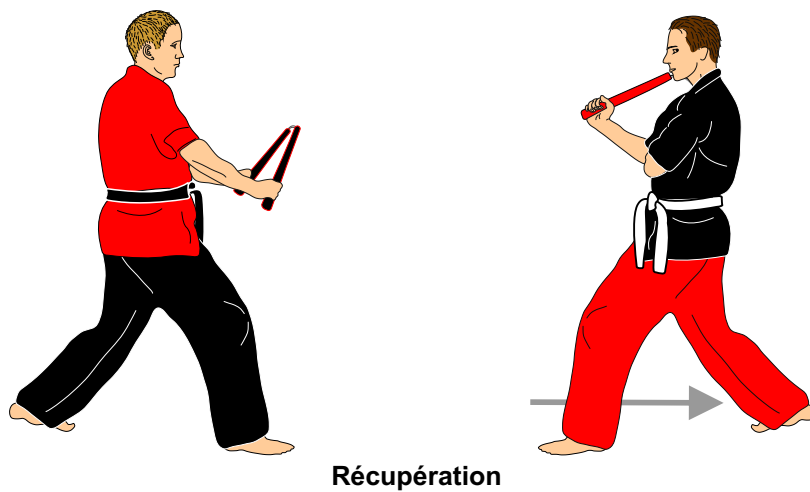
Déplacement



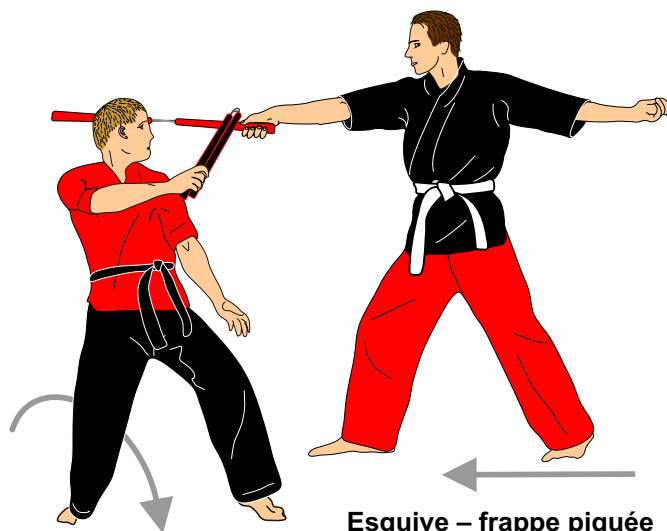
Position



Distance – frappe piquée



Récupération



Esquive – frappe piquée



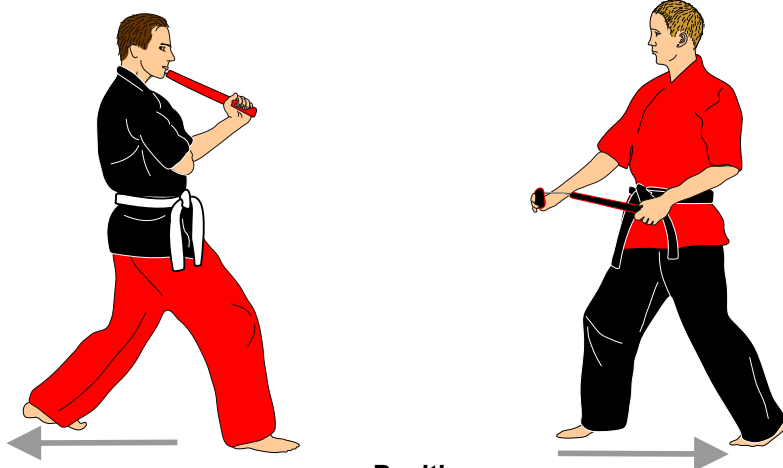
Pivot



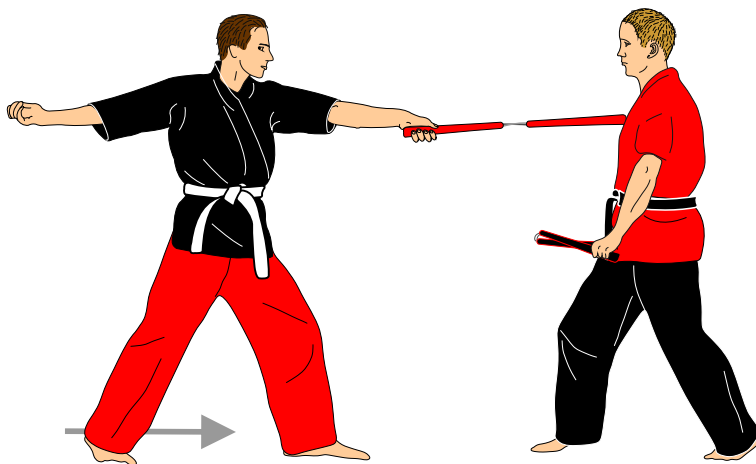
Contre avec pivot



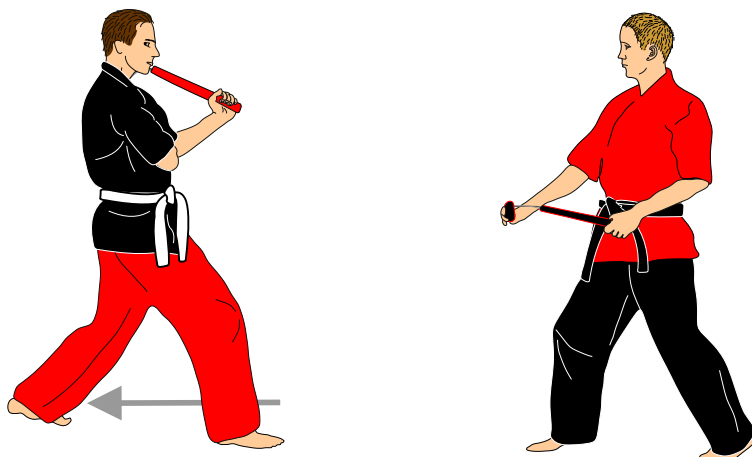
Déplacement



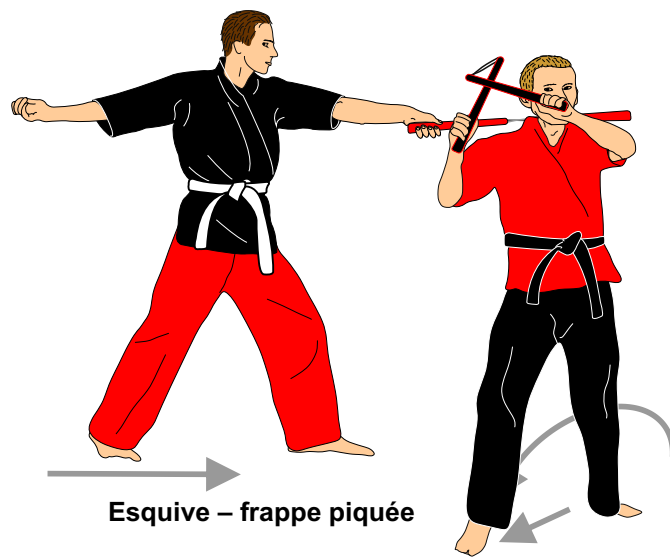
Position

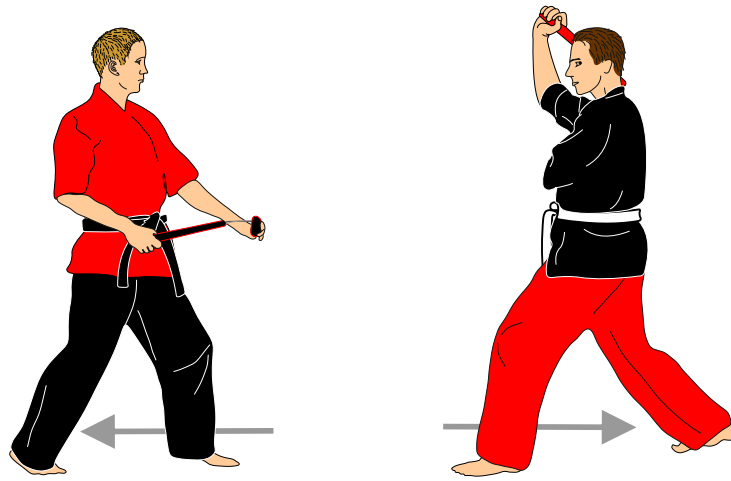


Distance – frappe piquée

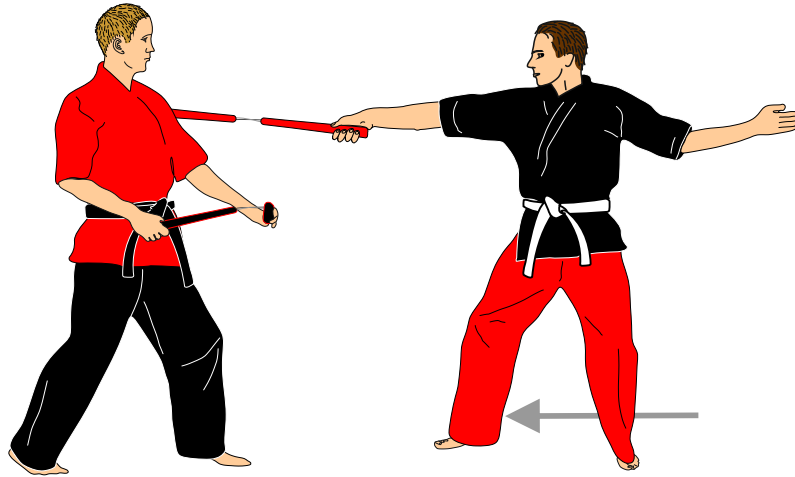


Position

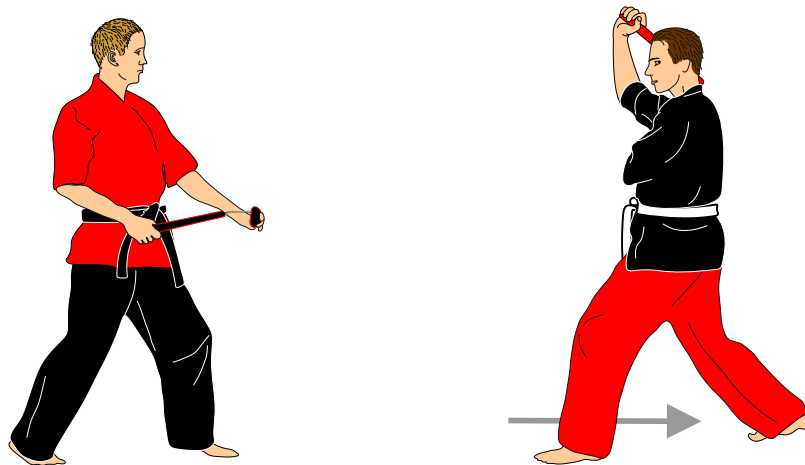




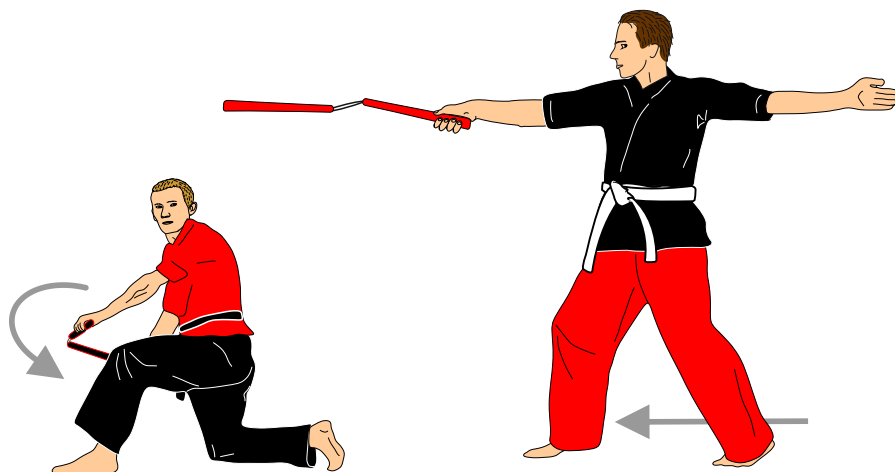
Position



Distance – frappe horizontale



Récupération



Esquive pivot – frappe horizontale



Contre avec pivot



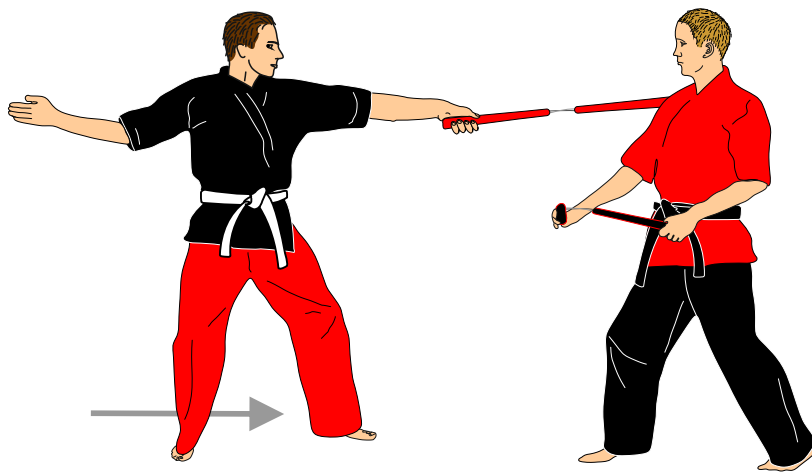
Roulade avant



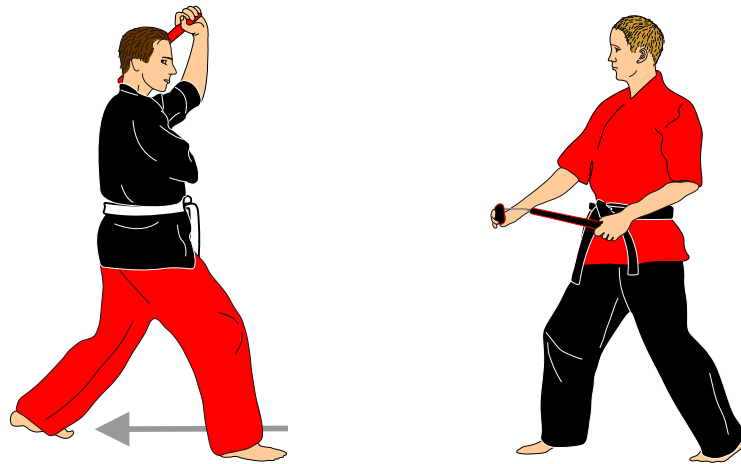
Déplacement



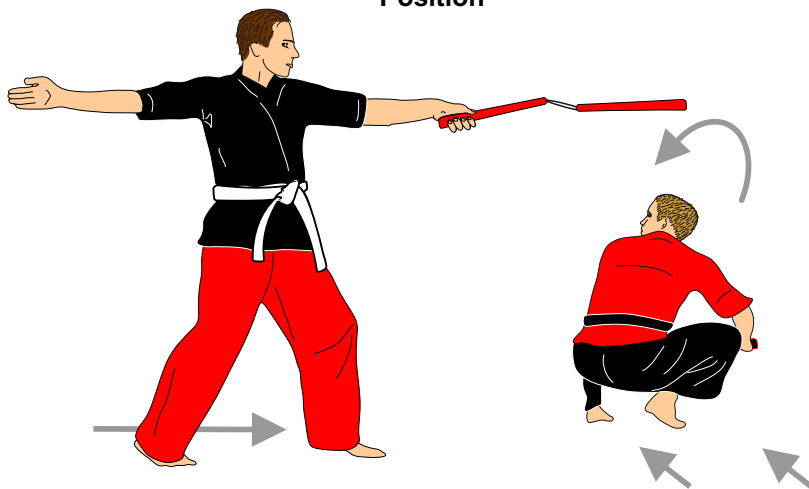
Position



Distance – frappe horizontale



Position



Esquive – frappe horizontale



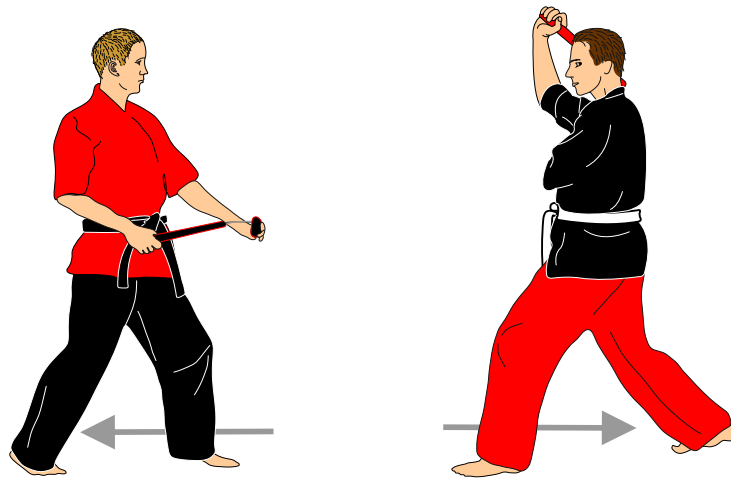
Contre-attaque sautée



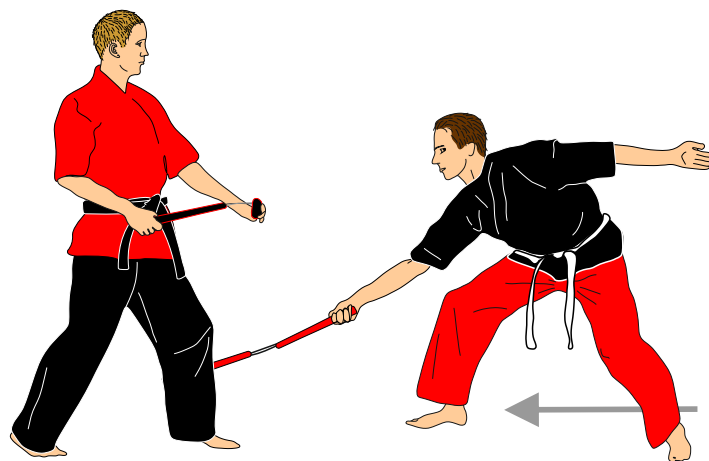
Déplacement



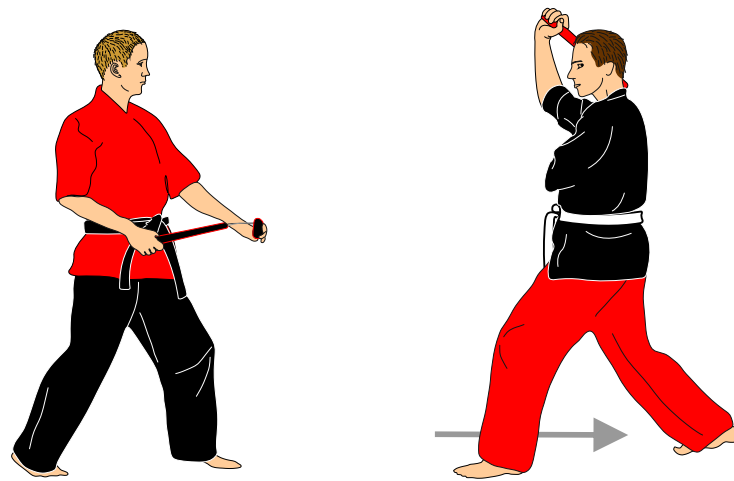
Déplacement



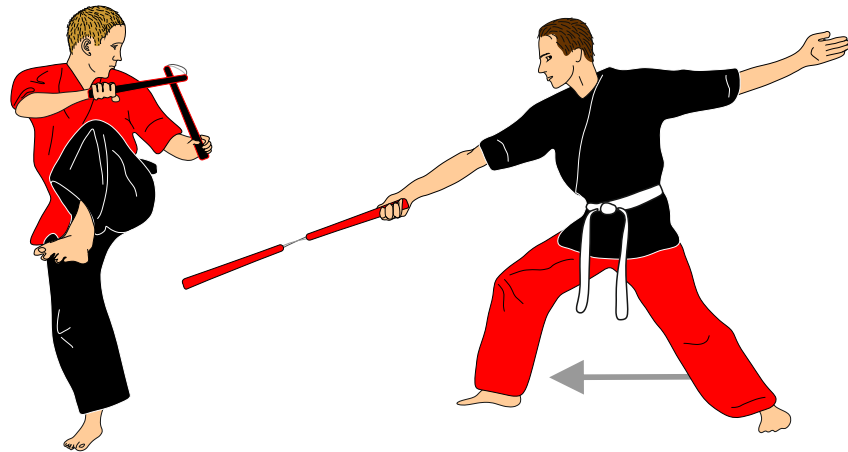
Position



Distance – frappe basse



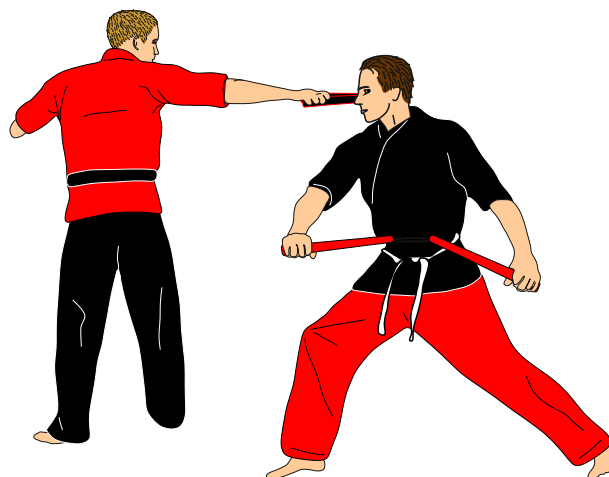
Recovery



Esquive – frappe basse



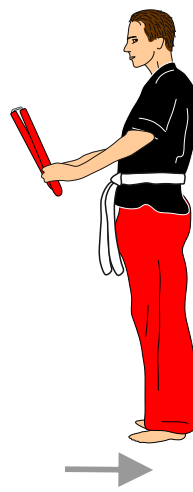
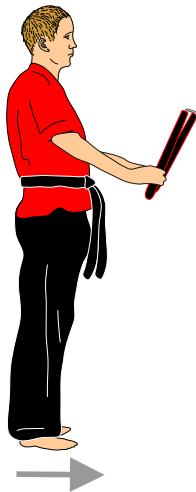
Pivot



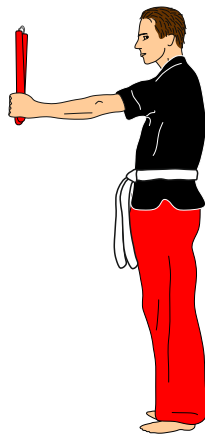
Contre avec pivot



Position



Position

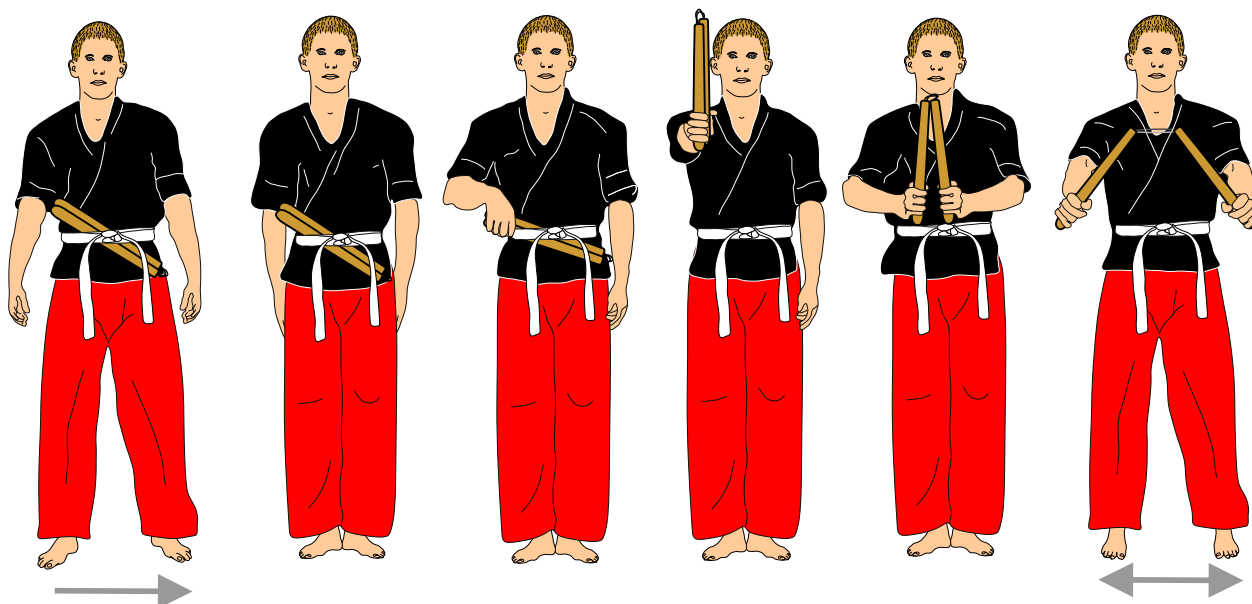


Présentation des nunchaku

Position



Salue

1 – Annonce : **Kata de base découpé** – saluez – prêt1b – Annonce : **Kata de base** – saluez – prêt

Forme 1 : **Kata de base – découpé**

Dans cette forme, le kata est exécuté en segments séparés. Entre chaque technique, un comptage peut être donné par l'instructeur ou l'examineur.

Cela permet d'exécuter les techniques sur le compte.

Le terme découpé signifie ici : découpé en parties, comme un puzzle composé de plusieurs pièces.

Le nom du kata est d'abord annoncé par l'examineur, suivi du salut.

Forme 1b : **Kata de base – enchaînement**

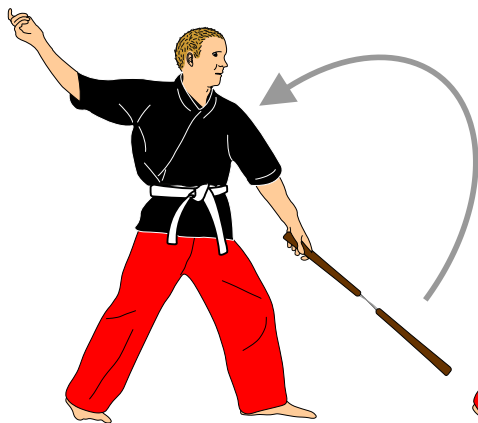
Dans cette forme, le kata est présenté de manière autonome, incluant l'annonce et le salut.

Les mouvements et les transitions doivent être fluides et continus, la puissance étant générée par les jambes.

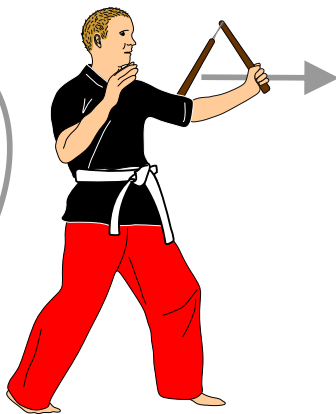
Afin de conserver un kata rythmé et contrôlé, quelques courts moments de repos ou de relâchement sont autorisés. Ils apparaissent à la fin d'une séquence ou après un impact sur la cible. Le kata n'est ainsi pas exécuté comme un sprint unique, mais comme une alternance de tension et de relaxation.

Pendant le kata, deux kiai sont exécutés.

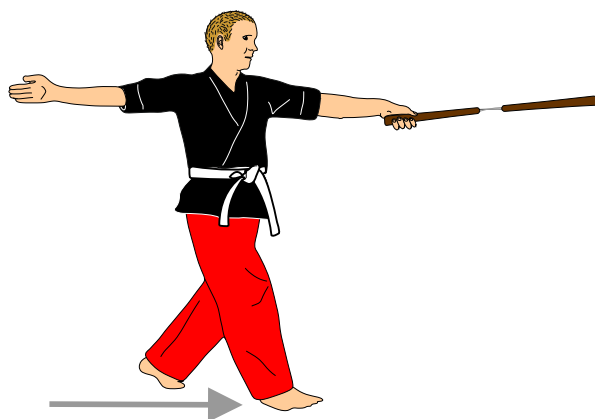
Après chaque kiai, un moment est réservé à la respiration afin de maintenir le rythme et l'énergie.



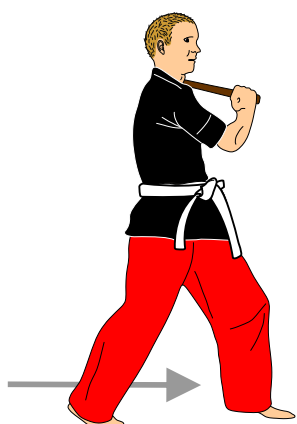
2 – Frappe verticale remontante



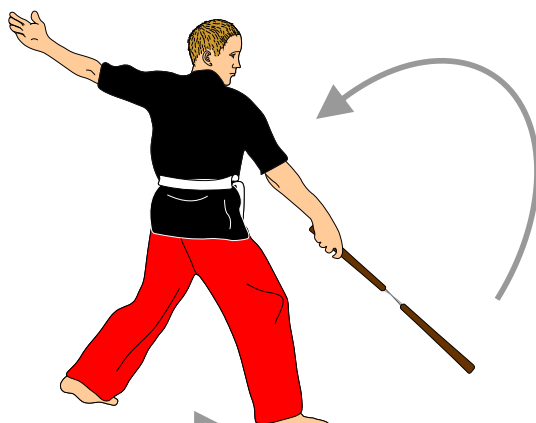
3 – Garde triceps



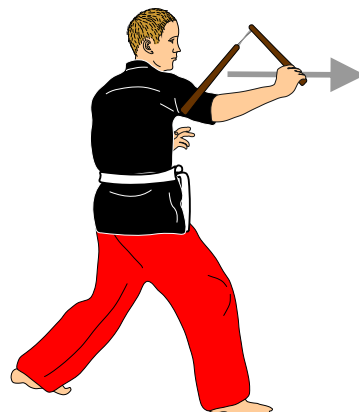
4 – Frappe piquée



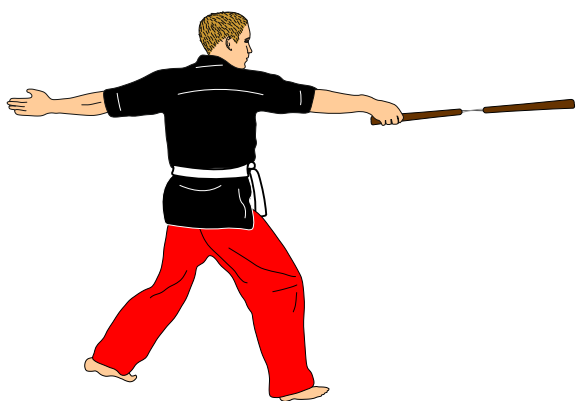
5 – Garde triceps



6 – Garde côté (haute)



7 – Frappe verticale remontante



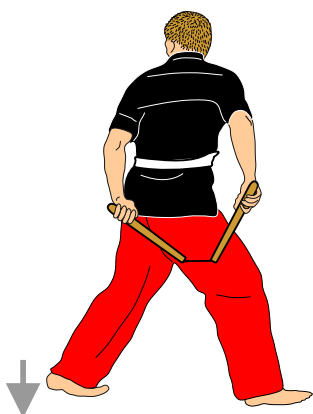
8 – Frappe piquée



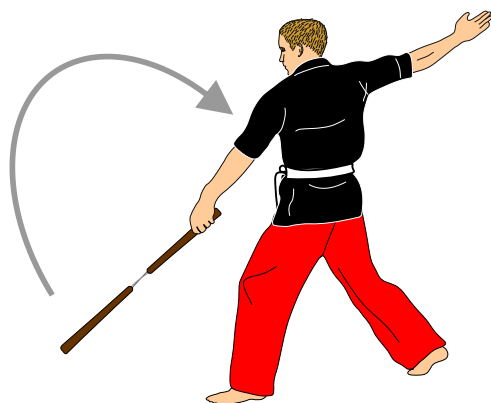
9 – Garde à l'aisselle



10 – Pivot



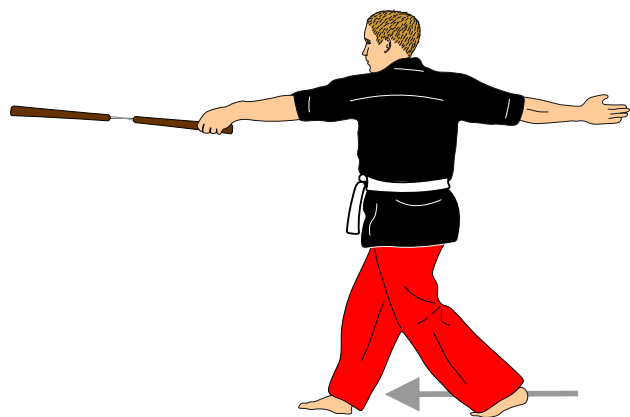
11 – Avec changement de mains



12 – Frappe verticale remontante



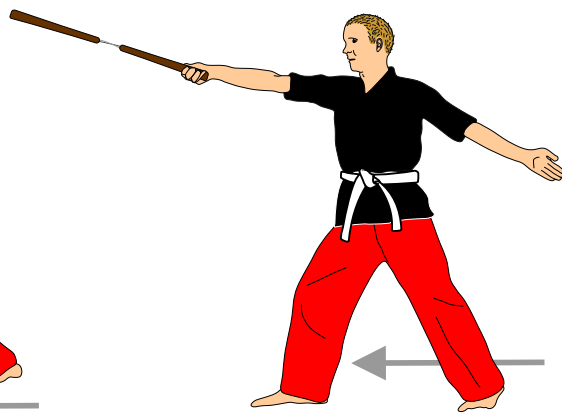
13 – Garde triceps



14 – Frappe piquée



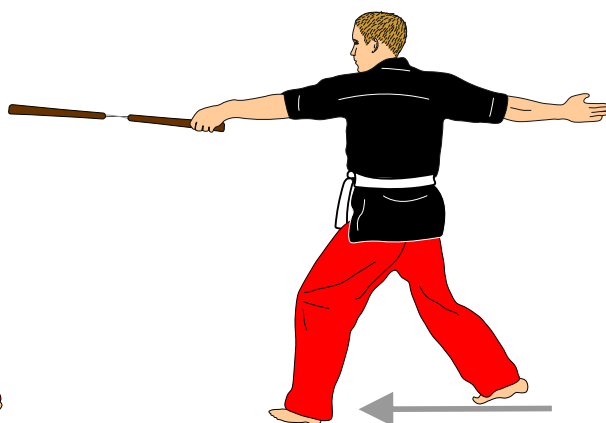
15 – Garde à l'épaule



16 – Frappe verticale



17 – Frappe latérale



18 – Frappe latérale



19 – Garde croisée flanc



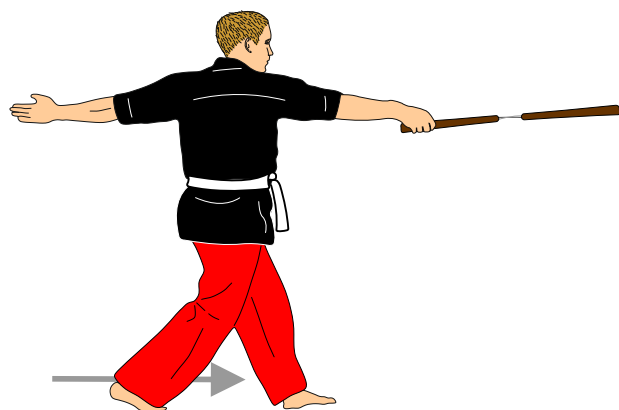
20 – Pivot



21 – Frappe verticale remontante



22 – Garde triceps



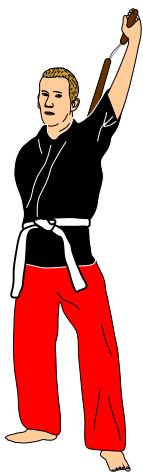
23 – Frappe piquée



24 – Garde derrière le dos



25 – Pivot



26 – Garde derrière le dos



27 – Frappe verticale



28 – Garde derrière le dos



29 – Frappe piquée



30 – Garde frontale



31 – Garde triceps



32 – Frappe latérale



33 – Garde croisée



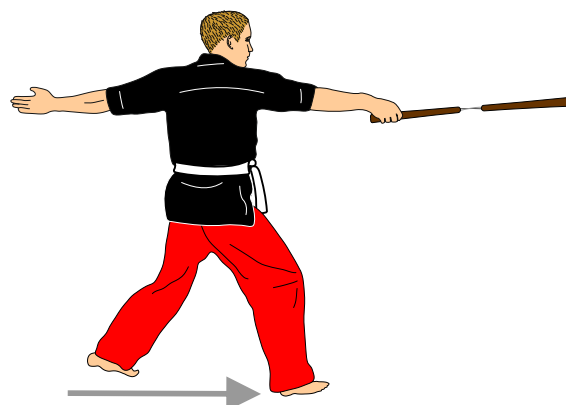
34 – Pivot



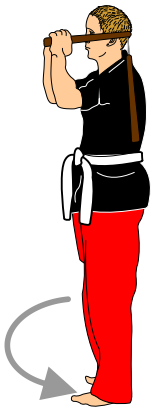
35 – Frappe verticale



36 – Garde derrière le dos



37 – Frappe latérale



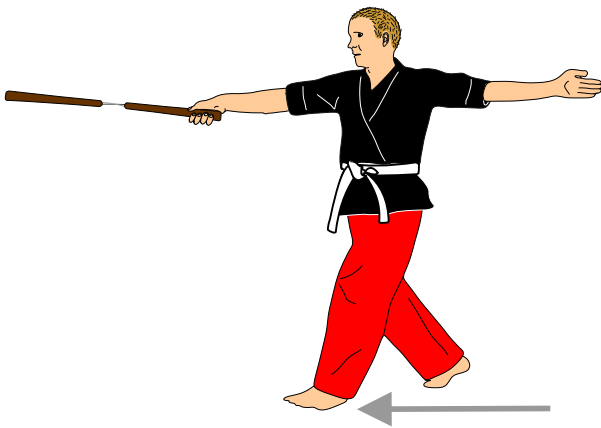
38 – Changement de mains



39 – Frappe verticale



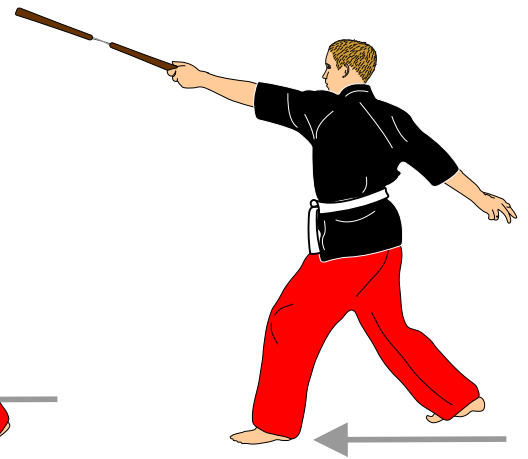
40 – Garde derrière le dos



41 – Frappe piquée



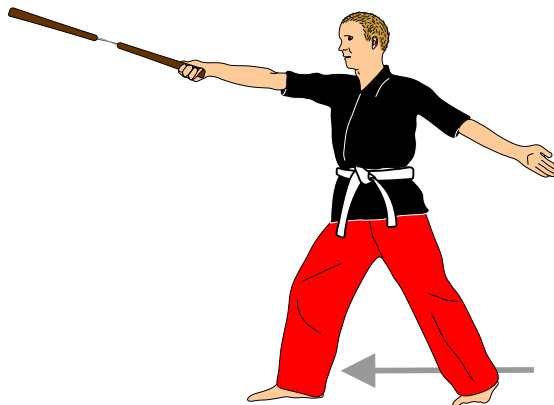
42 – Garde croisée



43 – Frappe verticale



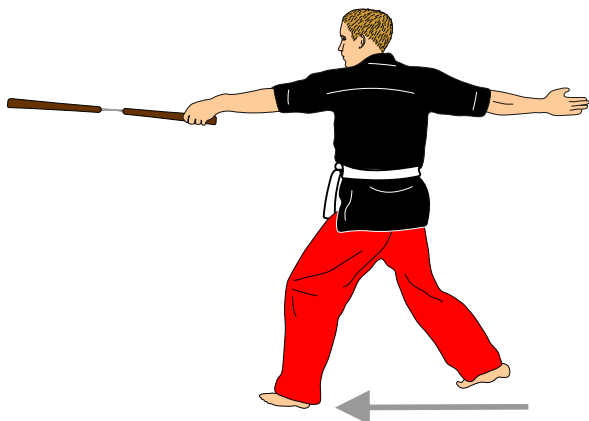
44 – Garde côté



45 – Frappe verticale



46 – Garde à l'épaule



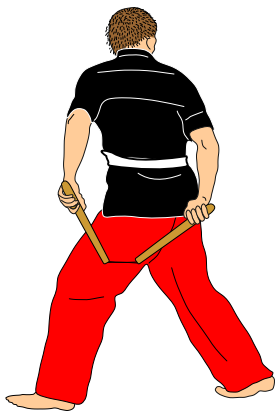
47 – Frappe piquée kiai



48 – Garde à l'aisselle



49 – Pivot



50 – Changement de mains



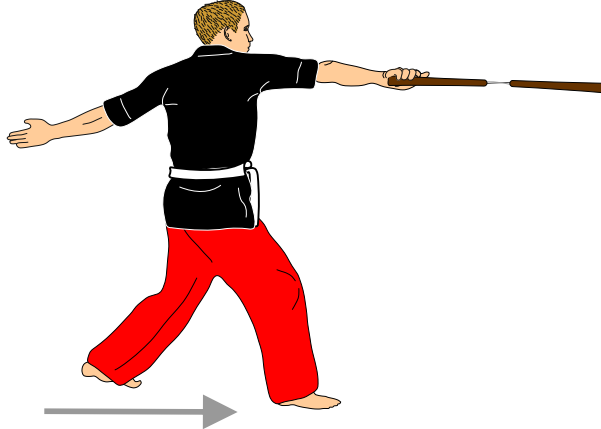
51 – Frappe verticale remontante



52 – Garde triceps



53 – Garde derrière la taille



54 – Frappe latérale



55 – Garde triceps



56 – Frappe verticale



57 – Garde à l'épaule



58 – Frappe verticale



59 – Garde à l'épaule



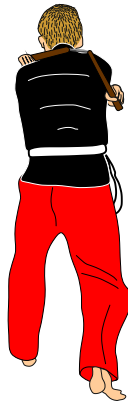
60 – Frappe latérale



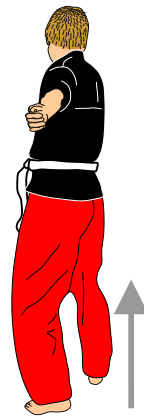
61 – Garde croisée



62 – Frappe latérale



63 – Garde croisée



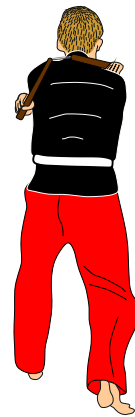
64 – Frappe latérale



65 – Garde croisée



66 – Frappe latérale



67 – Garde croisée



68 – Pivot



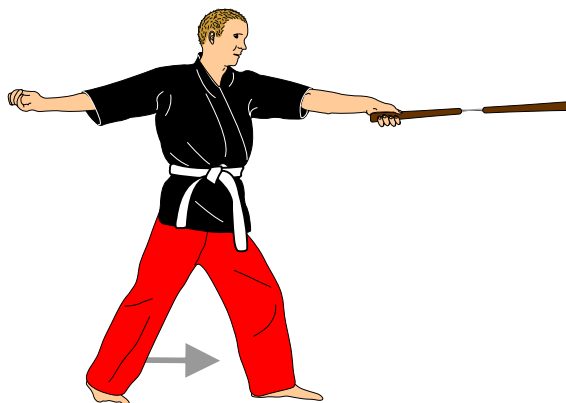
69 – Frappe verticale remontante



70 – Garde triceps



71 – Frappe verticale, garde à l'épaule



72 – Frappe latérale



73 – Garde croisée



74 – Garde à l'épaule



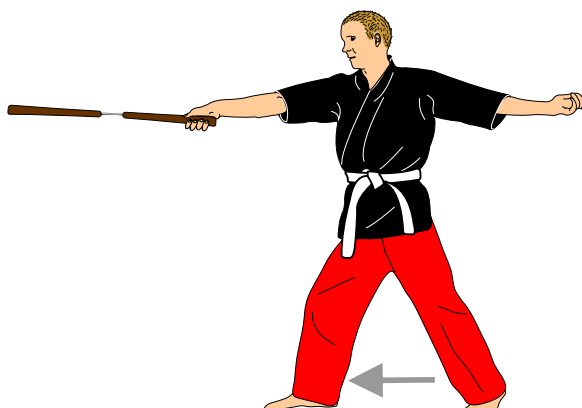
75 – Pivot



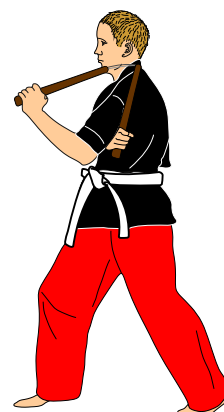
76 – Garde frontale (base)



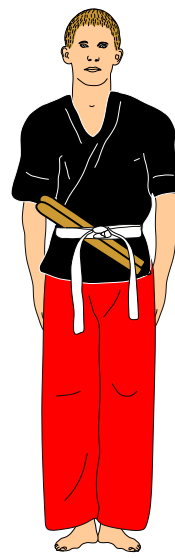
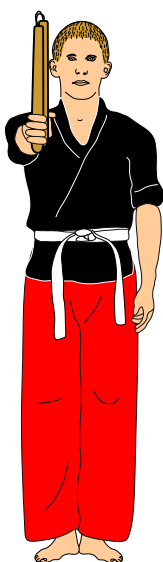
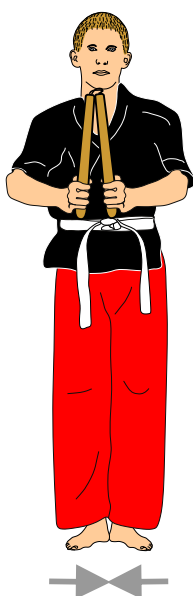
77 – Frappe verticale, garde derrière le dos



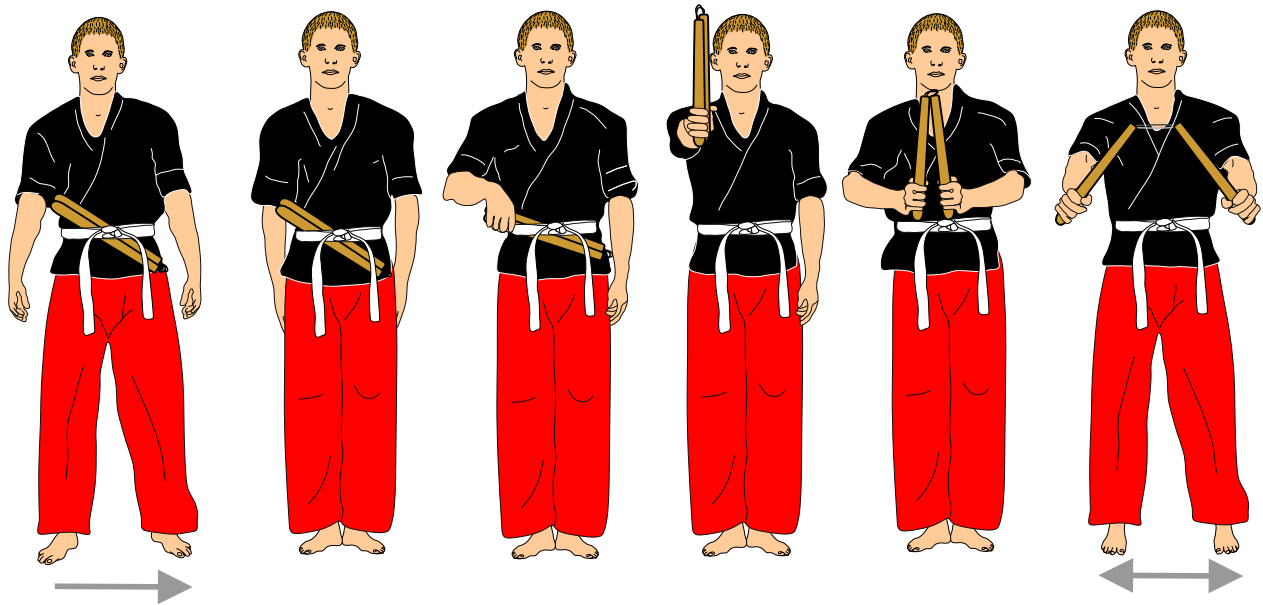
78 – Frappe verticale **kiai**



79 – Garde à l'épaule



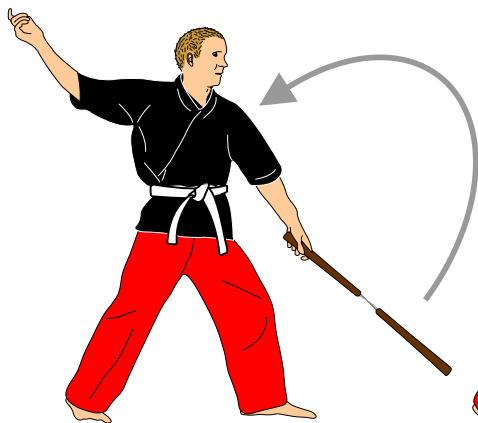
80 – Prêt – saluez



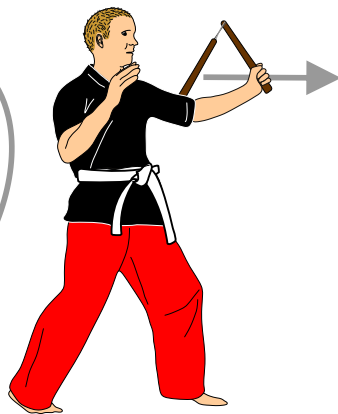
1 – Annonce : Kata supérieur – saluez – prêt

Kata supérieur

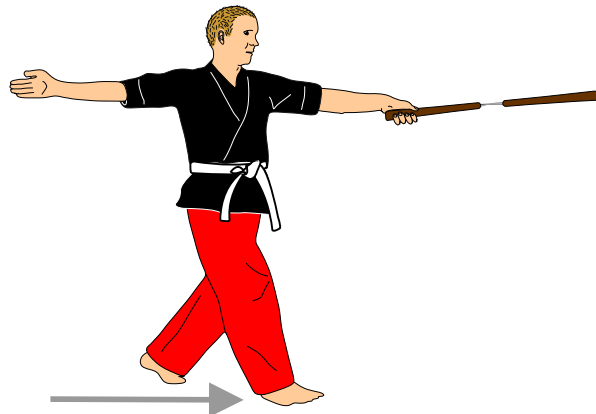
Kata Supérieur suit la même structure et la même forme de base que Kata de Base, mais comprend plusieurs adaptations et extensions. Dans cette kata, des esquives, des blocages et des contre-attaques sont ajoutés, ce qui augmente considérablement le niveau de difficulté. L'accent est mis sur le timing, le contrôle, la continuité du mouvement et l'intégration correcte de la défense et de l'attaque.



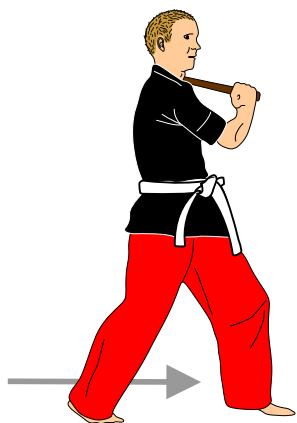
2 – Frappe verticale remontante



3 – Garde triceps



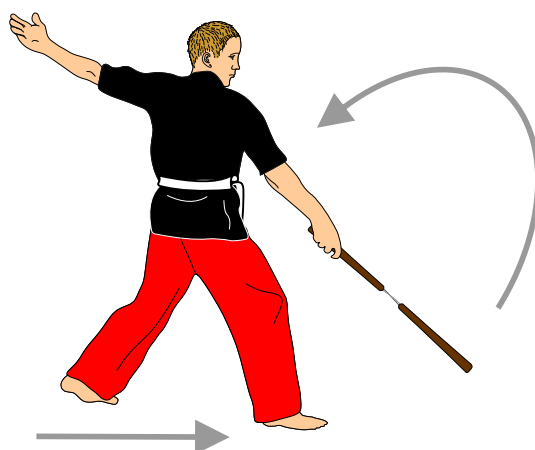
4 – Frappe piquée



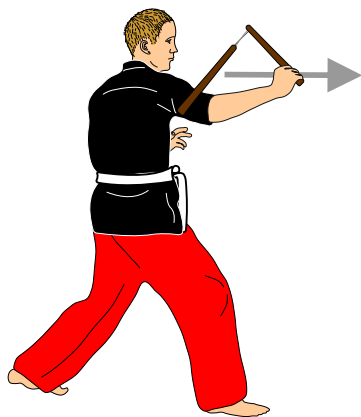
5 – Garde côté (haute)



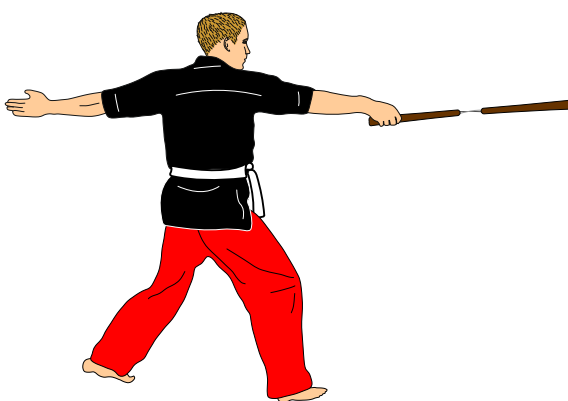
6 – Esquive basse



7 – Frappe verticale remontante



8 – Garde triceps



9 – Frappe piquée



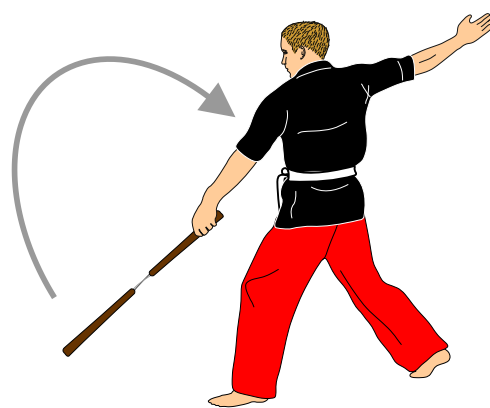
10 – Garde à l'aisselle



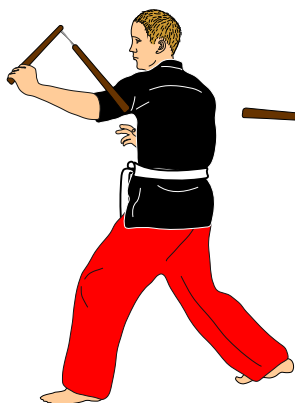
11 – Pivot



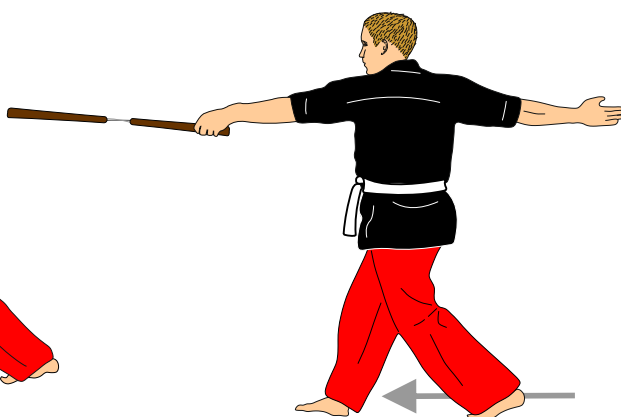
12 – Avec changement de mains



13 – Frappe verticale remontante



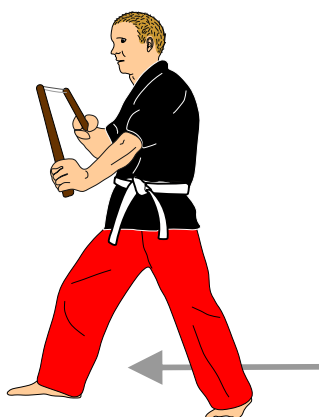
14 – Garde triceps



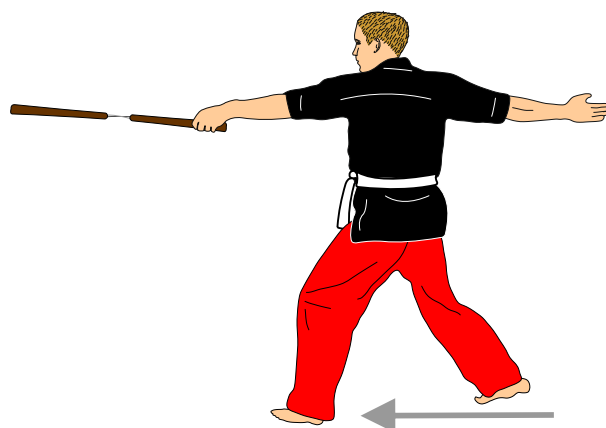
15 – Frappe piquée



16 – Garde à l'épaule



17 – Blocage latéral



18 – Frappe latérale



19 – Garde croisée flanc



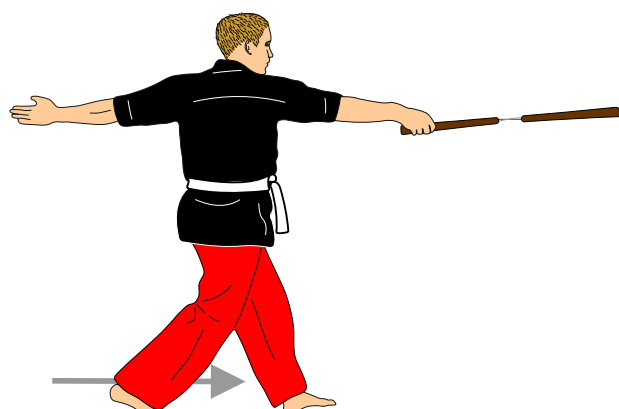
20 – Pivot



21 – Frappe verticale remontante



22 – Garde triceps



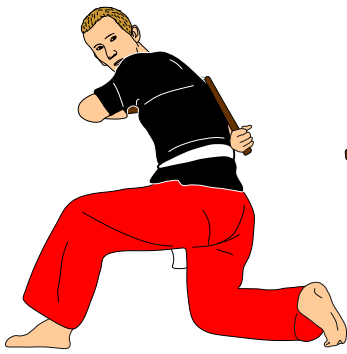
23 – Frappe piquée



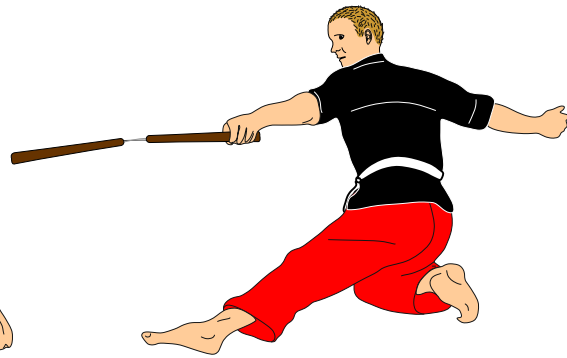
24 – Garde derrière le dos



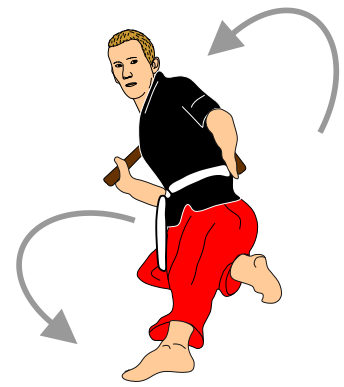
25 – Regard à droite



26 – Esquive basse avec pivot



27 – Frappe latérale



28 – Garde derrière le dos



29 – Frappe verticale remontante



30 – Garde triceps



31 – Frappe piquée



32 – Garde frontale



33 – Arrachage



34 – Frappe latérale



35 – Garde croisée cou



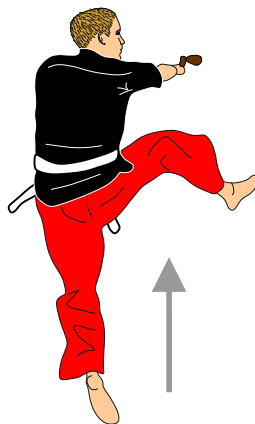
36 – Pivot



37 – Frappe verticale



38 – Garde derrière le dos



39 – Saut



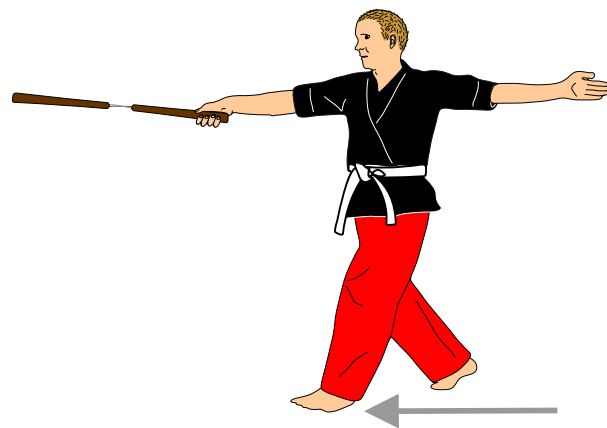
40 – Changement de mains



41 – Frappe verticale arrière



42 – Garde derrière le dos



43 – Frappe piquée



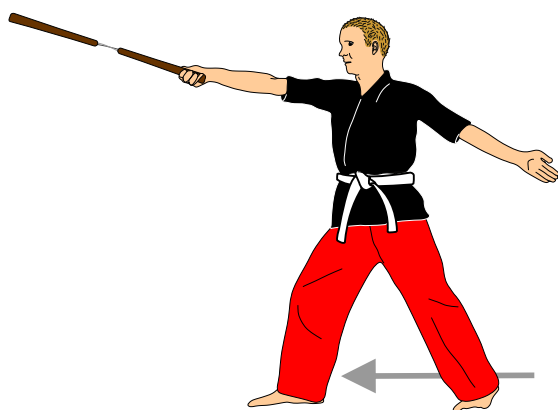
44 – Garde croisée



45 – Frappe verticale



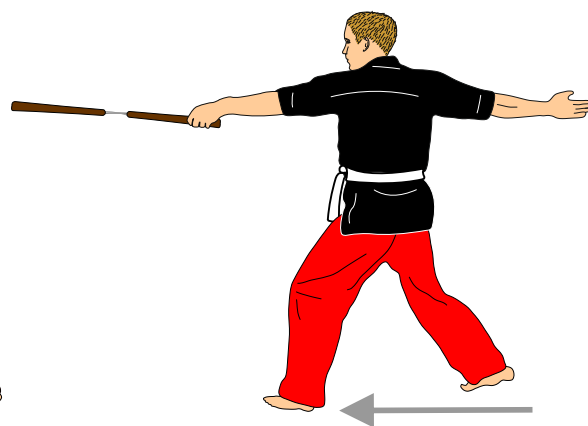
46 – Garde côté



47 – Frappe verticale



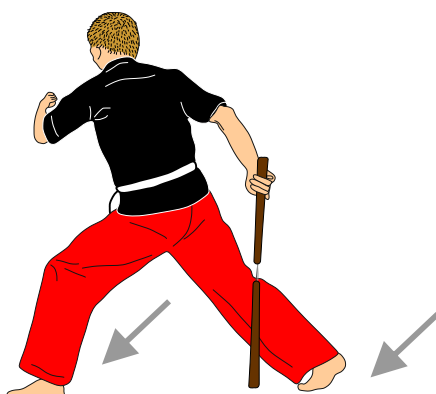
48 – Garde à l'épaule



49 – Frappe piquée kiai



50 – Garde à l'aisselle



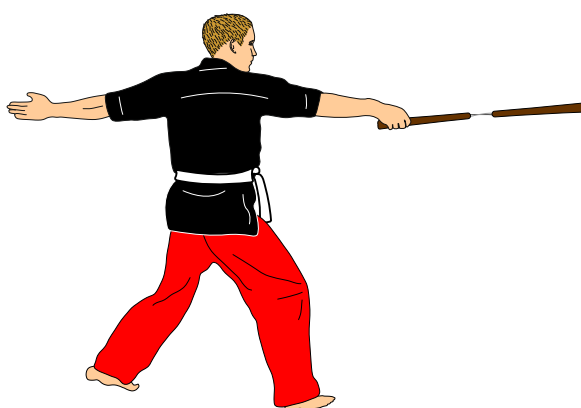
51 – Esquive



52 – Frappe latérale et contre



53 – Garde triceps



54 – Frappe latérale



55 – Garde frontale



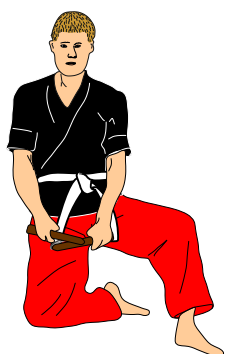
56 – Esquive basse pivot



57 – Revers latéral



58 – Préparation



59 – Frappe courte verticale kiai



60 – Regard à gauche



61 – Regard à droite



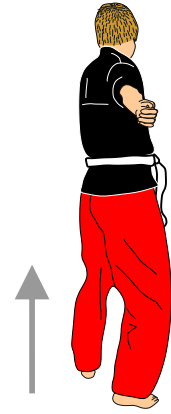
62 – Garde triceps



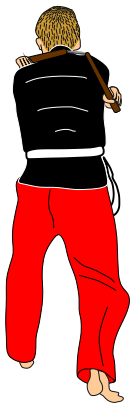
63 – Frappe latérale



64 – Garde croisée



65 – Frappe latérale



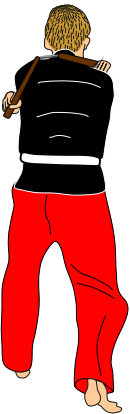
66 – Garde croisée



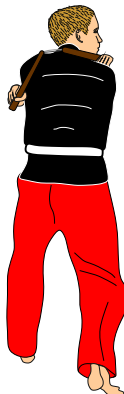
67 – Blocage haut



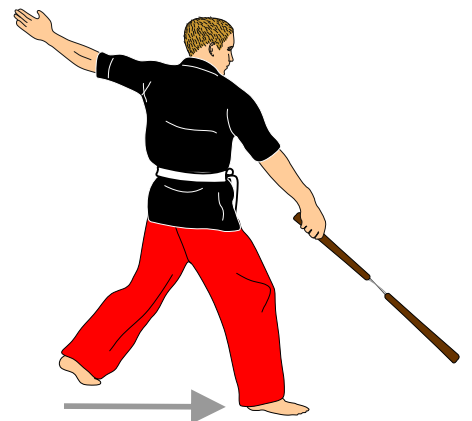
68 – Frappe latérale



69 – Garde croisée



70 – Regard à droite pivot



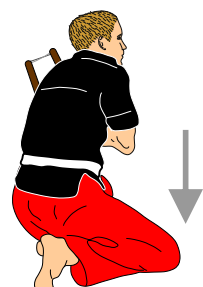
71 – Frappe verticale remontante



72 – Garde triceps



73 – Frappe verticale, garde à l'épaule



74 – Esquive basse



75 – Frappe courte latérale



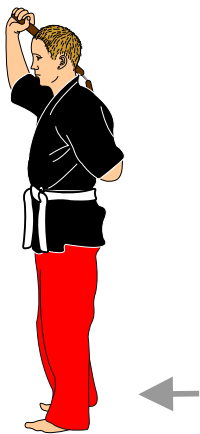
76 – Regard pivot



77 – Préparation



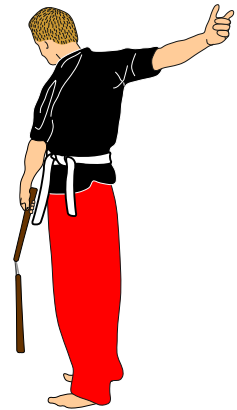
78 – Garde frontale



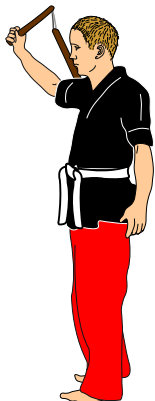
79 – Frappe verticale, garde derrière le dos



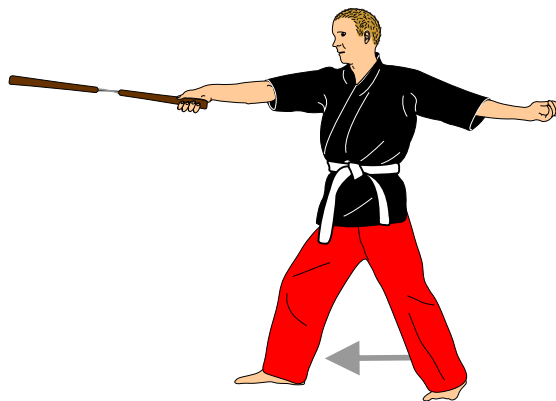
80 – Préparation



81 – Arrachage



82 – Garde triceps



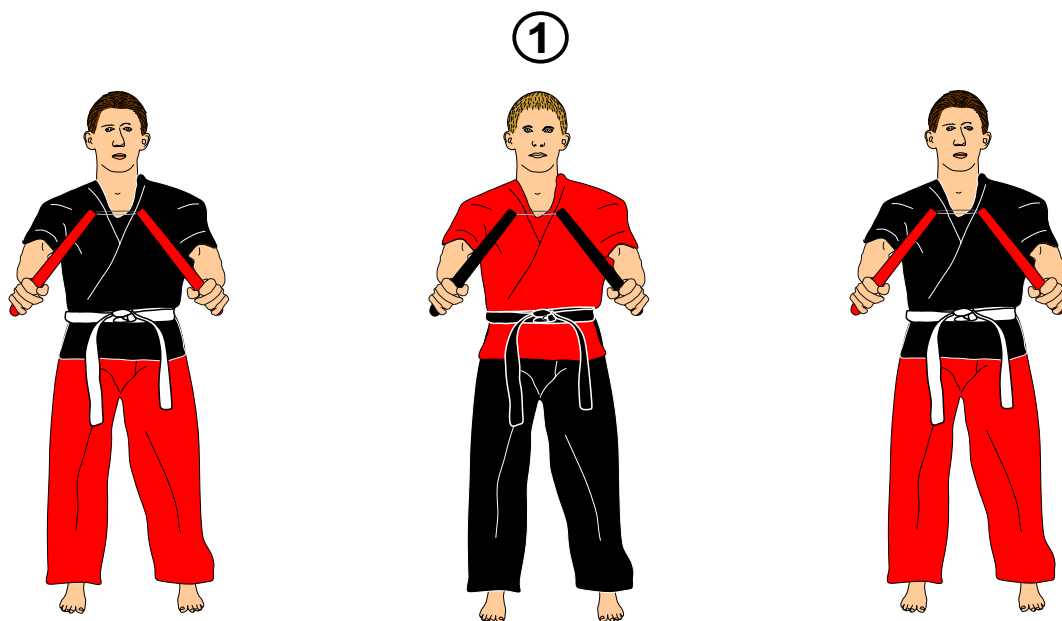
83 – Frappe verticale kiai



84 – Garde à l'épaule



85 – Prêt – saluez



1. Présentation et salut avec les partenaires de la Kata supérieur.

Annonce : Kata supérieur avec partenaire – saluez – prêt

Kata supérieur avec partenaire

Kata supérieur with partners

Kata supérieur avec partenaire suit la même structure fondamentale que Kata supérieur, mais est exécuté avec des partenaires placés face au pratiquant. Pour des raisons de sécurité, un nunchaku en mousse (plastique souple) est utilisé. La forme est idéalement réalisée avec deux partenaires (un seul partenaire est possible, mais nécessite des adaptations spécifiques).

Dans cette exécution, les pratiquants apprennent à esquiver, bloquer et contre-attaquer en temps réel face à plusieurs adversaires. Les éléments clés sont le timing, la gestion de la distance par rapport aux partenaires et l'adaptation aux résistances parfois imprévues causées par les blocages ou le contact avec un adversaire. Cette résistance influence la trajectoire et la récupération du nunchaku et exige une vigilance et un contrôle constants.

Un aspect essentiel de cette kata est l'apprentissage du travail en collaboration avec les partenaires et l'étude de différentes situations de combat sous plusieurs angles : à la fois en tant qu'exécutant principal et en tant que partenaire. Une exécution réussie n'est possible que lorsque tous les pratiquants sont parfaitement synchronisés. Le timing, la précision et le travail d'équipe sont des exigences fondamentales.

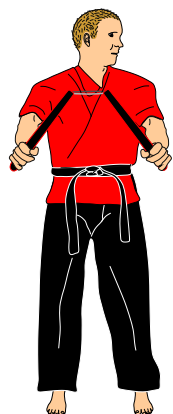
Un défi de niveau supérieur consiste à exécuter cette kata avec des nunchaku en bois, ce qui demande un contrôle avancé, un sens des responsabilités et une confiance mutuelle.

Kata supérieur avec partenaire se prête également très bien aux démonstrations, y compris aux présentations chorégraphiées sur musique.

Les illustrations accompagnant cette forme constituent une ligne directrice générale et ne sont pas contraignantes, tant que la structure et l'essence de Kata supérieur restent clairement visibles. Les adaptations chorégraphiques et les techniques de partenaire peuvent varier librement.

En terminologie karaté, cette pratique est appelée bunkai : l'interprétation pratique d'une kata, dans laquelle la forme représente un combat imaginaire. Ce type d'entraînement enrichit considérablement Kata supérieur (sans partenaires), en apportant plus de compréhension, d'intention et de réalisme aux techniques.

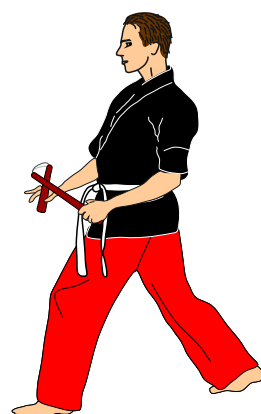
Les noms des techniques se trouvent sous Kata supérieur.



②

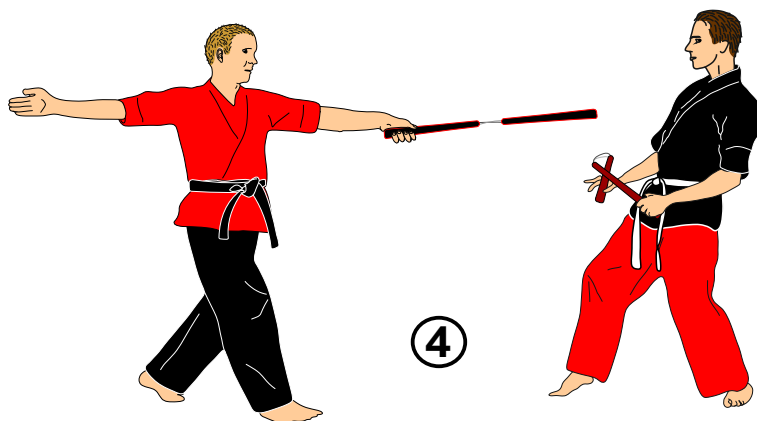


③



2. Tu regardes et vois que le premier partenaire (adversaire) s'approche trop près.

3. Tu le maintiens à distance.



④

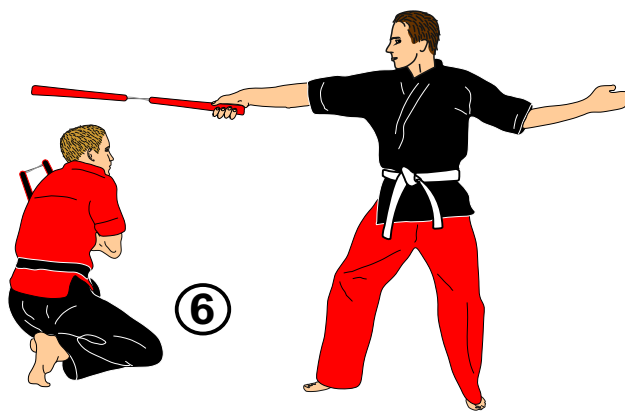
4. L'adversaire recule.



⑤

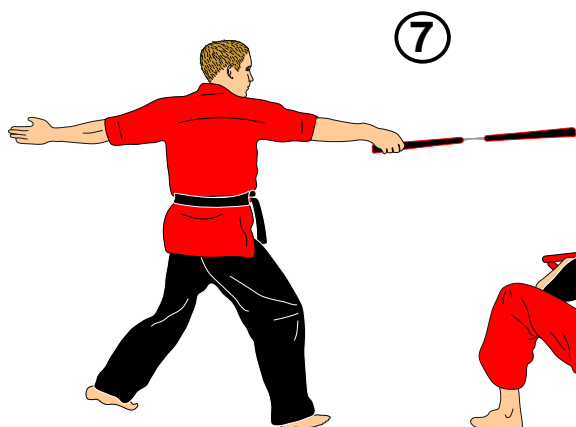


5. L'adversaire effectue une frappe horizontale.



⑥

6. Tu esquives.



⑦

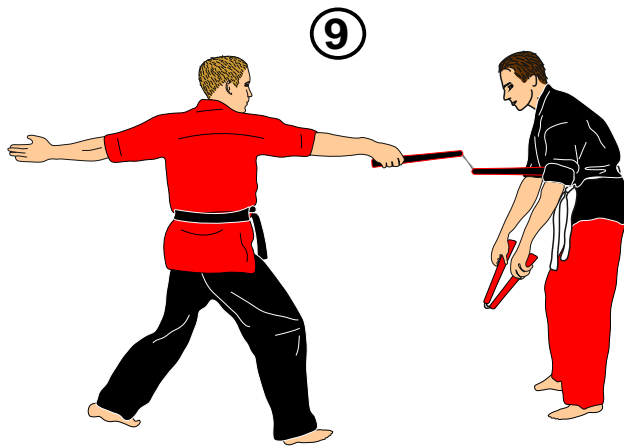
7. YTu remontes avec une frappe ; l'adversaire esquive ton attaque.



⑧



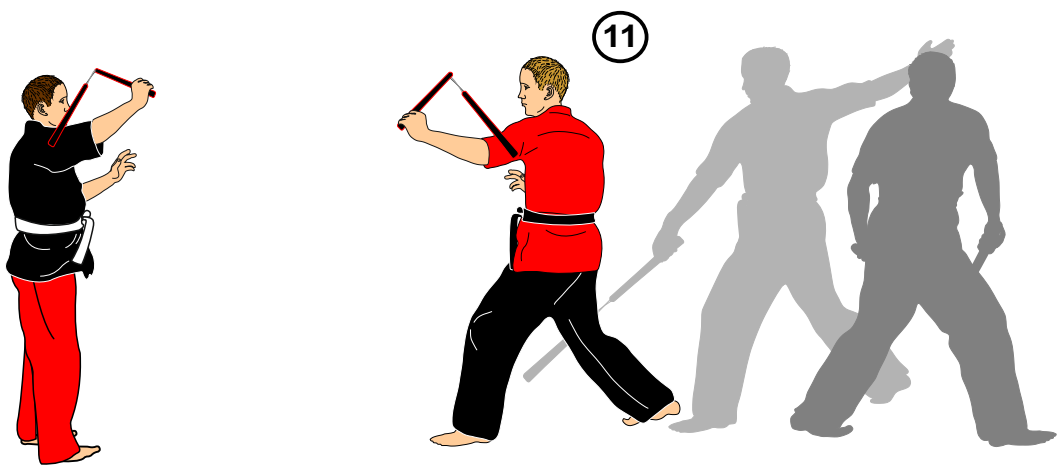
8. Récupération.



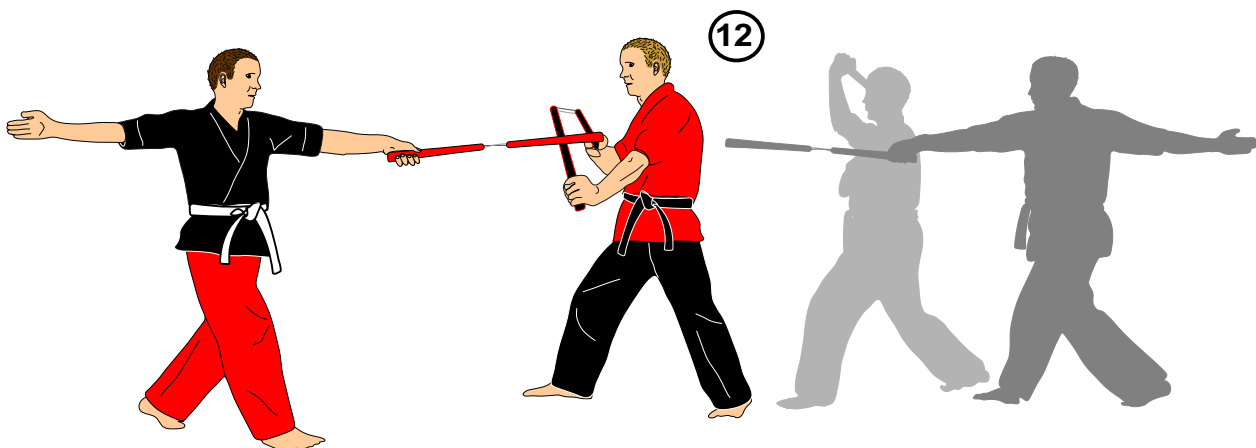
9. Tu frappes l'adversaire.



10. Derrière toi, le second adversaire se présente.

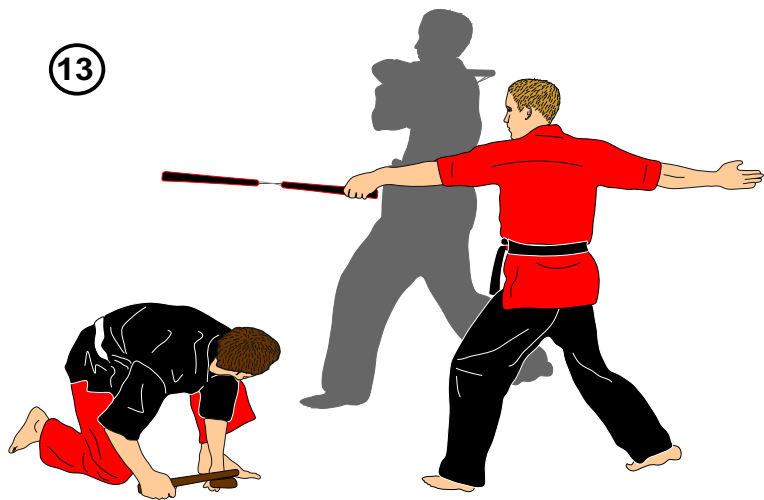


11. Tu te retournes.



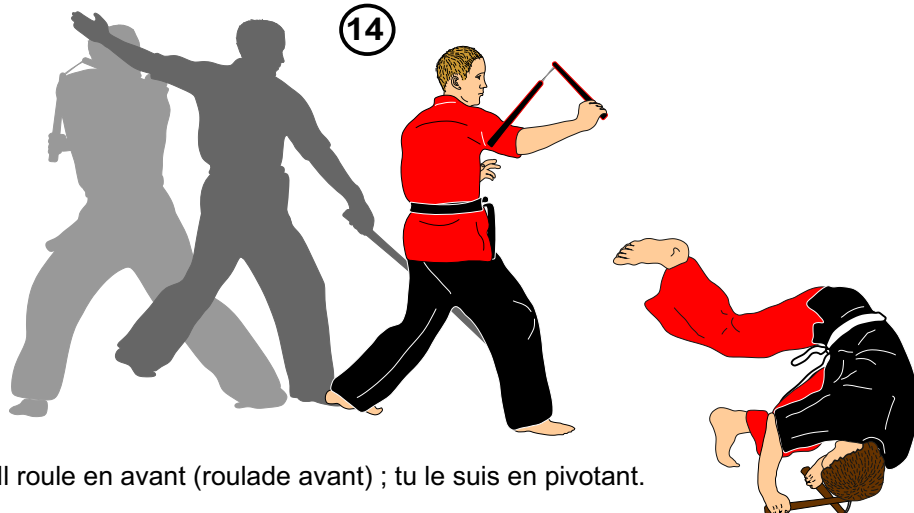
12. Il attaque et tu bloques.

13



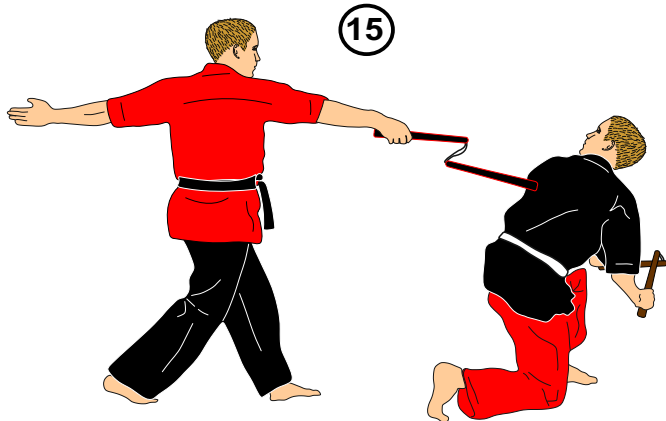
13. Tu contres ; il esquive.

14



14. Il roule en avant (roulade avant) ; tu le suis en pivotant.

15

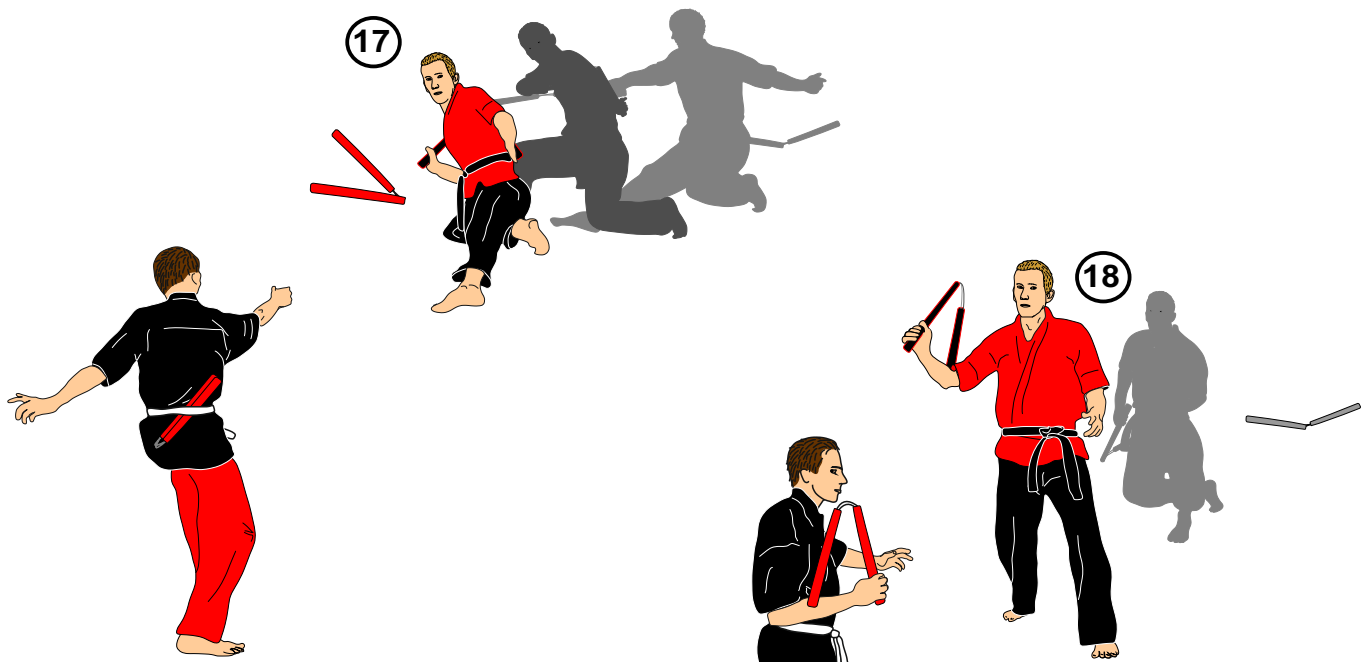


15. Alors qu'il tente de se rétablir, tu le frappes.

16

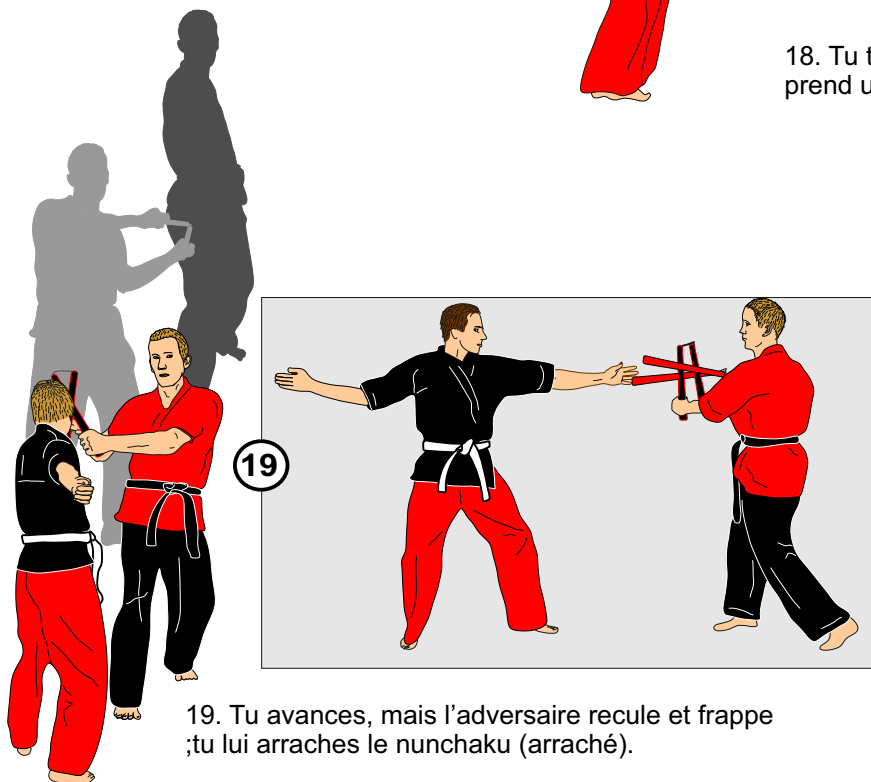


16. Tu regardes et perçois à nouveau une menace du premier adversaire.

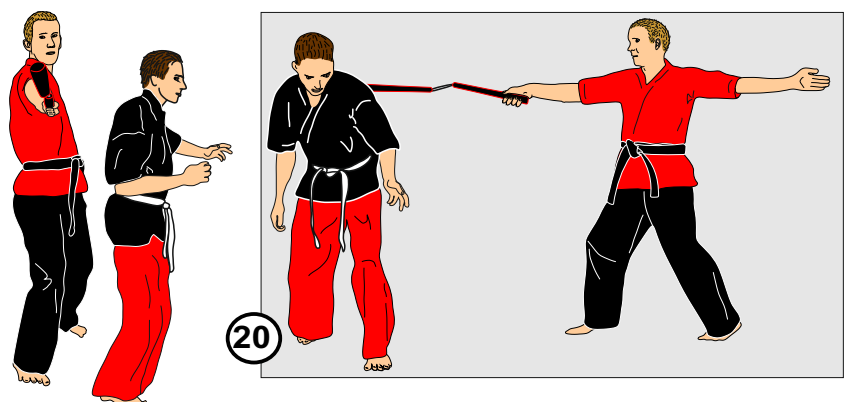


17. Il lance un nunchaku vers toi ;
tu esquives ou plonges en te retournant.

18. Tu te redresses et l'adversaire
prend un second nunchaku.



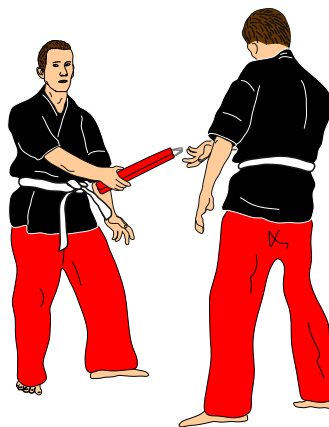
19. Tu avances, mais l'adversaire recule et frappe
;tu lui arraches le nunchaku (arraché).



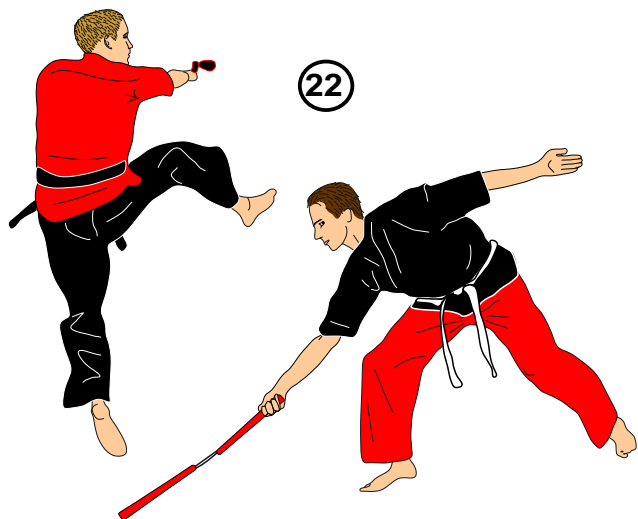
20. Il plonge pour s'échapper (sans nunchaku) et tu le frappes pendant sa retraite.



21



21. Il reçoit un nouveau nunchaku de son partenaire.

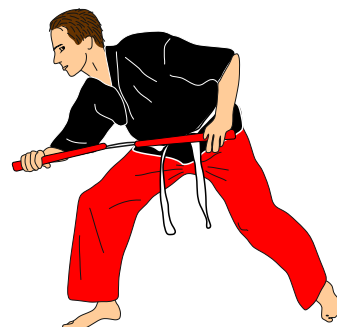


22

22. Il attaque immédiatement en bas ; tu esquives par un saut.



23



23. YTu pivotes et effectues une frappe arrière.



24

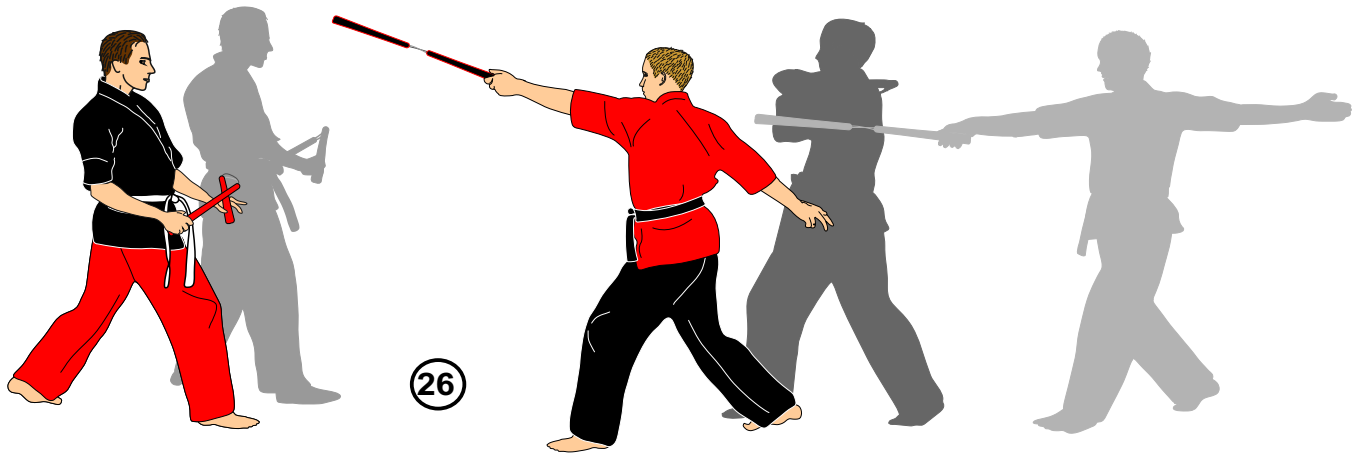
24. Tu le frappes à l'aîne.



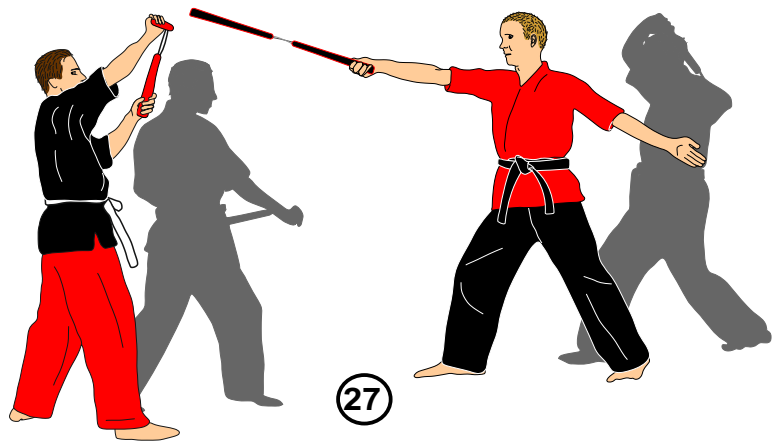
25



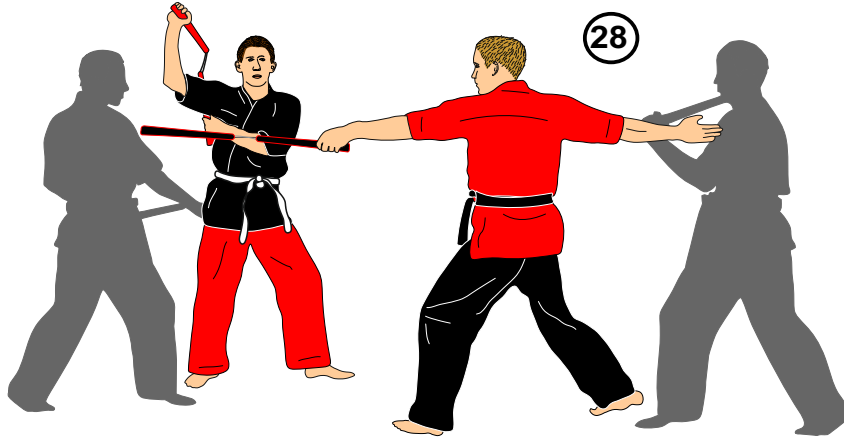
25. L'autre adversaire est de nouveau face à toi.



26. Tu l'attaques ; il recule.



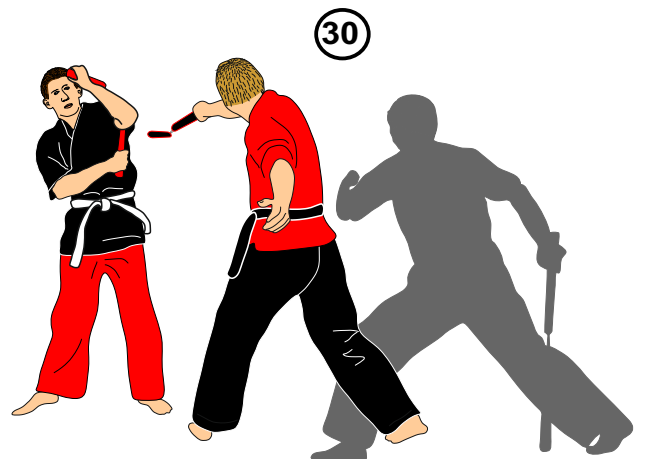
27. Tu attaques de nouveau ; il bloque.



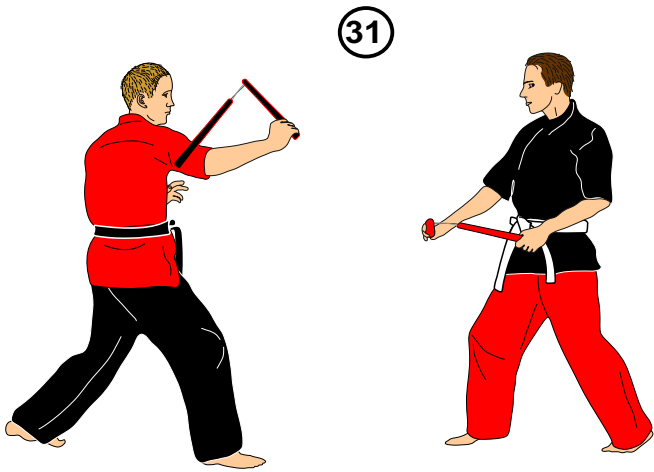
28. Tu attaques encore ; il esquive latéralement.



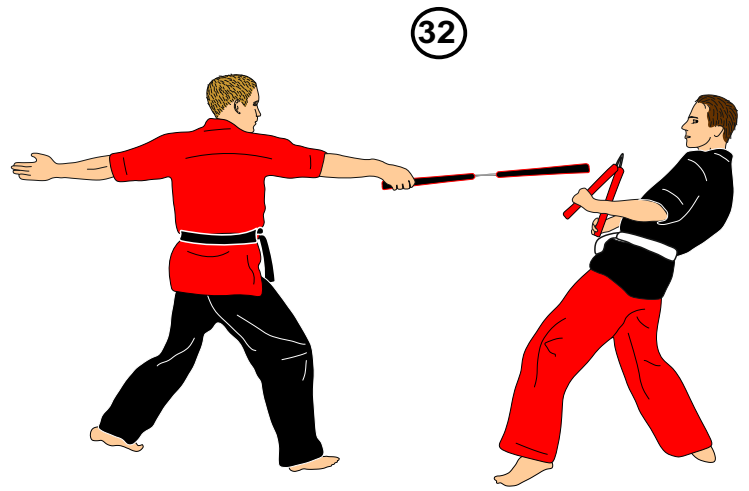
29. Il t'attaque ; tu esquives latéralement..



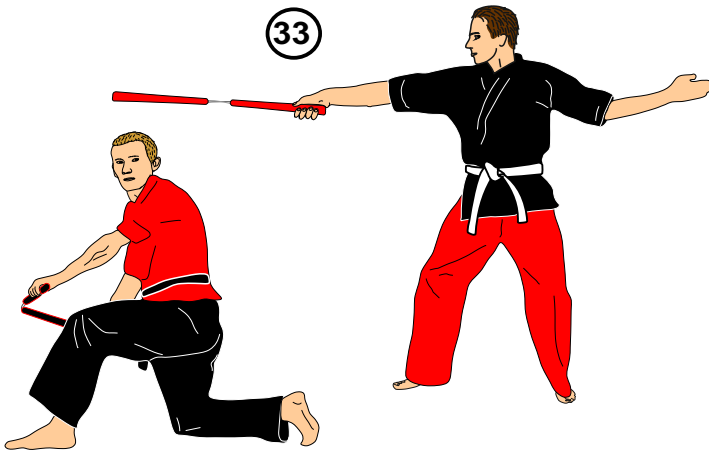
30. Tu pivotes et le frappes.



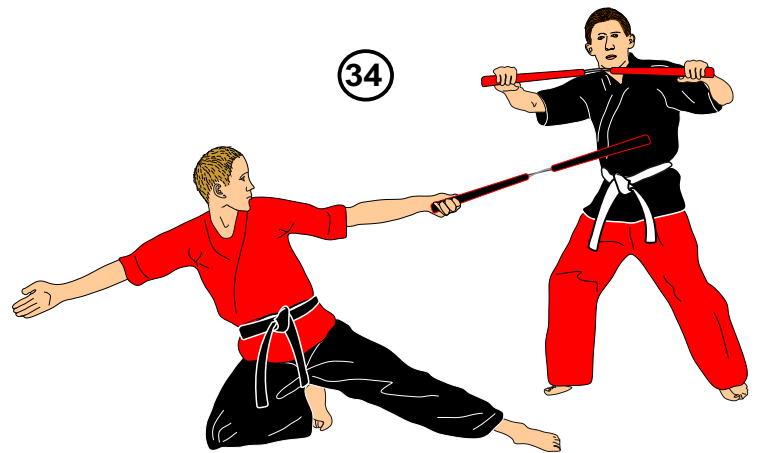
31. Vous vous faites face.



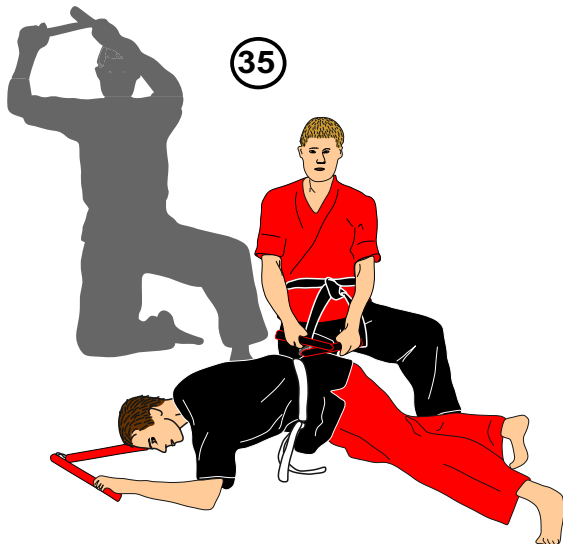
32. Tu attaques ; il recule.



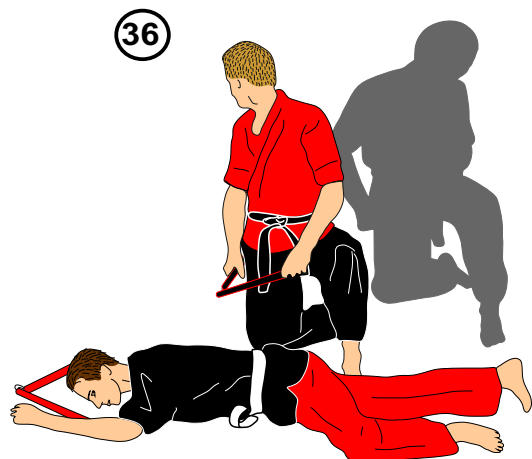
33. Il contre ; tu plonges et pivotes.



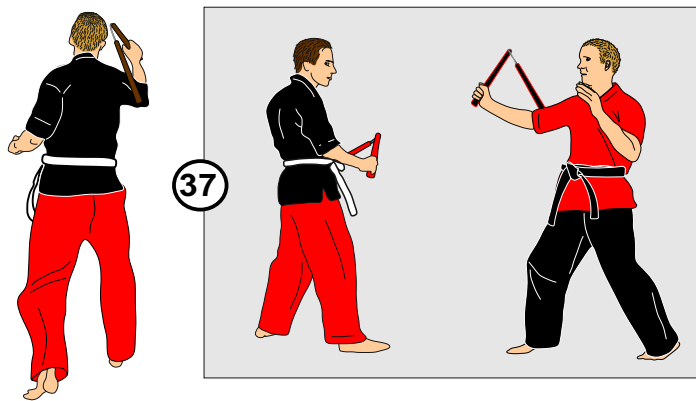
34. Tu le frappes.



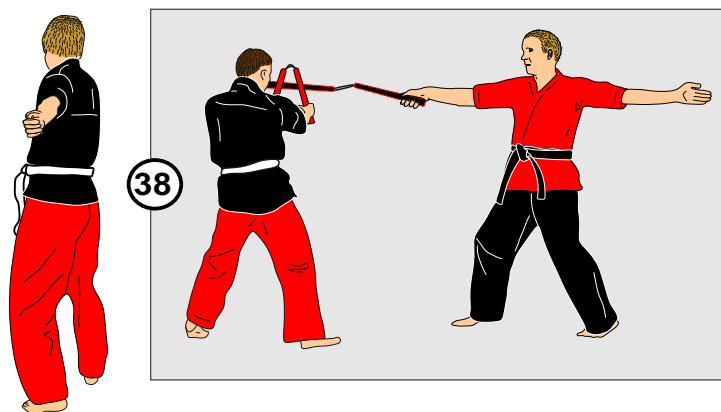
35. Il tombe en avant ; tu portes un dernier coup avec **kiai**.



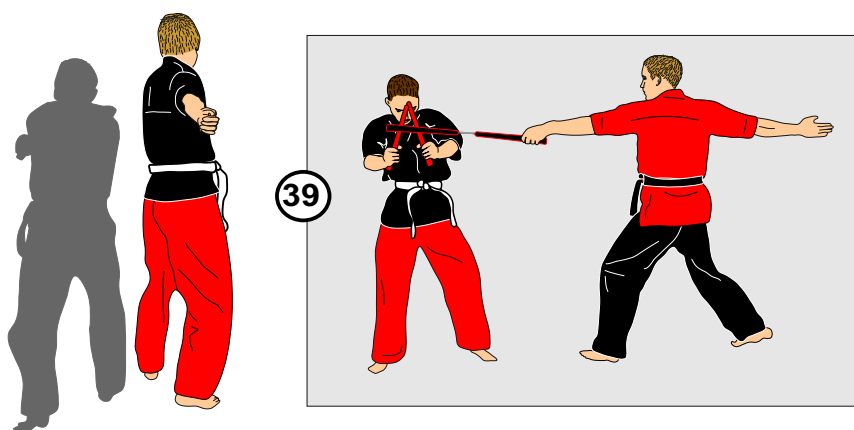
36. Derrière toi, un danger réapparaît ; tu regardes à gauche puis à droite.



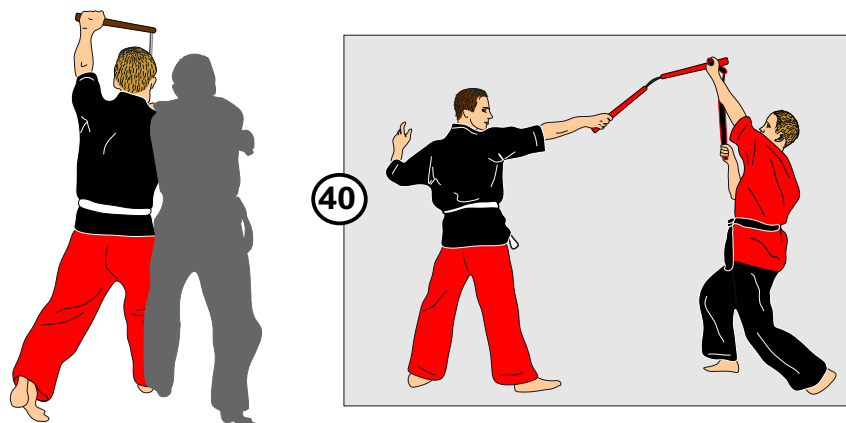
37. Tu te relèves et fais face à ton adversaire.



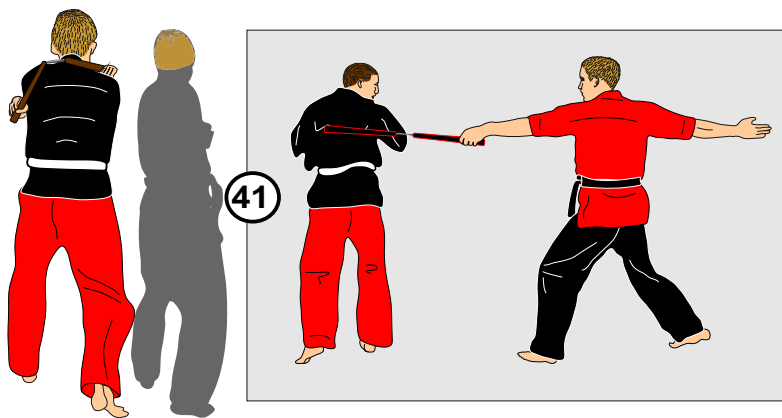
38. Tu attaques ; il bloque.



39. Tu attaques encore ; il bloque à nouveau.



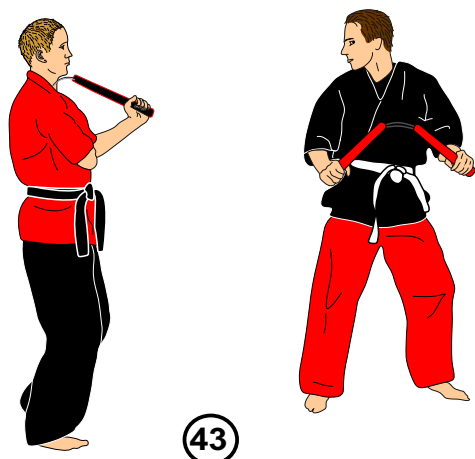
40. Il attaque ; tu bloques.



41. Tu contres et le frappes.



42. Il se rétablit et vous vous faites face.



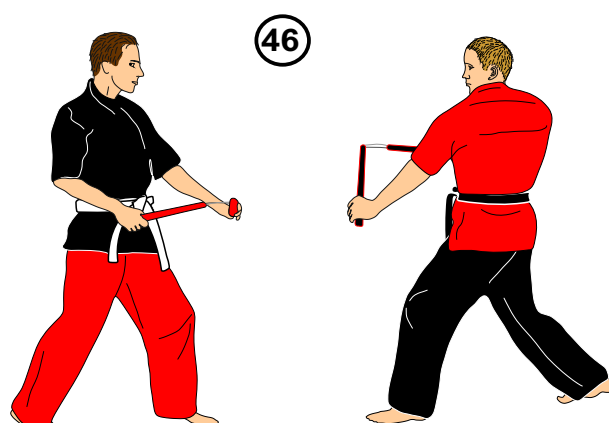
43. Il effectue une attaque en rotation.



44. Il effectue une seconde attaque sautée ; tu plonges à nouveau..



45. Tu contres par une frappe courte ; il s'effondre.



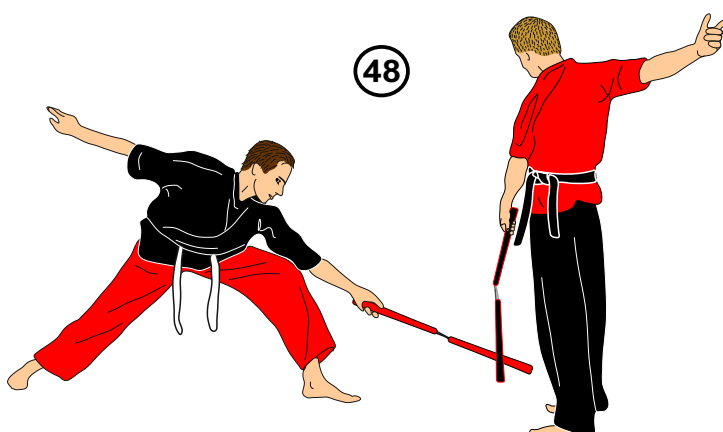
46. Tu fais de nouveau face à l'autre adversaire.



47

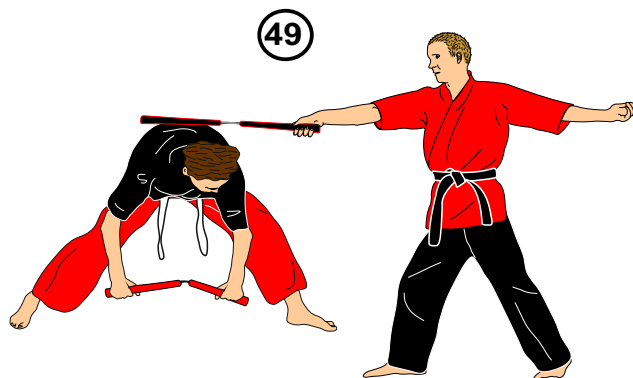


47. Vous avancez simultanément.



48

48. Il attaque bas ; tu frappes bas et paresou bloques son attaque avec ton propre nunchaku.



49

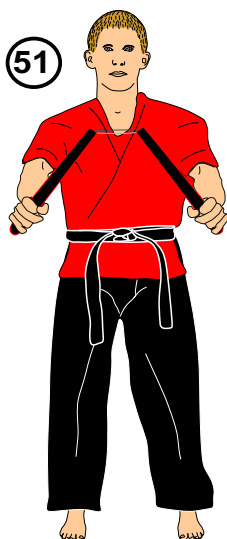
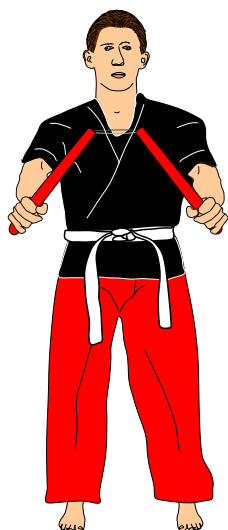
49. Tu frappes et touches l'adversaire penché en avant.



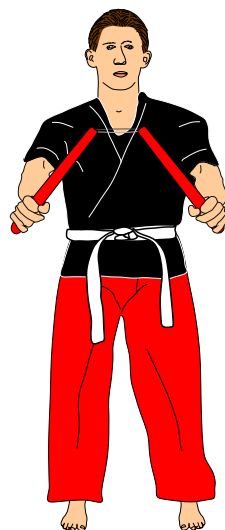
50



50. Tu restes debout ; tes adversaires sont vaincus au sol.



51



51. Salut commun — fin de la présentation.

Saluez – prêt



Les Cinq Cercles

