

Sommaire

L'auteur	7
Retour aux fondamentaux	9
Comment progresser avec ce livre	13
Ce qu'il vous faut absolument savoir avant de commencer	15

1. DIX BASES POUR LA BONNE COMPRÉHENSION DE L'ESPRIT ET DE LA TECHNIQUE DE « L'ART DE LA MAIN VIDE »

a. RESPECTER	21
■ les anciens maîtres-fondateurs du karaté	21
■ le dojo	22
■ le professeur et le partenaire	23
■ l'étiquette	24
b. SE TENIR	26
■ en positions naturelles	27
■ en positions de combat	28
c. SE MOUVOIR	31
■ pourquoi et comment se déplacer	31
■ les principaux déplacements	31
d. FRAPPER DU POING	38
■ principes	38
■ mécanisme fondamental du coup de poing	40
■ la main, la première des « armes naturelles »	43
e. ATTAQUER DU PIED	45
■ principes	45
■ le pied, arme naturelle	47
f. BLOQUER	50
g. ESQUIVER	51
h. RIPOSTER	53

i. RESPIRER	54
■ la respiration avec le ventre.	54
■ le rythme	56
■ le <i>kiai</i> et l'esprit du karaté	56
j. LES POINTS VITAUX ET LE CONTRÔLE	58

2. FICHES TECHNIQUES (110 TECHNIQUES POUR LE *KIHON*) PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE

3. L'ÉCOLE DU COMBAT

a. INTRODUCTION AU COMBAT (<i>KUMITE</i>): LES PREMIERS PAS	189
■ étiquette et prise d'attitude	190
■ appréciation de la distance d'attaque	190
■ appréciation du temps de blocage	191
■ appréciation du temps d'esquive	192
b. PROGRESSION DANS L'ÉTUDE DES COMBATS	193
■ <i>Kihon-kumite</i> (assaut conventionnel)	193
■ <i>Ju-ippou-kumite</i> (assaut souple réel)	193
■ <i>Ju-kumite</i> (assaut libre souple)	193
■ <i>Shiai</i> (compétition)	193
c. DU <i>KIHON-KUMITE</i> AU <i>JU-KUMITE</i> : QUELQUES EXEMPLES POUR UNE PROGRESSION	194
■ l'assaut avec 5 pas (<i>gohon-kumite</i>)	194
■ l'assaut avec 3 pas (<i>sambon-kumite</i>)	198
■ l'assaut sur un seul pas (<i>ippou-kumite</i>)	200
■ l'assaut souple réel sur un pas (<i>ju-ippou-kumite</i>)	207
■ les échanges libres: le chemin du <i>ju-kumite</i>	211
Le « do » du karaté ou être « ceinture noire », pour soi et pour les autres ..	213
Index et lexique des termes japonais	217