



NITAI



Magazine du Dép. de Nihon Tai-Jitsu de la Féd. Royale Espagnole de Judo et DA
Saison IV N° 8 Septembre 2010



Stage au Temple Sur Lot 2010
Cours National d'Arbitrage
IV^{ème} Coupe d'Espagne de Nihon Tai-Jitsu
Coupe et Stage Internationaux à Madrid
III^{ème} Grand Gala solidaire d'arts Martiaux
Articles: "Ate Waza" y "Reflexiones"

Traduction: Marie Cazal

C'est une publication du **Département de Nihon Tai-Jitsu de la Fédération Royale de Judo et disciplines associées.**

NITAI englobe les activités promues par le département national, par les départements régionaux ou par les clubs affiliés à cette fédération ainsi qu'à ceux qui y participent.

Les personnes qui signent ces articles se rendent responsables de leur exactitude.

Les articles contenus dans NITAI sont régis par la **Loi Organique 15/1999, du 13 décembre sur la Protection des Données.**

NITAI est édité trimestriellement et est distribué de façon libre et gratuite par moyens informatiques à des personnes, clubs et associations culturelles et sportives, organismes publics, entités privées ainsi qu'à tous ceux qui peuvent être intéressés par le Nihon Tai-Jitsu.

Toute forme de reproduction totale ou partielle de cette publication est interdite sans autorisation expresse de l'auteur ou de l'éditeur.

nitai.esp@gmail.com

Editorial



Ce numéro regroupe la plupart des activités les plus importantes de notre sport qui ont eu lieu cet été. Mais celui-ci nous informe surtout des événements à venir qui se dérouleront dans notre pays, où Madrid deviendra l'épicentre du Nihon Tai-Jitsu national et international grâce à la célébration du cours national d'arbitrage, de la quatrième Coupe d'Espagne, mais aussi du plus remarquable, c'est-à-dire de la Coupe de la Fédération mondiale (FMNITAI) et du Cours international de Maître Hernaez.

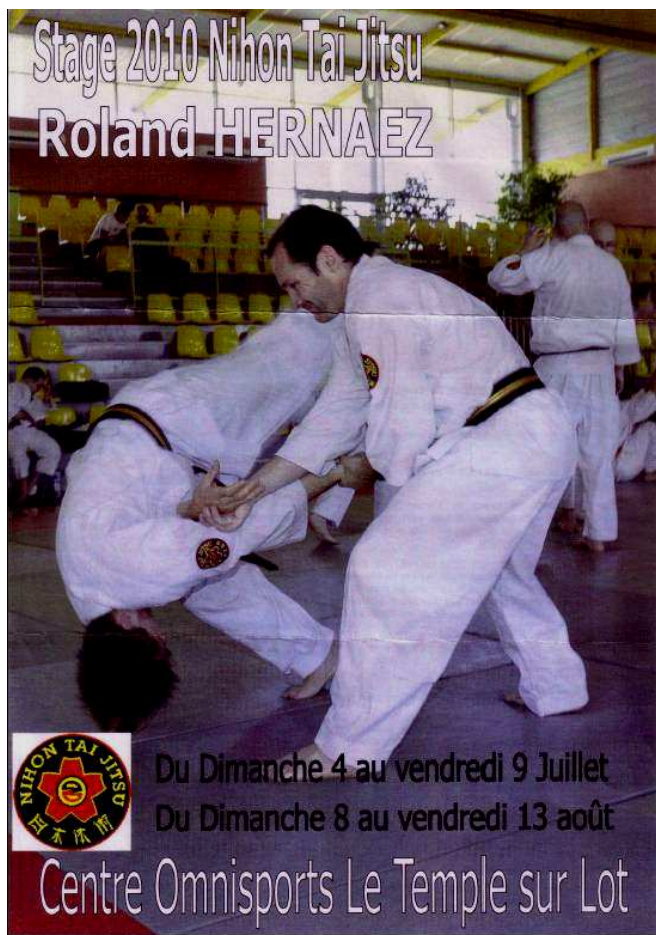
De plus, le magazine contient un article très suggestif de Juanjo Espadas sur les techniques de frappes «Atemi Waza» et quelques intéressantes réflexions de notre collègue José Ángel Fabre sur l'entraînement.

Javier Fernández-Bravo

Sommaire

ACTUALITE NATIONALE ET INTERNATIONALE		Stage au Temple Sur Lot Par Javier Moreno <i>page 3</i>
		Cours National D'Arbitrage <i>page 12</i>
		III^{ème} grand Gala solidaire d'arts martiaux <i>page 16</i>
		IV^{ème} Coupe d'Espagne de Nihon Tai Jitsu <i>page 17</i>
		Coupe de la FMNITAI à Madrid Par Javier Fernández-Bravo <i>page 18</i>
		Atemi Waza Par Juan José Espadas <i>page 3</i>
ARTICLES		Réflexions Par José Ángel Fabré <i>page 5</i>

Accueil: Demo; Auteur: Paco Ramírez



TEMPLE SUR LOT 2010

nos amis néerlandais et bien sûr nos amis français, dont beaucoup sont également des habitués du mois d'août comme nous. De plus, les derniers jours du cours, nous avons eu droit à la présence du responsable

d'Italie, Giancarlo Bagnulo, avec qui j'ai eu le plaisir de m'entraîner.



Un bon mélange de loisirs, tourisme et entraînement rend ces cours d'été fortement recommandables, et comme toujours chaque fois que j'en ai l'occasion, je vous encourage à y aller l'an prochain.

Une année de plus, un groupe de Nihon taijitsukas venant de diverses parties d'Espagne, s'est réuni au Temple sur Lot, pour suivre un stage d'été donné par le Maître Hernaez comme tous les ans dans cette ville du sud de la France.

Cette année, les sessions techniques ont été données, dans leur majorité, par le Maître Hernaez et son frère Georges ; avec quelques cours cédés à Patrick Malenfant et Philippe Galais, ce dernier étant très applaudi par les participants.

Comme d'habitude pendant le cours du mois d'août, nous avons revus





Maintenant, je vais vous faire un petit résumé des sessions techniques qui ont eut lieu.

Le lundi matin a été dédié au travail technique de kihon waza et sanbon kumite avec le Maître Roland Hernaez et à un travail de groupe sur les atemis avec Georges Hernaez.

Le mardi, nous avons fait un nouveau travail avec le Maître Roland Hernaez, basé cette fois sur l'utilisation des luxations avec diverses formes d'enchainements. Puis encore une fois, un travail d'atemi waza avec Georges.

Le mercredi a été consacré à la défense contre des prises diverses et des étranglements avec Roland Hernaez, à des exercices d'atemi waza avec Georges Hernaez et Patrick Malenfant et un intéressant travail sur la réaction face à un kote gaeshi par Philippe Galais.

Le jeudi, après avoir passé la moitié du cours, le Maître Hernaez a débuté la session avec plusieurs défenses contre des prises dans le dos, un nouveau travail d'atemi waza avec différents mouvements d'attaques et de contre-attaques donné par Georges Hernaez. Puis l'Ichiban no kata avec Patrick Malenfant, un kata créé par ce dernier et composé des mouvements des trois premiers katas de base. Puis ce fut à nouveau le tour de Maître Hernaez avec les premiers mouvements de la série de luxations du Nihon Tai-Jitsu no Kata Godan.



Le vendredi, nous avons revus ce que nous avons faits les jours précédents et nous avons terminé la série de luxations du Godan ainsi que l'Ichiban no Kata. Parfois, notre ami Richard Folny s'est également chargé des groupes des kyus et des Schtroumpfs parce qu'il y en avait quelques uns.

Et durant les sessions de formation de l'après midi, Richard et Philippe ont pris en charge la plupart des personnes qui allaient à l'entraînement pour travailler sur la série des techniques de base, sur les points de kyusho... Cette fois elles étaient mieux organisées que les autres années même si elles étaient libres.

Pour le ludique, il ne faut pas oublier nos réunions du soir dans les cachots du château transformé aujourd'hui en salle de cinéma, mais dont les murs épais nous ont permis d'organiser des fêtes sans déranger nos voisins, nos sessions de pêche, avec plus ou moins de succès, au cours desquelles, les femmes, incompréhensiblement, nous ont mis la raclée à nous, les experts masculins, notre fête nocturne à Laparade avec la musique et un marché de produits locaux et le dîner fraternité du jeudi soir, comme chaque année.



Pour la partie touristique, nous avons effectué deux visites nécessaires à Villeneuve sur Lot, une ville proche du Temple, à l'air médiéval, où c'est toujours un plaisir de boire une bière sur la place de cette belle ville. Et bien sûr, nous avons exploré les environs, où nous trouvons toujours des endroits que nous n'avons pas encore visités et qui nous surprennent comme la ville médiévale de Monflanquin ou la plus grande et plus urbaine Marmande, avec sa belle église et ses belles rues artisanes.

Et l'année prochaine, un peu plus !

Javier Moreno



ATEMI WAZA



Par Juan José Espadas Pavón

CN 4ème Dan de Nihon Tai-Jitsu
Maître-Entraîneur National NTJ
Instructeur NTJ Club Shotokan-
Ciudad Real
Professeur d'éducation physique

INTRODUCTION

L'objectif de cette dissertation n'est pas seulement centré sur la légitime défense. J'ai essayé de combler un vide, un besoin urgent, totalement négligé ou traité de façon très superficielle dans la littérature et l'enseignement des arts martiaux. Car l'expérience montre que les arts martiaux sont presque totalement inconscients d'un sujet aussi fascinant, important et vital que celui dont nous allons parler.

L'expérience prend une importance remarquable quand on considère que les arts martiaux comme le karaté, Tae-Kwon-do, kung-fu, etc. basent la grande majorité de leurs techniques à attaquer le corps humain et ses parties vitales. La gravité réside dans la presque totale ignorance des conséquences qui peuvent se produire si vous touchez un point vital de façon précise. Dans l'absence de connaissance, dans le cas d'une connaissance très superficielle de la sensibilité des différents points vitaux, dans l'ignorance de la description anatomique et physiologique des organes et de leurs composants, dans le manque de connaissance précise de leur localisation, etc. les conséquences peuvent être très graves.

Enfin, il est essentiel de connaître l'un des aspects les plus importants de la pratique des arts martiaux que vous pratiquez pour le bénéfice et la sécurité de votre intégrité physique, ainsi que pour celle de vos compagnons.

Pour nous, le Nihon Tai Jitsu qui est l'art martial que nous pratiquons, l'Atemi waza



est l'un des trois piliers fondamentaux sur lesquels sont fondées les bases de notre art martial. Il est donc d'une importance primordiale d'étudier et de s'entraîner à ces techniques de coups.

L'objectif de la présentation de cette dissertation est d'offrir un travail aussi complet que possible ; dans les limites conférées par la loi à tous les experts et les enseignants d'arts martiaux ainsi que pour les élèves et tout le reste des pratiquants désireux d'apprendre quelque chose sur un sujet aussi controversé et spécialisé que celui-ci.

CONCEPTS GENERAUX

L'atemi est le moyen le plus efficace pour se défendre ainsi que pour la plupart des attaques, au cours desquelles seulement les armes naturelles du corps sont utilisées.

Son efficacité est dévastatrice ; en effet, avec une formation minimale, il est possible de fracturer des os ou détruire des organes vitaux. C'est pour cela qu'ils ne doivent être utilisés que dans des cas d'extrême nécessité, dans lesquels l'existence de notre intégrité physique ou celle des autres est en danger.

Les techniques d'Atemi-waza sont des attaques du corps humain et en particulier de ses points vitaux.

Parmi les principales armes utilisées, il y a le poing, le tranchant de la main, le bout des doigts, les coudes, les genoux, le talon, l'intérieur du pied, etc.



Les attaques d'Atemi-waza peuvent produire des effets allant d'une légère douleur à la mort. Il existe deux groupes principaux qui comprennent les

techniques suivantes: les attaques des membres supérieurs employant des techniques de bras ; les techniques d'attaques des membres inférieurs en utilisant des techniques de pied.

L'atemi est la caractéristique fondamentale de l'atemi-waza, qui est constitué d'un coup fort et précis donné par les armes naturelles du corps humain.

L'objectif principal de l'atemi est un point vital, qui doit être attaqué avec une certaine vitesse, puissance, précision et concentration. Il peut être considéré comme une mesure définitive, en raison de l'énorme puissance d'impact qui est atteinte, donc, il est d'une grande efficacité dans la défense personnelle. Contrairement à ce qui peut sembler à première vue, la bonne exécution des atemi présente des difficultés notoires pour les débutants et encore plus si nous voulons parvenir à une plus grande efficacité dans leur exécution.

De nombreux facteurs affectent la réalisation d'un atemi, tels que : le déplacement, la vitesse, l'action du centre de gravité, une position correcte des pieds sur le sol, l'action des hanches, etc.

“Dynamic Karate” de Masatoshi Makayama
Une véritable œuvre culte sur les bases de l'ate-waza d'abord publiée en 1966 par Ed Kodansha International, Ltd et réimprimée plusieurs fois dans de nombreuses langues.

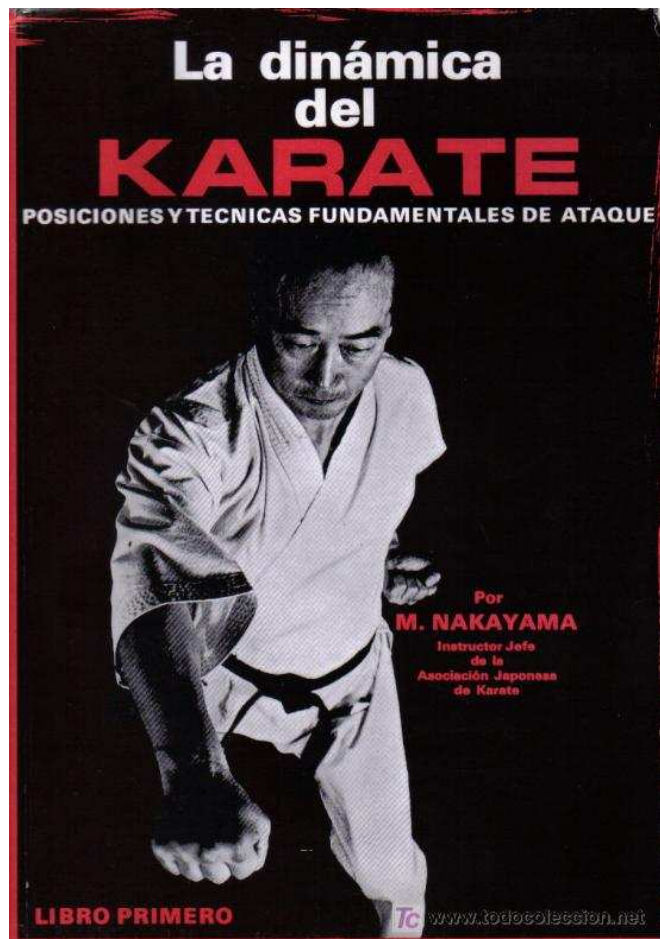
D'autre part, il convient de considérer les mouvements de chaque atemi séparément. L'effet d'un atemi sur un point vital peut être obtenu de deux façons différentes : connaissant la localisation de façon très précise de chaque point vital, de sorte que le coup n'a pas besoin d'être donné avec une puissance extrême pour obtenir les effets désirés. Dans un combat réel, il est parfois difficile d'attaquer précisément le point désiré, donc ce système ne peut pas toujours être appliqué correctement et efficacement. L'autre système est basé sur une frappe très puissante et bien que le point vital ne soit pas atteint directement, l'onde de choc va l'affecter profondément. Cette dernière forme d'action est l'une des plus appropriées pour se défendre, rendant possible le fait de frapper efficacement sur presque n'importe quelle partie du corps avec d'excellents résultats. L'efficacité prouvée des atemi dépend de nombreux facteurs qui ajoutés produisent un impact énorme.

Pour donner une idée générale de quels sont ces facteurs, ceux-ci sont détaillés ci-dessous.

SURFACE D'IMPACT

Pour la même puissance, le coup devient plus efficace si la surface de l'arme qui frappe est la plus petite possible. Pour éviter les blessures lors de l'impact, il faut préparer nos armes « naturelles ».

En effet, une plus petite zone d'impact, signifie un plus grand risque de blessure pour celui qui frappe, par exemple, si vous touchez du bout des doigts ou des orteils un objet dur comme un os, il existe un grand risque blessure. Sans pré-entraînement, la puissance et l'efficacité de l'atemi seraient considérablement diminuées.





En défense personnelle, il convient d'utiliser les armes les plus faciles à endurcir, comme le sont les extrémités du corps, dans lesquelles peut se concentrer la force avec plus de précision.

VITESSE

La vitesse est l'un des composants les plus importants de l'atemi. Selon une formule connue en physique, la force est directement proportionnelle à la vitesse. C'est-à-dire, plus un coup est rapide, plus la force appliquée est élevée.



Toutefois, pour être efficace, la force doit être appliquée correctement. Un atemi appliqué par une personne de petite taille mais se bougeant à une vitesse élevée peut être beaucoup plus fort qu'un atemi plus lent exécuté par une personne plus lourde ou plus forte. Un autre aspect important de la vitesse est qu'elle permet d'atteindre le but sans être en mesure d'être neutralisé, en revanche, un coup lent, peut facilement être détourné ou bloqué. Une

personne rapide peut relativement facilement esquiver ou bloquer une attaque lente.

La vitesse est un point important pour une personne petite ou fragile qui peut alors compenser son infériorité physique face à un adversaire puissant et grand. Les gens les plus faibles doivent, dans la pratique, mettre l'accent sur l'augmentation de la vitesse pour toutes les raisons expliquées ci-dessus.

La bonne coordination des muscles au cours de chaque type de technique, la longueur du parcours, l'élimination de la rigidité, la facilité et l'agilité, sont des éléments clés pour augmenter la vitesse de l'atemi. Toutefois, quelqu'un d'expert peut arriver à atteindre des vitesses élevées sur des attaques à courte distance grâce à un entraînement intenses et continu.

LA DURETÉ DE L'ARME



L'endurcissement des armes « naturelles » ont deux objectifs principaux. D'une part pour éviter de graves blessures au cours d'attaques de cibles dures et d'autre part pour occasionner, si nécessaire, le maximum de dégâts possibles à l'adversaire.

Plus la surface d'impact de l'arme d'attaque est dure, plus l'efficacité des atemi est élevée.

L'entraînement pour durcir les armes « naturelles » se fait avec des équipements spéciaux, les plus importants sont: le makiwara et le sac de boxe. Il convient de noter que l'entraînement avec ces dispositifs doit être fait pendant longtemps et de façon mesurée.



Le coude est l'une des armes naturelles du corps les plus utiles pour sa force et sa possible application à courte distance.

LA CONCENTRATION DE LA FORCE (KIME)

La concentration de la force dans l'exécution d'une technique particulière doit être accompagnée par l'action de l'ensemble du corps, à la fois physiquement et mentalement. Physiquement, il faut un contrôle absolu et de la coordination, avec la plus grande puissance concentrée dans toutes les parties du corps qui sont utilisés pour l'exécution correcte de la technique. Vous pouvez comparer la concentration de la force à une explosion appliquée sur un point particulier et sur un espace de temps très court.



À de nombreuses reprises, le kime est accompagné d'un kiai, grâce auquel l'énergie est plus facilement libérée de l'intérieur.

Pour parvenir à une meilleure concentration de la force, les mouvements qui précèdent le coup

doivent être effectués avec les muscles détendus et flexibles et au moment du kime, ils doivent se tendre à fond. Une fois que le kime est effectué, la force n'est pas maintenue ou retenue bien que le mouvement puisse se poursuivre. A titre de comparaison, l'évolution de la force oscille à partir d'une force zéro, passe par la force maximale (kime) et revient à une force nulle.

Dans le cas d'un atemi, l'énergie cinétique due au mouvement d'attaque devient une force de frappe à l'instant de l'impact où la contraction d'une majorité des muscles du corps a lieu.

Ainsi, l'impact est équivalent à une masse beaucoup plus élevée que celle du membre qui dirige l'atemi, donc, la force d'impact sera augmentée. Une fois l'atemi terminé, le bras ou le pied doivent être enlevés immédiatement afin de pouvoir maintenir la garde, effectuer une défense ou à nouveau une autre attaque si nécessaire.



C'est seulement avec un timing parfait et une coordination de toutes les parties du corps que l'on peut obtenir des résultats spectaculaires d'atemi. Au point culminant du kime, la synchronisation doit être complète et correcte entre tous les éléments nécessaires. Parmi les plus importants, il faut parler de la contraction et de la relaxation des muscles au bon moment, d'un bon positionnement, de la contraction appropriée, de la respiration et de la stabilité, etc.

LA PRECISION

Il faut attaquer avec une extrême précision les points les plus vulnérables de l'adversaire et de préférence ses points vitaux.

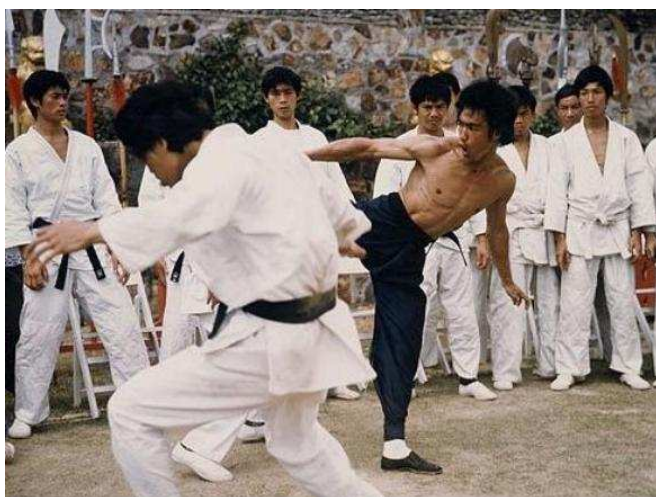
Dans le cas d'une claire réussite, l'effet est immédiat et spectaculaire. Dans le cas de la défense personnelle, l'adversaire est normalement habillé, donc il est parfois difficile de

localiser rapidement le point désiré, parce que les vêtements cachent son emplacement exact. Dans ce cas, l'atemi peut être appliqué dans le voisinage de la cible souhaitée. Si la puissance est bien appliquée, l'onde de choc atteint le point critique. Bien que l'impact ne soit pas direct, il sera sûrement efficace.

LA FORCE MUSCULAIRE

Pour pouvoir fournir la puissance et la vitesse correctes, il est nécessaire d'utiliser la force musculaire vu que sans elle, les atemi résultent être totalement inefficaces.

Il est important de conditionner les muscles pour qu'ils aient suffisamment de souplesse et de force, grâce à un entraînement approprié et avec des exercices spéciaux. La force brute n'est pas la plus appropriée pour les attaques aux points vitaux.



Ce qui importe vraiment c'est l'application de la force au bon endroit et au bon moment.

Si on arrive à faire fonctionner nos muscles avec une bonne coordination et en utilisant le minimum d'effort musculaire alors la technique sera appliquée de la façon la plus efficace possible.

LA FORCE DE REACTION

Une importante loi de la physique nous enseigne que chaque action de force provoque une autre réaction de la même intensité dans le sens opposé.

Cette loi qui régit la nature a d'importantes applications pour la technique d'atemi. Un exemple de cette loi se trouve dans l'utilisation des armes à feu, pendant le tir, l'arme va en arrière en raison de la force de réaction du tir. L'application de cette loi aux techniques d'atemi

se retrouve dans l'utilisation des jambes comme appui et l'élément de transmission de la force est d'une importance primordiale.

Dans la pratique, l'utilisation de la force de réaction est réalisée de différentes façons: en utilisant le hikite, avec une stabilité des points d'appui et par une action conjointe de la hanche et l'abdomen.

On appelle hikite un retrait rapide des membres qui ne frappent pas dans le but d'augmenter la puissance du coup et la stabilité. Ce mouvement doit être parfaitement synchronisé avec l'attaque pour avoir l'efficacité nécessaire. La force appliquée sur l'hikite, doit être égale ou supérieure à celle du mouvement d'attaque. Par exemple, si vous exécutez un coup de poing avec le poing droit, il faudra réaliser un hikite avec un rapide mouvement de recul du poignet et du coude gauche. Dans le cas d'un coup de pied avant, il peut être compensé par une forte traction arrière par les bras.

La stabilité de la position d'où partent les différentes techniques dépend de la stabilité des points d'appui.

Les positions faibles et flottantes amortissent les coups, c'est-à-dire, qu'elles perdent toute la force de réaction. Au moment de l'impact, il faut être soigneusement appuyé sur le sol, en gardant les articulations fortes, parce que sinon le contrecoup réduit l'efficacité de l'impact et peut même nuire à l'intégrité physique de l'exécutant.



Le centre de gravité est un facteur essentiel pour atteindre la stabilité nécessaire, car sans un bon équilibre, la puissance des techniques est considérablement réduite. Pour être en équilibre, la verticale passant par le centre de

gravité doit se situer dans le polygone de sustentation du corps, qui est formé par la surface comprise entre les pieds sur le sol. Dans le cas d'appuyer un seul pied sur le sol, le polygone d'appui est la zone occupée par celui-ci ; toutefois, en défense personnelle et dans les arts martiaux, les positions trop basses ne sont pas toujours bonnes. Avec le centre de gravité très bas, la mobilité est réduite de façon excessive ; les positions très statiques ou lentes sont une cible très vulnérable aux attaques. Il convient, contre une attaque dangereuse, de changer constamment de position afin de devenir une cible presque insaisissable. Les positions les plus hautes sont les plus appropriées dans ces cas, même si le polygone de sustentation est plus réduit et change constamment de forme et d'emplacement. Lors de la contre-attaque, l'équilibre doit être maintenu, même si ce n'est qu'au moment même du coup.



Toutes les disciplines des arts martiaux mettent l'accent sur la concentration de la force dans le seika tanden, qui se trouve pratiquement dans le centre de gravité de l'individu.

Le seika tanden est considéré comme la base pour atteindre l'équilibre, la stabilité et la force. Grâce à une position correcte et la concentration de la force dans le seika tanden, on peut atteindre une solide union entre le bas et le haut du corps.

Le seika tanden est le point à partir duquel part l'impulsion du corps en raison de la position centrale qu'il occupe. Vous pouvez considérer que le reste du corps est composé d'éléments qui en dépendent et se déplacent comme des tentacules, c'est-à-dire, que la force de la zone centrale est le seika tanden, rayonnant au reste de l'organisme.

Un fort abdomen augmente la puissance des coups de poings et de pieds, grâce à une base solide sur laquelle s'appuyer. Avec l'action de l'abdomen, l'action des hanches sert à donner davantage de puissance à l'atemi. Si au mouvement offensif de la jambe ou du bras, on ajoute le mouvement rapide des hanches, cela permet d'atteindre une augmentation significative de la masse musculaire dans les attaques et par conséquent un impact plus puissant.

Si la tension de l'abdomen est faible, cela réduira considérablement la quantité de puissance transmise ce qui provoquera que l'impact sera moindre.

Il est donc très important de développer correctement la ceinture abdominale où est situé le seika tanden.

ESPRIT DE L'ACTION

Sans suffisamment d'esprit de décision dans l'exécution d'un atemi, une partie de notre efficacité et de spectaculaire sont perdus.



Si la possibilité de placer un coup se présente temporairement, il ne faut pas du tout hésiter, et il faut agir immédiatement car cela peut être décisif pour le succès de la lutte.

L'atemi doit être exécuté non seulement avec l'intention de frapper, mais aussi de traverser l'adversaire. Selon l'effet d'attaque et la profondeur de pénétration des atemis ; ils peuvent être classés en trois catégories:

1re) Atemi de percussion. Il est effectué d'un coup sec, comme s'il devait rebondir rapidement. Il fonctionne principalement sur les points vitaux avec une grande précision. Un KO est généralement l'effet le plus commun pour ce type d'Atemi.

2e) Atemi de pénétration. Il est fait avec l'intention de pénétrer à l'intérieur de l'adversaire sans rebond. Les blessures les plus communes étant appliquées par cet atemi sont internes, comme c'est le cas des fractures ou des lésions organiques.

3e) Atemi déstabilisant. L'effet de pénétration est plus prononcé que dans les cas antérieurs, aidé par un effet d'appui, à savoir l'extension du mouvement de l'arme qui frappe pour produire le déséquilibre.

CONCLUSION - REFLEXION

Attaquer un point vital implique des dommages à la personne qui reçoit l'attaque et donc une responsabilité, à la fois morale et pénale. Nous ne vivons plus dans le passé, comme dans le légendaire Western américain, où la légitime défense permettait la mort de l'ennemi.



Nous sommes dans une société civilisée régie par des lois, qui régulent les relations entre ses membres et la façon d'agir avec les autres. Comme si cela ne suffisait pas, nous sommes soumis à des contraintes morales qui nous empêchent d'agir selon notre libre arbitre et en respectant nos semblables. Sans ces conditions préalables, la vie en société deviendrait un chaos, dont l'objectif principal serait la survie.



La conviction que la défense justifiée contre une agression, ne peut pas conduire à des poursuites judiciaires en raison des dommages causés, des chocs et même parfois entraînant la mort est une grave erreur.

Le droit de légitime défense, ne doit s'appliquer que dans des occasions strictes et lorsque les circonstances ne permettent pas aux représentants de l'ordre d'agir.



Bibliographie:

- **FUNAKOSHI, Gichin**
"Karate- Do Kyohan"
Madrid 1987. Ed. EYRAS
- **VALERA D.Y PIÑERO A.**
"Karate Técnicas de Competición"
Zaragoza 1979. Ed. A.PIÑERO.
- **BOSCH. J. Y BENAIGES.J.**
"Puntos Mortales Secretos"
Barcelona 1980.Ed. POLUX.
- **NAKAYAMA, Masatoshi**
"La Dinámica del Karate"
Bilbao 1979.Ed. FHER, S.A
- **HERNAEZ, Roland**
"Le Nihon Tai-Jitsu"
Paris 1978. Ed. SEDIREP.

RÉFLEXIONS

Por José Ángel Fabre
C.N. 1er Dan Nihon Tai Jitsu



L'ennui est un de ces mots qui souffrent d'une définition tautologique dans notre dictionnaire, en dépit de tout, si nous y repensons à deux fois, il est facile de conclure que les

mots-clés sont: l'ennui, la distraction et le divertissement, c'est à dire que l'ennui est l'état d'esprit qui est généré dans une personne qui exerce une activité ou qui est dans une situation au cours de laquelle aucun stimulus n'existe pour la distraire et que cette activité n'a aucun intérêt pour elle.

quel ennui ...



Je présente ce sujet parce que depuis que j'ai commencé à enseigner, je me suis demandé plus d'une fois pourquoi la façon d'enseigner qu'ont appliqués mes différents professeurs avec moi, et que je crois assez bonne, résulte plutôt ennuyeuse aujourd'hui.

J'ai tout d'abord pensé que c'était un problème méthodologique: le traditionnel, que tous ceux qui ont un certain âge et des années de pratique dans ce secteur auront connu, est fondé sur la répétition, la répétition, la répétition, d'origine clairement asiatique (et je ne dis pas japonaise parce qu'à Okinawa, personne n'entraînait plus de cette façon), comparé à ceux qui préconisent des tendances plus modernes qui militent pour la variété dans l'entraînement, la composition de classes de même niveau (un pratiquant de six mois est dans la même classe, ou presque la même, qu'un ayant pratiqué pendant cinq ans), etc.



Il est clair que l'idiosyncrasie asiatique ne ressemble en rien, du moins de ce point de vue, à celle européenne ; et aussi que les temps ont changé. Tout d'abord, il n'y a pas de professeurs dont l'enseignement soit tellement recherché au point de pouvoir supporter n'importe quel sacrifice, et, deuxièmement, il n'est plus nécessaire de devenir un créancier à cause du statut d'étudiant: nous payons pour pouvoir nous entraîner dans une salle de sport, et si nous ne sommes pas bien traités, nous irons dans une autre ; mais au fond, ce n'est pas un problème de méthode pédagogique mais plutôt, la dissonance entre cette méthode et la réalité que nous souhaitons appliquer. La question que je me pose alors est la suivante: cela vaut-il la peine d'adapter la première méthodologie à la seconde?

Aujourd'hui, comme je l'ai déjà dit, cela fera cinq mois que je donne des cours, en n'ayant aucune idée de la plupart des choses, le plus souvent travaillant des concepts ou des techniques qui sont trop inconnus pour moi, et avec lesquelles, du moins à mon avis, nous finissons en ayant une série de vices (parce que nous croyons que ce sont de bons détails mais en réalité ceux-ci sont mauvais, et ils se développent comme un moyen de suppléer au fait que « si je ne le fais pas comme ça je n'y arrive pas » et « je n'y arrive

pas » car la base est mauvaise) et des défauts (car il y a tellement de choses à voir que finalement je ne parle pas des choses que je considère ayant moins d'importance) durant tout l'apprentissage, et puis arrive ce qu'il arrive, que plusieurs fois le diplôme soutient à quelqu'un, au lieu que ce soit ce quelqu'un qui soutienne le diplôme.



Bien sûr, dites à vos élèves que, comme ils ne savent pas donner un coup de pied, ils peuvent être plusieurs heures faisant mae geri, mawashi geri, yoko geri, en l'air, avec un compagnon, avec des boucliers... Dites leur de faire uchi komis jusqu'à ce qu'ils sachent faire une bonne entrée, ou faites leur faire des déplacements pendant une heure, vous verrez à quelle vitesse la salle de classe se vide ... et n'essayez pas de leur expliquer que de cette façon, ils finiront sans doute par avoir une technique de base solide, que, pour apprendre à courir, il faut commencer par savoir marcher.

Certes, désormais, plus d'un doit penser que je suis un homme des cavernes qui vit loin de la réalité, et que la pédagogie a beaucoup changé en deux siècles, l'enseignement a évolué, et que ma mentalité n'est pas normale. Ils ont peut-être raison, mais permettez-moi de donner un coup de pied à la pédagogie, parce que dans ma façon de penser, les arts martiaux ne sont pas un passe-temps, et donc je ne m'ennuie pas, car je ne suis pas à la recherche d'un stimulus qui m'amuse, mais qui réveille mon intérêt, et dans mon cas j'aime apprendre, évoluer et m'améliorer, et cela ne peut être atteint que par le travail, le travail, le travail, et l'enregistrement d'une base solide. Même si, finalement, nous voulons habiller cette nécessité de travailler avec d'autres vêtements, ou comme lorsque nous étions enfants, nous donner les légumes mélangés avec

d'autres aliments (bien que dans la réalité vous finissez par avaler les légumes).

Je vais vous raconter un exemple personnel: shiho nage et tai otoshi sont deux techniques que je suis censé savoir dominer à ce stade, et pourtant je suis très mauvais au moment de leur exécution. Si je suis dans un cours dans lequel je travaille une combinaison de plusieurs techniques et parmi celles-ci, ces deux techniques servent de lien, à quoi cela me sert-il si ce lien est mal exécuté? Ce que vous devez faire est aller dans un coin avec un partenaire qui soit aussi débutant que vous et commencer à décortiquer la technique, voir comment elle est exécutée étape par étape, et l'améliorer en la répétant plusieurs fois et en demandant de l'aide à votre professeur; sinon, si vous la travaillez une fois par mois et en plus dans le contexte d'un enchaînement de techniques, probablement un an plus tard, vous n'aurez toujours aucune idée de comment la faire, et vous continuerez avec vos vices et vos défauts.



En résumé, je crois que si vous comprenez les arts martiaux, en tant que tels (c'est à dire un art qui requiert une technique qui doit être améliorée) et aussi comme une activité martiale (c'est à dire une discipline qui exige une capacité de sacrifice) alors le système d'enseignement que j'appelle traditionnel est le meilleur possible pour former d'authentiques artistes martiaux.

Le problème est que ce schéma, comme je le disais avant, ne correspond pas à la réalité de la consommation dans laquelle nous vivons. D'une part, l'enseignant est aussi un vendeur qui a besoin de clients et l'acheteur a lui aussi le pouvoir de dépenser son argent ailleurs, souvent sans réaliser ce que sont (ou du moins ce que je pense que devraient être) les arts martiaux.

COURS D'ARBITRAGE

Le Département de Nihon Tai-Jitsu avec le soutien de l'Ecole Fédérale de la Fédération de Judo et Sports Associés de Madrid organise un COURS D'ARBITRAGE POUR LES OFFICIELS D'ORGANISATION SPORTIVE, LES JUGES ARBITRES, ET LES ARBITRES RÉGIONAUX ET NATIONAUX DE NIHON TAI-JITSU, selon les bases suivantes:



DATE: samedi 30 octobre 2010

LIEU: Centre technique de JUDO de la Communauté de Madrid (CTJ), Villaviciosa de Odón (Madrid).

HORAIRES: 09h00 à 14h00

INSCRIPTIONS: jusqu'au lundi 25 Octobre 2010. Un dossier de matériel didactique sera délivré à l'inscription, à la Fédération ou par courrier électronique.

MATERIEL QUE DOIVENT FOURNIR LES CANDIDATS: Règlement de la compétition, d'arbitrage et du Keikogi.

EXIGENCES RELATIVES AUX OFFICIELS D'ORGANISATION SPORTIVE:

- Avoir **15 ans**.
- Etre au moins **ceinture marron**.
- Photocopie de la **carte d'identité**
- **Avoir le Document Sportif** avec la licence actuelle en vigueur et les **timbres des kyus** (jaune, orange, vert, bleu et marron) signés par son professeur.
- **Deux photographies**, compléter le **formulaire** d'inscription et payer les frais de **35 €**.

EXIGENCES POUR ETRE ARBITRES:

- Avoir au moins **18 ans**.
- Photocopie de la **carte d'identité**.
- Photocopie de la **carte d'identité**.
- **Avoir le Document Sportif** avec la licence actuelle en vigueur et l'**accréditation d'officiel d'organisation sportive** de la saison 2009/2010.
- **Deux photographies**, compléter le **formulaire** d'inscription et payer les frais de **40 €**

EXIGENCES DE L'ARBITRE REGIONAL:

- Avoir au moins **18 ans**. Etre au moins **1^{er} Dan CN**.
- Photocopie de la **carte d'identité**.
- **Avoir le Document Sportif** avec la licence actuelle en vigueur et l'**accréditation de juge arbitre** de la saison 2009/2010.
- **Deux photographies**, compléter le **formulaire** d'inscription et payer les frais de **45€**.

EXIGENCES DE L'ARBITRE NATIONAL:

- Être au moins **2^{ème} Dan CN**.
- Photocopie de la **carte d'identité**.
- Avoir deux ans comme arbitre autonome.
- Avoir le **Document Sportif** avec la licence actuelle en vigueur et l'**accréditation d'arbitre autonome** de la saison 2009/2010.
- **Deux photographies**, compléter le **formulaire** d'inscription et payer les frais de **160€**.

Les professeurs qui souhaitent assister aux cours et ne pas choisir d'arbitrer, peuvent le faire gratuitement.

Les banques auxquelles les virements peuvent être faits sont les suivantes:

IBERCAJA 2085 8024 93 0330098221
SANTANDER 0049 3754 61 2614261751

Il faudra envoyer le justificatif de paiement à la Fédération, soit par email, soit par fax avec le nom du candidat.

IMPORTANT: Aucun paiement ne sera pris en compte sans avoir remis tous les documents demandés.



III^{ème} grand Gala solidaire d'arts martiaux

Le Club Nazareth de Jerez de la Frontera a organisé le III^{ème} grand Gala solidaire d'arts martiaux, qui se tiendra le 17 Octobre 2010, dans la galerie des Glaces à partir de 22h00.



Les principaux objectifs de cet évènement sont les suivants:

1. Offrir à toutes les personnes participant à l'évènement un échantillon des différents arts martiaux, qui se pratiquent à la fois dans notre région et dans d'autres pays.
2. La démonstration du travail réalisé régulièrement dans les différents clubs, salles de sport, etc.
3. Comme objectif fondamental de ce Gala, nous voulons insister sur le principe de solidarité lui-même, qui, dans ce cas, est dirigé à la charité diocésaine

La participation au III^{ème} grand Gala solidaire d'arts martiaux est ouverte à qui le veut, appartenant à tout type de fédération, association, salle de sport ou proches du monde des arts martiaux.

L'évènement débutera à 22h00 et les participants doivent être présents dans le hall à 21h00 pour l'organisation des différents groupes.

L'ordre de passage sera choisi par l'organisation et non par ordre d'inscription. L'accès sera exclusif aux participants.

Chaque groupe (salle de sport, club, association, etc.) peut présenter 2 démonstrations maximum à condition de :

- Ne pas dépasser 6 minutes.
- Présenter différentes disciplines.
- Décrire les démonstrations de façon détaillée dans formulaire d'inscription
- Prendre en compte que seuls les 30 premiers seront admis suivant un ordre strict d'inscription.

Tous participants avec une démonstration de plus de 6min30 seront invités à quitter le tatami.



Chaque membre des groupes devra strictement suivre les indications données par des membres de l'organisation ; ainsi que la planification des horaires d'entrée et de sortie et de la salle d'échauffement. Chaque club, association ou salle de sport devra communiquer à l'organisation sa musique dans le cas échéant.

Manuel Caballero López, Maître-Entraîneur National Spécialiste de Nihon Tai Jitsu et délégué des Arts Martiaux du Club Nazareth, invite toutes les personnes intéressées à assister à cet évènement à partager leurs activités ainsi que leurs centres avec le public, faisant de cette journée une fête des ARTS MARTIAUX SOLIDAIRES, où tous ont leur place.

Les profits seront versés à la Charité diocésaine.

IVème COUPE D'ESPAGNE DE NIHON TAI-JITSU

Le Département national de Nihon Tai-Jitsu de la Fédération Royale Espagnole de Judo et Sports Associés, en collaboration avec le Département Régional de la Fédération Madrilène de Judo, a convoqué et organisé la IVème COUPE D'ESPAGNE DE NIHON TAI-JITSU, qui se tiendra au Centre technique de la Fédération de Judo de la Communauté de Madrid, rue de León, dans la ville de Villaviciosa de Odón.

Cette compétition est ouverte à tous les pratiquants d'Espagne affiliés à un club reconnu et avec une licence en vigueur de la RFEJYDA, cette épreuve fait partie de la qualification pour la Coupe du Monde de Nihon Tai-Jitsu qui se déroulera à Madrid en Novembre.

Cette quatrième édition de la Coupe d'Espagne, aura lieu selon les modalités suivantes :

KATA (couple)

- Kata au premier tour: Nihon Tai-Jitsu no Kata Yondan
- Katas au second tour: Nihon Tai-Jitsu no Kata Sandan
- Kata au troisième tour: Tai Sabaki no Kata
- Kata au quatrième tour: Hyori no Kata

RANDORI

- Durée entre 1min45 et 2min.

GOSHIN SHOBU

- Modalité: individuel.

Selon la réglementation en vigueur.

CATEGORÍES:

KATA: En couple. Mixte. A partir de la ceinture marron.

RANDORI: En couple. Mixte. A partir de la ceinture bleue.

GOSHIN SHOBU: Individuel. Masculin et Féminin. A partir de la ceinture bleue

NIHON TAI-JITSU

IV Copa de España

MADRID

Sábado, 30 de octubre de 2010 – 16,00 horas



CENTRO DE TECNIFICACIÓN DE JUDO DE LA COMUNIDAD DE MADRID

C/ León s/n - Villaviciosa de Odón (Madrid)








Les fans ne doivent pas oublier qu'ils ont rendez-vous avec les meilleurs Nihon taijitsukas, le samedi 30 Octobre de 16h00 à 20h00 à Villaviciosa de Odón (Madrid).



COUPE ET STAGE INTERNATIONAUX À MADRID

Lors de la réunion du conseil d'administration et du Comité technique international de la Fédération mondiale de Nihon Tai Jitsu, qui s'est tenu pendant les 22 et 23 Mars dans la ville française de Le Blanc, il a été convenu de désigner Madrid pour l'organisation et la célébration de la **Coupe Internationale Nihon Tai-Jitsu - 2010**, qui se tiendra dans la capitale espagnole les 21 et 22 Novembre.



Coïncidant avec la célébration de cet important événement, organisé par le Département national de Nihon Tai Jitsu de la RFEJYDA, en collaboration avec le

Département Régional de la Fédération de Judo de la Communauté de Madrid, **Maître Roland Hernaez**, ceinture noire 10^{ème} Dan, et le plus important exposant mondial de cette discipline, offrira un **Stage Technique International** qui ne manquera pas de réunir un grand nombre de taijitsukas espagnols et pratiquants venants d'autres pays pour cette occasion.



Le Comité technique a déterminé que cet événement sportif réunira à tous les participants des différents pays affiliés à la FMNITAI, principalement ceux d'Europe et d'Afrique et se déroulera de la façon suivante:

- 1) **Kata en couple**
- 2) **Randori**
- 3) **Goshin Shobu** individuel.

MADRID 2010 **COUPE INTERNATIONALE**
DE NIHON TAI-JITSU ET
20 - 21 NOVEMBRE **STAGE INTERNATIONAL**
 Par : Roland Hernaez

Centro de Tecnificación de Judo de la Comunidad de Madrid
 Calle León, s/n. Villaviciosa de Odón - Madrid






HORAIRES :
 Coupe Internationale :
 Samedi 20, 16:00 - 20:00
 Stage International :
 Dimanche 21, 9:00-13:00

Tarif Stage International : 20€
 Les participants à la Coupe Internationale : Gratuit
 Inscriptions et réservations : fjmoreno@terra.es

www.nihon-tai-jitsu.es

Ces deux activités se dérouleront dans les magnifiques installations du Centre de Technification de Judo de la Communauté de Madrid.