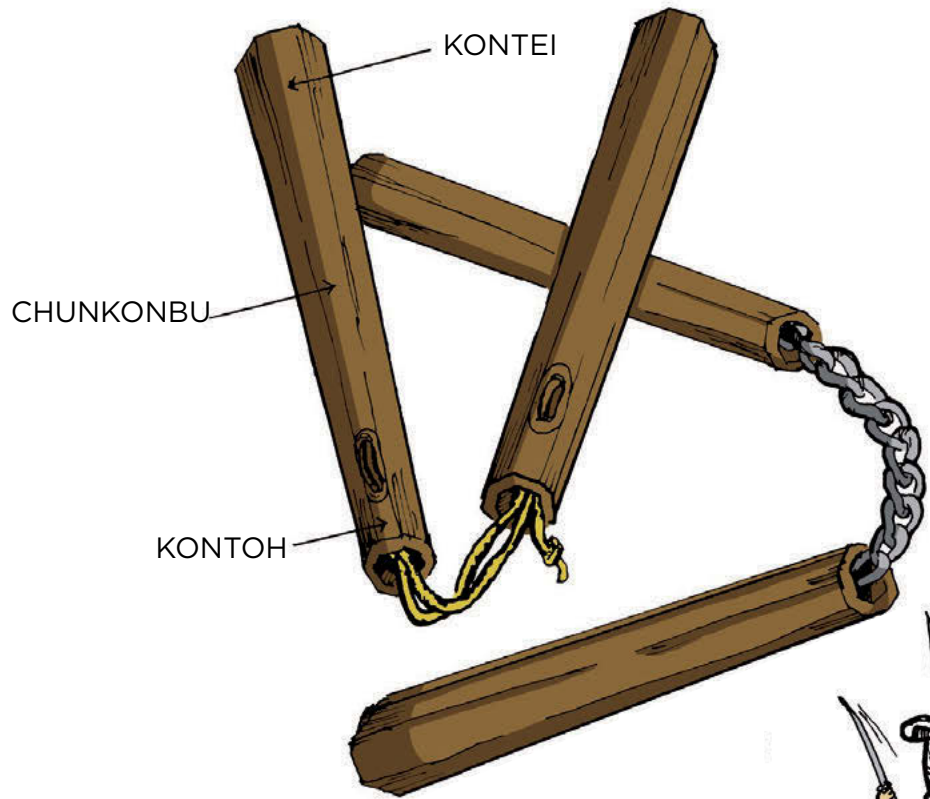


AMIS BUDOKAS!
QUE CE LIVRE SOIT POUR
VOUS UN MOYEN SUPPLÉMENTAIRE
DE MAÎTRISER VOTRE ESPRIT
ET VOTRE CORPS... ET NON LE
MOYEN DE TRIOMPHER
D'AUTRUI!



*Nguyen Ngoc My
4^e dan sankukai
diplômé de publicité
art décoratif - Nice*





Le Nunchaku

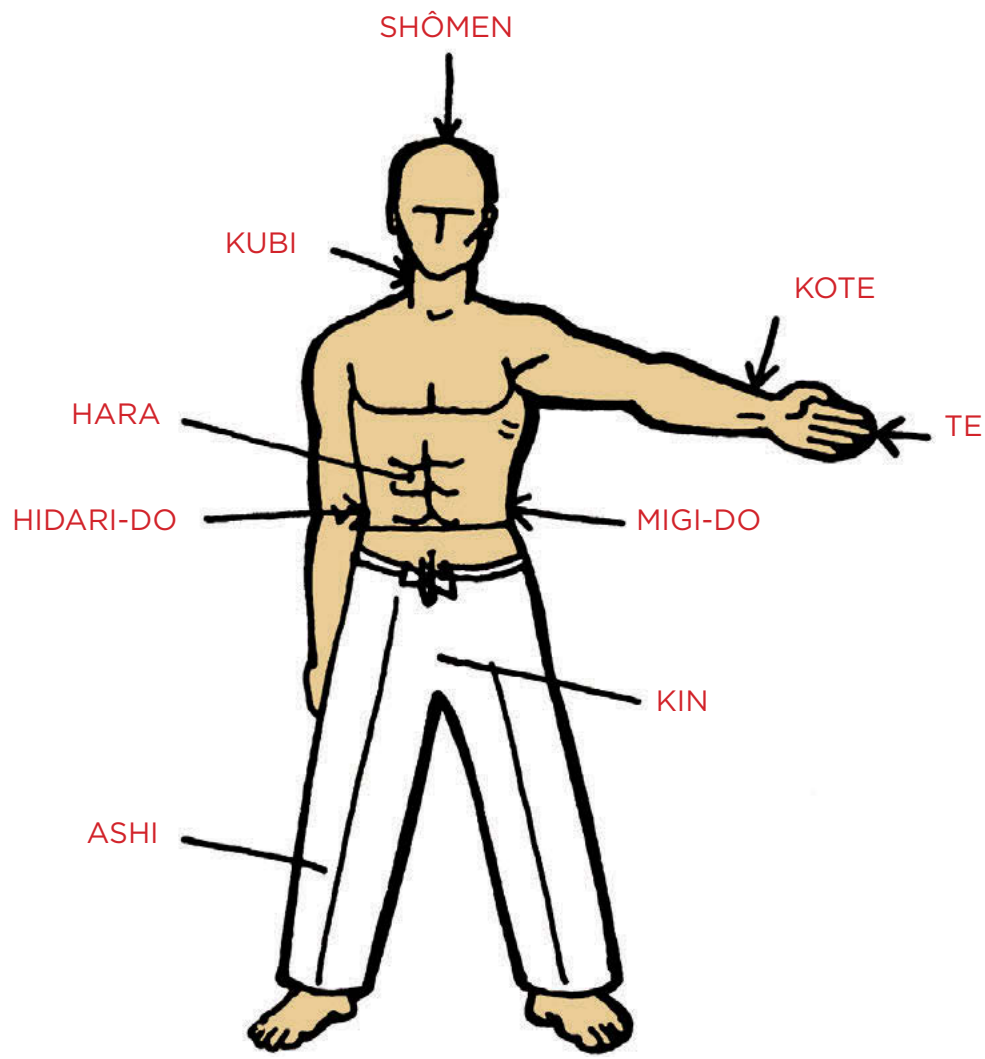
Également appelé so-setsu-kon, le nunchaku est à l'origine un instrument agricole: le fléau dont les paysans se servaient pour battre le riz.

Vers le xv^e siècle, l'île d'Okinawa fut envahie par les Chinois, puis à partir de 1609 par les Japonais du clan Satsuma.

Par deux fois les autochtones se virent interdire toute détention d'arme sous peine de mort.

pour se défendre, ces derniers inventèrent des techniques de combat à mains nues (karaté) et, à partir des outils de travail, des instruments (d'aspect inoffensif) de combat terriblement efficaces et destructeurs.

Le nunchaku: deux bouts de bois dur de forme octogonale et d'égale longueur; les extrémités (kontei) sont plus évasées que les kontoh qui sont reliés par du fil de crin de cheval ou une chaînette pour éviter d'être coupé.



Lexique

ASHI: jambe, pied
DO OU SOKUMEN: flanc, côté
GAESHI OU KAESHI: renverser, retourner, contre-attaquer
HAIMEN: dos
HARA: ventre
HIDARI: à gauche
JIME: étranglement
JUJI: en croix, croisé
KAKE: crocheter
KERI ou geri: coup de pied
KIN: bas-ventre
KOTE: poignet
KUBI: cou
KYO: feinte
MAE: de face
MAWASHI: circulaire
MEN: tête
MIGI: à droite
SHÔMEN: front ou dessus de la tête
TE: main
TSUKI: coup de poing
UCHI: intérieur, frappe
USHIRO: derrière
YOKO: de côté

INTRODUCTION

POUR TENIR
LE NUNCHAKU, LES MAINS
SONT OUVERTES, LES PAUMES
TOURNÉES VERS
LE HAUT.



FERMEZ LES DOIGTS
INFÉRIEURS SUR
LES KONTEI...



...PUIS
LES POUCES, ET
TOURNEZ LES POIGNETS
VERS LE BAS,
EN SERRANT.



ASSOUPPLISSEMENT DES POIGNETS

EXERCICE: Cercle intérieur de bas en haut.

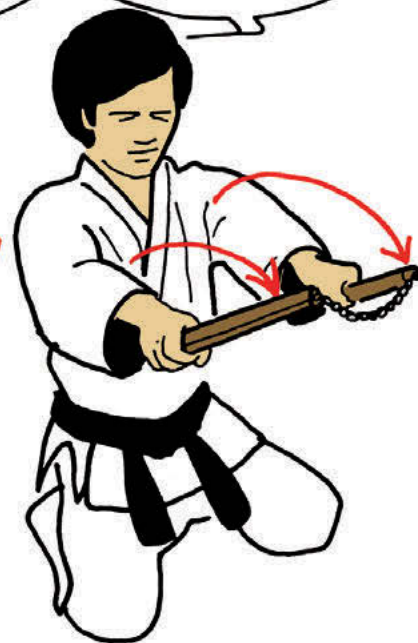
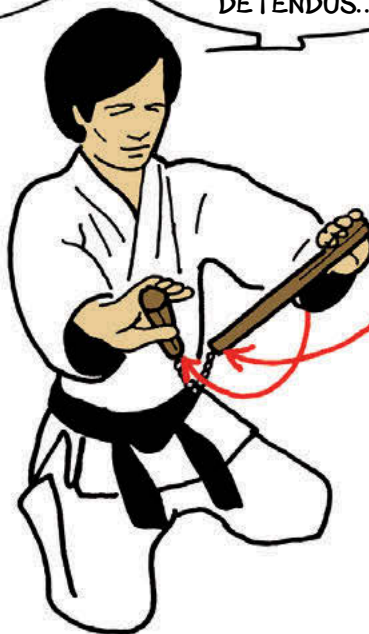
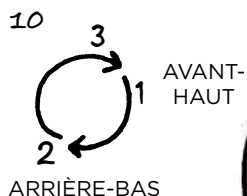
ACTION: avant-haut
arrière-bas
avant-haut

1 → 2

TENEZ
LE NUNCHAKU PAR
LES KONTEI, LES BRAS
TENDUS VERS L'AVANT.

FAITES
UNE ROTATION
DES POIGNETS, LES
POUCES VERS LE BAS, LES
DOIGTS INFÉRIEURS
DÉTENDUS...

...
LES KONTOH
TOMBENT VERS
VOUS. CONTINUEZ LE
MOUVEMENT
VERS L'AVANT.



EXERCICE: Cercle intérieur de haut en bas.

1 → 2

ACTION: avant-haut
arrière-haut
avant-haut

PLIEZ
LES POIGNETS VERS
VOUS ET, EN LÂCHANT
LÉGÈREMENT LES DOIGTS,
BASCULEZ LES KONTOH
EN HAUT, VERS
VOUS.

CONTINUEZ
À TOURNER LES
KONTOH VERS LE BAS
AINSI QUE LES
POUCES.

EN
SERRANT LES
DOIGTS, REMONTEZ
VERS L'AVANT.
RECOMMENCEZ!



ARRIÈRE-HAUT 2
1 AVANT-HAUT 3