

Visitez notre page web !

www.budointernational.com

BUDO

INTERNATIONAL

400 ans

La première ambassade
du Japon en Espagne

**Les grands
du Karaté :**

Yosuke Yamashita

Self-défense :

Bram Frank

Arts samourais :

Comment utiliser le Hara

Muay Thai,

Points vitaux,

Fu Shih Kenpo,

Police Wolf System...

TAIHO JUTSU :

**Techniques
d'arrestation**

WINGTSUN :

**Le secret qui
cessa de l'être**

Guro Dino Flores :

Lameco Eskrima

« Solo espada »

John Pellegrini :

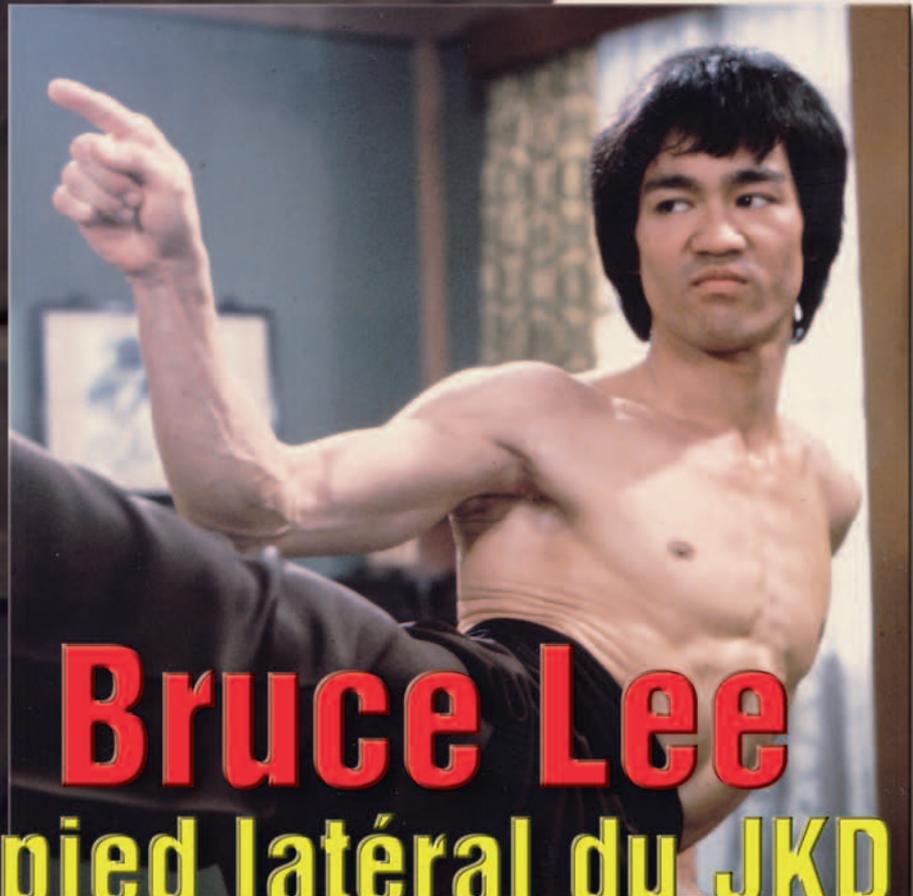
Nouvelle colonne

Combat Hapkido

Le coup de pied latéral du JKD

POLICE

TAIHO JUTSU



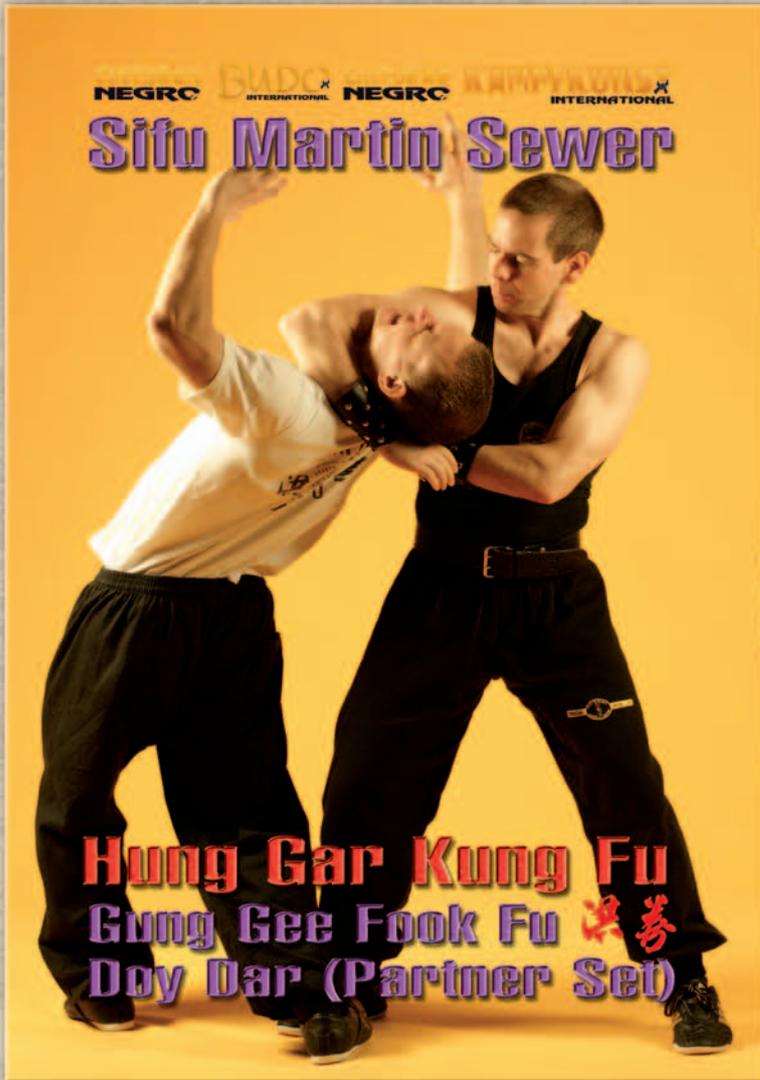
Bruce Lee

Hung Gar Kung Fu

Gung Gee Fook Fu 洪拳

Doy Dar (Partner Set)

Sifu Martin Sewer



Les élèves passionnés de Shaolin Hung Gar n'ont encore rien vu de pareil à ce travail.

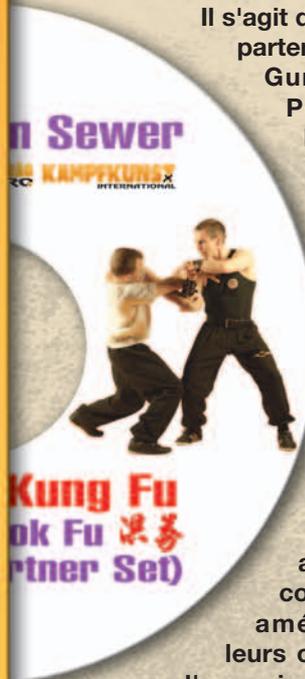
Il s'agit de la première forme avec un partenaire de Hung Gar, la forme Gung Gee Fook Fu Doy Dar.

Pour s'entraîner jusqu'aux limites du combat réaliste avec un partenaire, il est absolument nécessaire d'apprendre cette forme.

Le maître Martin Sewer, 8e dan, nous montre, aidé de deux de ses principaux instructeurs, les détails subtils de cette forme conçue pour le combat.

La forme Gung Gee Fook Fu Doy Dar aide les élèves qui veulent progresser à acquérir de nouvelles compétences de combat et à améliorer considérablement leurs capacités.

Ne manquez pas l'occasion de découvrir le véritable savoir du temple de Shaolin, ainsi que l'authentique Hung Gar Kung-Fu avec le grand maître Martin Sewer !



REF.: • SEWER5

DVD: 25,00 €



Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.

English
Italiano
Español
Français
Deutsch



VIDEO DOWNLOAD

COMMANDES :
Budo international.net





KIMONOS - KARATÉ

KYOKUSHIN KARATÉ



Ref. 10105
Karaté Entraînement.
Tergal



Ref. 10165
Karaté "Elegant". 16 oz. Maître



Ref. 10100
Karaté entraînement. coton



Ref. 10150
Karaté-gi. Competition
10 oz.



Ref. 10162
Karaté "Style".
16 oz. Kata



Ref. 10179
Pantalon. Karaté.
Blanc. Coton



Ref. 10151
Kyokushinkai.
Entraînement.

KARATÉ COLOR

KARATÉ KEMPO



Ref. 10132
Karaté rouge compe-
tition



Ref. 10131
Karaté bleu

Ref. 10141
Kempo. Competition.
10 oz.



Ref. 10140
Kempo entraînement.
Coton



Ref. 10180
Pantalon karaté noir.
Coton



Ref. 10142
Kempo Master 16 Oz

JIU-JITSU

JUDO

Ref. 10360
Judo entraînement blanc



Ref. 10407
Jiu-Jitsu Brésilien Noir



Ref. 10405
Jiu-Jitsu Brésilien Blanc



Ref. 10406
Jiu-Jitsu Brésilien
Bleu



Ref. 10400
Jiu Jitsu. Toile hautement
renforcé. Lutte

TAEKWONDO

Ref. 10261
Dobok Master
"Prof". Col noir



Ref. 10235
Dobok "FUJI". Col noir



Ref. 10380/81
Jiu-Jitsu Brésilien Noir



Ref. 10340
Master Judo. Bleu.
Competition



Ref. 10335
Pantalon Judo.
Blanc



Ref. 21600
Protège-oreilles Jiu-Jitsu
Brésilien



Ref. 10240
Dobok. Rouge



Ref. 10241
Dobok. Bleu



Ref. 10361
Judo entraînement
bleu



Ref. 10370
Pro-Master Judo.
Competition. Qualité
Supérieure. Blanc

TAEKWONDO ITF

HAPKIDO

Ref. 10270
Hapkido entraînement
noir. Coton. Broderie des



Ref. 10271
Hapkido traditionnel
blanc avec passepoilé
en noir.



Ref. 10223
Taekwon-do I.T.F. Ceinture
Noire



Ref. 10221
Taekwon-do I.T.F.
Coton. Broderie des
ITF



Ref. 10224
Taekwondo I.T.F.
Master Instructor



Ref. 10230
Dobok ITF. "Black Belt".
Diamond



Ref. 10217
Dobok ITF.



SELF DEFENSE STREET COMBAT



La majorité des arts martiaux, même s'ils se sont convertis en un élément culturel au lieu d'être la méthode guerrière d'une société en particulier, contiennent les mêmes principes de base du mouvement.

JKD



p. 34

LAMECO ESKRIMA

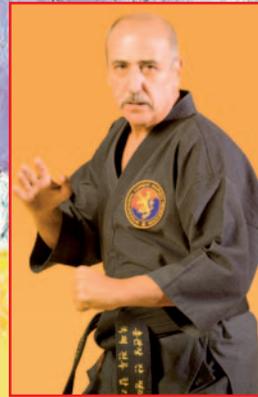


Le Lameco Eskrima est un art de la guerre originaire des Philippines. Il fut fondé par Punong Guro Edgar G. Sulite. Le mot Lameco reflète les trois distances de combat. « La » de « Largo », la distance longue, « Me » de « Medio », la distance moyenne et « Co » de « Corto », la distance courte.

p. 06

Pedro Conde, expert réputé en la matière analyse de manière détaillée les points clés qui gouvernent ce coup de pied dans le style de Bruce Lee et le situe ici dans son contexte historique. Un magnifique article accompagné de photos qui feront les délices des fans du Petit Dragon.

COMBAT HAPKIDO



De nombreux magazines d'arts martiaux et de nombreux pratiquants au cours des stages m'ont demandé comment j'en étais arrivé à fonder le Combat Hapkido. Avant de répondre à cela, je dois préciser une chose, je ne me suis pas levé un matin en me disant : « Je crois que je vais créer un nouveau style d'arts martiaux ».

p. 18

HARAGEI



Pour les maîtres, le Hara est intimement lié aux sentiments et aux sensations de notre corps. C'est lui qui provoque une grande partie des altérations. Ces mêmes maîtres, une fois âgés, découvrent qu'il n'y a rien de mieux pour le Hara que de se libérer des influences externes.

p. 58

p. 62

Zusammenfassung



Sommaire Sumario

BUDO INTERNATIONAL DANS LE MONDE

Budo International est un groupe éditorial international spécialisé dans les Arts Martiaux. Unique organe de presse à vendre une revue spécialisée dans les Arts Martiaux en six langues et dans le monde entier, il est en contact avec toutes les grandes compagnies spécialisées dans son domaine. Budo International touche plus de cinquante pays.

Une production de: Budo International Publishing Company

TAIHO JUTSU



p. 66

Si nous faisons un retour aux sources, à l'origine même de la self-défense policière moderne, nous découvrons qu'elle provient d'Extrême-Orient, plus concrètement du Japon.

WINGTSUN



p. 76

Il y a une vingtaine d'années, se produisit le grand boum du WingTsun en Europe. Style de Boxe chinoise pratiquement inconnu sur le vieux continent, il devint un style à la mode.



L'AMBASCIATA KEICHO



p. 50

Actuellement, une multitude de maîtres japonais d'arts martiaux vivent en Espagne dans un climat de bonne relation diplomatique. Mais tout a un début et il y a 400 ans, entre 1613 et 1614, le seigneur féodal Daimyo Date Masamune envoya une délégation diplomatique en Espagne, avec à sa tête le samouraï Hasekura Tsunenaga, qui rencontra à Madrid le roi Philippe III. Il s'agit du début des relations officielles entre les deux pays.

KARATE



p. 26

Yamashita est et fera partie de l'histoire du Karaté, il est un point de référence pour la communauté japonaise en Espagne, un maître respecté qui a plus de 70 ans et dont la trace indélébile a marqué des milliers de vies. Nous résumons aujourd'hui son parcours.

Summary

Sumario Sommario



Editorial

Le monstre intérieur

« Être heureux, c'est pouvoir se représenter sans horreur. »
Walter Benjamin

« Le problème essentiel des êtres humains est le manque de compassion. Tant que ce problème subsiste, les autres problèmes subsisteront. S'il se résout, nous pouvons espérer des jours plus heureux. »
Dalai Lama

Une profonde tristesse, c'est ce que j'ai ressenti en découvrant les lamentables nouvelles de Juan Carlos Aguilar. Mais je ne vais pas approfondir la blessure. Je sais que beaucoup aimeraient que je le fasse, mais je ne le ferai pas. La justice parlera et qui doit payer payera. J'ajouterai seulement, pour conclure l'affaire (si cela se confirme, comme sembleraient le montrer les accusations), qu'aucun de ceux qui le connurent ne purent imaginer une telle histoire. Toutes sortes d'exégètes de l'inconcevable sont en train d'apparaître, mais il est facile de se prononcer après coup. Personne ne porte autour du cou l'étiquette de « monstre », ni ne présente aux autres une carte d'identité d'assassin.

En ce qui concerne ce qui l'a uni à Budo il y a quelques années, je ne peux dire qu'une chose : ses connaissances techniques et ses habiletés athlétiques étaient évidentes et il ne fallait pas être un expert pour s'en rendre compte, mais pour être un assassin, il faut juste remplir une condition : assassiner, que vous soyez plombier, économiste, médecin ou équilibriste.

Les journalistes des grands moyens de communication m'appelèrent ce même jour en masse, argumentant qu'ils voulaient défendre les arts martiaux... Je leur répondis que les arts martiaux n'avaient rien fait et que, par conséquent, ils n'avaient pas à se défendre.

J'ai décidé de ne pas participer à l'ordalie et je ne veux pas juger ici eux qui le firent. Certains essayèrent même de bien le faire et de nager à contre-courant, mais dans ces eaux troubles, on ne cherchait pas la vérité, mais la nouvelle. Les arts martiaux allaient en prendre un coup de toute manière. Pourquoi leur faciliter le travail ? Certains maîtres et amis qui s'adressèrent aux médias virent comment on sortait leurs affirmations du contexte pour alimenter les goûts malsains du public.

J'ai déclaré à tous ceux qui m'appelèrent (je ne sais pas s'ils perçurent l'ironie) qu'une fois toute cette histoire terminée, je me mettrais avec plaisir à leur disposition pour parler des arts martiaux gratuitement et quand ils le souhaiteraient pour, avec la sérénité d'une opinion publique mieux disposée, essayer d'éclairer ce qui, à mon humble avis, définit la nature des arts martiaux. Bien sûr, ils ne me recontactèrent pas.

Au-delà de ce qui est évident (à savoir qu'un assassin l'est parce qu'il tue, pas parce qu'il exerce une profession ou une autre, ou possède un savoir ou un autre), je suis à nouveau atterré de voir comment les êtres humains réagissent face à l'horreur. Beaucoup aujourd'hui sortent dans la rue avec un bidon d'essence dans une main et un briquet dans l'autre. Le phénomène n'est pas nouveau et

n'a rien à voir avec le fait en lui-même, mais avec la peur que nous avons du monstre intérieur. Nous courrons les premiers brûler vif le monstre dans une tentative d'exorciser l'effroi que provoque en nous l'idée que nous pourrions être capables de l'horreur. Nous brûlons le monstre extérieur parce que nous ne supportons pas l'idée de pouvoir en faire partie.

Rien de ce qui est humain, bon ou mauvais, ne nous est étranger, la différence réside dans la manière dont nous l'affrontons, chacun, chaque jour, et en particulier dans les pires circonstances, parce que celles-ci mettent en évidence, sans dissimulation, ce que nous avons en nous. Il n'y a pas de justifications pour l'horreur, l'idée qu'elle soit possible est tout simplement difficile à accepter et, comme pour la mort, nos sociétés se comportent de manière hypocrite. Le malin est brûlé symboliquement aux cours de nos festivités pour exorciser la peur qu'il provoque en nous.

Il est tellement facile de perdre la lucidité et la conserver exige tellement de pouvoir personnel que nous ne pouvons pas nous permettre de dépenser la plus petite énergie à juger le comportement des autres. Socialement, il faut le faire, bien sûr, mais nous avons pour cela inventé l'état de droit et la justice. Pour un tel sacerdoce, nous investissons les juristes qui, aujourd'hui encore, différencient symboliquement la fonction sociale de celui qui l'exerce par le port de la toge.

Se délecter du spectacle de la douleur d'autrui est un choix. L'attrait pour la chair fraîche... quelle misère ! Il y a une différence entre observer ce qui s'est passé et en faire partie. Je déteste l'idée de participer au sabbat qui s'est formé autour de cette histoire. Pas plus de deux jours se sont écoulés alors que j'écris ceci. La loi ne s'est pas encore prononcée. Quand elle le fera, laissons-la faire retomber son couperet sur les coupables. Point.

Beaucoup ont essayé de relier les assassinats et ses pratiques martiales. Je regrette, mais il n'y en a pas. Et je dirais même plus, les choses ne sont ni bonnes ni mauvaises en soi, mais en fonction de la manière dont on les vit. Les pauvres gens de Shaolin et par extension tous les pratiquants d'arts martiaux (ici, personne n'est épargné) sont jugés avec l'ignorance de toujours.

Ne vous en faites pas, ça passera... Ne vous défendez pas... ce n'est pas nécessaire et, pire, ce serait inutile. Les ignorants le sont parce qu'ils n'écoutent rien d'autre que leurs propres pensées, ils le sont parce qu'ils interprètent tout suivant des critères qui justifient et exaltent leur position. Les plus bas instincts ont pris l'air ces jours-ci, soyez attentifs, ne vous laissez pas attraper.

Combien ont aujourd'hui investi la pression d'une supériorité morale qu'elle ne possède pas... On atteint

**« Personne ne porte autour
du cou l'étiquette de
"monstre", ni ne présente
aux autres une carte
d'identité d'assassin. »**

**« Pour être un assassin,
il faut juste remplir une
condition : assassiner,
que vous soyez plombier,
économiste, médecin
ou équilibriste. »**



mieux la véritable hauteur morale en s'accroupissant au lieu de se hisser sur la pointe des pieds pour paraître plus grand. On atteint la véritable supériorité à travers la compassion et la véritable compassion consiste à partager, pas à y mettre de la passion... Beaucoup, avec beaucoup de passion, ont préparé le bûcher pour la crémation.

Oui, de la compassion pour tous les acteurs de cette horreur : les victimes, bien sûr, mais aussi ceux qui ont été dévorés par le monstre intérieur et ont perdu le cap. Pour les acteurs, mais aussi pour les spectateurs aspirés par la spirale de l'horreur. Mais ce n'est pas facile. Ce genre de compassion exige un type de courage et une trempe peu fréquents. J'ai le plaisir de constater cependant que dans tout ce naufrage, certains d'entre vous ont fait preuve de cette disposition d'esprit. Bravo ! C'est en tout cas ce que je pense. Je pense qu'il n'y a pas de véritable maîtrise martiale sans compassion. Seule l'absence de celle-ci permet au monstre intérieur de gagner la bataille et à l'horreur d'affleurer.

Alfredo Tucci est general manager de
BUDO INTERNATIONAL PUBLISHING CO.
Email : budo@budointernational.com

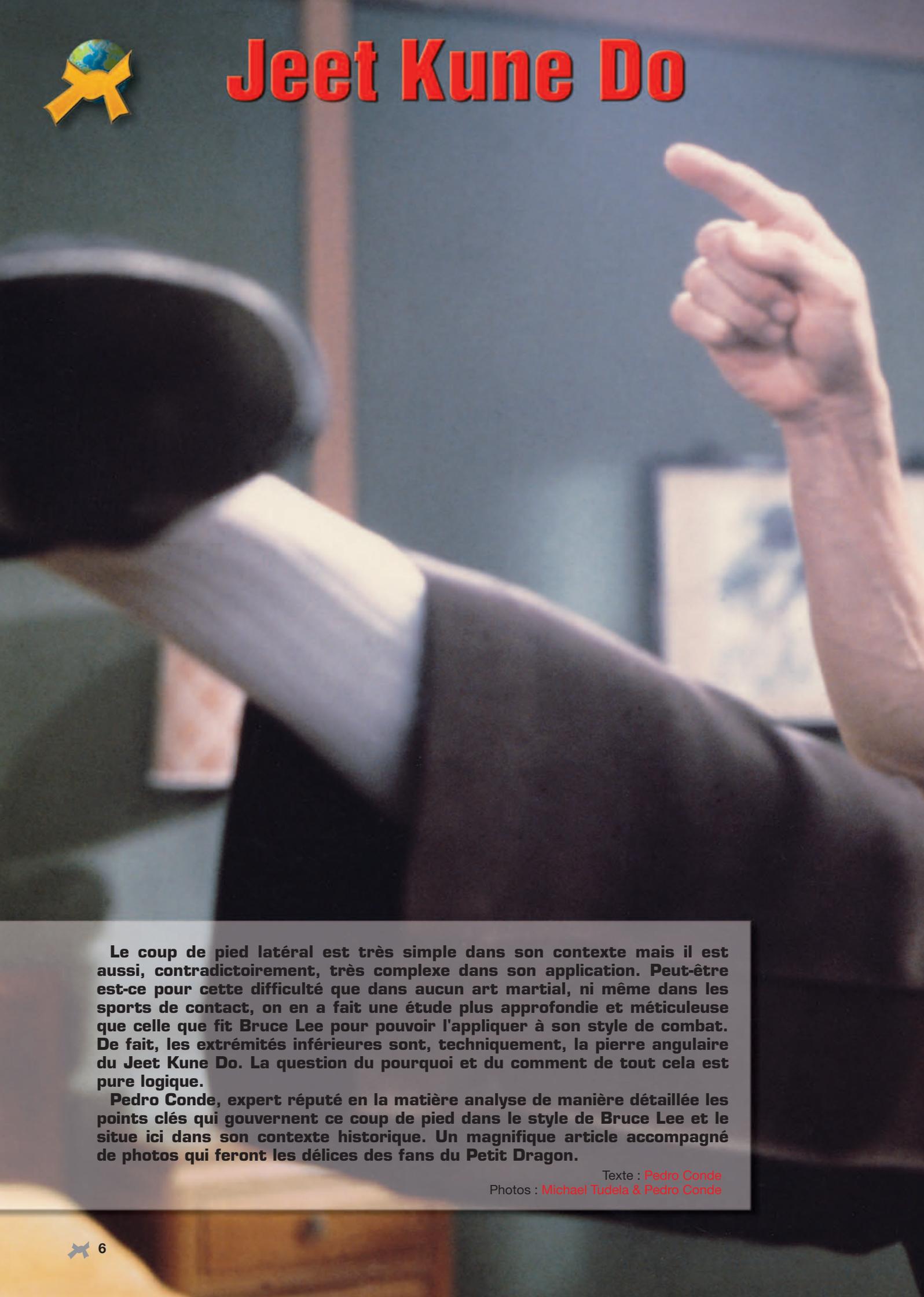
Alfredo Tucci



<http://www.facebook.com/BudoInternationalItalia>



Jeet Kune Do



Le coup de pied latéral est très simple dans son contexte mais il est aussi, contradictoirement, très complexe dans son application. Peut-être est-ce pour cette difficulté que dans aucun art martial, ni même dans les sports de contact, on en a fait une étude plus approfondie et méticuleuse que celle que fit Bruce Lee pour pouvoir l'appliquer à son style de combat. De fait, les extrémités inférieures sont, techniquement, la pierre angulaire du Jeet Kune Do. La question du pourquoi et du comment de tout cela est pure logique.

Pedro Conde, expert réputé en la matière analyse de manière détaillée les points clés qui gouvernent ce coup de pied dans le style de Bruce Lee et le situe ici dans son contexte historique. Un magnifique article accompagné de photos qui feront les délices des fans du Petit Dragon.

Texte : [Pedro Conde](#)

Photos : [Michael Tudela & Pedro Conde](#)

Side Kick





Jeet Kune Do

Le coup de pied latéral en Jeet Kune Do

Le coup de pied latéral est très simple dans son contexte, mais il est aussi, contradictoirement, très complexe dans son application. Peut-être est-ce pour cette difficulté que dans aucun art martial, ni même dans les sports de contact, on en a fait une étude plus approfondie et méticuleuse que celle

que fit Bruce Lee pour pouvoir l'appliquer à son style de combat. De fait, les extrémités inférieures sont, techniquement, la pierre angulaire du Jeet Kune Do. La question du pourquoi et du comment de tout cela est pure logique. La structure ou base technique du système de combat est basé sur l'interception et l'anticipation de l'adversaire, rappelant la maxime du Jeet Kune Do : « La technique la plus efficace

des arts martiaux consiste à frustrer l'attaque d'un adversaire au moyen d'une contre-attaque simple et direct, avant qu'il ne puisse atteindre son objectif. Évidemment, quand un adversaire est hors de portée et débute son attaque, l'arme ou l'outil le plus long et le plus proche dont nous disposons pour avorter son action est le pied avant. Indiscutablement, comme la distance la plus courte entre deux points est la ligne





droite, la technique idéale pour le faire, pour couvrir le plus d'espace, est le coup de pied latéral pour son caractère dynamique et son efficacité.

Il est clair que si un bâtiment n'a pas de bonnes fondations, il s'écroule. Dans ce cas, si on frappe sur le genou, on freine sec l'attaque. Avec cette action, il est possible, en interceptant avec ce coup donné avec le talon, de blesser l'adversaire. Si on est au gymnase et

« Cependant, alors que dans le Jeet Kune do, il est la base technique du travail avec les extrémités inférieures, dans d'autres styles, il n'est pratiquement pas utilisé dans le combat. Pourquoi ? »

qu'on ne veut pas blesser notre camarade, on peut frapper sur le tibia ou si on préfère et si on veut un peu plus de souplesse, on peut le faire à l'estomac. Quoi qu'il en soit, le coup de pied latéral est une arme très puissante dans l'attaque comme dans la défense, que l'on ne peut ni ne doit mépriser.

Cependant, alors que dans le Jeet Kune do, il est la base technique du travail avec les extrémités inférieures, dans d'autres styles, il n'est pratiquement pas utilisé dans le combat. Pourquoi ? Comme nous l'avons déjà commenté, il s'agit d'un coup de pied assez complexe. Alors que d'autres coups de pied jouissent d'un certain naturel technique, le coup de pied latéral semble plus sophistiqué et exige donc plus d'entraînement que d'autre ou, en tout cas, plus d'attention au moment de l'apprendre. Mais cette complication ou sophistication n'implique pas qu'il soit plus ou moins efficace ni qu'il soit supérieur ou inférieur à d'autres coups de pied, cela veut dire seulement que son entraînement et son perfectionnement technique comportent une plus grande difficulté. Cela se doit à sa dynamique ou mécanique, car pour l'amener à la pratique, il faut lever le genou (plus ou moins en fonction du niveau où on veut frapper), tourner le corps jusqu'à le situer complètement de côté et c'est alors que l'on tend la jambe, en conservant tout le corps aligné. Au moment de lancer le pied et de frapper, il faut projeter avec force la hanche (en la tournant) dans la direction du coup de pied, pour frapper avec le talon. Après l'impact, on ramène la jambe avec la même vitesse que celle avec laquelle on l'a sortie pour revenir rapidement à la position de garde.

Ce coup de pied, bien lancé, conjugue souplesse et puissance, expertise technique et contrôle de soi, ainsi qu'une efficacité technique et un caractère spectaculaire. Pourtant, de manière incompréhensible, il est dans certains sports de contact pratiquement inexistant. C'est un fait indiscutable, il est très peu appliqué sur le ring et presque jamais en combat de compétition. Pourquoi ? Cela se doit principalement à la rapidité et à l'habileté technique qu'il exige pour être efficace. C'est un coup de trajectoire directe qui part du côté du corps, ce qui implique de pivoter jusqu'à se situer de côté par rapport à l'objectif et si on est lent à l'exécuter, on se retrouve presque sans défense devant l'adversaire. Pour cette raison, seuls les kickers les plus rapides et les plus techniques sont capables de l'appliquer au combat avec succès.

Évidemment, le handicap de ce coup de pied est sa lenteur, car on l'exécute généralement avec la jambe arrière (droite) parce qu'avec la jambe avant (gauche) on n'a pas suffisamment confiance pour la lancer. En règle générale, dans presque tous les styles de frappe, le côté le meilleur et le plus fort est placé derrière et la partie la plus faible devant. Le concept technique que l'on avance est le fait qu'avec le côté plus faible on défend et on crée une ouverture tandis qu'avec le côté fort, on termine. Pour cette raison, de nombreux pratiquants écartent le coup de pied latéral de leur arsenal. Malgré tous ces inconvénients, ça vaut cependant la peine de travailler cette technique car aucun autre coup de pied ne parvient à concentrer autant de puissance et de force dans un point d'impact réduit (normalement le talon). Ce n'est pas pour rien le coup de pied typique des casses. Presque personne ne casse des planches avec des coups de pied circulaires en frappant avec le cou-de-pied ou avec les doigts. Et c'est indiscutablement le meilleur coup de pied pour freiner sec et de manière décisive l'attaque d'un adversaire, surtout si celui-ci est plus lourd que nous.

Paradoxalement, ce qui est structurellement mauvais pour un système de combat est bon pour un autre. Dans le cas concret du Jeet Kune Do, les meilleures « armes » se trouvent devant, ce sont la jambe et le poing droit (dans le cas des droitiers). C'est pour cela que c'est la technique idéale à appliquer au combat, dans un style où l'axiome de ses pratiquants est d'intercepter ou d'anticiper l'attaque de l'adversaire avant que ce dernier ne puisse la mener à bien. Par cette action, on empêche donc la force du coup d'atteindre son objectif tout en se défendant. On attaque l'adversaire dans une même action avec une valeur ajoutée : du fait de sa dynamique, on ne





Jeet Kune Do

télégraphie pas la technique; en outre, on laisse l'adversaire déconcerté, car son esprit est concentré sur son attaque et il ne s'attend pas à une contre-attaque et encore moins à la partie inférieure de sa jambe.

Pour les experts, cette attaque au genou ou au tibia a le même effet qu'un coup court et explosif de contre dans la Boxe occidentale sauf qu'avec la jambe, en plus de couvrir une plus grande distance, on engendre trois fois plus de puissance qu'avec le bras. Il est en outre très difficile de s'en défendre. Évidemment il faut parer ou bloquer un coup de pied latéral à hauteur du genou ou du tibia avec les extrémités inférieures car avec les supérieures, on n'y parvient pas. Même si on se trouve dans une posture basse, il est très difficile, très compliqué de parer ou de bloquer avec la main, pour ne pas dire impossible, qui plus est quand on a débuté l'attaque ou qu'on est sur le point de le faire.

Si nous extrapolons la technique à la self-défense, le fait de porter des chaussures engendre un effet encore plus dévastateur. L'adversaire se trouvera face à un simple coup de pied qui l'annulera complètement et le laissera hors combat.

Comme le lecteur aura pu le déduire, Le Petit Dragon savait fort bien faire la différence entre le cinéma et la réalité. Il était tout à fait d'accord avec la théorie qui veut que, tout comme personne ne donne de coup de poing aux jambes, il n'est pas conseillé de frapper avec la jambe au visage car le risque encouru est très grand. De fait, quand on regarde aujourd'hui un combat de MMA, de Vale tudo, de K-1 ou de Kick-Boxing, « presque » aucun combattant ne se risque à lancer un coup de pied au visage par crainte du contre. Le Petit Dragon, dans sa recherche de l'efficacité dans le combat, arriva à la conclusion que pour atteindre avec un coup le train supérieur, il fallait d'abord passer la défense des bras, et si on parvenait à la déjouer et à atteindre la zone abdominale, des muscles développés pouvaient résister à impact puissant. La zone des côtes et les organes sont protégés par les coudes et les avant-bras, tout comme le visage d'un simple mouvement, mais le cas de la défense des genoux est différent. Leur structure est très fragile et elle est surtout très facile à rompre ou à blesser, comme c'est le cas de la rotule ou des ménisques. Il n'existe là aucun élément que nous puissions développer au cours de l'entraînement pour obtenir un genou « de fer », à l'épreuve des coups et encore moins capable de résister à l'impact d'un coup de pied avec le talon, projeté avec tout le corps.

Malgré son efficacité démontrée et les énormes possibilités qui existe dans son application au combat, le coup de pied latéral, comme nous l'avons vu, ne

capte pas l'attention de nombreux pratiquants d'arts martiaux et je dirais même plus (c'est en tout cas ma perception) que ce derniers temps, on ne lui prête pas non plus l'attention qu'il mérite en Jeet Kune Do. Il semblerait que pour certains, comme l'indique le nom de « la voie du poing intercepteur », on ne peut la mener à bien qu'en appliquant le concept au poing et pas aux extrémités inférieures. Grande erreur, car une jambe est aussi un bon outil pour intercepter ou anticiper une attaque. Ainsi, dans le cas où on se bat contre quelqu'un qui tend à utiliser la Boxe ou des techniques de poing, il est plus intelligent d'utiliser une arme antagoniste, autrement dit d'utiliser les pieds pour l'annuler. Logiquement, un boxeur, de par la structure technique de son système de combat, est particulièrement vulnérable en bas, autrement dit au genou ou au tibia. La stratégie consiste à utiliser les pieds pour rester loin de ses armes les plus dangereuses et, quand celui-ci les utilise, pour freiner son attaque. En Jeet Kune Do, on appelle cette technique le « coup de pied de parade ou de freinage », il peut être utilisée pour intercepter ou parer n'importe quel mouvement d'avancée de l'adversaire. De fait, le poing d'un demi pouce était ce qui surprenait le plus Bruce Lee dans les cercles martiaux ; pourtant tous ses élèves considéraient le coup de pied latéral comme la technique la plus dangereuse de leur arsenal. Bruce Lee lui-même considérait son coup de pied latéral comme sa meilleure arme. Bruce Lee disait de lui : « Il est facile à appliquer. Il est puissant et peut être modifié. » Quand Le Petit Dragon commença à étudier et pratiquer cette technique, la méthode standard pour exécuter la technique comportait (et comporte toujours) quatre phases : lever le genou, lancer le coup de pied, rétroaction du coup et retour à la position de garde. Le génie de Bruce Lee pour l'appliquer à l'interception cependant le poussa à la simplifier en deux mouvements ou deux simples pas : frapper du pied et retour à la position. Pourquoi ? Simplement parce que pour frapper sur le genou ou sur le tibia, il n'était pas nécessaire de trop le lever pour exécuter correctement la technique. Autrement dit, en amenant à la pratique l'axiome « simplifier le simplifiable », le coup de pied sort simplement en ligne droite depuis l'endroit où se trouve le pied jusqu'à l'objectif. Techniquement, le pied arrière doit glisser rapidement vers le pied avant et le frapper légèrement. Le pied avant part alors directement vers l'objectif.

Évidemment, étant donné la position initiale ou de garde depuis laquelle on l'exécute, de par sa dynamique ou sa mécanique, il ne cesse d'être un coup de pied latéral, simplement on ne perd



Side Kick





Jeet Kune Do

pas de temps à lever ou positionner exagérément le genou et il ne perd pas son efficacité pour autant. Avec de l'entraînement, si on situe correctement les hanches, on ne perd pas un pouce de puissance. Quand il introduisit cette méthode innovatrice pour frapper avec le coup de pied latéral, certains sceptiques doutèrent de son efficacité au combat et mirent en question la puissance qu'on pouvait engendrer avec lui sans l'élévation du genou. Bruce Lee expliqua qu'il ne fallait pas le lever pour frapper puissamment, au contraire, moins le coup de pied était haut, plus on frappait fort. Il insistait sur le fait que si on apprenait à utiliser les hanches correctement et que si la position d'appui était adéquate, la puissance qui pouvait être engendrée était réellement incroyable, même pour quelqu'un de très léger comme lui. Il surprenait quand il l'exécutait contre des experts et des néophytes, tous restaient perplexes devant la puissance de son coup de pied latéral et, plus encore, devant son efficacité, car il était exécuté directement depuis la position de garde et lancé sans aucune préparation, autrement dit il était simple et direct, sans être télégraphié à l'adversaire.

Au sein du Jeet Kune Do, il existe essentiellement deux types de coups de pied latéraux : celui de parade ou de freinage et celui d'attaque ou d'anticipation. Tous deux ont plusieurs dénominateurs communs. On doit parfois enchaîner simultanément avec la main avant ou faire une saisie, en frappant l'adversaire avec une pluie de coups. Autrement dit, il est la clé qui ouvre la porte mais celle-ci parfois, doit être refermée avec d'autres techniques.

Coup de pied de parade ou d'obstruction

Le concept de parade consiste à vaincre l'adversaire au moment où il débute son attaque. Cela veut dire qu'il faut parer l'adversaire pendant qu'il est en mouvement, autrement dit, juste au moment où sa technique commence son accélération ou exactement avant qu'elle ne soit efficace, ce qui implique pour pouvoir la mener à la pratique, qu'il faut être beaucoup plus rapide que lui. Il est possible d'amener cela à la pratique si on développe correctement l'art de l'anticipation et le timing, avec évidemment l'entraînement adéquat de l'état d'alerte.

Les coups de pied de parade ou de freinage sont classés, dans le Jeet Kune Do, parmi les techniques d'obstruction parce qu'en les exécutant, on met un obstacle sur le chemin de l'adversaire pour empêcher celui-ci d'atteindre son objectif. Le simple fait de lever le pied bloque la voie d'accès entre l'adversaire et nous. Plus l'adversaire se déplace rapidement, plus il se fera mal parce

« Bruce Lee a toujours insisté sur le fait que ce coup de pied devait être exécuté rapidement, de manière naturelle et puissamment pour être efficace. »

qu'il faut ajouter la vitesse et la force de son entrée à la puissance de notre coup de pied. Certains ont pour cela appelé cette technique le coup de parade passif car le mouvement est celui de l'adversaire, ce n'est pas le nôtre. L'important n'est pas son nom, mais le concept et les résultats qu'on peut obtenir avec elle au combat. À part intercepter les coups de poing de l'adversaire, il est également utilisé pour les techniques de jambes, bien que pour le faire il faut être capable de beaucoup de timing, vision du combat et capacité de réaction car il s'agit d'obstruer avec notre talon la trajectoire du coup de pied de l'adversaire quand il est en train de le lancer, une chose très difficile à faire, mais pas impossible. Il faut être conscient qu'on ne peut pas toujours mener à bien le concept d'interception et que cela dépend en grande mesure du niveau martial qu'on possède. Évidemment, comme pour tout, il existe différents exercices pour développer le timing. L'idée de ceux-ci c'est de saisir le timing de l'attaque en partant de la base que, physiquement, il est impossible pour un attaquant de lancer un coup de pied sans déplacer auparavant son genou. Évidemment, si le genou commence à se lever, on sait déjà qu'il sera suivi d'un coup de pied. C'est à ce moment précis qu'entre en jeu le coup de pied latéral.

Coup de pied en avancée, en attaque et en anticipation

Cette technique est la plus puissante et la plus efficace du Jeet Kune Do, il est très difficile de la parer ou de la bloquer. Une fois qu'on l'a lancée, la défense la plus efficace est de sortir de son champ d'action avec un déplacement. Le problème, c'est que si l'adversaire le fait et effectue une contre-attaque, vu la trajectoire de la technique il est très difficile de se défendre car, logiquement, du fait de

l'inertie du déplacement, on ne peut changer sa trajectoire et on ne peut non plus freiner sec pour revenir à la position de garde. C'est là son talon d'Achille. Le coup de pied latéral, étant donné qu'il est puissant et qu'il implique tout le corps dans son exécution, n'est pas rapide ; il n'est pas non plus aussi trompeur que certains autres coups de pied. Pour assurer son succès, il faut donc le précéder d'une feinte. Une bonne feinte avec les mains peut ouvrir la défense de l'adversaire. Bruce levait sa main avant de l'envoyer pour dévier l'attention de son adversaire.

Bruce Lee a toujours insisté sur le fait que ce coup de pied devait être exécuté rapidement, de manière naturelle et puissamment pour être efficace. Pour y parvenir, comparativement avec d'autres systèmes de combat, il basculait le corps. S'il frappait plus haut, il s'inclinait plus encore. Il affirmait que si on se préoccupait de la forme (comme beaucoup de pratiquants qui essaient d'être le plus droit possible), ce serait beau, mais pas naturel. Cela impliquerait trop de tensions dans les lombaires et on finirait par avoir des problèmes de dos. En outre, depuis cette position rigide, on ne pourrait développer toute la puissance en lançant le coup de pied. Pour mener à bien ce coup de pied, il essayait de ne pas faire trop attention à la forme. « Je crois dans le résultat final », disait-il. « Pratiquer la forme est une perte de temps. Un pratiquant d'art martial doit apprendre à se battre. Cela veut dire détruire votre ennemi sinon, c'est lui qui vous détruira. Les katas appartiennent au ballet et à d'autres arts, pas aux arts martiaux. Vous avez besoin de simplicité. Battez-vous avec souplesse, ne soyez pas rigides. »

On peut lancer le coup de pied depuis une distance moyenne, mais logiquement, il est plus puissant si on le lance de plus loin car on profite de mouvement vers l'avant pour accroître l'impulsion de notre corps avant le contact.

Le Petit Dragon avait coutume d'appliquer ce coup de pied bas comme un Jab. Son coup de pied était si rapide qu'il pouvait en lancer plusieurs en une seconde, il n'avait pas besoin d'un grand mouvement en avant pour que son coup de pied soit efficace et dangereux. Il disait à ce sujet : « De nombreux pratiquants d'arts martiaux ne profitent pas de leurs avantages. Ils donnent un coup de pied, mais sans aucune puissance. Ils utilisent



Side Kick

Reportage



toujours des coups de pied de poussée. Il n'engendrent pas suffisamment de puissance pour faire mal ou désavantager leur adversaire ».

Il faisait également remarquer que le coup de pied classique en avancée possédait, dans certains arts martiaux, de la puissance, mais manquait de vitesse, alors que dans d'autres c'était l'inverse. Bruce Lee insistait sur le fait qu'il n'était pas parfait parce qu'on ne combinait pas correctement les attributs, chose qu'on faisait cependant en Jeet Kune Do, où on frappait de manière équilibrée, rapidement et avec explosivité. Pour démontrer comment on devait faire, Bruce Lee avait coutume de laisser tomber une planche de 4 centimètres de grosseur depuis la hauteur de ses épaules et de la casser en deux avant qu'elle n'atteigne le sol. Si son coup de pied n'avait que de la puissance et manquait de vitesse, la planche pouvait partir n'importe où sans se casser. Si au contraire, son coup de pied avait de la vitesse mais pas de puissance, la planche ne se cassait pas car avec cette épaisseur et sans

appui, elle était trop grosse et un coup de pied rapide ne suffisait pas à la casser. Pour y parvenir, la vitesse et l'explosivité devaient être combinées correctement.

En résumé, bien que dans le Jeet Kune Do les mains soient les éléments les plus importants, les jambes en général et le coup de pied latéral en particulier représentent une partie vitale et intégrale de la stratégie globale de ce système de combat. Il ne faut donc pas le mésestimer ni le négliger au cours de l'entraînement. On peut parfois avoir l'impression que certains pratiquants de Jeet Kune Do ont oublié que, dans ce système de combat, la première ligne d'une attaque ou d'une défense est le coup de pied latéral au tibia ou au genou, car il s'agit de la cible la plus proche et la plus difficile à protéger. En outre, on exécute cette technique car elle est la plus sûre parce qu'en l'exécutant on se trouve hors du champs d'action des coups de l'adversaire et il existe en outre de grandes possibilités de pouvoir l'annuler et le neutraliser d'un seul coup, chose qui serait très difficile avec le poing.

Évidemment, pour mener à bien le concept du Jeet Kune do, il faut une série d'attributs. Tout pratiquant de Taekwondo a besoin de souplesse et de vitesse au niveau des jambes pour pouvoir appliquer efficacement la structure technique du système, le pratiquant de Jeet Kune Do a besoin de vitesse et de rapidité. Il ne faut pas oublier que l'art martial fut créé par un génie qui pesait 65 kg afin de vaincre des adversaires beaucoup plus grands et plus forts que lui. Il développa pour cela une série de techniques appliquant différents types de vitesse, améliorant les mouvements avec économie et il créa cinq voies d'attaque pour pouvoir les appliquer. La force de ses coups est basée sur l'explosivité de ses techniques. Évidemment, pour qui est grand et fort, il existe d'autres arts martiaux plus adéquats.

Le Jeet Kune Do est dès lors un grand système de combat mais tout le monde n'est pas capable de le mener à la pratique. On pourrait dire que l'essence de la stratégie martiale est la victoire de la pensée et de l'habileté sur la force en se basant sur la vitesse.





Jeet Kune Do

À propos du coup de pied latéral, d'autres maîtres ont dit :

Ce qui m'impressionnait le plus, c'était ses coups de pied. Bruce ne s'en vantait jamais, mais il donnait des coups de pied comme personne. Il donnait un coup de pied avec la droite et quand son pied allait toucher le sol, il frappait avec la gauche, un coup de pied latéral, et il continuait, boum, boum, boum ! Un autre et encore

un autre... On aurait dit un ballet, un papillon qui bat des ailes. C'était très beau. Une chose digne à voir ! (...)

Dan Inosanto me raconta comment Bruce Lee frappait un sac de 200 livres, fait exclusivement pour lui et comment il le déplaçait sans le moindre problème. Personne, ni même aujourd'hui, n'est capable de faire ce que Bruce Lee faisait avec ce sac, y compris des individus deux fois plus lourd que lui (...)

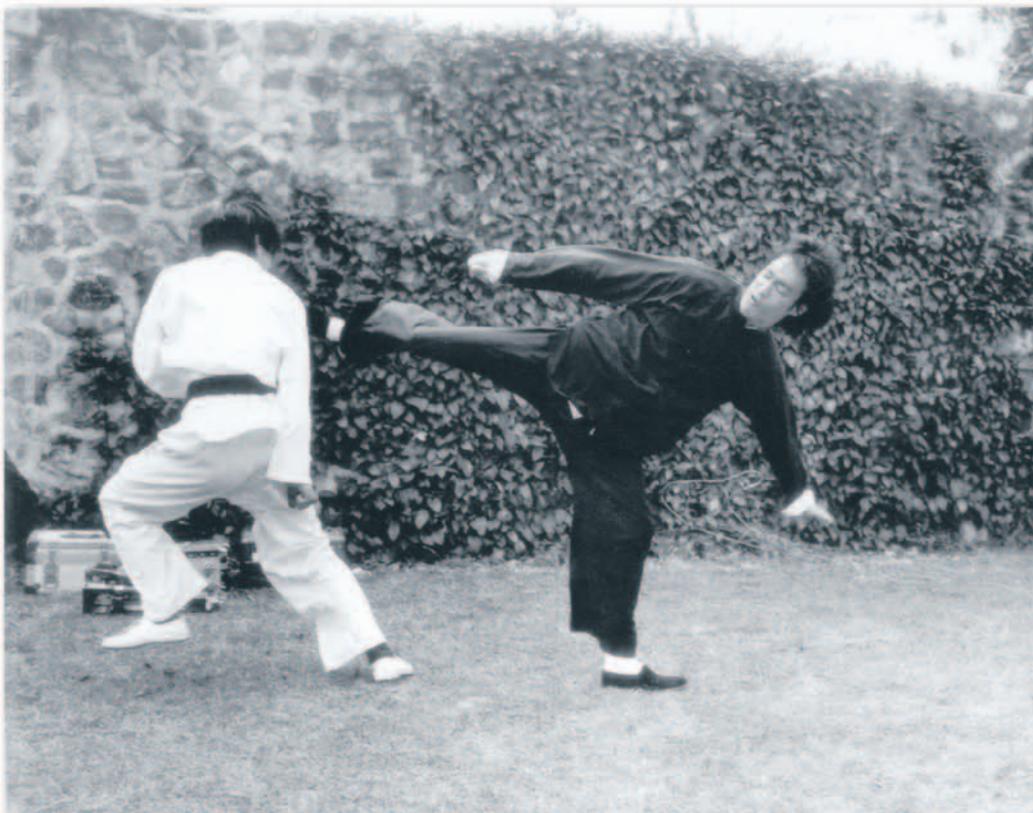
Quand j'ai parlé avec l'entraîneur de l'Athlétique Club de Los Angeles, qui tint un bouclier pour que Bruce Lee le frappe, il m'expliqua que le choc qu'il reçut avec le coup de pied latéral fut si dur qu'il s'en fut à l'hôpital faire des radios pour voir s'il n'avait pas une côte cassée.

J'ai parlé avec Ted Wong du coup de fouet qu'il reçut avec le coup de pied latéral de Bruce. Non, Lee ne frappa pas le corps de Wong directement, il frappa le sac qui pendait et que Wong retenait avec son dos. Le sac séparait Bruce Lee de Ted Wong, mais l'effet du coup déplaça Wong vers l'avant à tel point qu'il en fut blessé. (...)

Certains pratiquants d'arts martiaux peuvent facilement rompre une planche en bois de deux pouces d'un coup de pied latéral, si elle est plus ou moins bien attachée. Mais ils ne pourraient pas le faire si elle ne l'était que légèrement. Bruce Lee faisait partie des rares personnes, probablement même la seule, qui pouvait la casser en l'air. Il la laissait tomber depuis la hauteur des épaules et la cassait en deux avant qu'elle n'atteigne le sol. « La seule manière de casser une planche de ce genre, disait-il, c'est de combiner puissance et vitesse. » Le problème, c'est que la majorité des pratiquants d'arts martiaux ne peuvent pas le faire. Leurs coups de pied latéraux ont de la puissance, mais manque de vitesse. (...)

Mito Uyehara

Il y avait chez Bruce Lee des sacs spéciaux pour frapper du pied et du poing. Dans le garage, il y avait un sac géant d'un mètre et demi de large sur deux mètres de haut, qui occupait la moitié de la pièce. Il était mou, pour absorber l'énergie et obliger l'individu à effectuer un effort extra et à utiliser une force additionnelle s'il voulait provoquer un impact. C'était comme frapper une grande boule de coton, plus grande que soi-même. Bruce Lee pouvait l'envoyer en l'air avec l'un de ses meilleurs coups de pied. Il y avait également des appareils qui renvoyaient un coup de pied quand vous les frappiez, vous obligeant à esquiver si vous ne vouliez pas recevoir un coup. Il y en avait un, conçu par Bruce Lee et construit par un ami de James Lee, qui était une sorte de barre inclinée avec un grand ressort en dessous de celle-ci. À l'extrémité du ressort, il y avait un coussin. Bruce pouvait réguler le degré de tension pour simuler qu'on lui renvoyait une attaque. L'appareil n'avait qu'un mètre de haut car



Side Kick

Bruce Lee croyait que les coups bas étaient les plus efficaces. (...)

Bruce affirmait que ce qu'il y avait de mieux pour frapper, c'était un arbre, mais pas un petit arbre sinon un grand palmier. Il disait que quand on pouvait le frapper du pied de manière à rester soi-même tel quel tout en faisant trembler l'arbre, c'est qu'on était en train de commencer à comprendre ce que c'était qu'un coup de pied. (...)

Un jour, j'ai raconté à Bruce Lee que j'avais eu un cauchemar. J'avais crevé un pneu sur une route solitaire et quand la voiture s'était arrêtée, quatre hommes menaçants s'étaient avancés vers moi. J'avais couru vers un mur tout proche, imaginant qu'ainsi mon dos était protégé et je m'étais préparé à résister à leur attaque. J'ai demandé à Bruce Lee quel était ce que j'aurais dû faire. Il me répondit que ma première erreur avait été de courir vers le mur où j'étais acculé. Il me dit que si j'étais sûr qu'il voulait se battre et que je ne pouvais ou ne voulais pas m'enfuir, j'aurais dû attaquer, prendre l'initiative. Il me dit que j'aurais dû utiliser immédiatement le finger jab (coup direct avec les doigts) aux yeux de l'un d'eux. Ensuite un bon coup de pied au genou pour mettre hors combat et neutraliser un autre et continuer de me battre avec les deux autres. Il me dit que je devais utiliser mon arme la plus longue, les jambes, et continuer de donner des coups de pied au genou. La rotule se casse sous une pression de 32 kilos, ce qui est à la portée d'un enfant.

Sterling Silliphan

Ce que Bruce Lee faisait, c'était frapper à la fois le sol et le bouclier, en s'enracinant. De nombreux pratiquants d'arts martiaux appuient d'abord le pied et ensuite donnent le coup de pied, ils perdent alors le timing du fait de la friction du contact avec le sol, tandis

que si vous effectuez le contact en même temps, vous engendrez une réaction opposée et identique.

Hayward Nishioka

Laissez-moi vous dire une chose, ce type est vraiment incroyable. Je cassais d'un coup de pied sauté quatre planches et quelques jours plus tard, il cassait quatre planches pendues avec son coup de pied latéral ! Je n'en croyais pas mes yeux !

Jhoon Rhee

Bruce Lee pesait quelque 64 kg, mais il avait une capacité de frappe du pied de 180 kg. Il avait des jambes puissantes. Si vous êtes debout et que vous frappez comme ça, la vitesse que vous développez est directement limitée, mais vous pouvez obtenir une puissance incroyable en prenant seulement de l'impulsion avec la jambe arrière.

Herb Jackson

Je me souviens d'avoir un jour amené un sac neuf qui pesait près de 45 kg qui fut pendu à un grand « L » en fer. Bruce me dit qu'il était trop dur : « Ce n'est pas vraiment le meilleur type de sac pour toi, mais de toute manière, nous travaillerons avec lui aujourd'hui. Peut-être pourrais-je un peu te le ramollir. Il prit de l'élan et lui donna un coup de pied latéral qui rompit la

chaîne ! Je voudrais préciser qu'il pendait d'une chaîne de 30 kg et qu'il la cassa ! Le sac traversa l'auvent, vola dans les airs et tomba au milieu du jardin, en loque, foutu ! Un sac tout nouveau récemment sorti de l'usine !!! (...)

Bruce Lee m'enseigna à donner des coups de pied latéraux et en crochet. Il me fit casser des planches de deux pouces avec mon coup de pied latéral, en les tenant entre deux doigts, ce qui était pour moi un véritable exploit. Pour lui, ce n'était rien, il les envoyait en l'air et les rompait.

James Cob





BUDO

INTERNATIONAL

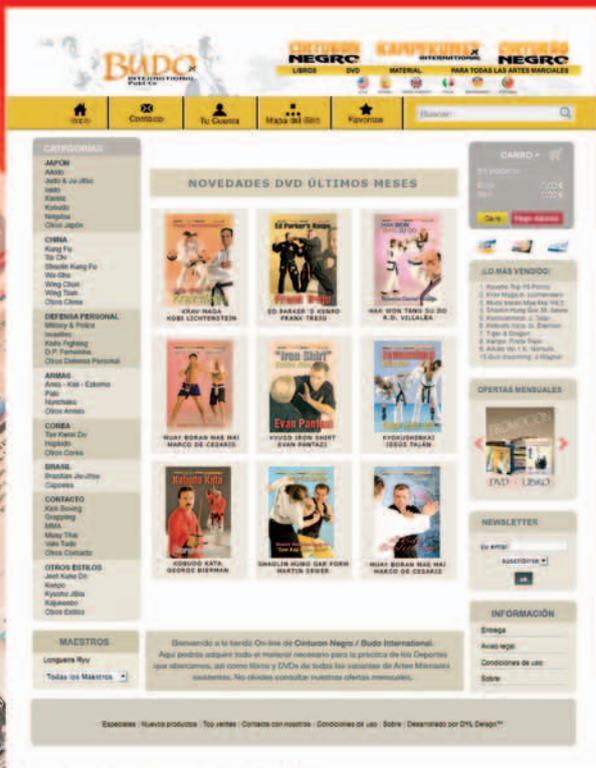
Ça y est ! Vous pouvez télécharger...

Le plus grand catalogue de vidéos
d'arts martiaux du monde entier
Vous pouvez dès à présent télécharger
nos vidéos à un prix imbattable :

pour 15 € seulement !!!

www.budointernational.net

La boutique en ligne la plus complète de matériel, livres et DVDs d'arts martiaux



Vous pouvez choisir entre plus
de 300 titres

Déjà disponibles en format vidéo MP4

Profitez des nouvelles offres

et des packs 3x2 et 7x4

pour compléter votre collection !

**Des occasions à ne
pas manquer !
Visitez cette page
pour être à jour**

www.budointernationalvideo.net



BUDO

INTERNATIONAL

... nos vidéos !!!

MAINTENANT PROMOTION SPÉCIALE 3X2

3 vidéos pour le prix de 2

À l'achat de deux vidéos de n'importe quelle catégorie,
choisissez-en une troisième

GRATUITE

Sélectionnez les trois vidéos que vous désirez
et le décompte s'effectuera automatiquement
lorsque vous effectuerez votre achat.

www.budointernationalvideo.net

Le plus grand catalogue de vidéos d'arts martiaux
du monde entier, maintenant également téléchargeables



VIDEO DOWNLOAD

- Téléchargez votre vidéo en un seul click, sans restrictions
- Format MP4 de haute qualité
- Compatible avec tous les systèmes opérationnels
- Audio dual Espagnol – Anglais
- Plus de 300 titres déjà disponibles





Le Lameco Eskrima est un art de la guerre originaire des Philippines. Il fut fondé par Punong Guro Edgar G. Sulite. Punong Guro Edgar G. Sulite étudia sous la direction de grands maîtres éminents, en commençant par celui qui lui apprit le style familial, son père, le grand maître Helacrio Sulite qui le conduisit aux sources de son savoir dans une aventure à travers toutes les Philippines. Ce voyage culmina avec la création du Lameco Eskrima. Le mot Lameco reflète les trois distances de combat. « La » de « Largo », la distance longue, « Me » de « Medio », la distance moyenne et « Co » de « Corto », la distance courte.

Guro Dino Flores **Lameco Eskrima**



“Solo espada”



2



3



4



5



6



7



8





Introduction au Lameco en distance longue avec épée au moyen des exercices d'Eskrima

Voici ce que représente le symbole du Lameco. Le triangle à trois côtés représente l'intégration du corps, de la pensée et de l'esprit et l'unité de ces trois éléments. Le Kris, le couteau Balisong et les bâtons représentent les guerriers philippins. Le Kris représente l'île de Mindanao (sud des Philippines), où il est utilisé par les musulmans ; le couteau Balisong (couteau papillon) représente l'île de Luzon (nord des Philippines) d'où il provient ; et le bâton (Palo Rattan) représente l'île de Visayas (centre des Philippines). Les flèches représentent le flux de la nature et l'idée d'aller dans le sens de la force, en s'y unissant sans contredire les lois de la nature, le blending.

En Lameco Eskrima, on enseigne le maniement des armes philippines suivantes : Solo Baston (un seul bâton), Doble Baston (deux bâtons), Espada y Daga (épée et dague), Solo Daga (une seule dague), Doble Daga (double dague), Centro Baston (saisie du centre du bâton), Susi (bâton avec saisie clé), Itak (épée), Doble Itak (double épée), Panyo (foulard), Mano y Mano (main et main) et Dumog (mains nues).

Le DVD se centre sur l'utilisation de Solo Itak ou de Solo Espada en distance longue (Larga), à travers certains des exercices principaux du Lameco Eskrima.

Les exercices du Lameco Eskrima

Les 12 exercices d'Eskrima sont une combinaison de mouvements que Punong Guro Edgar Sulite considérait comme étant les plus fréquents dans un combat réel. Le DVD traitera certains de ces exercices clés. Les exercices d'Eskrima constituent l'un des ensembles de mouvements élémentaires de l'art martial.

Punong Guro disait souvent que ces 12 exercices d'Eskrima étaient « l'âme du Lameco » car beaucoup des secrets du combat avec bâton et arme tranchante se cachaient dans ces exercices apparemment simples.

Punong Guro commenta à son « groupe de l'arrière-cour » que la majorité des pratiquants des arts martiaux philippins étaient attirés par des exercices spectaculaires et complexes, séduisants à la vue. Il croyait que les exercices complexes étaient importants pour l'art martial car ils aidaient à perfectionner les mouvements, la coordination et à approfondir la compréhension. Mais il soulignait souvent que le combat réel était simple, direct, fonctionnel et exécuté avec intention. De là l'importance des exercices d'Eskrima dans l'art martial. Il veilla à ce que les combattants du groupe de l'arrière-cour le sachent.

Punong Guro commentait également que celui qui se disait pratiquant de Lameco mais ne connaissait pas les exercices d'Eskrima, que celui-là n'était pas un véritable pratiquant de Lameco,

que c'était un charlatan. Telle était l'importance qu'il accordait à ces exercices essentiels.

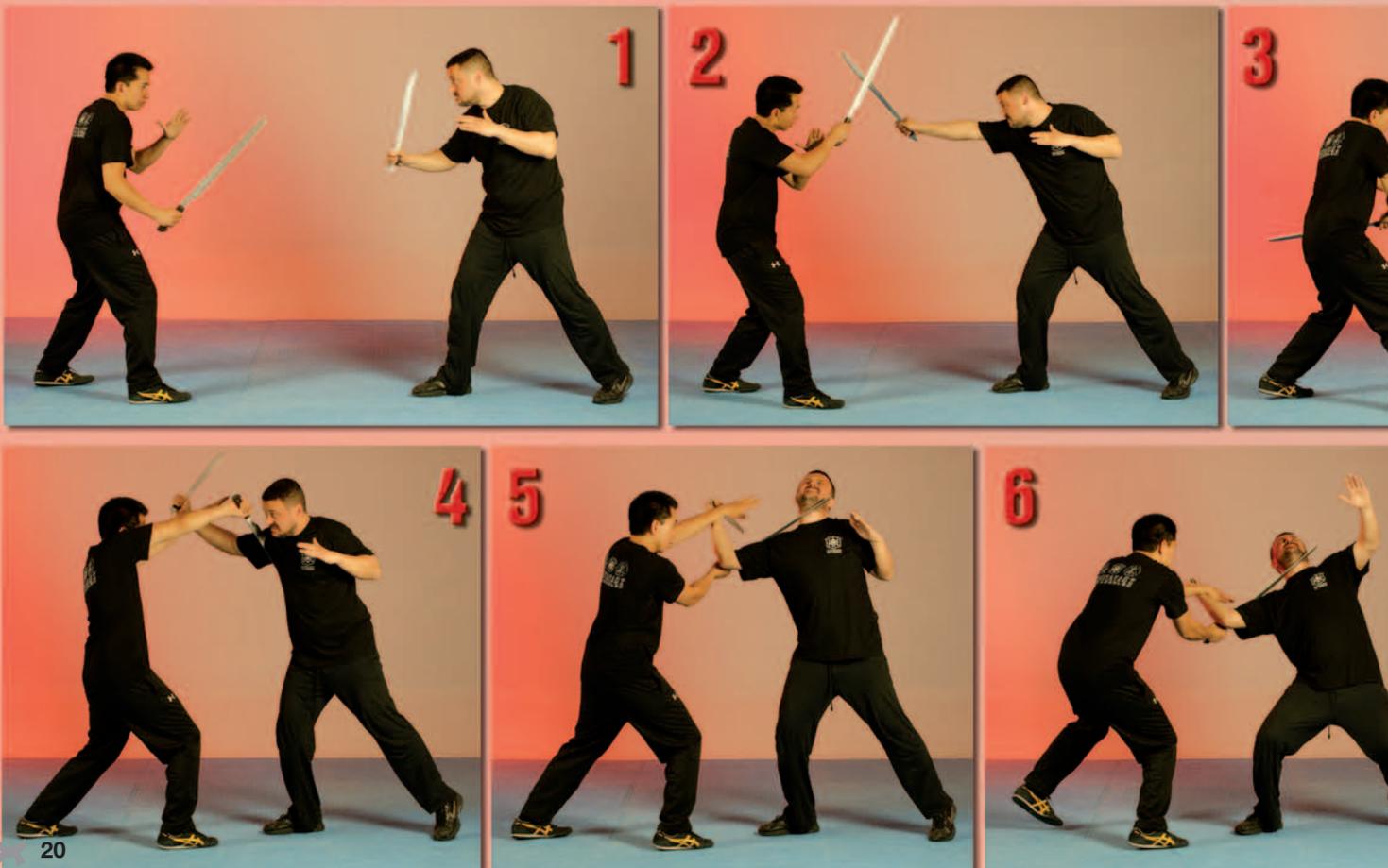
Dans chaque exercice, il y a de nombreuses applications pouvant être réalisées en distance longue, moyenne ou courte. La compréhension de la dynamique et des connexions entre ces trois distances est l'une des bases de l'art du Lameco Eskrima. Punong Guro adorait dire : « La répétition est la mère de toutes les habiletés » et « Vous devez le faire 1000 fois » avant que ayons même commencé à comprendre correctement une technique ou un mouvement. Ces mots étaient utilisés en référence aux exercices d'Eskrima.

Le combat en distance longue

Dans les séances d'entraînement du

combat de Lameco Backyard du groupe de l'arrière-cour, on mettait fortement l'accent sur la capacité de contrôler ou de terminer le combat en distance longue.

La méthode d'entraînement du combat du groupe de l'arrière-cour surgit aux Philippines avec les Cinq Piliers de l'Illustrisimo : le grand maître Christopher Ricketts, le grand maître



“Solo espada”



Antonio Diego, le grand maître Yuli Romo, le grand maître Reynaldo Galang et Punong Guro Edgar Sulite.

Le grand maître Christopher Ricketts insista sur le fait que le groupe devait avoir un entraînement au combat réaliste pour tester les théories de combat qu'ils étaient en train d'apprendre. Au début, ils travaillaient sans protection, avec de vrais bâtons.

C'était un entraînement réaliste, mais il provoquait de nombreuses blessures, et ils devaient alors cesser de pratiquer l'art martial qu'ils aimaient tant. Après de nombreuses tentatives, différents degrés d'intensités d'entraînements furent élaborés. Il y fut inclus une de leurs inventions : l'armure de main du Lameco pour le

combat de mains. Ces expériences servirent de base pour les séances d'entraînement du Lameco du groupe de l'arrière-cour.

Punong Guro Edgar Sulite et le grand maître Christopher Ricketts passèrent de nombreuses heures à pratiquer le combat entre eux afin d'analyser, de disséquer et d'expérimenter les techniques. Ils découvrirent que si vous vouliez qu'on vous atteigne moins, vous deviez comprendre toutes les distances, et surtout la distance courte.

Les séances d'entraînement au combat du Lameco du groupe de l'arrière-cour étaient une extension de ce qui commença aux Philippines avec les Cinq Piliers de l'Ilustrisimo et le Bakbakan des Philippines. Au début des années 90, le groupe de Lameco de l'arrière-cour commença à réaliser des techniques telles que les renversements, les



Guro Dino Flores



“Solo espada”



saisies, les coups de pied thaï, ce qui offrit une nouvelle perspective à la stratégie de combat en distance longue. J'ai parfois vu ou même expérimenté le coup sur la tête ou à la main sans protection de main avec un bâton en longue distance. Dans tous les cas, le combat cessait immédiatement. C'est la différence entre le combat et l'entraînement. Dans un combat réel, on utilise une arme sans protection ou sans équipement de sécurité. En distance longue, on a une dynamique totalement différente comparée au combat sans protection. En ce qui concerne les armes, on tient compte de cela même quand on combat avec l'équipement de protection.

En Lameco nous sentons un grand respect pour le combat en distance longue. Nous apprenons sérieusement à tenir compte de l'habileté et de la capacité de frappe de l'adversaire mais aussi du fait qu'une manière efficace de s'en défendre, c'est de s'éloigner de lui. Depuis une perspective logique, la situation idéale dans un affrontement, c'est de pouvoir frapper l'adversaire sans que celui-ci ne vous réponde. L'endroit le plus sûr pour cela c'est la distance longue. À mesure que vous resserrez la distance, vos possibilités d'être frappé augmentent. Il faut toujours tenir compte de cela pour la propre évolution et la propre sécurité.

Il y a un facteur commun dans les deux arts martiaux favoris de Punong de Guro Sulite, l'Ilustrisimo et l'Eskrima De Campo : on commence par pratiquer la distance longue et il y a une compréhension des attaques et des défenses en utilisant la « Retirada » et le jeu de pied de retour en arrière. Comprendre la distance longue est un aspect essentiel du sens commun du combat.

Bâton ou épée ?

Punong Guro Edgar Sulite pratiqua avec de nombreux maîtres d'Eskrima dans toutes les Philippines. À la recherche du meilleur de l'art, Punong Guro parcourut dans tout l'archipel et s'entraîna avec un grand nombre de maîtres légendaires. Cela le poussa à concevoir le système Lameco Eskrima.

Le Lameco Eskrima est basé sur six systèmes majeurs et six systèmes mineurs. Par ordre alphabétique les systèmes majeurs sont : De Campo Uno-Dos-Tres Original (GM José Caballero), Kali Ilustrisimo (GM Antonio Ilustrisimo), Kali Pekiti-Tirsia (Tuhon Leo Tortal Gaje Jr), Modernos Largos (GM Jesus Abella & GM Pablicito “Pabling” Cabahug), Sulite Rapelon (GM Helacrio Sulite Senior).

Bien que le Lameco Eskrima se créa en se basant sur divers arts martiaux philippins, on commentait en privé qu'en ce qui concerne le avec le bâton, il était très influencé par le grand maître José D. Caballero. Alors que quand il s'agissait de combattre avec l'épée, la méthode de Punong Guro Sulite était inspirée des techniques du grand maître Antonio. Cette influence est claire quand on effectue les techniques avec une vraie épée. Cette inspiration devient encore plus évidente quand on compare et on contraste les mouvements des exercices que l'on fait avec le bâton et avec l'épée, en faisant les uns juste après les autres. Comme Punong Guro Sulite l'affirmait parfois, quand on utilise le bâton, l'intention principale est « de pulvériser la main et de pulvériser la tête » ou « d'écraser la main ou d'écraser la tête ». Cette approche de la force du bâton est inspirée du grand maître José Caballero, le professeur de Punong Guro Sulite. En utilisant l'épée, on met moins l'accent sur la puissance et on se centre plus sur les attaques techniques,



les coupes et les estocades. Bien que les similitudes soient évidentes, il y a également de nombreuses similitudes entre le bâton et le couteau. Des différences comme des mouvements plus ajustés, plus d'attention portée à la lame de l'épée et un moindre usage de la puissance au bénéfice qu'une meilleure coordination et d'une plus grande subtilité.

Dans le Lameco Eskrima du groupe de l'arrière-cour, nous nous efforçons de savoir pourquoi, avec le temps, nous avons eu des désaccords fréquents avec d'autres systèmes. Ceux-ci se résolvait toujours avec l'usage du bâton. Car la question centrale, au-delà de la stratégie et de bonnes bases, était de lancer puissamment les coups fondamentaux du bâton. Après plusieurs « incidents » où l'élément de puissance démontra son efficacité, Punong Guro sentit que le moment était venu de passer au niveau suivant. Bien qu'il soit satisfait de la puissance avec laquelle je frappais, il voulait que mes coups soient moins télégraphiques, mais sans perdre de leur intensité. Pour résoudre cela, nous nous sommes centrés sur la méthode de l'épée de l'Ilustrisimo. En outre, pour améliorer notre connaissance de l'épée, Punong Guro Sulite organisa pour le groupe de l'arrière-cour certains entraînements avec le grand maître Ilustrisimo lui-même, ainsi qu'avec ses compagnons des cinq piliers de l'art martial : le grand maître Christopher Ricketts, le grand maître Antonio Diego, le grand maître Yuli Romo et le grand maître Reynaldo Galang. En outre, il nous offrit l'extraordinaire opportunité de nous entraîner avec le grand maître Ireneo Olavides. Nous devons le faire pour accroître notre compréhension du combat avec bâton.

Les exercices d'Eskrima peuvent être faits avec le bâton ou avec l'épée. Cependant, la majorité des exercices d'Eskrima montrés qui se centrent sur le bâton sont influencés par le grand maître José D. Caballero. Dans le DVD, nous allons développer également les exercices à une épée, influencés par le grand maître Antonio Ilustrisimo.

Conclusion : les exercices d'Eskrima du Lameco sont adaptables aussi bien au bâton qu'à l'épée et peuvent être utilisés sur les trois distances de combat : Larga, Media et Corta. Ces exercices sont essentiels pour comprendre l'art du Lameco Eskrima et, comme le dit Punong Guro Sulite, « il faut toujours les pratiquer avec attention, intention, visualisation et concentration absolue. »



Guro Dino Flores



VÊTEMENT

AIKIDO/KENDO/IAIDO

KOBUDO



Ref. 11160
Hakama Japon noir



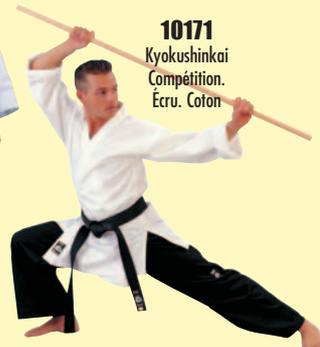
Ref. 11145
Veste Kendo.
Toile spéciale
Japon



Ref. 11141
Keikogi.



Ref. 11151
Kimono Aikido



10171
Kyokushinkai
Compétition.
Écru. Coton



Ref. 11109
Hakama Noire.
Polyester-Rayon



Ref. 11152
Veste Aikido blanche.
Coton



Ref. 11231
Tenugui (foulard)

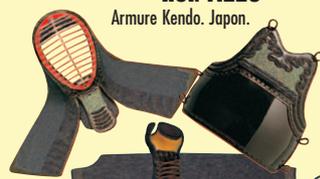


Ref. 11153
Giacca Aikido. Bianca.
Speciale "grana di riso".
Estate

Ref. 11234
Ceinture "Obi" Iaido.
Noir ou Blanc.
320cm x 8cm.



Ref. 11210
Armure Kendo. Japon.



Ref. 11220
Armure Kendo. Japon.



Ref. 11230
Sac Armure. Japon

KUNG-FU



Ref. 10650/51/52
Veste de Kung Fu Bleu

TAICHI



Ref. 10816
Kimono Tai Chi . Gris



Ref. 10632
Kung Fu. Satin Noir.
Liseret rouge



Ref. 10640
Kung Fu rouge/noir.
Coton



Ref. 10611
Veste de Kung Fu noire. Boutons
Noirs.

Ref. 10820
Kimono Tai Chi.
Entraînement. Noir



Ref. 10830
Kimono Tai Chi.
Entraînement.
Blanc

Ref. 10815
Kimono Tai Chi.
Beige

Ref. 10620
Kung Fu Wu Shu. Coton



Ref. 10612
Veste Kung fu Blanche.
Boutons Blancs



Ref. 10671
Pantalon de Kung Fu Noir.
Coton



Ref. 10610
Kung Fu boutons Blancs.
Coton

Ref. 10630
Kung Fu passepoilé blanc



Ref. 10870
Kimono Tai-chi avec broderie. Blanc

Ref. 10831
Pantalon Tai Chi Blanc



Ref. 10821
Pantalon Tai Chi Noir



Ref. 10840
Kimono Tai Chi.
Entraînement. Orange

NINJA/PENJACK SILAT



Ref. 10190



Ref. 10175



Ref. 13651



Ref. 13652



Ref. 13400



Ref. 13351



Ref. 10920
Kimono Ninja. Noir.
Avec renfort



Ref. 10910

Ref. 13311



Ref. 11800

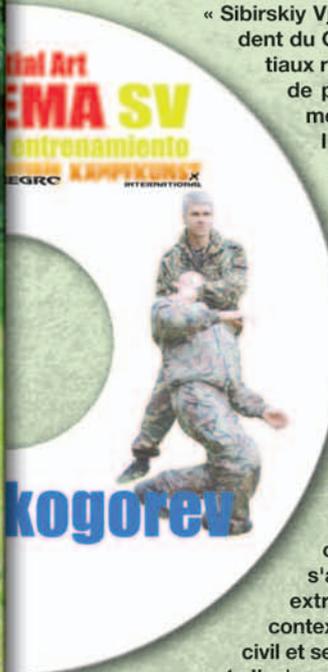
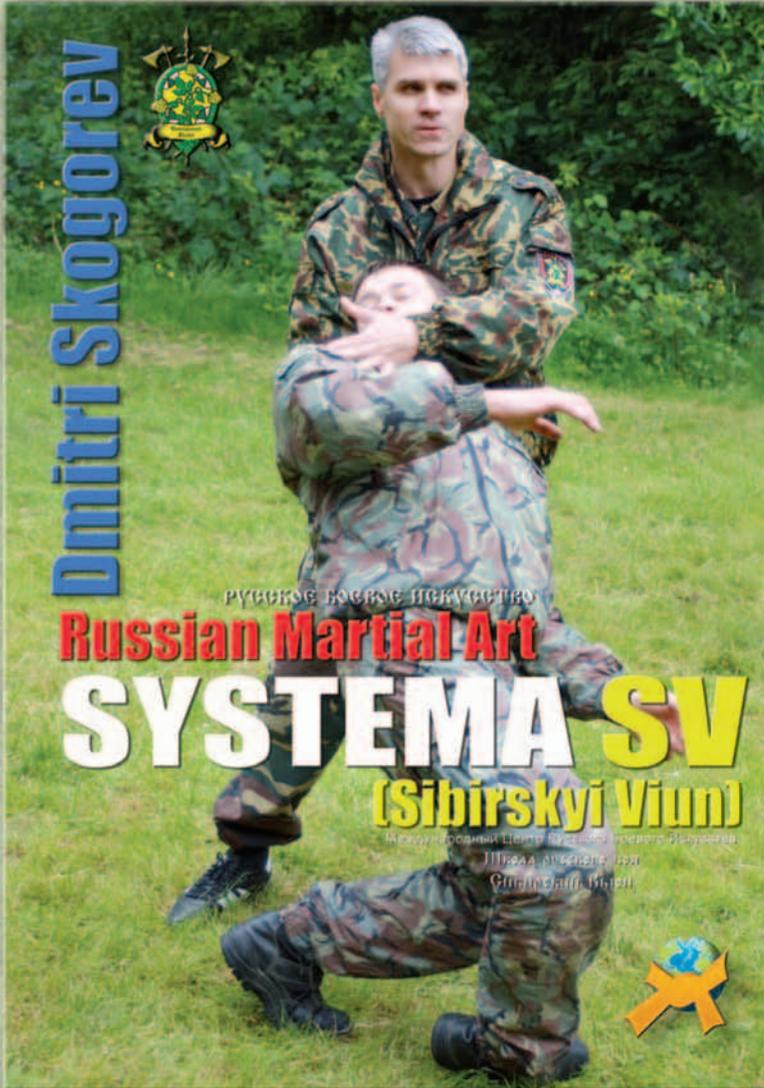
РУССКОЕ БОЕВОЕ ИСКУССТВО

Russian Martial Art

SYSTEMA SV

Programa de entrenamiento

Dmitri Skogorev



Dmitriy Skogorev est l'un des principaux spécialistes internationaux de l'enseignement des arts martiaux russes, il est directeur de l'école russe d'arts martiaux « Sibirskiy Vjun » (Systema « SV ») et président du Centre international d'arts martiaux russes. Il est également l'auteur de plusieurs livres et de programmes de combat au corps à corps.

Il est membre d'honneur de l'organisation des vétérans des forces d'assaut aériennes et des forces d'opérations spéciales "Gvardia". Depuis 1988, Skogorev a systématisé et analysé structurellement le système russe d'arts martiaux, il a en outre étudié la psychologie appliquée et la bioénergétique, ce qui s'est répercuté sur le développement théorique et pratique des programmes de « Sibirskiy Vjun ». Le système russe de combat au corps à corps s'applique dans des situations extrêmes, aussi bien dans le contexte professionnel que dans le civil et ses points-clés sont les suivants :

1. Il n'y a pas de méthodes spécifiques contre des actions spécifiques (seulement des actions élémentaires basées sur les lois naturelles)
2. Il n'y a pas de travail de « la force contre la force » (mais la capacité de ressentir la force et de la gérer)
3. Le travail se fait en fonction de la situation (la situation est en constante évolution dans le temps et dans l'espace).

REF.: • SKOGOREV1



English
Italiano
Español
Français

DVD: €25,00



Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.

COMMANDES :
Budo international. net



Yosuke Yamashita

J'ai passé avec lui ma ceinture jaune... je le connais, je l'apprécie et je le respecte depuis 35 ans déjà. Sa personnalité, unique et caractéristique, son Karaté impeccable, son allure... sa voix grave... Yamashita est et fera partie de l'histoire du Karaté, il est un point de référence pour la communauté japonaise en Espagne, un maître respecté qui a plus de 70 ans et dont la trace indélébile a marqué des milliers de vies. Nous résumons aujourd'hui son parcours.

Biographie du grand maître Yosuke Yamashita

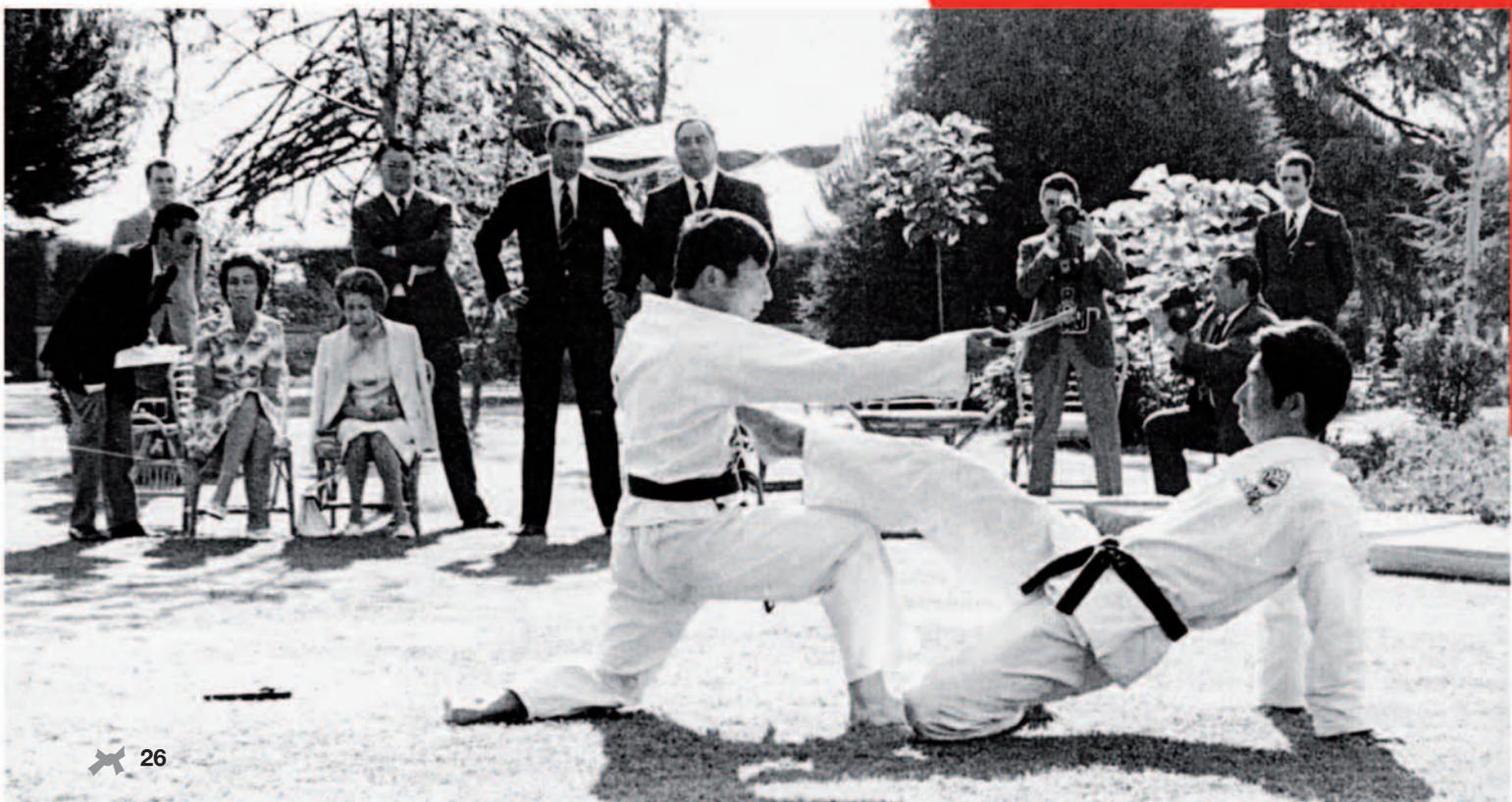
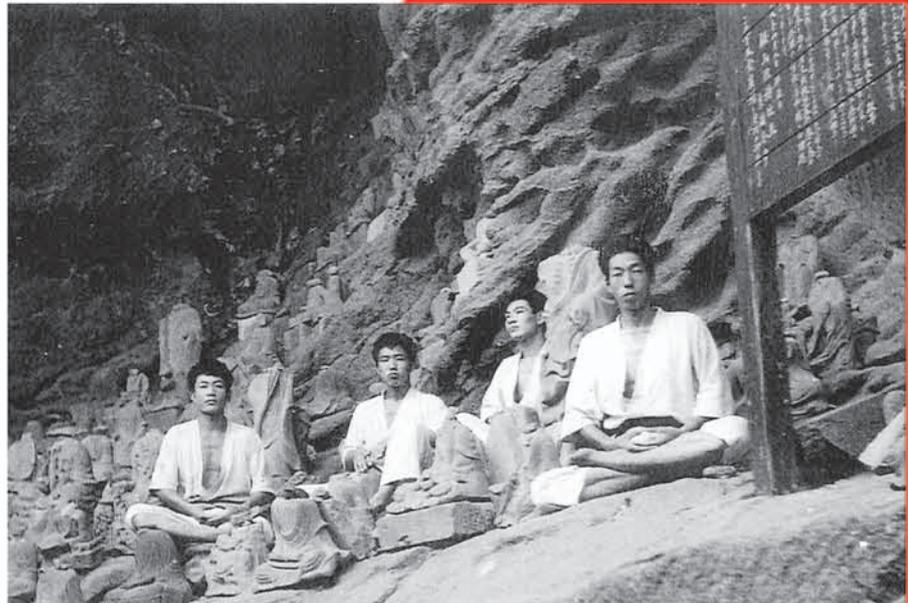
Le grand maître Yosuke Yamashita est né à Tokyo (Japon) le 16 février 1941. Sa famille, très traditionnelle en ce qui concerne la défense et la conservation des coutumes japonaises, était très unie à la famille impériale nipponne car son père, Yasazaemon Yamashita fut professeur de biologie marine de l'empereur Hiro Hito, une discipline dans laquelle il était une autorité.

À l'âge de 6 ans, le maître Yamashita commença à pratiquer le Kendo (l'art de l'épée) avec son père et à l'âge de 12 ans, il se mit à pratiquer le Judo au gymnase Yagi. Un voisin qui étudiait à l'université de Takushoky à Tokyo où donnait cours Masatoshi Nakayama (style Shotokan) qu'il voyait tous les jours s'entraîner au makiwara fut le premier à lui enseigner Tsuki et Geri en Karaté. Un peu plus tard, il commença à pratiquer le Karaté Goju Ryu au gymnase Shinbukan avec le grand maître Yoshihiro Urakawa qui mourut prématurément à l'âge de 41 ans en 1974. Il s'entraîna également souvent avec le grand maître Gogen Yamagushi (Le Chat) bien qu'il se considère disciple du maître Urakawa.

En 1969, il arriva en Europe avec la responsabilité de faire connaître le style Goju Ryu. Il s'établit à Düsseldorf (Allemagne) où il resta 6 mois. Après des vacances en Espagne, invité par le maître Ishimi, il décida d'établir sa résidence dans ce pays, attiré, d'après ce qu'il dit, par le climat, la bonne nourriture et la sympathie des gens.

En 1970, le maître Yamashita commença à donner cours de Karaté dans divers dojos de Madrid. Dès les premiers temps, le maître fut invité au palais de la Zarzuela, la résidence des princes d'Espagne et du monarque actuel, Don Juan Carlos I à qui il enseigna le Karaté. Depuis, le roi lui fait honneur de son amitié. D'après ce que commenta le maître, il avait coutume de le saluer en lui disant : « Maître, cher ami ».

Plus tard, en 1973, en raison de la préparation du premier festival japonais d'arts martiaux, le prince Juan



Goju Ryu

Grands Maîtres



Carlos, qui était président d'honneur du festival, lui facilita, par ses bons offices, l'obtention des permis nécessaires pour la réalisation de celui-ci. Il fut célébré cette année-là à Madrid, puis à Barcelone, Oviedo, Palma de Majorque, La Coruña, et ainsi de suite, de manière ininterrompue jusqu'en 1983.

Au cours de la première époque, le maître donnait ses cours à différentes heures dans les gymnases suivants : gymnase Samurai, rue Juan Bravo ; gymnase Fuji Yama, rue Arapiles ; gymnase Banzai, rue Maldonado. En 1974, le maître établit son dojo à la rue Echegaray, dans un local situé en dessous de l'hôtel Inglès, où il se trouve actuellement. Au cours de ces 40 ans, plus de 20.000 élèves de tous les coins de la géographie espagnole ont reçu ses enseignements et contribués à la diffusion du style Goju Ryu.

En juillet 1979, il se maria avec Harumi Osawa. Ils eurent deux enfants : Rikiya, né en 1980 et Go, né en 1982.

Depuis la création de l'Association de la communauté japonaise en 1991, il participa aux activités de celle-ci, premièrement en tant que vice-président et actuellement en tant que président. En 2005, la Fédération royale espagnole de Karaté lui octroya le titre de ceinture noire 9e dan, faisant ainsi de lui ainsi l'un des rares maîtres au monde (à peine 30) à posséder ce grade.

En 2007, le ministère des Affaires extérieures lui concéda le diplôme du mérite, en reconnaissance pour la promotion du Karaté en Espagne et de l'amitié hispano-japonaise. Cette reconnaissance met particulièrement en évidence "les efforts





Yosuke Yamashita



Goju Ryu



inestimables pour approfondir la compréhension mutuelle entre l'Espagne et le Japon, contribuant de cette manière à fomentier l'amitié entre le Japon et les pays étrangers amis ». Le diplôme lui fut remis le 18 septembre par l'ambassadeur du Japon en Espagne, monsieur Motohide Yoshikawa.

Voici maintenant un bref rappel chronologique des faits les plus remarquables de la vie du maître :

1941, le 16 février, il naît à Tokyo (Japon).

1947, en avril, il entre au collège Asahi.

1948, il commence la pratique du Kendo avec le Shihan Yasazaemon.

1951, il commence la pratique de Judo au gymnase Yagi.

1953, en avril, il entre à l'école secondaire Komadome.

1954, il commence à pratiquer le Karate Goju Ryu au gymnase Shinbukan.

1956, il entre à l'école secondaire supérieure Jiyugaoka.



Yosuke Yamashita



日本紫雲念金魚贈呈 中工工字宮殿
1973. 5. 22.

fin



1957, il est admis à l'Institut Ryotsukoko.

1959, en avril, il entre à l'université nipponne, institut Tsurugaoka Koko.

1961, en mars, il termine ses études à l'université nipponne, section Tsurugaoka Koko. Il réussit l'examen de 3e Dan de Goju Ryu au Shinbukan.

1962, en mai, il commence à donner cours comme professeur au gymnase Shinbukan Goju Ryu Setagaya.

1969, en mai, arrivée en Allemagne, à Düsseldorf, pour donner cours de Karaté-do Goju Ryu.

1970, en mars, arrivée en Espagne à Madrid où il commence à donner cours de Karaté-do Goju Ryu.

1971, il obtient, en passant un examen au Japon, le titre de ceinture noire 5e dan Goju Ryu avec le grand maître Gogen Yamaguchi.

1973, il organise le premier festival Japonais d'arts martiaux : Kendo, Judo, Aïkido, Karaté-do. En tout, 53 maîtres y participent et lui-même intervient dans la démonstration. Le prince Don Juan Carlos de Bourbon, actuel roi d'Espagne, est président d'honneur.

1974, il organise le festival japonais à Barcelone.

1975, il organise le festival japonais à Oviedo.

1976, il organise le festival japonais à Palma de Majorque.

1977, il organise le festival japonais à La Coruña. Cet événement sera organisé de manière continue jusqu'en 1983.

1978 il obtient, en passant un examen au Japon, le titre de ceinture noire 6e dan Goju Ryu

1984, il obtient le titre de ceinture noire 7e dan Goju Ryu, en octobre, à la Fédération royale espagnole de Karaté.

1989, en mai, le grand maître Gogen Yamaguchi décède.

1995, il obtient le titre de ceinture noire 8e Dan Goju Ryu à la Fédération royale espagnole de Karaté.

2005, il obtient le titre de ceinture noire 9e dan Goju Ryu à la Fédération royale espagnole de Karaté.

2007, il reçoit le diplôme du Mérite de ministère des Affaires étrangères du Japon.

Il assume actuellement les responsabilités suivantes :

- Président d'honneur de l'Association Goju Ryu Karaté-do en Espagne.
- Membre du tribunal d'examen de ceintures noires de haut niveau à la Fédération royale espagnole de Karaté.
- Représentant à un niveau international du style Goju Ryu.
- Président de l'Association de la Communauté japonaise.
- Directeur conseil du concours d'éloquence en japonais pour les Espagnols.

Il possède les distinctions et prix suivants :

- Médaille au mérite sportif (Fédération espagnole de Karaté), mai 1983.
- Hommage de la mairie de Madrid, octobre 1983.
- Hommage de la Fédération de Karaté de Madrid, mai 1994.
- Hommage de la Fédération de Karaté de Madrid, mai 2004.
- Diplôme du mérite du ministère des Affaires étrangères du Japon, juin 2007.



Wolf Police

Ce système possède mon sceau particulier dans la manière de considérer les techniques de prévention et les différentes situations à risque que peuvent rencontrer dans leur travail les agents de la sécurité publique ou privée. Après m'être formé et développé, aussi bien comme élève que comme professeur, dans les matières de sécurité et arts martiaux, je pourrais dire que le Wolf-policer est un peu ma recette finale en ce qui concerne la sécurité. On y combine les mouvements circulaires de l'Aïkido, le Ju-Jitsu et le type de frappe du Kenpo, bien que dans le Wolf nous utilisons la main ouverte, combinant les types de frappe à travers l'énergie interne, cherchant toujours à neutraliser l'agresseur de manière décisive mais sans provoquer chez lui aucun dommage. Nous accordons pour cela beaucoup d'importance aux zones de frappe et à la manière de le faire.

Tout professionnel qui travaille avec les techniques et les connaissances du Wolf renforcera son autocontrôle et surtout sa propre sécurité, ce qui est essentiel sur le terrain, de telle sorte que quand nous affrontons des situations dangereuses, nous ne soyons jamais conduits sur le terrain personnel par les circonstances ou par l'agresseur.

Dans le Wolf, on cherche à réaliser les techniques de la manière la plus limpide, efficace et simple possible. Dans ce type d'entraînement, on insiste sur le facteur psychologique : toutes les techniques sont particulières

choisies pour être efficaces et rapides. Elles peuvent être appuyées par notre bâton de défense même si le principe du Wolf est de travailler à main nue et de n'utiliser qu'à posteriori les outils d'appui tels que le bâton de défense ou les menottes. Nous réalisons pour cela des entraînements spéciaux mettant en scène les situations les plus diverses.

Comme je l'ai déjà dit, le bâton de défense est fait pour renforcer nos défenses. Contre des armes blanches ou dans des situations à plusieurs adversaires, ce n'est pas la première option. Les mouvements doivent être précis. Dans le Wolf on ne frappe jamais les points vitaux. Dans le cas du Wolf policier, on cherche toujours à frapper sur les zones musculaires, et on évite toujours l'acharnement.

En bons professionnels, nous chercherons le mouvement adéquat et juste pour réduire le ou les individus. Nous voulons transmettre à nos élèves l'assurance et la certitude que possèdent habituellement les pratiquants d'arts martiaux, une certitude qui finalement se concrétise par la tranquillité nécessaire pour résoudre la majorité des situations au moyen du simple dialogue.

Quand on utilise une technique quelconque, c'est parce que la situation est limite, mais le plus important, c'est d'avoir l'aplomb de chercher la manière simple de dialoguer pour éviter et prévenir des dommages plus importants. On apprend tout cela à travers la sécurité de savoir qu'on possède un outil de défense efficace comme le Wolf.

« Dans le Wolf, on cherche à réaliser les techniques de la manière la plus limpide, efficace et simple possible. »

www.davidbuisan.es



David Buisan



Facebook David Buisan Llop



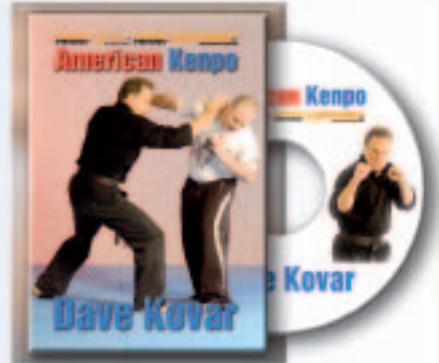
REF.: • NAGI1



PRIX:
€ 25,00
c/u



Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.



REF.: • KOVAR1

Quand on pratique divers systèmes, on arrive tôt ou tard à la conclusion que, mis à part les rituels et les traditions, au fond, les arts martiaux sont très similaires entre eux. Ils peuvent aborder les choses de manière différente au début, mais ils arrivent généralement aux mêmes conclusions. Ainsi, il utilise le Kenpo comme base pour y mêler les techniques et les théories d'autres systèmes, en prenant comme point de départ les attaques élémentaires universelles. Dans ce DVD, il nous montre les combinaisons de double poing, des séquences de self-défense progressive, le « Kenpo 6 » ou exercices interactifs avec un camarade, et des techniques de points de pression. Un esprit indomptable à la recherche de l'excellence qui a déjà donné de magnifiques fruits.

COMMANDES :
Budo international. net

1 Pág.



TÉLÉPHONE: 665 646 146

PRIX ÉDITION FRANÇAISE

Pour réserver votre page de publicité ou pour toute autre consultation, appelez-nous! Notre équipe s'occupera personnellement de vous, de manière à ce que vous puissiez choisir la meilleure formule pour vous. N'oubliez pas : si vous gagnez, nous gagnons !

1/2 page horizontale

Module 6 X 4

1/2 page verticale

1/4 page et 1/8 page

**PRIX DE LA PUBLICITÉ*
PAGES EN COULEUR**

Module 6 x 4 cm (ou 4 x 6)	€ 84,20
1/8 page	€139,15
1/4 page	€102,40
1/2 page	€408,00
1 page	€746,00

***T.V.A. NON COMPRISE**



www.cssdsc.com

BRAM FRANK CSSD

www.bramfrankknife.com



COMMON SENSE SELF DEFENSE / STREET COMBAT, INC

DEFENSIVE TRAINING
CLOSE QUARTER COMBAT



Comment enseigner le module MBC2 : « Apprendre en 6, Enseigner en 12 »

La majorité des arts martiaux, même s'ils se sont convertis en un élément culturel au lieu d'être la méthode guerrière d'une société en particulier, contiennent les mêmes principes de base du mouvement. Ils doivent contenir les mêmes principes de base du mouvement parce que les êtres humains, que ce soit ceux d'il y a très longtemps ou ceux d'aujourd'hui, sont constitués de la même manière. Nous avons le même système biomécanique que nos ancêtres et il nous a bien servi pendant des millénaires. Notre structure physique a à peine changé au cours des dernières 60.000 années. Nous plions nos articulations de la même manière, nos muscles travaillent de la même façon et notre système locomoteur est le même.

Avec le temps, de nombreux arts martiaux ont essayé d'occulter la nature de leur art martial à leurs ennemis. Ils en ont stylisés les éléments pour les adapter aux demandes religieuses ou sociales, ils se sont ajustés à la personnalité de l'instructeur ou ils ont ajouté des mouvements ou superposé de nouveaux mouvements aux mouvements naturels que nous sommes tous capables de réaliser. Ces mouvements ajoutés sont devenus les techniques de style ou la manière de se présenter et de codifier ce type d'art martial en particulier.

« Le dragon cherche les perles », « La grue aux plumes frappeuses bat des ailes », « Blocage circulaire à l'intérieur avec coup bas ascendant circulaire en marteau », « Bong Sao porte roulante à Bil Gee »... Les noms peuvent être allégoriques ou réels. Il y a eu de ce fait pendant les milliers d'années d'existence des arts martiaux de nombreux styles et il faut de nombreuses années d'étude pour comprendre les secrets du combat qu'il y a derrière les mouvements.

Bien sûr, un art martial, avec un bon instructeur est une bonne proposition pour passer le temps de l'étude, en grandissant lentement pour pouvoir comprendre les secrets cachés derrière les mouvements de l'art martial. C'est ce qui fait qu'un art martial d'aujourd'hui soit un art martial. Et même si martial signifie « guerrier » et arts martiaux, arts de la guerre, le nom d'arts martiaux se réfère à l'action ou à l'étude des arts martiaux comme un type d'art et pas forcément comme l'art de se battre en guerre ou de se battre contre un autre individu dans la rue. Dans le monde actuel, les arts martiaux qui s'occupent des situations de combat portent le nom d'arts tactiques, arts de combat ou arts militaires ; parfois on élimine même complètement le mot « art » et on les appelle systèmes de combat, systèmes tactiques ou méthodologies de combat pour les différencier de l'étude des arts martiaux « classiques » ou « historiques ».

Ces méthodes tactiques ou de combat reviennent aux idées originelles des arts martiaux qui étaient réellement orientés

vers la guerre ou le combat, elles se basent sur les principes biomécaniques simples du corps humain. Rien de voyant, rien de caché, simplement des actions utilisées pour apprendre à se battre, des tactiques réelles, adaptées à la réalité.

Habituellement ces axiomes sur la réalité tactiques ou du combat sont organisés en modules parce qu'il est plus facile pour les individus de se rappeler des séries d'actions basées sur trois mouvements. Cela veut dire également que les modules peuvent être reliés et former des variantes du module original tout en conservant leur simplicité de combat. On appelle cela enseignement modulaire. L'enseignement modulaire doit être simple. Il ne peut être comme la science spatiale ni être quelque chose de complexe où on aurait besoin de nombreuses années pour comprendre les principes et les concepts. Ça doit être simple pour pouvoir être transmis d'une personne à l'autre en peu de temps.

Il ne s'agit pas de temps d'entraînement ni d'arts martiaux, mais de durée de cours. Le temps réel d'un cours se réfère au temps que dure le cours. Dans ce cas, nous plaçons la barre à 6 heures (pour un jour) et 12 heures (pour deux jours complets) pour apprendre à enseigner les concepts. De cette manière, la méthode modulaire est parfaite pour apprendre des idées qui se transmettent d'une personne à l'autre, même si la transmission se fait à un grand nombre de personnes.

Comment est-ce possible ? C'est possible parce que le système modulaire





Self-défense



« Rien de voyant, rien de caché, simplement des actions utilisées pour apprendre à se battre, des tactiques réelles, adaptées à la réalité. »



www.cssdsc.com

BRAM FRANK CSSD

www.bramfrankknife.com



COMMON SENSE SELF DEFENSE / STREET COMBAT, INC.

DEFENSIVE TACTICS
QUARTER COMBAT





se base sur des habiletés biomécaniques. On utilise ce qu'une personne fait naturellement et de manière instinctive comme principes de mouvements qui se transmettent comme des habiletés de base du pratiquant. En utilisant ces habiletés élémentaires, on peut apprendre les applications très rapidement.

Principe d'action - Un mouvement biomécanique : le bras est serré le long du corps depuis l'épaule jusqu'à la hanche. Le même bras s'ouvre de nouveau du même côté à hauteur de la hanche. La récupération est un mouvement circulaire vertical vers l'extérieur. Ce sont des mouvements qui, en Escrime, sont décrits comme : coup diagonal vers le bas n° 1, coup serré horizontal n° 4 et coup vertical vers le bas n° 12 ; dans le système modulaire on les appelle Modulaire 1-4-12. Ces mêmes action sont également des actions élémentaires instinctives de protection : le n° 4 est semblable à un blocage vers l'extérieur, le n° 1 est un

blocage et le n° 12 est un blocage sur la tête. En utilisant ces actions biomécaniques, il n'est pas nécessaire de penser pour les mener à bien. C'est important en situation de combat. Parfois, du fait de la pression de l'entraînement, nous nous contenons et nous sommes capables de pensées complexes, mais cela ne veut pas dire que nous avons de bonnes habiletés motrices. Les habiletés motrices avancées dépassent ce niveau. Les habiletés motrices avancées ou élémentaires se trouvent au niveau physique. On peut avoir des pensées complexes, mais les mener à bien seulement au moyen d'actions élémentaires. Quand le rythme cardiaque augmente un peu, les pensées complexes deviennent presque immédiatement des pensées élémentaires, les pensées et les actions physiques sont alors au niveau le

plus bas. Si les actions défensives ne se basent pas sur le dénominateur le plus bas, on ne peut les réussir dans le contexte en cours. Les groupes d'habiletés modulaires de combat ou tactiques doivent être appris et utilisés en temps réel, après un cycle d'apprentissage court et doivent être clairs pour celui qui les utilise presque au moment même où il les apprend. C'est pour cela qu'au CSSD/SC nous utilisons des habiletés modulaires pour enseigner les principes du mouvement qui donnent lieu aux principes que suivent les agents de police et de la sécurité.

Il faut étudier des habiletés que l'on peut utiliser en temps réel sous pression, qui sont suffisamment simples pour être apprises en quelques heures et pour que quelqu'un puisse en enseigner les concepts élémentaires en 12 heures de cours : ce n'est pas une science spatiale !

www.cssdsc.com

BRAM FRANK CSSD

www.bramfrankknife.com



COMMON SENSE SELF DEFENSE / STREET COMBAT, INC.

DEFENSIVE TACTICS
CLOSE QUARTERS





VÊTEMENT

F.E.K.



Ref. 20191

Protège-jambes coup de pieds démontable. FEK Approved

Ref. 20192
Protection Avant bras PU. Fermeture Velcro.

Blanc

FEK Approved



Ref. 20194

Mitaines de karaté kumite. Protection "pouce".

FEK Approved

Ref. 20290

Plastron Karaté.

FEK Approved



Ref. 12320

T-shirt D.C.A. Noir

D.C.A. & SELF DEFENSE

Ref. 12321

T-Shirt Self-Defense. Noir

Ref. 12312

Pantalon Self defense.
Coton. Noir



Ref. 12310

Pantalon D.C.A.
Coton. Noir



Ref. 12300

Uniforme Karaté. Coton 10 oz. Autodéfense. Blanc-Noire

Ref. 10141

Kempo. Competition. 10 oz.

Ref. 10549

Ceinture Auto-défense.
Noir/Blanc. Coton.
260-280-300-320 cm



VALE-TUDO

Ref. 21512

Gant MMA-Vale Tudo. Cuir



KICK BOXING

THAI BOXING

Ref. 11414



Ref. 11410



Ref. 11412



Ref. 11413



Ref. 11411



Ref. 11447



Ref. 11444



R.11933

Bermuda MMA.
Blanc/Noir



Ref. 11320

Pantalon satin avec étoiles.
Adulte



Ref. 10673

Short Sanda. Noir



Ref. 11339

Pantalon Kick Boxing. Satin.
Noir/jaune."Fuji/Stars Stripes"



Ref. 11820
Short Vale Tudo

SANDA



Ref. 10674
Short Sanda. Rouge

Ref. 10672
Short Sanda. Bleu



Muay Boran

Les techniques de l'implacable roi singe

Hanuman (héros du Ramayana) était un demi-dieu hindou possédant une force légendaire. Fidèle disciple de Rama et personnage central du Ramakien (la version thaïlandaise du Ramayana), Hanuman était le général de l'armée des Wanorm (des Vanaras dans la version originale), la race guerrière des hommes singes. Il était d'ailleurs lui-même une espèce de grand homme-singe blanc. On le considérait comme le fils du dieu du Vent, Vayu (Phrai Pai en thaï). Il a de ce fait le pouvoir de voler et il possède une capacité de transformation étonnante, pouvant augmenter sa taille comme il veut, en plus d'être célèbre pour sa grande astuce et son habileté au combat. Du point de vue technique, les créateurs inconnus du Muay ancestral observèrent sûrement très attentivement les singes et leur manière de combattre et essayèrent de découvrir leurs secrets.

Les singes sont des créatures très intelligentes. Leur style de combat se base sur l'imprévisibilité des mouvements. Un singe saute, roule, tourne sur lui-même et frappe par surprise dans toutes les directions.

L'Hanuman mythique réunit toutes les caractéristiques de l'animal qui l'inspire, amplifiées par sa nature semi-divine. Hanuman attaque en frappant avec les deux poings, en avançant et en sautant grâce au mouvement explosif de toute la musculature du corps, depuis les jambes jusqu'aux bras. Il saute vers l'avant par surprise, donnant de puissants coups de genou en l'air ou de violents coups de coude qui écrasent la tête de l'adversaire comme un fruit mûr.

Parmi les nombreuses actions dévastatrices utilisées par les Nak Muay (boxeurs thaïlandais) au cours des siècles, une grande famille de techniques s'inspira précisément des mouvements agiles d'Hanuman et influença profondément le style de Boxe thaï traditionnel, le Muay Boran et elles aidèrent les guerriers siamois à survivre dans d'innombrables combats. Ces techniques sont habituellement reprises

sous le terme de « techniques de Hanuman ». Elles sont particulières en ce sens qu'il s'agit de techniques réalisées en sautant.

Un bon guerrier expert en Muay devait savoir affronter n'importe quel type d'adversaire, un seul adversaire ou un groupe, et quoi de mieux qu'une attaque sautée, réalisée avec le férocité d'un singe agressif, pour surprendre et battre d'un seul coup l'ennemi le plus puissant ou pour rompre rapidement le cercle de plusieurs attaquants.

Dans le Muay Thaï « style Hanuman », presque chaque partie du corps est utilisée pour frapper en sautant : la tête, les poings, les avant-bras, les coudes, les genoux, les tibias, les pieds. Les cibles peuvent être pratiquement toutes les zones sensibles de l'adversaire, depuis la tête jusqu'aux jambes. Les différentes armes naturelles sont souvent combinées entre elles et utilisées conjointement (par exemple un genou et les deux coudes) pour que les actions d'attaque

soient encore plus difficiles à bloquer. Seul celui qui a souffert l'agression violente et inattendue d'un coup sauté réalisé depuis une distance très particulière, c'est-à-dire de très loin ou de tout près, peut apprécier complètement le péril de ces techniques si efficaces.

Tout élève de Muay Boran digne de ce nom doit dominer les puissantes techniques du combat sous la direction d'un Khru Muay de haut niveau de manière à pouvoir exceller dans la pratique de ce système d'une efficacité absolue.



Arjan Marco De Cesaris



www.muaythai.it

มวยโบราณ



Karate Kumite GM George Bierman



Appuyé par une carrière internationale impressionnante - plus de 200 trophées, dont 41 en tant que champion toute catégorie - George Bierman partage dans ce travail son expérience de plus de 20 ans de compétiteur en kumite. Il nous propose une série de techniques élémentaires, d'idées et de conseils que

nous devons tous connaître, que nous soyons débutants ou élèves avancés, pour améliorer nos résultats dans le combat : le travail des espaces, la direction du mouvement, les changements de direction, l'amélioration de l'équilibre, les distances, le timing, les postures, les gardes, les techniques de poing et de pied, les combinaisons, l'anticipation. Un DVD plein de trucs et d'idées éclairantes, résultat d'une expérience réelle et de beaucoup de travail, où non seulement les karatékas, mais également les combattants sportifs de n'importe quel style trouveront des flots d'inspiration et de vérité.

Best Karate Kumite

KAMPFKUNST INTERNATIONAL



Bierman

REF.: • BIERMAN3

DVD: € 25,00



Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.



English
Italiano
Español
Français

COMMANDES :
Budo international. net



NOUVEAU LIVRE !



« Karaté : Images d'une histoire » est l'ouvrage qui possède la plus grande quantité de documents d'archives historiques de l'histoire du Karaté. Funakoshi, ses maîtres, les grands des générations suivantes, Nakayama, Yamagushi, tout cela dans des documents inédits ou peu connus, des photos qui font partie de l'histoire du Karaté. Un livre merveilleux.

Le terme « philosophe » est largement utilisé quand on parle du Karaté traditionnel et classique, mais pour mieux comprendre à quoi se réfère cette philosophie du Karaté sans se perdre en vaines élucubrations, il n'y a rien de mieux que de connaître les opinions et les pensées des grands maîtres à propos de la signification de l'objectif de cet art martial et de sa pratique.

Prix : € 33,00

**CINTURON
NEGRO**
BUDO
INTERNATIONAL



COMMANDES :
Budo international. net



e-mail: budoshop@budointernational.com

www.budointernational.net



Posture 5 : « Posture de l'arbre » - Vrikshasana

Dans la dernière posture « Du bout du pied au talon », Prathanasana, nous avons vu un équilibre particulier qui impliquait le cerveau, le corps et les vibrations énergétiques. Nous avons commencé à ouvrir la glande pinéale et à faire vibrer le cerveau pour obtenir une décalcification de celle-ci et la restauration de nombreuses fonctions en plus de nombreux bénéfices psychologiques tels qu'une meilleure connaissance des vibrations qu'il y a autour de nous.

Souvent, quelqu'un d'ouvert ou d'éveillé expérimentera une augmentation d'énergie, ce qui peut intimider. Bien que ce ne soit pas nocif pour la santé, cela peut provoquer une anxiété ou un stress si la personne n'est pas habituée à l'état vibratoire. La posture de l'arbre est l'étape suivante pour apaiser la sensation d'avoir trop d'énergie. Elle permet également de voir comment l'individu affronte la libération de la kundalini car elle permet de jeter un léger regard sur le pouvoir contenu qui se libérera à mesure que la pratique se développera. Une fois que les deux canaux latéraux sont ouverts, il faut continuer de stabiliser pour que l'énergie n'augmente pas trop ce qui pourrait provoquer une altération physique, mentale, spirituelle et de la santé globale. On y parvient en étant debout sur une seule jambe qui supporte

tout le poids et l'équilibre tandis que l'autre pied scelle l'autre jambe pour empêcher une montée d'énergie à l'intérieur de celle-ci faisant en sorte que l'énergie soit principalement dirigée vers le sol. La jambe levée est pliée pour conserver l'énergie et éviter qu'elle ne monte de ce côté tout en faisant pression sur la jambe d'appui. Il est préférable d'appliquer ceci des deux côtés pour équilibrer non seulement les muscles mais aussi tous les systèmes fonctionnels.

Une fois de plus, nous devons souligner l'importance du côté droit du cerveau qui contrôle le côté gauche du corps et du côté gauche du cerveau qui contrôle le côté droit du corps. Lorsque nous sommes debout sur une jambe, le côté du cerveau correspondant est activé et envoie des messages aux muscles de ce côté du corps pour conserver le poids et l'équilibre. Des signaux électriques sont donc envoyés du cerveau vers le pied pour parvenir à obtenir l'effet d'enracinement.

Cette posture plie à nouveau le corps pour supprimer certains flux d'énergie et en ouvrir ou libérer d'autres. On commence également à exercer une pression pour renforcer les muscles associés, ainsi qu'à solliciter de l'énergie depuis le cerveau et le cœur vers le système nerveux périphérique. Nous détaillerons cela plus tard dans les postures suivantes pour une application plus complète.

« Posture de l'arbre » - Vrikshasana

En levant la jambe en équilibre, veillez à ce que la jambe d'appui ne permette pas l'affaissement de la hanche ni son mauvais alignement en s'inclinant vers l'extérieur. Ceci exigera une plus grande énergie cérébrale vers les muscles pour les contracter et permettre le maintien de la posture. Lorsque cette énergie croissante est envoyée aux muscles qui en ont besoin, les synapses entre le corps et le cerveau commenceront à augmenter pour ensuite renforcer les connexions ainsi que les structures physiques (muscles, tissus connectifs et jointures). Ces voies d'informations plus efficaces énergétiquement vont non seulement accroître la santé globale (à travers les connexions autonomes avec les organes internes), mais elles augmenteront également les fonctions motrices destinée à notre équilibre ainsi que les fonctions sensorielles. Efforcez-vous d'être conscient et de sentir les vibrations qui descendent vers la jambe d'appui, en particulier à travers le pied et vers le sol. Au début vous serez peut-être juste conscients de la secousse des muscles qui se contractent et se détendent pour conserver l'équilibre, mais avec le temps, vous arriverez à ouvrir suffisamment les voies neuronales pour sentir les vibrations d'énergie plutôt que les muscles.

Il faut plier la jambe levée et placer le pied sur la face interne de la cuisse de la jambe d'appui en appuyant légèrement. La fermeture du genou permettra d'empêcher l'énergie de monter. L'accent est mis sur les effets d'enracinement d'un côté à la fois pour acquérir une capacité d'enracinement plus efficace et plus complète. Cela force la conscience d'un seul côté tout en renforçant la connexion cerveau corps ainsi que la conscience de l'énergie vibratoire subtile.

Il faut déplacer la jambe pliée sur le côté et vers l'extérieur, non seulement pour ouvrir les hanches, acquérir de la force physique et étirer les muscles, mais aussi pour intégrer le côté dans l'unité que la posture exige.

Cela s'ajoute ensuite au processus d'assise car les vibrations de la terre ne peuvent monter par la jambe d'appui ni descendre par l'autre jambe. La pression du pied de la jambe pliée sur la cuisse de la jambe d'appui engendrera de la part du cerveau et de l'énergie neuronale la contraction des muscles associés pour empêcher que l'énergie ne monte car cela exigerait un moteur plus important que l'action du nerf sensoriel pour maintenir la posture. Cela augmenterait l'énergie vibrationnelle qui va du cerveau vers le bas à travers la moelle épinière et le système nerveux périphérique, contrairement à celle qui monte par l'entrée sensorielle.





Quand le talon appuie sur la cuisse, il tire également vers le bas, ce qui ouvre le chakra racine, libérant à son tour la pression du périnée et du nerf pudendal. Au bout d'un certain temps de pratique sérieuse, vous serez également capable de tirer le pied de la jambe pliée assez loin pour appuyer le talon contre le périnée, activant un grand nombre de nerfs sensoriels et fortifiant la zone et le corps pour une plus grande stimulation. Cette position du pied stimulera le chakra racine (l'endroit de nos énergies de survie) ainsi que le périnée et le nerf pudendal. Le nerf pudendal innerve le pénis et le clitoris ainsi que les zones du scrotum, du périnée et de l'anus. La stimulation de ce nerf est importante car c'est le seul nerf périphérique qui est aussi bien somatique (fonction nerveuse volontaire) qu'automatique (fonction nerveuse volontaire et automatique). Ce qui se répercute à son tour sur tous les autres chakras et nadis pour dynamiser le pratiquant puisque les vibrations sont alors transférées vers le noyau.

Dans cette posture, nous appuyons les paumes des mains fermement, non seulement pour augmenter l'équilibre, mais aussi pour concentrer l'énergie neuronale vers les nerfs périphériques à travers le noyau. Cette concentration dans la partie haute et basse se produit au centre du corps pour coordonner l'activité du côté gauche et droit du cerveau et accroître les aspects vibratoires dans le corps. Cela purifie également le système lymphatique car la pression stimule les ganglions concentrés dans le cou et les aisselles.

D'un point de vue qui n'est plus tant énergétique mais concerne la santé dans son ensemble, nous pouvons dire que cette posture favorise le système lymphatique. Le système lymphatique est un réseau de tubes (capillaires et vaisseaux) qui drainent les excès de fluides des cellules du corps et les retournent au torrent sanguin pour leur filtration et excrétion finale. Le système lymphatique joue également un rôle essentiel dans la protection du corps contre les infections et le cancer. Il fait pour cette raison partie du système immunitaire. En outre, le système lymphatique prend part à l'absorption des graisses des intestins. Cette posture comprime la concentration derrière le genou tout en ouvrant le pli inguinal. Comme il n'y a pas d'action de pompage comme dans le cas du cœur et du sang, il dépend de l'action des muscles pour diriger les fluides vers le cou, où ils sont drainés vers la veine sous-clavière pour leur dispersion. En comprimant le genou plié et en ouvrant le pli inguinal, on ajoute cette action bénéfique au système immunologique et à la santé en générale.

En comparant cet aspect avec l'énergétique, nous voyons que les vibrations d'énergie des nerfs qui stimulent les fibres musculaires en les échauffant et en détendant, tout en maintenant l'équilibre, augmentent également l'action de pompage au niveau des vaisseaux lymphatiques. Comme on obtient un grand équilibre avec une moindre usure musculaire, les vibrations neurologiques subtiles que l'on ressent continueront le processus.

Respiration et intention

Respirez à travers le nez (qui relie Ida avec Pingala). Laissez toute l'énergie circuler jusqu'au sol, en sentant la vibration des muscles postérieurs descendre vers le sol. Sentez l'énergie descendre à travers la jambe arrière comme s'il s'agissait d'une racine pénétrant dans la terre.

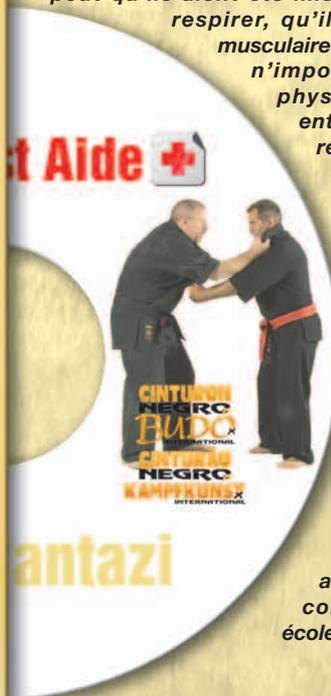
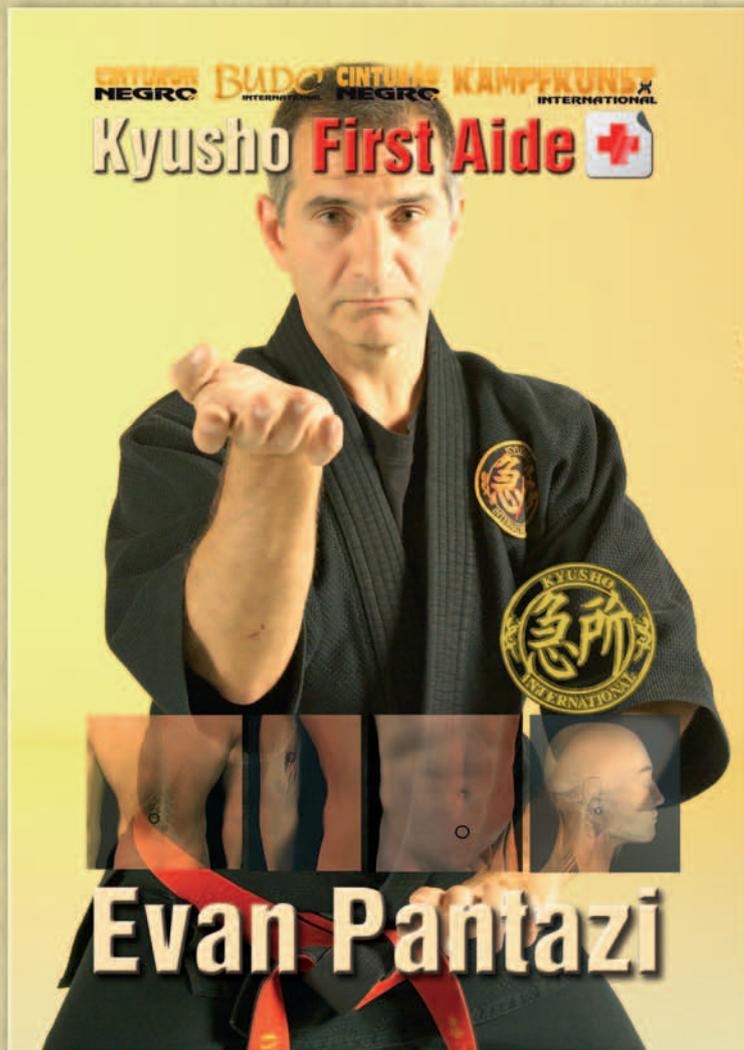
En expirant, concentrez les vibrations d'énergie dans la partie interne des jambes et dans la partie frontale du corps, dans une vibration qui va vers la gorge à partir des jambes, du corps, des bras et du cou. Laissez les vibrations atteindre un point de concentration sur le chakra de la gorge qui se trouve au même niveau que les veines sous-clavières. Essayez toujours de calmer la respiration de manière à ce qu'elle soit longue et profonde afin d'être plus conscients de la sensation que provoquent les vibrations d'énergie et le pompage des fluides dans le corps.

Prochain numéro : « Posture recourbée » Nitambasana



Kyusho First Aide

Evan Pantazi



Ce DVD de premiers secours est un outil indispensable pour tous les pratiquants d'arts martiaux qui tôt ou tard se retrouvent dans des situations où il faut « aider ». Dans toutes les écoles où il y a des luttes, des combats ou simplement un contact physique dur, à un moment donné, un élève ou un instructeur ont été frappés ou blessés. Il se peut qu'ils aient été mis KO, qu'ils aient eu du mal à respirer, qu'ils aient souffert de crampes musculaires, de vertiges, de nausées, ou de n'importe quelle autre problème physique provoqué par leur entraînement. Les accidents sont réels et il faut s'en occuper dès que possible, avant que le dysfonctionnement provoqué n'empire. Cette connaissance ne devrait-elle pas être obligatoire pour tout instructeur, simplement pour préserver la sécurité et le bien-être des élèves ? Ce DVD est le premier d'une série de travaux que va réaliser le maître Pantazi, centrés sur l'autre aspect du Kyusho, un aspect qui fait attention aux sciences de l'énergie, de la santé et du bien-être, si souvent associées aux savoirs secrets et à la connaissance approfondie des écoles martiales.

REF.: • KYUSHO19

DVD: 25,00 €



English
Español
Français



Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.

COMMANDES :
Budo international. net

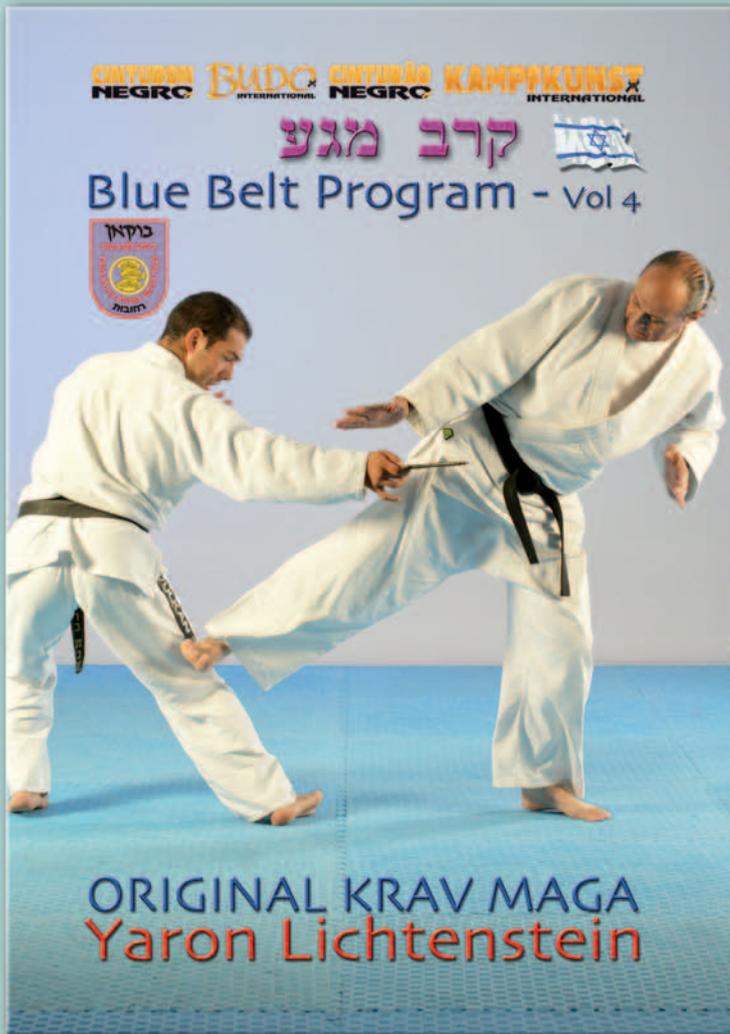
Blue Belt Program

Vol. IV

ORIGINAL KRAV MAGA

Yaron Lichtenstein

קרב מגנע



En raison du 100e anniversaire de la naissance d'Imi Litchtenfeld, Yaon Lichtentein, plus haut grade mondial de Krav Maga ayant reçu le 9e Dan d'Imi lui-même, décida de lancer un vaste projet à la mémoire du créateur :

décrire, dans une série de 6 DVDs, le programme officiel de la ceinture bleue tel qu'il apparaît dans le manuel publié par Imi en 1971. Toute l'essence du système, aussi bien physique que mentale, apparaît avec la ceinture bleue, le plus haut niveau que peut atteindre l'élève.

Dans cette série, avec l'aide de son fils Rottem, le grand maître Yaron nous explique en détail toutes les défenses face aux attaques frontales à mains nues, face aux coups de pied, des exercices spéciaux, plusieurs attaquants, des exercices au sol pour des situations d'étranglement ou de saisie, toutes les défenses face aux attaques de bâton, couteau ou pistolet, de couteau contre couteau, et finalement les exercices les plus avancés du programme, la défense contre rifle avec baïonnette et ses variantes.

Une oeuvre qui vous permettra de comprendre la magnitude de la création d'Imi et la grandeur du Krav Maga comme art martial de self-défense. Ce quatrième volume est consacré principalement aux défenses face aux attaques de couteau, une chose qui représente pour beaucoup leur peur plus profonde. Dans ce travail, le grand maître Yaron nous montre comment Imi résolvait avec succès ce genre de situations.

REF.: • YARON5

DVD: €25,00



Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.

English
Español
Français

COMMANDES :

Budo international. net



ORIGINAL KRAV MAGA

Yaron Lichtenstein

Perfectionnisme L'héritage d'Imi Lichtenfield

Les problèmes, dans la méthode d'Imi basée sur la recherche intransigeante de la perfection, n'ont commencé à apparaître qu'avec la deuxième génération de pratiquants de Krav Maga.

Dans le cercle fermé des dix élèves ceinture noire d'Imi que nous formions, partenaires absolus au cours de la création du Krav Maga en tant qu'art martial israélien, personne d'entre nous ne se plaignit du fait qu'Imi nous enseignât selon sa tendance à la perfection. Quand Imi se tenait devant nous et nous expliquait les différents mouvements et les exercices qu'il avait créés, pourquoi il avait inclus chaque technique et d'où venait les idées de base et les pratiques pour développer certaines attaques spécifiques ou certaines défenses, nous acceptions simplement les choses telles qu'elles étaient. Il était clair pour chacun d'entre nous que nous étions dans la même pièce et sur le même tatami qu'une légende vivante, qu'un homme qui avait été champion d'Europe dans deux sports de combat différents et ça suffisait pour nous, pour accepter ses explications comme s'il s'agissait des dix commandements reçus sur le mont Sinaï et les mettre en pratique de la même manière. Cela veut dire que nous nous entraînions sans cesse jusqu'à faire les choses telles qu'il le voulait et à son entière satisfaction. Et quand Imi disait : « OK, continuons », il était clair pour nous tous que nous faisons la technique de la manière la plus parfaite et nous ne nous en sentions pas seulement fier, c'était là, en réalité, le début d'une inhabituelle confiance en nous qui est ce que nous recherchons tous à la fin.

Avec les années cependant, nous avons tous changé. Imi termina de créer son art martial et le déclara même officiellement. Nous avons atteint un niveau supérieur et obtenu la ceinture noire et la plupart d'entre nous avait ses propres élèves, autrement dit, une deuxième génération d'élèves de Krav Maga.

Et comme il arrive toujours, dans tout groupe, il y avait des élèves plus ou moins habiles. Certains avaient clairement le sens du charisme et du leadership et d'autres pas. Certains avaient appris pendant plusieurs années d'entraînement avec Imi à développer leur coordination et leurs habiletés physiques jusqu'à un point de perfection et d'autres pas.

Il y en avait un qui était extrêmement flexible, mais qui ne comprenait pas bien les principes des différentes techniques. Un autre était tellement obèse, que simplement passer d'un endroit à un autre représentait pour lui un effort exceptionnel.

Mais le pire de tout, c'était quand ils se retrouvaient devant leurs propres élèves et essayaient de leur expliquer le style

**« Un art martial
ce n'est pas un
sport, c'est une
manière de vivre
ou ce n'est rien.
Et le Krav Maga
original d'Imi n'est
pas une exception
à la règle, faites-
en votre mode de
vie sinon pas la
peine de vous
fatiguer. »**

d'Imi alors qu'eux mêmes n'en constituaient pas un véritable exemple. Leurs élèves développèrent alors un conflit interne, d'un côté le Krav Maga exigeait la perfection, mais de l'autre leurs propres professeurs ne représentaient pas ce concept. C'est à ce moment-là que les choses commencèrent à se retourner contre Imi, car il ne pouvait pas être présent partout à la fois quand ses élèves dirigeaient leurs cours. Et quand il donna un cours particulier dans le dojo de l'un de ses instructeurs, les choses ne firent qu'empirer car les élèves virent Imi, comprirent Imi et apprirent de lui, mais en même temps, ils se rendirent compte que leurs propres professeurs n'atteignaient pas nécessairement les exigences du Krav Maga. Plusieurs personnes commencèrent alors à critiquer ouvertement le perfectionnisme d'Imi. L'un d'eux alla même plus loin, il en vint à dire pendant l'un de ses cours : « Imi, je ne suis pas capable de faire cet exercice, si tu veux, viens, et enseigne le toi-même à mes élèves ». Mais les perfectionnistes ne changent pas, il le reste et c'est là le plus beau cadeau que la nature et Dieu puissent faire aux êtres humains. Imi est donc resté Imi. Personne ne changea sa manière de penser d'un pouce. Un véritable pratiquant d'art martial est un perfectionniste ou ce n'est pas un pratiquant d'art martial. Nous devons apprendre à connaître toute la vaste gamme d'arts martiaux japonais traditionnels, nous pourrions ainsi comprendre nous-même la voie de et vers la perfection, sans laquelle aucun art n'existe et l'art martial en particulier.

Jetons un œil sur l'impressionnant et merveilleux parcours de Jigoro Kano, le créateur de la voie « souple », le Judo. Le Judo est aujourd'hui devenu sport olympique, mais si nous étudions suffisamment le passé et si nous

étudions le Judo original de Jigoro Kano, nous verrons que c'est parce qu'il était un perfectionniste qu'il a pu concevoir la création du judo.

Nous pouvons observer ces mêmes caractéristiques et attributs chez tous les autres grands créateurs qui ont élaboré et donné les arts martiaux traditionnels à l'humanité, des gens tels que Gichin Funakoshi du Karaté Shotokan sans la contribution duquel personne n'aurait jamais entendu parler du Karaté. Et bien sûr, nous ne pouvons pas oublier un aussi grand expert martial que le créateur de l'Aïkido, O Sensei Ueshiba.

Et si nous remontons encore plus loin dans le passé, nous verrons que tous les experts anonymes qui ont créé le Jiu-Jitsu japonais traditionnel l'ont fait sur base du principe de la perfection mentale et physique. Nous allons trouver cette lutte pour la perfection dans toutes les approches, dans tous les arts martiaux.

Un autre exemple est celui de l'art japonais du tir à l'arc où l'on peut observer la présence, non seulement de techniques simple de tir sur une cible, mais aussi toute une « religion » créée autour de lui. Des rituels spirituels qui enseignent et forment les pratiquants de cet art martial afin qu'ils puissent se développer et trouver par eux-mêmes le plus haut niveau de perfection que l'être humain puisse atteindre.

Nous pouvons lire à ce sujet le merveilleux livre de l'auteur allemand Eugen Herrigel : « Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc ». Un petit livre d'un contenu et d'une signification énorme, qu'aucun pratiquant d'art martial qui se respecte ne peut se permettre de ne pas lire. Et bien sûr, nous ne pouvons pas oublier l'un des arts martiaux les plus parfaits, l'art japonais de l'épée, le Kendo japonais.

Les Japonais n'auraient pu créer et trouver en eux les arts martiaux que nous connaissons aujourd'hui s'ils ne configuraient pas une nation continuellement à la recherche de la perfection. Le Japon fut également l'endroit où apparurent les meilleurs guerriers de tous les temps : la classe des samouraïs. L'esprit du samouraï était entièrement concentré sur une seule chose : développer ses propres compétences et habiletés jusqu'à atteindre la plus haute réalisation personnelle.

Le mot « perfectionnisme » est aujourd'hui considéré comme un « gros » mot. Le monde de la psychologie ne fait qu'aggraver ce phénomène avec une pluie d'articles et de suggestions sur la manière de traiter et de se débarrasser de notre tendance innée à la perfection. Les psychologues croient qu'essayer d'atteindre la perfection en essayant de continuellement s'améliorer et essayer d'être meilleur est une mauvaise chose. Un psychologue vous dira probablement que vous souffrez de perfectionnisme parce que vos parents ne vous ont pas assez aimé ou parce que quelqu'un a abusé de vous quand vous étiez enfant ou encore que vous avez ce type de complexe.

מגע קרב



Dans un futur proche, peut-être y aura-t-il des séminaires et des ateliers de réhabilitation du perfectionnisme...

Chers lecteurs, sans l'aspiration naturelle à la perfection de l'être humain, le monde que nous connaissons n'existerait pas. Nous n'aurions rien à manger ou à boire. L'humanité existe parce qu'à partir du moment où l'homme est descendu des arbres et a commencé à marcher sur ses deux jambes, il y a toujours eu des gens qui ont essayé d'évoluer et d'améliorer leur environnement et leur vie.

Il y a dans le monde sept milliards de personnes ayant de toutes sortes de coutumes et de styles. Certains vivent leur vie simplement parce qu'ils n'ont rien de mieux à faire, tandis que d'autres ne cessent d'aller de l'avant à la recherche de changements et non seulement pour améliorer leur propre vie mais aussi pour le bien de l'humanité toute entière. Et c'est précisément l'idée qu'il y a derrière la création du Krav Maga original d'Imi. Lorsque nous étudions le premier Krav Maga original, nous nous entraînons à être ce que nous pouvions être de meilleur. Et pas seulement sur le tatami. Nous nous entraînons à être le meilleur de nous-mêmes dans tous les sens. Nous apprenons à devenir des leaders, à devenir de ceux qui influencent pas de ceux qui sont influencés. Seul celui qui cherche, étudie et comprend totalement le système d'Imi sera capable de le voir et de le sentir.

Un art martial ce n'est pas un sport, c'est une manière de vivre ou ce n'est rien. Et le Krav Maga original d'Imi n'est pas une exception à la règle, faites-en votre mode de vie sinon pas la peine de vous fatiguer. Apprendre juste quelques mouvements avec les mains et les pieds ne vous aidera à rien. C'est comme apprendre à compter seulement jusqu'à cinq... Apprenez à devenir parfait, regardez en vous et découvrez la clé de la perfection. C'est ce qui nous rendra unique.



VIDEO DOWNLOAD



1614: *L'ambassade Keicho*

Actuellement, une multitude de maîtres japonais d'arts martiaux vivent en Espagne dans un climat de bonne relation diplomatique. Mais tout a un début et il y a 400 ans, entre 1613 et 1614, le seigneur féodal Daimyo Date Masamune envoya une délégation diplomatique en Espagne, avec à sa tête le samouraï Hasekura Tsunenaga, qui rencontra à Madrid le roi Philippe III. Il s'agit du début des relations officielles entre les deux pays.

Texte et photos : Salvador Herraiz

1614 : L'ambassade Keicho en Espagne

Depuis le XV^e siècle, l'Espagne est un pays très puissant et ses navigateurs audacieux parcourent, comme on le sait, les eaux du monde entier. L'empire espagnol est commercialement très intéressé par la diffusion du christianisme et souhaite développer des relations avec le Japon. Très vite, la Compagnie de Jésus, fondée en 1534 par Ignace de Loyola, travaille à la christianisation du Japon.

Au Japon, les visiteurs et invités exotiques, les « Nanban Jin », étaient généralement bienvenus. Ils pouvaient être les « barbares du sud », comme dans le cas des Portugais ou des Espagnols (qui représentaient une

culture basée sur le catholicisme) ou les « roux » dans le cas des Hollandais avec leurs croyances réformistes.

Les navires espagnols qui opéraient sur l'océan Pacifique à partir de leur base à Manille (Philippines) avaient généralement des problèmes dans les mers proches du Japon. En 1609, le galion espagnol San Francisco, en route de Manille vers Acapulco, naufragea dans la haute mer de Kazusa, sur la côte de la préfecture de Chiba, tout près d'Edo (l'actuel Tokyo). De nos jours, on peut voir la Tour du Mexique sur la colline de Kishiwada à Onjuku (Chiba-ken) qui rappelle le naufrage et commémore les relations hispano-japonaises. Lorsqu'il fut sauvé par le Japon, le capitaine du navire, Rodrigo de Vivero rencontra Ieyasu (1542-1616), fondateur et

premier shogun du gouvernement Tokugawa. Ils se connaissaient et avait été en relation car l'Espagnol avait été gouverneur fédéral de Philippines. Le shogun lui demanda d'envoyer 150 miniers et d'ouvrir une nouvelle route commerciale avec l'Espagne. En échange, Vivero lui demanda de pouvoir disposer de comptoirs pour les navires espagnols et de pouvoir évangéliser. Plus tard, il lui demanda de chasser les Hollandais. À ce moment-là, apparaît le germe des relations hispano-japonaise qui commencent avec l'autorisation pour l'Espagne d'établir au Japon une entreprise de type européen et d'amener au Japon des spécialistes de l'exploitation minière depuis la Nouvelle Espagne, l'actuel Mexique. Il fut décidé également que les navires espagnols qui en avaient besoin pouvaient accoster au Japon et que le pays nippon enverrait une mission diplomatique en Espagne.

Un moine franciscain espagnol appelé Luis Sotolo







1614: L'ambassade Keicho

acquiert alors de l'importance dans les relations hispano-japonaises. Luis Sotelo naquit à Séville en 1574 et étudia à Salamanque puis entra au couvent des Frères mineurs. En 1600, il se rend aux Philippines et en 1608, il s'en va au Japon, autorisé par son ordre religieux à catéchiser le pays nippon quand jusqu'alors seule la Compagnie de Jésus pouvait le faire. En 1612, l'église que Sotelo avait établie près d'Edo (Tokyo) fut détruite et déplacée au nord du Japon dans une zone qui permettait alors encore le christianisme. Le Daimo Date Masamune est le chef suprême de la zone et bien que le franciscain espagnol ne reste là que quelques mois, il se crée une certaine amitié à

« Après s'être converti au christianisme, Hasekura fut donc le premier envoyé officiel japonais sur le continent américain. »



tel point que le Daimo le sauve de la mort quand peu après, ils défient les autorités en établissant une autre église chrétienne à Tokyo.

En 1610, les marins du navire naufragé, le San Francisco du capitaine Rodrigo de Vivero, vont être rapatriés et on prépare un voyage à bord du San Buena Ventura qui partira d'Uraga destination Acapulco. Pour le voyage, on construit, en à peine six mois, un grand navire de 120 tonnes, avec le consentement du shogun Iyeyasu et grâce au travail ardu de 4400 hommes dirigés par le constructeur anglais expert, William Adams, connu au Japon comme Anjin Miura.

Luis Sotelo, qui intervint comme interprète entre Tokugawa et Vivero, accompagne également, dans le voyage de retour, les marins ainsi qu'une bonne vingtaine de Japonais désireux d'établir des échanges commerciaux. Une fois arrivé en Nouvelle Espagne, Sotelo rencontre le Vice-roi Luis de Velasco et celui-ci décide d'envoyer au Japon son ambassadeur et Sebastian Vizcaino dans l'intention d'explorer les îles d'Or et d'Argent. N'oublions pas que depuis que le marchand vénitien Marco Polo (1254-1324) avait, trois siècles auparavant, parlé de la grande richesse en or et argent de ces terres qu'on appelait alors Zipango, plusieurs expéditions étaient parties à leur recherche. Il est vrai que quand le Portugal, le pays le plus décidé peut-être pour cela, était arrivé au Japon au

milieu du XVIe siècle, il ne restait déjà presque plus rien des métaux convoités.

En 1611, Vizcaino arriva au Japon et après avoir exploré sans succès les îles d'or et d'argent, il doit, s'il veut retourner en Nouvelle-Espagne, construire un autre navire, toujours avec l'autorisation du shogun. C'est ainsi que naît le voyage qui nous intéresse ici, la fameuse Ambassade Keicho, dont le nom provient de l'ère que le Japon vit alors.

Avec l'accord du Shogun, on prépare la délégation à envoyer en Europe, via Acapulco, avec l'Espagne et Rome pour destination et vec la mission d'établir des relations commerciales, en plus d'obtenir l'envoi de missionnaires au Japon. L'artisan de l'idée est le Daimo Date Masamune qui pense rapidement à Luis Sotelo pour faire partie de l'expédition car il pourrait sûrement être très utile. Et ainsi fut fait. Sotelo accepta d'être l'intermédiaire devant le roi d'Espagne et le pape à Rome.

Date Masamune, le Daimyo qui fonda la ville de Sendai (tristement célèbre aujourd'hui pour le désastre pour le désastre de Fukushima en 2011), naquit le 5 septembre 1567. Masamune, héritier d'un puissant clan de la région de Tohoku, fut un samouraï de la période Azuchi-Momoyama et des débuts d'Edo. Grand militaire, il dirigea déjà à 14 ans sa première



La rencontre de deux cultures

Histoire



campagne, aidant son père Date Terume contre la famille Soma. Il remplacera plus tard celui-ci à la tête de la famille. On appelait Masamune le « Dragon à un seul œil », car il n'avait qu'un œil. Il faut dire qu'un Daimyo était un seigneur dont le fief possédait une richesse en riz de plus de 10.000 koku (un volume de plus de 1.800.000 litres).

Masamune avait eu certains différends avec Toyotomi Hideyoshi (le prédécesseur au pouvoir de Tokugawa) car il avait tardé à lui prêter son appui dans le siège du château Odawara. Malgré cela, il le servit fidèlement dans de nombreuses campagnes, y compris celles de Corée en 1590 et en 1597. Quand Hideyoshi meurt, Masamune s'oppose à Mitsunari Ishida, aspirant au pouvoir, et se met sous les ordres de Tokugawa Iyeyasu qu'il appuie et qui le récompense avec le domaine de Sendai après la fameuse bataille de Sekigahara, quelque chose de très important qui fait de lui l'un des principaux Daimyo du Japon en 1603.

Date Masamune sympathise avec le christianisme, tout comme sa fille Iroha, ce qui le pousse à vouloir établir des relations avec l'Espagne. Comme l'expédition de l'ambassade Keicho sera très importante dans l'histoire des relations hispano-japonaises, Date met à sa tête un samouraï important, Hasekura Tsunenaga qu'il nomme ambassadeur.

Hasekura était né le 7 août 1570, c'était un expert militaire au parcours important qui avait déjà travaillé pour Date Masamune lors de la grande invasion japonaise de la Corée, sous la direction de Toyotomi Hideyoshi, que nous avons mentionnée précédemment.

Le galion dans lequel eut lieu la traversée était le Date Maru. Il fut construit en 45 jours par 4500 hommes, forgerons, charpentiers, etc. Le navire fut construit pour ce voyage par des Japonais, avec les





1614: *L'ambassade Keicho*

conseils des Espagnols, peut-être plus experts. Il s'agissait en effet d'un grand défi déjà dès le début : embarquer pour un très long voyage, ce qui représentait une belle épreuve pour les Japonais.

Après s'être converti au christianisme, Hasekura fut donc le premier envoyé officiel japonais sur le continent américain. Il voyage accompagné d'une vingtaine de samourais, la moitié sous les ordres de Mukai Shogen, alors ministre de la Marine japonais, l'autre moitié, envoyée directement de Sendai par Date Masamune. Une centaine de commerçants et de marins, le personnel de service japonais et une quarantaine d'Espagnols et de Portugais faisaient également partie de l'expédition. En tout, quelque 180 personnes sortent de Sendai, concrètement de Tsukinouta (Mutsu) en octobre 1613, année 18 de l'ère Keicho. Ils vont vers l'ouest, traversant d'abord l'océan Pacifique dans le sens contraire de celui suivit en 1582 par la mission Tensho. À cette occasion, des jeunes d'à peine 15 ans avaient été envoyés sous la recommandation du missionnaire Valignano par trois Daimyo chrétiens de Kyushu : Sumita Omura, Yoshishige Otomo et Harunobu Arima, en signe de respect pour le pape et le roi d'Espagne et pour demander un appui à l'évangélisation du Japon.

Et 30 ans plus tard, le galion de la nouvelle mission arrive à Acapulco après trois mois de traversée. Bien qu'une partie du groupe reste là à attendre le retour de l'expédition, le reste se rend à Veracruz et prend le 10 juin, le cap vers La Havanne et de là entreprend la deuxième grande traversée maritime. La sympathie de Hasekura pour le christianisme devient évident quand il fait rebaptiser le navire utilisé depuis la Nouvelle Espagne du nom de Saint Jean Baptiste.

L'expédition de l'ambassade Keicho arrive en Espagne en octobre 1614, plus concrètement à Sanlúcar de Barrameda (Cadix), à trois kilomètres de l'embouchure du fleuve Guadalquivir d'où était parti un siècle plus tôt Christophe Colon pour son troisième voyage en Amérique et Magellan et Elcano pour leur premier tour du monde. De là, remontant le fleuve, l'expédition japonaise arrive à Séville et quelques semaines plus tard à Madrid.

L'ambassade Keicho est la première délégation diplomatique de caractère officiel envoyée par le Japon en Espagne car les autres voyages réalisés jusqu'alors entre les deux pays avaient été plus privés et avaient

eu lieu évidemment sans représentation officielle du gouvernement japonais. En janvier 1615, Hasekura est reçu à Madrid par le roi d'Espagne, Philippe III, lesquels semblent établir certains accords à signer définitivement lors du retour de Rome de la délégation japonaise. Au moment de la rencontre, Philippe III a 37 ans et Hasekura 45. Ils considèrent tous les deux la possibilité d'envoyer au Japon un bateau par an. Cependant le Conseil des Indes, responsable du commerce en Orient, ne le permet pas, influencé par les commerçants de Manille et le vice-roi de Nouvelle-Espagne qui n'aiment pas l'idée que le Japon et l'Espagne aient un contact commercial direct.

Philippe III, roi d'Espagne, est né à Madrid en 1578, il appartient à la famille des Habsbourg. Il est le fils d'Anne d'Autriche (1549-1580) et de Philippe II, dont il a hérité le trône. En 1598, il épousa l'archiduchesse Marguerite d'Autriche-Styrie. Au cours du règne de Philippe III, l'Espagne exerce une grande hégémonie dans le monde entier que l'on appelle Pax Hispanica. Parmi les grandes réussites de son règne, on peut mentionner l'expulsion des Maures en 1610 et l'obtention d'une grande paix internationale : avec l'Angleterre grâce aux bonnes relations avec le roi Jacques I ; en France après avoir renoué le dialogue après la mort du roi hostile Henri VIII ; et bien sûr sans grands problèmes aux Pays-Bas car ces territoires espagnols avaient été cédés par Philippe II à sa fille Isabelle-Claire-Eugénie de Habsbourg (ou Isabelle d'Espagne) et à son mari l'archiduc Albert d'Autriche. Son règne fut essentiellement un règne de paix et un bon bouillon de culture pour le développement de la culture et l'accroissement des relations internationales. C'est alors que surgit ce que l'on appela le siècle d'or espagnol, avec des écrivains tels que Miguel de Cervantes, Lope de Véga ou Luis de Gongora.

En Espagne, Hasekura se fait même baptiser au cours d'une cérémonie présidée par l'archevêque de Tolède, avec un parrain d'exception, le duc de Lerma (main droite du roi à l'époque) qui manifeste l'intérêt de la couronne espagnole pour le sujet. Hasekura est baptisé sous le nom espagnol de Philippe François de Faxicura, transcription que l'on donna à son nom japonais, Hasekura.

La délégation japonaise reste huit mois en Espagne au cours de ce premier voyage d'aller. Ensuite, ils se rendent en Italie, traversant le reste de la péninsule à travers des terres de Guadalajara, Aragon et Catalogne.

Bien que leur première attention soit de traverser la Méditerranée cap sur l'Italie, le mauvais temps les oblige à rester quelque temps dans le port français de Saint-Tropez où leurs coutumes font sensation : manger avec des bâtons ou utiliser des mouchoirs en papier à usage unique. Les Français furent aussi très impressionnés lorsqu'ils découvrirent combien était aiguisé et puissant le sabre des samourais. Les épées de l'ère Keicho sont celles que l'on appelle « koto », vieilles. Umetada Myoju et Nanki Shigekuni en auraient été deux des principaux artisans. Par la suite apparurent les sabres « neufs », appelés « Shinto ou « Arami ». Le processus de fabrication du sabre japonais, accompagné de rites de purification, avec les nombreux étirements et plages sur elle-même de la lame à coup de marteau, l'utilisation des céramiques Yabika Tsuchi pour protéger la lame au moment du Yakiire (la trempe dans l'eau froide avec le matériel au rouge vif), les marques « Hamon » se la trempe qui se forment et varient suivant les époques, tout cela dénote un art extraordinaire qui permet de constituer un noyer interne souple appelé Shingane et une couverture externe extrêmement dure appelée Kawagane. L'aiguisage dans plusieurs directions et avec des pierres de différentes duretés, d'abord le « shitajo toji » avec des pierres telles que les Arato, Nagura ou Uchiguromi, et ensuite le Shiage Toji, complètent le chef d'œuvre.

À partir de Saint-Tropez, l'expédition de Hasekura continue de longer la côte du sud de la France jusqu'en Italie, passant au large de Savone, Gênes, Livourne, Civitavecchia et finalement Rome, avec leurs escales, y compris jusqu'à la ville intérieure de Florence. Sans le vouloir, Hasekura devient également le premier contact officiel diplomatique entre le Japon et la France.

Hasekura fut sur le point de ne pas être reçu par le pape ud fait des pressions réalisées par le Conseil des Indes, mais grâce à l'intercession de Philippe III roi d'Espagne, le samourai japonais est finalement reçu par Paul V à Rome, à une époque où Galilée (1564-1642), niant le géocentrisme, affronte l'Inquisition. En plus du pape Paul V, Hasekura rencontre également le Sénat qui le nomme même citoyen romain dans un document qui se trouve actuellement à Sendai. En 1615, il y avait dans son pays, un demi million de Japonais qui étaient chrétiens, aussi difficile que cela paraisse.

De retour, la mission suit la même route qu'à l'aller, ils repassent donc pas les territoires qu'ils visitèrent



auparavant. À Madrid, Hasekura rencontre à nouveau le roi Philippe III, mais les choses ont changé depuis son premier contact. En effet, Tokugawa Ieyasu a promulgué en 1614 un édit contre les chrétiens au Japon et veut les expulser du pays. Le roi espagnol ne signe donc pas l'accord commercial tant attendu avec le Japon.

En juin 1616, la mission part de Séville en route vers la Nouvelle-Espagne, de retour au Japon. Mais tous ne repartent pas. Une demi douzaine de Japonais décident de rester et établissent à Coria del Rio une lignée descendant de ces Japonais qui prendront par la suite comme nom de famille celui de Japon que l'on continue de retrouver aujourd'hui encore dans la dite région.

Une grande partie du pouvoir de Philippe III avait été délégué au duc de Lerma, mais le désir excessif d'enrichissement personnel de ce dernier et l'excès de pouvoir qu'il accumulait alors provoqua sa destitution par le roi en 1618. Cette même année, le reste de la délégation japonaise de l'Ambassade Keicho, de retour au Japon, arriva aux Philippines et y resta deux ans, jusqu'en 1620. Luis Sotelo, le franciscain espagnol y resta de peur des représailles qui l'attendaient au Japon. Ses soupçons étaient fondés car lorsqu'il retournera clandestinement au Japon en 1622 dans un convoi chinois, il sera malheureusement découvert, emprisonné à Omura et finalement brûlé vif en même temps que d'autres chrétiens en 1624, âgé d'à peine 50 ans.

En 1620, la délégation japonaise de l'ambassade Keicho retourne définitivement au Japon où, en signe de loyauté envers Tokugawa Ieyasu, les plus hauts responsables de la



« Une demi douzaine de Japonais décident de rester et établissent à Coria del Rio une lignée descendant de ces Japonais qui prendront par la suite comme nom de famille celui de Japon que l'on continue de retrouver aujourd'hui encore dans la dite région. »

mission sont obligés d'abandonner leurs idées et leurs sympathies envers le christianisme. Bien que le shogun Tokugawa permit au pape Paul V de visiter la Japon, il ne permit pas d'y développer le christianisme, comme

l'indique l'une de ses lettres. Curieusement, il lui permet d'y envoyer des prêtres. Tout cela est assez contradictoire.

À peine un an après ce retour, Hasekura Tsunenaga meurt, il est alors âgé de 51 ans. La même année, à l'autre bout du monde, décède également le roi Philippe III d'Espagne. Il est enterré au monastère de l'Escorial à Madrid. La tombe d'Hasekura pour sa part se trouve dans le temple bouddhiste de l'Enfuku-ji à Miyagi.

En 1623, le shogun rompt les relations avec l'Espagne, effrayé, d'après certains, par le grand pouvoir que démontrait l'Espagne à l'époque et ceci, associé à la période d'isolement qui débute au Japon. Cette année, l'envoyé de Manille n'est même pas reçu par Tokugawa. De son côté, le mentor de l'ambassade Keicho, Date Masamune, meurt en 1936. En 1637, l'arrivée des navires européens et des chrétiens est interdite au Japon. Deux ans plus tard, surgit au Japon la rébellion Shimabara où les paysans, la plupart chrétiens, se soulève contre le pouvoir établi. Bien que n'obtenant pas de grandes réussites, elle n'est pas non plus réprimée par les forces du shogun.

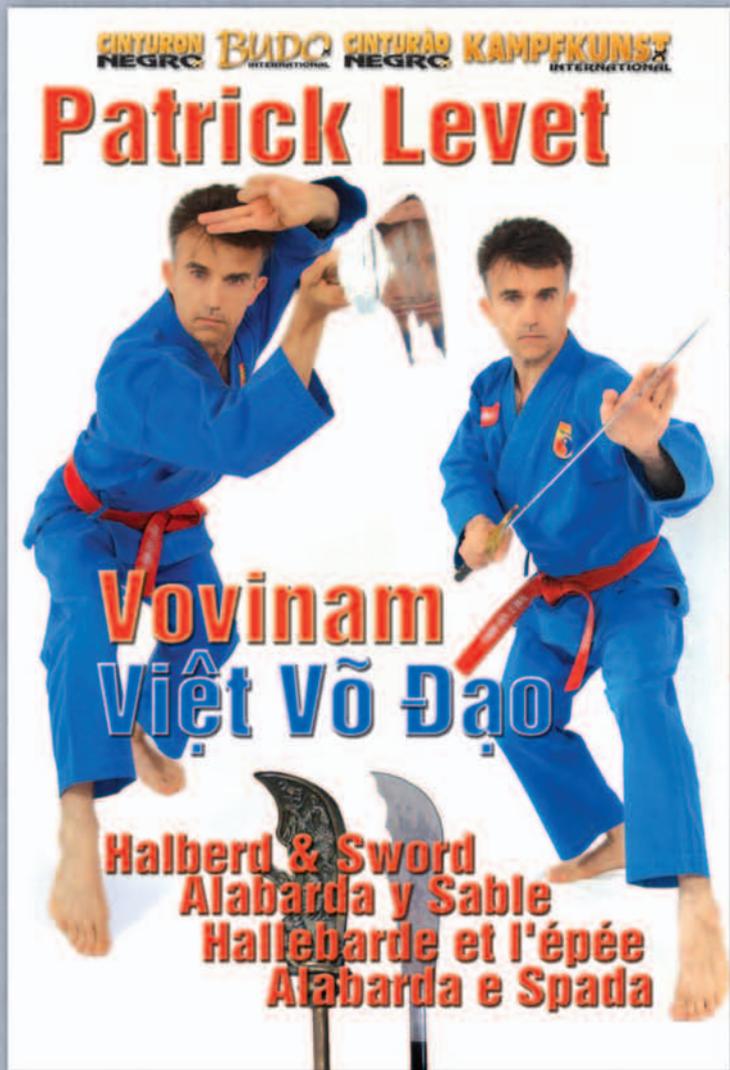
De nos jours, en ce qui concerne Coria del Rio, plus de 600 personnes portent le nom de Japon, ils sont les descendants des Japonais qui s'y installèrent, tout du moins temporairement, au XVIIe siècle. En souvenir de cet événement, dans la ville, près du Guadalquivir, on peut voir une statue d'Hasekura donnée par le Japon avec à ses côtés un torii (une porte shintoïste), réplique de celles que l'on trouve au Japon ou au Mexique.

Les choses ont bien changé depuis, les relations se sont rétablies et ont, à l'époque moderne, toujours été florissantes. Comme on le sait, à partir la deuxième moitié des années 60, les maîtres japonais d'arts martiaux (Judo, Karaté, Aïkido...) commencèrent à arriver en Espagne et à s'y installer pour développer leurs systèmes de combat, mais aussi leur esprit et leur culture.



Vovinam Việt Võ Đạo

Hallebarde et Épée Patrick Levet

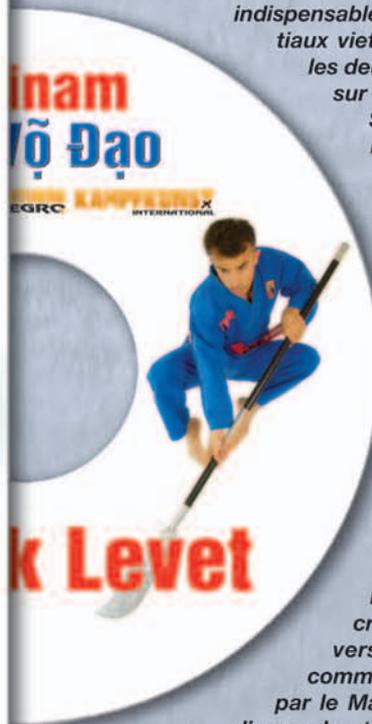


REF.: • VIET5

DVD: 25,00 €



English
Español
Français



Dans la culture martiale du Vietnam, deux armes sont particulièrement importantes : la hallebarde et le sabre.

L'étude du maniement de ces deux armes est indispensable à tout pratiquant d'arts martiaux vietnamiens car ils représentent les deux principaux moyens de lutte sur les champs de bataille.

Si nous comparons sabre et hallebarde, le sabre est limité aux coupes, aux piques, et aux blocages. Dans certains cas, on peut aussi utiliser le manche pour frapper et la garde recourbée du sabre vietnamien pour crocheter les lames, mais ce sont des usages de dernier recours. La hallebarde, elle, est véritablement conçue pour être une arme à usage multiple : Coupes, piques à courte et longue distance, blocages avec le dos de la lame, le milieu et l'extrémité du bâton, crochetages de l'arme de l'adversaire, balayages et usage comme masse. Dans ce DVD réalisé par le Maître Patrick Levet, nous étudierons les techniques de base de sabre : attaques, esquives, Blocages et parades, les 15 techniques fondamentales du sabre, le Quyen de sabre "Tinh Hoa Luong Nghi Kiem Phap", basé sur l'essence du principe des deux polarités opposées, et le Quyen "La Hallebarde de la lune et du soleil", suivi par la Forme actuelle de compétition.

Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.



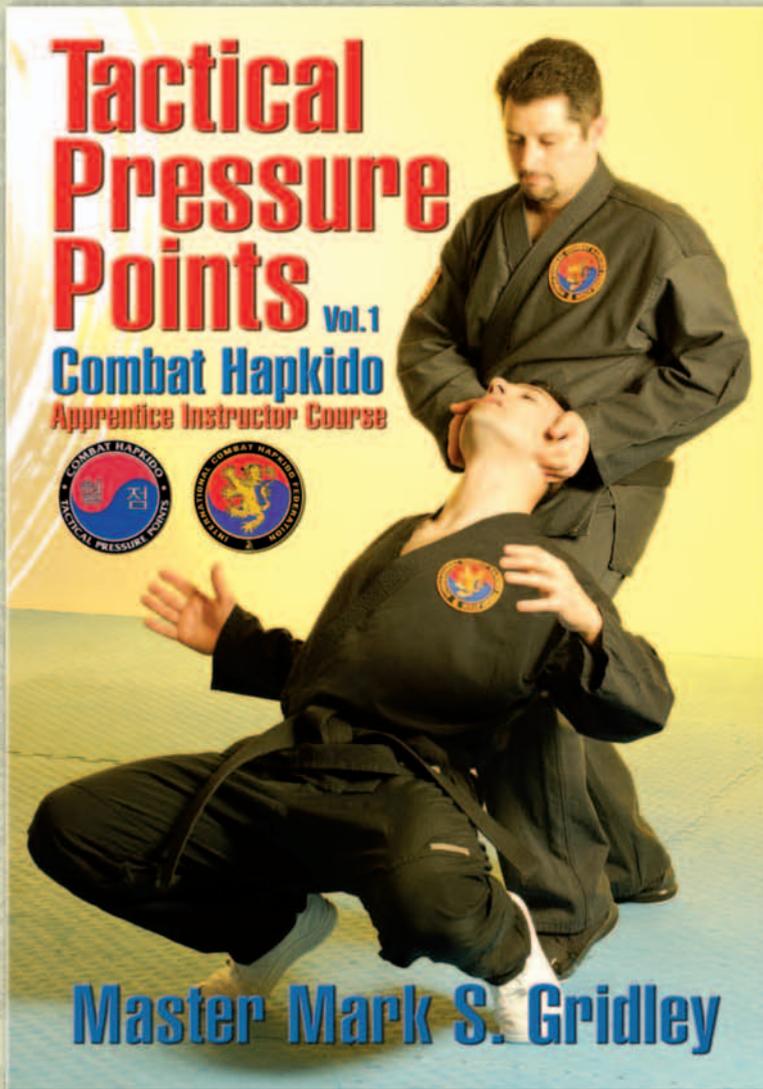
COMMANDES :
Budo international. net

Tactical Pressure Points

Combat Hapkido

Apprentice Instructor

Vol.1



Dans cette nouvelle série de DVD d'instruction, le maître Mark Grindley présente et explique en détail l'usage des points de pression dans la self-défense. Le programme des points de pression tactique du combat Hapkido est le résultat de nombreuses années d'étude et de recherche, sous l'orientation et avec l'aide de l'un des principaux experts mondiaux en la matière. Il se base sur des principes pratiques et modernes de self-défense, sans la complexité excessive ni la mystique d'autres systèmes de points de pression. Le cours de points de pression tactique du combat Hapkido est largement utilisé par les agences de police du monde entier et peut être intégré à n'importe quel programme d'arts martiaux. La série comporte quatre volumes qui couvrent tout le programme d'instructeurs : cours d'apprenti instructeur, cours d'instructeur associé, cours d'instructeur et cours d'instructeur senior.

Curso Tácticos
Hapkido Vol.1
Instructor Aprendiz



S. Gridley



REF.: • CHTPP1

DVD € : 25,00



English
Español
Français

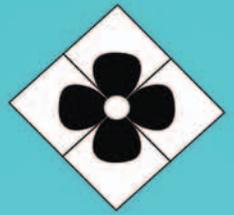


Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.

COMMANDES :
Budo international. net



Kaze no Ryu



HARAGEI, L'ART DE DOMINER LE KI

De nombreux pratiquants d'arts martiaux cherchent, à travers le Haragei, à répondre aux questions qu'ils se posent à propos de l'énergie utilisée dans la pratique de leurs arts martiaux. Diverses voies martiales insistent sur la connaissance du Ki, Chi, Prana, etc. Beaucoup de ceux qui les pratiquent, cependant, croient qu'il suffit de respirer profondément pour exercer le Hara. En réalité, le Hara, tout comme le cœur, a besoin d'une attention particulière. Et comme pour tout, après l'avoir utilisé, il faut le laisser se reposer.

La respiration est contrôlée automatiquement par un centre nerveux localisé dans le bulbe rachidien. De ce centre, partent les nerfs responsables de la contraction des muscles respiratoires (diaphragme et muscles intercostaux). Pour les maîtres, le Hara est intimement lié aux sentiments et aux sensations de notre corps. C'est lui qui provoque une grande partie des altérations. Ces mêmes maîtres, une fois âgés, découvrent qu'il n'y a rien de mieux pour le Hara que de se libérer des influences externes. Je vais expliquer ceci pour que vous le compreniez mieux.

Les signaux nerveux sont transmis depuis ce centre nerveux à travers la colonne vertébrale vers les muscles de la respiration. Le diaphragme, le muscle de la respiration le plus important, reçoit les signaux respiratoires à travers un nerf spécifique, le nerf phrénique, qui part de la moelle épinière dans la moitié supérieure du cou et se dirige vers le bas, à travers le thorax jusqu'au diaphragme. Les signaux pour les muscles de l'expiration, surtout les muscles abdominaux, sont transmis par le bas de la moelle épinière vers les nerfs spinaux qui innervent les muscles. Les impulsions produites par la stimulation psychique ou sensorielle du

« Le Ki s'étudie et ce n'est pas de la magie. On ne peut jamais le considérer avec les yeux de la passion au sein d'une expérimentation. »

cortex cérébral peuvent affecter la respiration. Dans des conditions normales, le centre respiratoire produit tous les cinq secondes une impulsion nerveuse qui stimule la contraction de la musculature thoracique et du diaphragme, nous permettant d'inspirer. Le centre respiratoire est capable d'augmenter et de diminuer aussi bien la fréquence que l'amplitude des mouvements respiratoires, car il possède des micro-récepteurs très sensibles au pH du plasma, ce qui permet aux tissus de recevoir la quantité

« En réalité, le Hara, tout comme le cœur, a besoin d'une attention particulière. Et comme pour tout, après l'avoir utilisé, il faut le laisser se reposer. »

d'oxygène nécessaire en plus d'évacuer adéquatement le gaz carbonique. Quand le sang devient plus acide du fait de l'augmentation du gaz carbonique, le centre respiratoire provoque l'accélération des mouvements respiratoires. De cette manière, aussi bien la fréquence que l'amplitude de la respiration sont augmentées à travers l'excitation du centre respiratoire.

Scientifiquement, nous pouvons dire qu'un esprit tranquille calme les besoins et que cela provoque la tranquillisation du centre respiratoire. Ainsi, lorsque le centre respiratoire déprime, apparaît une diminution de la fréquence des amplitudes respiratoires. C'est là que, dans la pratique du Haragei, nous retrouvons huit points essentiels :

Désir : Avoir peu de désirs signifie ne pas chercher extensivement les objets du désir.

Satisfaction : Satisfaction signifie être content avec n'importe quelle chose que nous ayons.

Quiétude : Signifie vivre une vie indépendante, séparée de toutes les perturbations et hostilités.

Diligence : Cultiver les vertus sans interruption s'appelle diligence, pure et authentique, en avançant sans regarder en arrière.

Attention : Conserver les enseignements sans les oublier s'appelle pleine attention ou encore « souvenir persévérant ».

Méditer : Méditation signifie rester centré sur l'aspect positif de notre vie sans distraction, avec un esprit imperturbable.

Sagesse : Lorsqu'on développe l'apprentissage avec application et compréhension, on atteint la sagesse.

Libération : S'abstenir de conversations vaines signifie se détacher de la discrimination arbitraire. Quand nous comprendrons pleinement la

www.bugei.eu

✦ Shidoshi Jordan & Juliana Bugei

Haragei

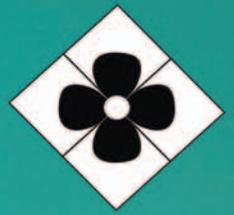


« D'autres experts, qui choisirent une voie plus sceptique et scientifique, se rendirent compte qu'à chaque fois qu'on ingérait un aliment organique, on absorbait de l'énergie vitale. »





Kaze no Ryu



HARAGEI, L'ART DE DOMINER LE KI

réalité, nous ne nous mettrons plus jamais dans des conversations futiles.

L'anxiété et les états anxieux favorisent la libération d'adrénaline qui, fréquemment, conduit également à l'hyperventilation, d'une telle intensité parfois que l'individu rend ses liquides organiques alcalosiques (basiques), éliminant une grande quantité de dioxyde de carbone, précipitant ainsi les contractions des muscles de tout le corps.

Dans de nombreux cas, irriguer le Hara signifie reposer, ralentir... Permettre que sa force se stabilise et connaitre sa capacité. La théorie du Haragei est très claire quand elle dit que le Ki est une énergie qui existe dans toutes les choses animées et inanimées. Il y a donc deux aspects :

- Le Ki considéré à travers sa recherche et son étude.
- Le Ki considéré comme absorption, condensation et expansion.

« Scientifiquement, nous pouvons dire qu'un esprit tranquille calme les besoins et que cela provoque la tranquillisation du centre respiratoire. »

Si nous parlons du premier, nous verrons que la vision impartiale et expérimentale est la meilleure voie pour un bon développement véritable et rationnel, sans utopie. Ne vous laissez jamais leurrer ! Le Ki s'étudie et ce n'est pas de la magie. On ne peut jamais le considérer avec les yeux de la passion au sein d'une expérimentation, cela engendre une autosuggestion qui ne nous aide absolument pas dans notre raisonnement et notre analyse. L'empirisme est objectif.

De ce fait, les plus experts, ceux qui sont intéressés par les formes les plus anciennes des exercices, l'observent abstraitement. Ils mettent en évidence le fait que le corps est entouré d'une énergie dont la source est le Hara. Cette énergie n'est pas le véhicule de la conscience. Elle ne possède pas d'organes, elle est comme une autre couche qui entoure le corps matériel (corps astral). Produite par le Hara, elle n'agit pas comme un véhicule séparé, individuel, pour la manifestation de la conscience et elle n'est pas apte pour capter des informations. Pour beaucoup, cela annule la théorie qui veut que ces exercices facilitent un type de vision extra-sensorielle.

Le Haragei s'occupe de l'étude au moyen d'une voie matérielle et palpable pour réfléchir sur les contenus manifestés dans un univers parallèle. En ce qui concerne cette énergie spécifique produite par le Hara, avec l'âge, tout comme pour le corps, il se produit une usure naturelle. Beaucoup cependant ont cherché à savoir s'il était possible de récupérer de ce fluide. Au cours des siècles, les maîtres se rendirent compte que la respiration était la principale voie de ravitaillement de celui-ci et que certains exercices provoquaient la sensation de renforcement et donc de bien-être. D'autres experts, qui choisirent une voie plus sceptique et scientifique, se rendirent compte qu'à chaque fois qu'on ingérait un aliment organique, on absorbait de l'énergie vitale.

Indépendamment de ces discussions relatives au Ki pour la santé ou la longévité, chaque fois qu'on nous interroge sur les aspects essentiels du Haragei, nous disons que nous pouvons le résumer en un seul mot : maîtrise.

Il est vrai que cette maîtrise embrasse divers secteurs de la vie et de l'existence à commencer par l'acte de respirer et en passant par les capacités humaines d'interaction et de réflexion. Il n'existe pas de Haragei sans expérimentation ni réflexion.



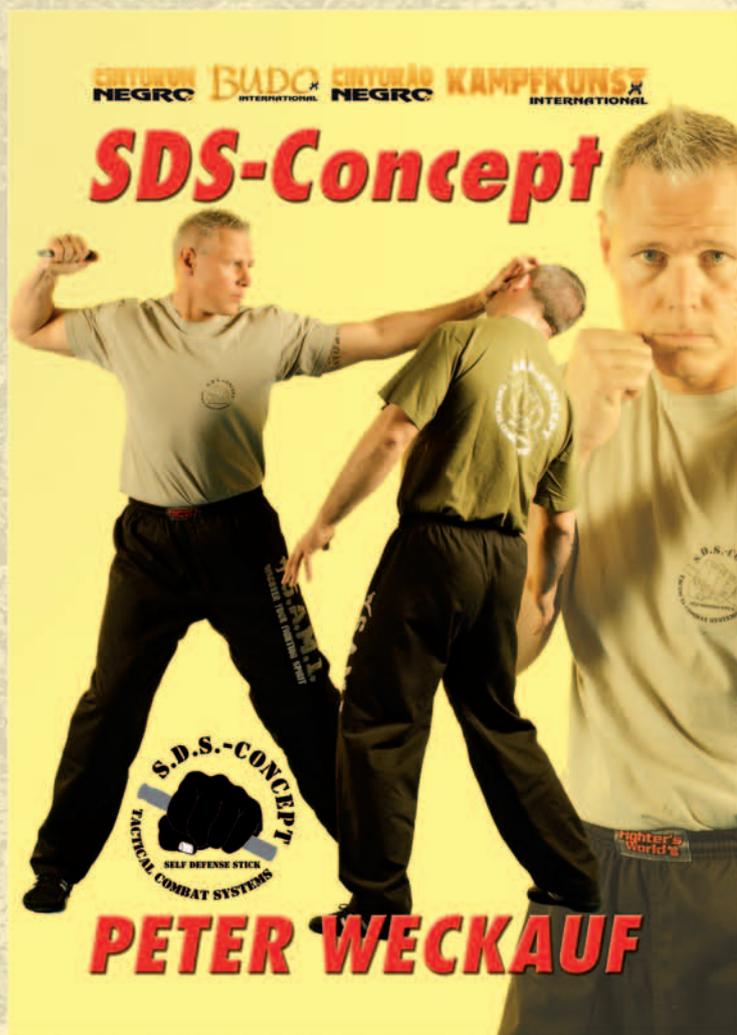
www.bugei.eu

✦ **Shidoshi Jordan & Juliana Bugei**

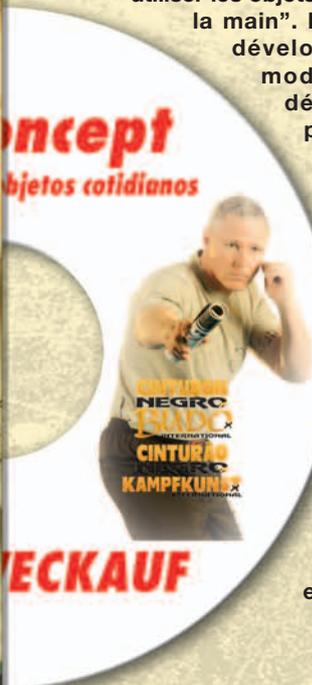
SDS-Concept

Self-défense avec
des objets quotidiens

PETER WECKAUF



“Comment puis-je apprendre aux gens à se défendre d'attaquants plus forts et armés sans devoir faire un entraînement compliqué ? Il se peut qu'il ne soit pas permis ou possible d'utiliser des armes, il nous faut donc utiliser les objets quotidiens que nous avons sous la main”. Partant de là, Peter Weckauf a développé un système efficace, moderne et individuel de self-défense, avec des techniques progressives, et destiné aussi bien aux civils qu'au personnel de sécurité, aux femmes ou aux groupes professionnels à haut risque. Le SDS Concept possède des techniques agressives pour la défense radicale contre toutes sortes d'attaques, mais il offre également une grande gamme de techniques d'attaque telles que les techniques décroissantes, les techniques des points de pression contre une résistance passive, la protection de tierces personnes et bien d'autres choses.



REF.: • SDS1

DVD: € 25,00



Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.

English
Español
Français

COMMANDES :
Budo international. net



Combat Hapkido

Évolution ou révolution

De nombreux magazines d'arts martiaux et de nombreux pratiquants au cours des stages m'ont demandé comment j'en étais arrivé à fonder le Combat Hapkido. Avant de répondre à cela, je dois préciser une chose, je ne me suis pas levé un matin en me disant : « Je crois que je vais créer un nouveau style d'arts martiaux ». En outre, je voudrais qu'il soit bien clair que je n'ai créé aucun art martial ni inventé des centaines de techniques inédites ! De fait, ce que j'ai fait le fut bien avant par de nombreux maîtres pendant des centaines d'années dans de nombreux pays différents. Fonder un « style » d'arts martiaux (Kwan, Ryu, etc.) n'implique pas inventer de nouvelles techniques de self-défense ou de combat, de nouvelles stratégies, de nouveaux principes ou de nouvelles philosophies. Un « style » se crée en utilisant d'abord un qui existe, un art martial contrasté, stable, à l'efficacité éprouvée et aux solides principes, dont on choisit la philosophie, les principes et les techniques pour les situer dans une nouvelle structure, avec de nouvelles méthodes d'exécution et en mettant l'accent sur autre chose. De cette manière, le développement des techniques peut apporter une méthode plus fraîche, plus passionnante et une pratique plus proche des réalités du combat actuel tout en conservant les fortes racines de l'art martial original ainsi qu'une connexion respectueuse vis-à-vis de ses traditions.

Les styles d'arts martiaux évoluent graduellement et de manière indépendante. Dans de nombreuses cultures, on développa un style de combat dans chaque village. Dans certaines cultures, ces styles étaient familiaux et le maître ne transmettait ses « techniques secrètes » qu'aux membres de la famille et à quelques disciples choisis. Dans d'autres cultures, on développa des méthodes et des armes par nécessité sociale, comme ce fut le cas des habitants d'Okinawa qui transformèrent leurs outils agricoles et de pêche en armes du fait de l'interdiction japonaise de posséder de « véritables » armes. À certains moments de l'histoire et dans certaines cultures, différents styles de combat furent développés en fonction de strictes disciplines philosophiques et des exigences du gouvernement comme ce fut le cas des samouraïs japonais et d'autres classes guerrières. Nous pourrions poursuivre ainsi et faire une longue dissertation sur les nombreux styles et méthodes de combat dans le monde, mais je crois que le lecteur a déjà compris les processus et les raisons. Dans les pays occidentaux, les styles légitimes sont le produit d'instructeurs possédant de nombreuses années d'expérience, une connaissance

techniques approfondie, une vision et un désir de modifier l'art martial, non pas pour leur propre satisfaction ou pour leur ego, mais pour rendre l'art martial plus accessible aux gens et plus approprié aux conditions actuelles. Il ne s'agit donc pas tant de l'améliorer mais bien de l'adapter. Ce n'est pas une révolution, c'est une évolution.

Quand on traite le sujet des styles, nous viennent en tête de nombreux instructeurs d'arts martiaux du passé et du présent, certains d'entre eux impliqués dans une controverse du fait de leur motivation, lignage, voire loyauté. Sont-ils des pionniers ou des hérétiques ? Des innovateurs ou des rebelles ? Des visionnaires ou des egolâtres ? Quand vous considérez les faits tranquillement et en réfléchissant, vous arrivez à la conclusion que finalement, il s'agit de liberté d'expression et que c'est une question de réalisation de soi. Bruce Lee croyait honnêtement que son art martial original, le Wing Tsun et la majorité des arts martiaux originaux étaient trop rigides, limités voire inefficaces. Il décida d'aller contre l'orthodoxie et d'exprimer sa philosophie au moyen de l'évolution du Jeet Kune Do. Ed Parker croyait que le Kempo chinois pouvait mieux servir les nécessités des élèves modernes occidentaux en le transformant en Kenpo américain. De nombreux Kwan des anciennes écoles coréennes reconnurent que pour populariser et promouvoir leurs styles d'arts martiaux similaires, il fallait les unifier ; de cette union surgit un nouvel art martial appelé Taekwondo. Ces exemples devraient être suffisants pour illustrer le fait que l'évolution d'un art martial en différents styles n'est pas une exception mais une norme et qu'elle s'est produite pendant des centaines d'années dans le monde entier.

Ceci dit, passons maintenant à ce qui concerne notre style : le Combat Hapkido.

Tant que j'étudiais et que j'enseignais le Hapkido, je ne l'ai jamais perçu comme inadéquat, inférieur ou obsolète. J'adorais l'art martial traditionnel et j'étais son partisan le plus loyal. Je croyais véritablement à l'efficacité de ses techniques. Et j'aime et je respecte toujours cet art. La motivation et l'inspiration pour le changement surgirent pour des questions pratiques, pas pour le plaisir de changer, pas pour l'émotion de quelque chose de nouveau, pas pour une ambition égoïste. Simplement, je voulais adapter les techniques dévastatrices de self-défense du Hapkido aux capacités physiques des Occidentaux, aux disciplines d'entraînement et au cadre légal. En d'autres mots, je voulais que le Hapkido soit un système de self-défense populaire et attirant pour la majorité des hommes et des femmes d'aujourd'hui.

Je me suis rendu compte que certains aspects techniques et certaines exigences d'entraînement devaient être modifiés pour que l'art martial devienne plus sûr, plus agréable et plus pratique

pour des groupes de tous âges et de toutes sortes de conditions physiques. Au cours du développement et de la structuration du système, j'ai profondément pensé aux possibles conséquences légales et morales de l'usage des techniques. Pour simplifier, nous ne voulions pas finir en prison pour avoir simplement gagné dans un combat de rue. Dans de prochains articles, je partagerai avec vous les changements spécifiques que j'ai cru devoir réaliser pour moderniser le Hapkido.

Le processus d'évolution du Hapkido au Combat Hapkido commença en 1989 et conclut avec la fondation officielle du style et son organisme directeur, l'ICHF, en 1992. Depuis lors, nous avons accrédité 2500 ceintures noires et des centaines d'instructeurs dans plus de 20 pays. Nous avons plus de 200 programmes actifs autorisés pour enseigner notre système, certains d'entre eux dans des bases militaires et départements de police en plus des écoles d'arts martiaux. Nous avons des centaines d'élèves inscrits dans notre université du Combat Hapkido. En 1999, le gouvernement coréen, à travers son agence homologuée « Fédération mondiale de Ki-Do », reconnut officiellement le Combat Hapkido en tant que Kwan (style) légitime et accrédité de Hapkido. Tout cela cependant ne s'est pas produit sans controverse. Malgré la reconnaissance officielle du lignage légitimé et toutes les autres réussites (parmi lesquelles 30 DVD didactiques, 6 livres, 18 couvertures de magazine, des douzaines de participations dans plus de 600 Hall of Fame dans 22 pays), beaucoup désapprouvent et condamnent la fondation d'un nouveau style de Hapkido. Il se peut tout simplement que je ne leur plaise pas. Il se peut qu'ils soient jaloux de notre succès. Certains disent qu'on a violé une tradition sacrée et que j'ai manqué de respect au fondateur de l'art martial original. Je leur répondrai tout simplement : « Corrigez votre ignorance en étudiant un peu d'histoire. »

Un jeune Coréen et un jeune Japonais s'entraînèrent pendant des années sous la direction d'un fameux maître de Daito-Ryu Aikijujutsu (le style classique samouraï de l'Aikijujutsu), ils s'appelaient Choi Yong Sool et Morihei Ueshiba. Plus tard, pour différentes raisons, ils décidèrent de fonder leur propre « style » appelé Hapkido et Aikido. Ils modifièrent et modernisèrent l'art martial traditionnel de différentes manières pour l'adapter aux exigences de leur culture et de leur temps et pour refléter leurs différentes philosophies personnelles. Soyons reconnaissants de leur vision, leur courage et leurs contributions à l'évolution des arts martiaux.

Pour contacter le maître Pellegrini et pour plus d'informations sur le Combat Hapkido, visitez :

www.dsihq.com



**« En d'autres
mots, je voulais
que le Hapkido soit
un système de
self-défense
populaire et attirant
pour la majorité des
hommes et
des femmes
d'aujourd'hui. »**



**Grandmaster
John Pellegrini**

www.dsihq.com





Apprendre aux enfants

Je crois que quand vous enseignez les arts martiaux, la première chose que vous devez considérer ce sont vos objectifs. Si votre objectif est de faire un bon ceinture noire de 6 ans, bonne chance ! Je pense que quand il s'agit d'élèves de cet âge, il faut mettre l'accent sur les choses suivantes :

- Leur apprendre à faire attention pour qu'ils deviennent de meilleurs élèves.
- Développer la coordination pour qu'ils deviennent de meilleurs athlètes.
- Leur apprendre à être respectueux et courtois.
- Leur montrer les qualités fondamentales de la coopération et de la confiance.
- Leur apprendre des arts martiaux élémentaires.

Voici quelques points clés qui vous aideront à obtenir les meilleurs résultats avec ces groupes de jeunes.

1. Rendez d'apprentissage amusant

C'est la règle la plus importante pour travailler avec de jeunes élèves. À cet âge (et cela vaut pour presque n'importe quel âge), le jeu est une partie importante de la vie. Pour intéresser les élèves et obtenir des résultats, il faut leur faire passer un bon moment. La meilleure manière d'être sûr que vos élèves s'amusent, c'est que vous aussi vous vous amusiez. La conception du cours autour de la discipline, du respect et de la concentration ne doit pas être un empêchement. Souvenez-vous, il y a une différence entre s'amuser et déconner.

2. Ne soyez pas trop méticuleux quant à la correction des formes

Avec le temps, vous pourrez devenir plus perfectionniste mais au début, vous devez être content que les élèves suivent vos indications.

3. Donnez de nombreux exemples

Les jeunes apprennent mieux en imitant les autres. Choisissez si possible un élève plus âgé et de plus habile, qui participe au cours et montre comment on fait et qui soit un bon exemple à suivre pour les enfants !

4. Changez souvent d'exercices

Le temps d'attention d'un enfant dure peu. Pour faire face à cela, il faut préparer des exercices encore plus courts. Évitez que quelqu'un ne doive faire quelque chose pendant plus de trois minutes. Mais vous pouvez faire de nombreuses répétitions, c'est une manière de déguiser quelque chose de monotone.

5. Récompensez les efforts, encouragez la participation, félicitez souvent

Au début, peu importe si les élèves progressent ou pas, pour autant qu'ils essaient de faire ce qu'ils peuvent. Il faut pour cela récompenser sérieusement l'effort. Il faut encourager les élèves timides et ne pas les forcer à faire des choses. Rendez aussi facile que possible leur participation et ensuite célébrez leurs réussites, en faisant « tope là », en applaudissant et en leur disant souvent : « tu es génial ».

6. Insistez beaucoup sur l'effort, peu importe à quel niveau il se trouve

Si quelqu'un arrive quatrième dans une course de relais et que vous voyez qu'il a fait un grand effort, faites en sorte que tout le monde se rende compte du grand effort qu'il a fait.

7. Souvenez-vous que vos élèves ne doivent pas se comparer les uns aux autres

Quand les élèves se comparent les uns aux autres, il se produit généralement l'une des choses suivantes :

- A.** Il se crée une fausse idée de supériorité.
- B.** Il se crée une fausse idée d'infériorité.

Rappelez aux élèves qu'ils gagnent toujours quand ils font un grand effort.

8. Établissez des objectifs réalistes au moyen d'un appui constant

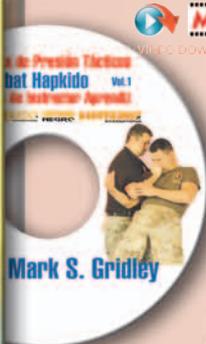
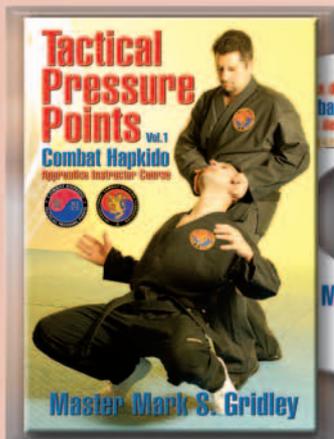
Les élèves ont besoin d'avoir une image claire de là où ils se situent. Il est important pour cela que chaque élève établisse ses propres objectifs. Le travail de l'instructeur aide l'élève à établir ses objectifs. Souvenez-vous que chaque élève a des points forts et des points faibles particuliers qui doivent être pris en considération lors de l'établissement des objectifs. Le feedback est le petit-déjeuner des champions. Une fois que les objectifs ont été établis, il faut soutenir constamment chaque élève pour qu'il parvienne à les atteindre.

Dave Kovar

www.kovars.com

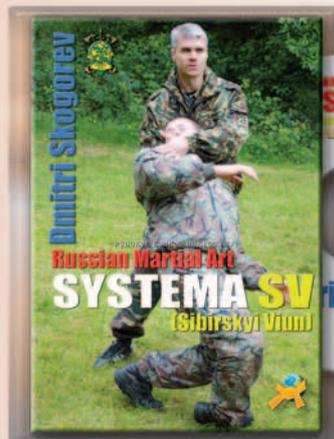


REF.: • CHTPP1



PRIX:
€25,00
c/u

Dans cette nouvelle série de DVD d'instruction, le maître Mark Grindley présente et explique en détail l'usage des points de pression dans la self-défense. Le programme des points de pression tactique du combat Hapkido est le résultat de nombreuses années d'étude et de recherche, sous l'orientation et avec l'aide de l'un des principaux experts mondiaux en la matière. Il se base sur des principes pratiques et modernes de self-défense, sans la complexité excessive ni la mystique d'autres systèmes de points de pression. Le cours de points de pression tactique du combat Hapkido est largement utilisé par les agences de police du monde entier et peut être intégré à n'importe quel programme d'arts martiaux. La série comporte quatre volumes qui couvrent tout le programme d'instructeurs : cours d'apprenti instructeur, cours d'instructeur associé, cours d'instructeur et cours d'instructeur senior.

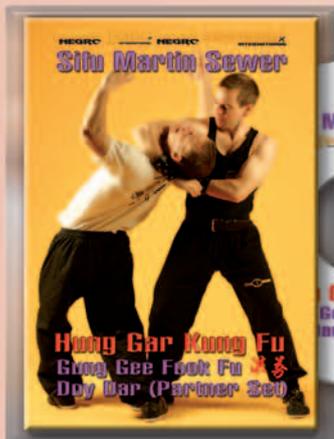


REF.: • SKOGOREV1

Dmitriy Skogorev est l'un des principaux spécialistes internationaux de l'enseignement des arts martiaux russes, il est directeur de l'école russe d'arts martiaux « Sibirskiy Vjun » (Systema « SV ») et président du Centre international d'arts martiaux russes. Il est également l'auteur de plusieurs livres et de programmes de combat au corps à corps. Il est membre d'honneur de l'organisation des vétérans des forces d'assaut aériennes et des forces d'opérations spéciales "Gvardia". Depuis 1988, Skogorev a systématisé et analysé structurellement le système russe d'arts martiaux, il a en outre étudié la psychologie appliquée et la bioénergétique, ce qui s'est répercuté sur le développement théorique et pratique des programmes de « Sibirskiy Vjun ». Le système russe de combat au corps à corps s'applique dans des situations extrêmes, aussi bien dans le contexte professionnel que dans le civil et ses points-clés sont les suivants :

1. Il n'y a pas de méthodes spécifiques contre des actions spécifiques (seulement des actions élémentaires basées sur les lois naturelles)
2. Il n'y a pas de travail de « la force contre la force » (mais la capacité de ressentir la force et de la gérer)
3. Le travail se fait en fonction de la situation (la situation est en constante évolution dans le temps et dans l'espace).

REF.: • SEWER5



Les élèves passionnés de Shaolin Hung Gar n'ont encore rien vu de pareil à ce travail. Il s'agit de la première forme avec un partenaire de Hung Gar, la forme Gung Gee Fook Fu Doy Dar. Pour s'entraîner jusqu'aux limites du combat réaliste avec un partenaire, il est absolument nécessaire d'apprendre cette forme. Le maître Martin Sewer, 8e dan, nous montre, aidé de deux de ses principaux instructeurs, les détails subtils de cette forme conçue pour le combat. La forme Gung Gee Fook Fu Doy Dar aide les élèves qui veulent progresser à acquérir de nouvelles compétences de combat et à améliorer considérablement leurs capacités. Ne manquez pas l'occasion de découvrir le véritable savoir du temple de Shaolin, ainsi que l'authentique Hung Gar Kung-Fu avec le grand maître Martin Sewer !



COMMANDES :
Budo international. net

Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.



Taiho Jutsu

Si nous faisons un retour aux sources, à l'origine même de la self-défense policière moderne, nous découvrons qu'elle provient d'Extrême-Orient, plus concrètement du Japon.

Au milieu du siècle dernier, la police japonaise développa un programme spécifique pour que les agents de police puissent réaliser leurs fonctions avec un maximum de garanties, renforçant les mesures de sécurité pour les détenus, pour les tiers et bien sûr pour les agents eux-mêmes.

Un groupe de grands maîtres de divers arts martiaux se réunit pour créer ce que l'on appela le Taiho Jutsu : techniques d'arrestation.

José Luis Montes a étudié ces anciens programmes du Japon et les a actualisées. Y ajoutant sa longue expérience en tant qu'inspecteur de police et expert de la sécurité, il a élaboré un tout nouveau manuel, particulièrement utile pour les agents de police et les membres des agences de sécurité, mais également pour tous les passionnés de self-défense.





Histoire du Taiho Jutsu

Le Taiho Jutsu est un système de self-défense créé spécialement pour les forces de l'ordre, pour la police. Cet art ancestral est originaire du Japon et la traduction littérale du terme est « technique ou méthode d'arrestation ». Ce système traditionnel fut le résultat des besoins des agents de police au Japon qui, conjointement à plusieurs maîtres d'art martiaux, créèrent un comité qui sélectionna les techniques les plus utiles, applicables à la fonction policière : des techniques de Judo, de Karaté, de Jiu-Jitsu, de Kendo, etc.

Dans l'ancien Japon féodal, à l'époque des samourais, c'était les seigneurs du fief qui dictaient les lois et veillaient à leur accomplissement. À cette époque, il existait trois types de police : la Metsuke ou police secrète, l'Okapiki dans les villes et la Meikashi dans les villages et régions rurales.

Le Yaku Kobujutsu est un système conçu par la police, antérieur au Taiho Jutsu.

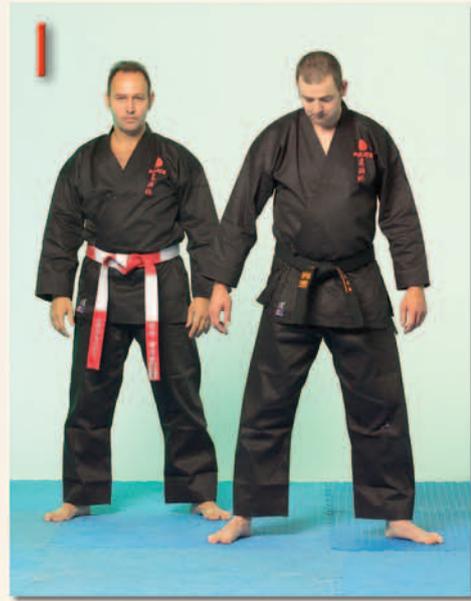
Du fait de la grande efficacité du système d'entraînement pour faire respecter l'ordre et la loi, le gouvernement japonais décida de revoir et de développer le système actuel de self-défense policier. Les techniques antérieures furent à nouveau étudiées et l'on appela le nouveau système Taiho Jutsu, en quelque sorte le nom moderne du Yaku Kobujutsu.

En 1924, la police de Tokyo demanda à un groupe de maîtres de former un comité et de réviser le système alors en vigueur. Les maîtres choisis, spécialistes du Karaté, Judo, Aïkido, Jo Jutsu et Kendo, consacèrent plusieurs années à étudier, corriger les lacunes et perfectionner le système antérieur. Du fait du magnifique résultat obtenu, le Taiho Jutsu en vint à être considéré par la police comme le résumé des techniques les plus efficaces des arts martiaux les plus prestigieux. Les changements furent approu-

Jose Luis Montes



Taiho Jutsu



Jose Luis Montes



vés par la police et immédiatement incorporés au système policier qu'ils pratiquaient. Le Taiho Jutsu, ou techniques d'arrestation, est ainsi né en 1947, après avoir été révisé par la police qui fut responsable du premier manuel officiel.

Qu'est-ce que le Taiho Jutsu ?

Le Taiho Jutsu est un abrégé de différentes techniques d'arts martiaux traditionnels du Japon, adaptées pour l'intervention policière. Des programmes concrets et spécialisés dans le travail policier furent créés pour être

appliqués par la police japonaise. Ces programmes comportent des techniques à main nue « Toshu » et « Atemis », des techniques de bâton « Keibo », des techniques de passage des menottes « Te-Ju », des techniques avec menottes « Seijo », des techniques de contrôle « Taiho », des techniques d'immobilisation « Osae » et des techniques de fouille et de conduite « Hikiate-Oyobi ».

Taiho Jutsu moderne

La version moderne du Taiho Jutsu fut créée au cours de l'occupation alliée après la Deuxième Guerre mondiale. Le Japon étant alors démilitarisé et la pratique des arts martiaux interdite, la police japonaise ne put faire face aux troubles violents qui se produisirent au cours de cette période. La police de Tokyo convoqua un comité technique avec à sa tête le kendoka Saimura Goro, le judoka Nagaoka Shūichi, Takaji Shimizu, directeur de la Shindo Muso Ryu, Hidenori Otsuka, fondateur du Wado Ryu et Horiguchi Tsuneo, spécialiste du pistolet. Ce comité révisa les techniques du Kenjutsu classique, du Jujitsu et de Jojutsu et adapta plusieurs techniques de ces disciplines pour un usage policier. Ils sélectionnèrent également des techniques des disciplines modernes comme le Jujutsu, le Karaté, le Kendo ou le Judo, et empruntèrent certaines idées à la Boxe occidentale. Le Taiho Jutsu fut créé en 1947 en tant que Taiho Jutsu Kihon Kozo (fondements du Taiho Jutsu et fut publié comme manuel officiel de la police. Le Taiho Jutsu fut plusieurs fois révisé depuis 1947 et continue d'être étudié et amélioré pour s'adapter aux nouvelles situations du combat de rue. On fait également usage du Keibo, un petit bâton policier et d'un bâton extensible (Tokushu Keibo), adopté par la police japonaise en 1966.





Taiho Jutsu

Taiho Waza Techniques d'arrestation

Dans les techniques d'arrestation, l'agent de police doit, parmi ses attributions, à un moment donné faire usage de la force pour résoudre certaines situations qui se présentent dans le cadre du travail policier. L'usage de la force est considéré dans les législations de tous les pays démocratiques et particulièrement dans la législation provenant des Nations Unies. Tous les pays du monde établissent des critères similaires quant à l'usage de la force par les agents de police où l'utilisation de mesures pour l'usage différencié de la force est et doit être un dénominateur commun dans tous les corps de police où la préoccupation pour les droits de l'homme est primordiale.

Les techniques d'arrestation de ce chapitre s'ajustent aux principes de congruence, d'opportunité et de proportionnalité et contiennent les principes techniques de base du Taiho Waza : Tachi Waza et Ukemi, Tai Sabaki Waza, Kuzushi, Ate Waza, Uchi Waza, Uchi Tsiko, Keri Waza, Uke Waza, Atemi Waza, Kansetsu Waza, Gyaku Waza, Shime Waza, Osae Waza, Bogyo Senjutsu, Nage Waza, Kaeshi, Fusegi, Furimi.



Jose Luis Montes



KEIBO WAZA *Techniques avec le bâton policier*

Le bâton policier est un instrument qui est venu s'ajouter aux nouvelles règles modernes policières en tant qu'arme non létale qui s'ajuste parfaitement aux principes établis par la réglementation juridique qui régle l'usage policier de la force.

Le bâton policier extensible est une arme exclusivement policière. Sa vente, son usage et sa possession sont limitées aux corps policiers et militaires dans l'exercice de leur fonction. Son usage dans l'équipement individuel de tout agent de police apporte un élément intermédiaire entre l'usage de la force à mains nues et l'usage de l'arme à feu. Le bâton policier extensible est utilisé de manière générale par presque tous les agents de police des pays occidentaux qui nous entourent.

Il existe un nombre incalculable de situations où l'usage de la force physique de l'agent n'est pas suffisante pour contrôler la situation et où l'usage de l'arme à feu ne serait pas non plus proportionnelle. C'est dans ces situations compliquées que l'agent a

besoin d'un outil policier permettant un usage proportionnel de la force tel que la bâton policier extensible. C'est également un outil auxiliaire parfait pour les agents que ce soit pour effectuer des conduites policières ou pour contrôler les individus. Il peut être utilisé à différents moments de l'action policière pour mener à bien des libérations ou fracturer des portes, des fenêtres, etc.

Cette partie du Taiho Jutsu traite de l'utilisation du bâton policier extensible de manière fermée et ouverte. En ce qui concerne le bâton policier rigide, on y explique les manières de frapper, des zones de frappe et les zones interdites de frappe, les pressions, les manières de se défendre avec le bâton, les étranglements, les projections, la défense de notre bâton quand on veut nous le prendre et des techniques particulières de self-défense avec le bâton.

- Les zones de frappe sont les centres de masse corporelle, les bras et les jambes.

- On ne frappera jamais la tête, la nuque, la colonne vertébrale, le visage, la clavicule, le cou, le sternum, les organes génitaux et les articulations des genoux et des coudes.

HIKITE OYOBI WAZA *Techniques de fouilles, levée et conduite*

La fouille est une méthode d'exploration rapide d'un individu. Normalement, la fouille se pratique sur les détenus ou les personnes soupçonnées d'avoir commis un délit. L'objectif de la fouille du suspect est la détection de la présence d'armes ou d'objets interdits par la loi ou de preuves de la commission d'un délit.

Compte tenu que la fouille implique un contact rapproché, il faut placer l'individu dans une position qui entrave une réaction possible, par un contrôle et un déséquilibre physique. La fouille doit être minutieuse, étendue, méthodique et systématique. Elle doit être effectuée en deux temps : le premier, rapide, à la recherche d'une arme, pour ensuite explorer le reste du corps de manière détaillée pour déceler une preuve du délit.

La levée du suspect concerne le moment où nous devons relever le suspect en utilisant des techniques de luxation qui l'obligent à se redresser depuis une position où il est assis par terre ou couché sur le ventre ou sur le





Taiho Jutsu

dos. La conduite se réfère au moment où nous déplaçons le détenu d'un endroit à un autre, que ce soit avec ou sans menottes.

HOKUTSU WAZA

Techniques de désarmement face aux armes à feu, techniques de rétention

Ce chapitre traite des techniques de désarmement, de la manière de prendre l'arme à feu d'un individu qui nous menace. Ces techniques doivent être très rapides étant donné le danger que comporte la résolution de cette menace avec des armes.

La défense contre armes à feu se base sur plusieurs principes :

1. Rediriger l'arme pour pouvoir sortir de la ligne de tir.
2. Avoir toujours un contrôle de l'arme.
3. Contre-attaquer notre agresseur.
4. Désarmer notre agresseur.
5. Neutraliser notre agresseur.

Ce chapitre traite également de la manière de retenir une arme à feu courte, de la manière d'éviter qu'on ne l'ôte de sa gaine ou des mains lors d'un affrontement quelconque.

On utilise principalement des techniques de luxation pour pouvoir ainsi neutraliser et immobiliser l'agresseur.

TOSHU WAZA

Techniques de défense contre saisies, étranglements, etc.

Dans le secteur de la self-défense, il est fondamental de savoir se libérer des saisies (de poignet, vêtement, cou, entre autres). Ce chapitre traite de la

manière de résoudre des situations typiques de la self-défense telles que les saisies, les coups ou les étranglements.

Nous défendre avant qu'on ne nous saisisse est une formule qui, dans de nombreux cas, ne résoudra pas le conflit. Le fait qu'on essaie de nous saisir indique simplement qu'à ce moment-là, ce que l'autre va faire, c'est nous saisir. Peut-être pense-t-il ensuite nous frapper, mais au moment précis de la saisie, il n'y a pas d'autre action et nous en profitons pour contrôler sa tentative de nous intimider, avec plus ou moins de fermeté, en fonction de la situation.

Comme il s'agit de techniques policières, toute technique pour résoudre une situation d'agression quelconque devra se terminer par un contrôle ou une immobilisation, avec placement postérieur des menottes.

TE JOU WAZA

Techniques de mise de menottes

Les techniques pour passer les menottes sont de grande utilité dans le travail policier. La maîtrise de techniques applicables sur des citoyens qui ne coopèrent pas, qui sont indécis, moyennement ou très dangereux, est d'une importance capitale au moment de réaliser la détention. Chaque situation demandera des actions différentes de la part des agents et ceux-ci doivent être préparés pour être capables d'y faire face de la meilleure manière possible.

L'ordre chronologique dans le cas d'une détention risquée sera le suivant : Contrôler > Passer les menottes > Fouiller.

Passer les menottes est la technique policière destinée à obtenir l'immobilisation des mains d'un individu au moyen de l'utilisation d'un

accessoire afin d'éviter les agressions et les fuites au cours de la conduite à une succursale policière ou judiciaire.

Il existe une série de normes de sécurité qu'il est nécessaire de toujours observer. Avant de passer les menottes, il faut exercer un contrôle efficace. Tant que ce ne sera pas fait, les menottes resteront dans leur gaine. Il faudra passer les menottes de manière à ce que les mains soient dans le dos, dos contre dos, sauf exceptions. Positions de base de la mise des menottes : position normale et position technique.

HOJO JUTSU

Techniques de ligotage au moyen d'une corde

L'Hojo Jutsu, également appelé Nawajutsu est un art martial traditionnel japonais consistant à ligoter un détenu avec une corde. La Nawa (corde) est la partie principale des techniques traditionnelles d'arrestation et de détention du Japon.

On peut généralement diviser l'Hojo Jutsu en deux grandes catégories. Dans la première, la capture et la détention des suspects se fait avec une corde fine (habituellement de 3-4 millimètres) appelée Hayanawa ou corde rapide. Les agents des corps de police portent cette corde dans un petit paquet duquel ressort une extrémité de la corde appelée Torinawa (corde de capture) qui permet rapidement de détenir et immobiliser un prisonnier. La deuxième catégorie exige plusieurs Honnawa semblables au Torinawa mais de différentes longueurs pour retenir les détenus dangereux ou effectuer des déplacements. Les Honnawa peuvent être appliqués à des groupes de quatre personnes généralement. Dans les deux cas, les cordes Hojo Jutsu exigent de comprendre l'anatomie humaine et les possibilités de chaque articulation.



Jose Luis Montes



CONCLUSION

Nous pouvons arriver à la conclusion que presque tout a déjà été inventé, mais l'évolution constante des délits et des délinquants oblige ceux qui sont chargés de réaliser les programmes de formation de la police à les actualiser continuellement et à être constamment en évolution, en fonction de l'expérience des interventions réelles dans la rue. C'est pour cela que, même si l'on puisse aux sources ancestrales du Taiho Jutsu du Japon, il faut être constamment en train de créer et d'actualiser le système avec les dernières techniques de self-défense policière.



Novo libro!
Nouveau livre!
Nuovo libro!
Neues Buch!
Nuevo libro!
New book!



4

5

6

7



Self-défense avec des objets quotidiens

José Luis Montes



Quand nous sommes menacés ou agressés, l'agresseur porte le plus souvent une arme pour accroître ainsi le degré d'intimidation. Cela nous oblige à être en alerte, prêts, et à développer une stratégie de prévention et de réaction pour affronter de manière réelle et efficace tout indice de violence. En plus d'avoir une bonne formation dans un art martial ou un système de self-défense,

nous pouvons toujours utiliser n'importe quel objet quotidien comme arme improvisée pour être plus à égalité avec l'agresseur. José Luis Montes,

maître international de self-défense, avec 35 ans d'expérience dans les arts martiaux et 25 ans dans le Corps national de police espagnol, expose dans ce travail ses connaissances basées sur des faits réels. Il y présente plus de soixante séries techniques avec des objets aussi variés et communs que des stylo,

parapluie, revue, clé, porte-clés, farde, carte de crédit, téléphone mobile, ceinture, chaussure, chaise, sac à dos, veste ou poêle à frire. Un système efficace de self-défense avec des techniques qui pourraient vous sauver la vie.

Montes

REF.: • MONTES3

DVD: 25,00 €



English
Español
Français



MP4

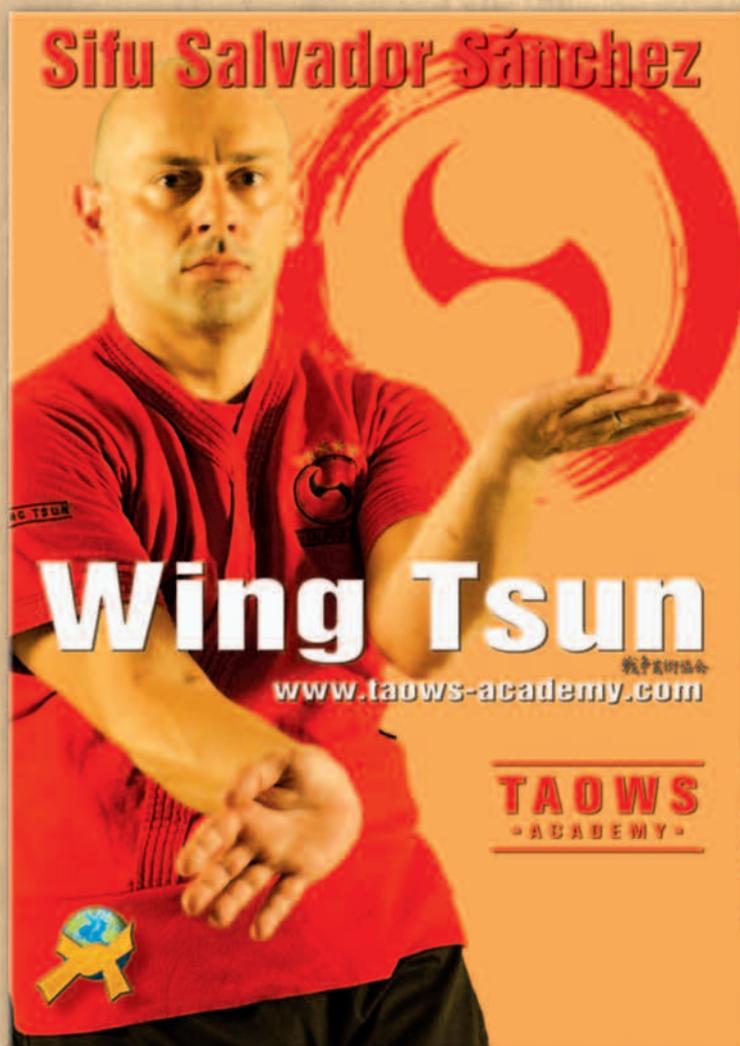
VIDEO DOWNLOAD

Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.

COMMANDES :

Budo international.net

Wing Tsun Sifu Salvador Sánchez



REF.: • TAOWS1

DVD: 25,00 €



English
Español
Français
Italiano



La Taows Academy a été créée dans un seul but : s'entraîner, investiguer et travailler dur pour que le WingTsun soit reconnu par la communauté des pratiquants d'arts martiaux comme un art martial passionnant. La Taows Academy veut servir de pont entre les lignages plus traditionnels et ceux qui veulent faire évoluer l'art martial classique et l'adapter aux temps actuels. Pour elle, c'est en se situant au milieu, que l'on peut atteindre un équilibre parfait entre le respect de la tradition martiale et la recherche de l'efficacité, en utilisant toutes les possibilités qu'offre ce beau système : art, martial, protocole, philosophie, développement personnel et santé. Le Sifu Salvador Sanchez et son équipe d'instructeurs nous introduisent au travail approfondi qu'il sont en train de développer à travers un projet à long terme. Dans ce DVD, seront expliqués certains points fondamentaux qui n'ont pas toujours été transmis de manière satisfaisante : qui ils sont, quels sont leurs objectifs, adhérence, non adhérence, travail des pas et déplacements et applications pour la self-défense. C'est là le premier d'une série de travaux à travers lesquels nous espérons que la Taows Academy continuera d'apporter ses connaissances comme point d'union entre les écoles et les branches du WingTsun aux passionnés d'arts martiaux qui souhaitent connaître le toucher de l'Éternel Printemps.

Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.

COMMANDES :
Budo international. net



Wing Tsun

戦争芸術協会

Le secret qui cessa de l'être . . .

Il y a une vingtaine d'années, se produisit le grand boum du WingTsun en Europe. Style de Boxe chinoise pratiquement inconnu sur le vieux continent, il devint un style à la mode. Beaucoup de pratiquants d'arts martiaux sentirent leur curiosité attirée par un système qui se présentait aux amateurs comme « le système de self-défense le plus efficace de tous ». Les écoles et les pratiquants de WT s'étendirent de l'Allemagne au reste de l'Europe à un rythme imbattable et des noms jusqu'alors inconnus commencèrent à être fréquemment cités dans les contextes et les conversations des passionnés d'arts martiaux.

Beaucoup commencèrent à pratiquer ce système, attirés par cette aura d'invincibilité que présentait une génération de maîtres chapeauté par mon sigung, Keith R. Kernspecht, escorté de sa « garde prétorienne » exceptionnelle, composée de sifus illustres (aujourd'hui dai-sifus) tels que Salih, Victor, Emin, Henning, Tassos, etc. Ils parvinrent avec grand succès à faire connaître le WT dans presque tous les pays d'Europe.

Il est vrai que la majorité des pratiquants commencèrent à pratiquer pas tellement parce qu'ils se sentaient attirés par le système (reconnaissons que ce n'est pas un système qui attire beaucoup l'attention à première vue), mais parce qu'ils voulaient être comme cette génération de professeurs. Ils voulaient être invincibles !

D'après moi, beaucoup d'erreurs de type organisationnel et une croissance incontrôlée engendrèrent une ambiance qui avait peu à voir avec la pratique d'un art martial, à la suite de quoi, le WingTsun doit aujourd'hui se battre pour obtenir une place dans le monde des arts martiaux. Nous pourrions parler du sujet pendant des heures sans arriver à nous mettre d'accord, mais les évidences sont parfois indiscutables. Je commente souvent à mes collègues de toute l'Europe que nous (et rien que nous) sommes les responsables de toutes les erreurs commises qui ont mis notre système dans une position qui n'est pas très bonne pour sa promotion et sa pratique. Et c'est nous, à travers le travail, le sérieux et l'amour que nous portons à ce que nous faisons, qui le placerons là où je crois fermement qu'il mérite d'être.

Dans mon livre « Haut Niveau », je fais une critique constructive du WT et j'essaie de donner mon point de vue à propos des grands maux de notre style et des possibilités de solutions. Bien sûr, je signale également ses grandes réussites et ses points forts, mais il m'a semblé opportun de faire une réflexion critique sur le sujet pour nous situer à un nouveau point de départ.

On m'a beaucoup appuyé pour ce projet et - il ne pouvait en être autrement - beaucoup critiqué aussi. Je me réjouis vivement qu'il ait pu au moins servir à la réflexion des gens du WingTsun (et même s'ils ne sont tout à fait pas d'accord avec moi).

Je considère que regarder avec une certaine perspective ce qui s'est passé ces vingt dernières années pour le WingTsun en Europe nous permettra d'obtenir les clés pour renforcer notre art martial.

Une des choses qui attira le plus mon attention c'est comment les « esthétiques » du WingTsun changèrent absolument. Si nous regardons les anciennes vidéos des maîtres que j'ai cités précédemment comparées aux référents actuels de cet art martial dans le monde, nous pouvons nous rendre compte de différences colossales. On dirait deux styles différents !

Il est normal qu'un style de boxe chinoise comme celui-ci, qui se base sur l'adaptabilité et la capacité d'adaptation des pratiquants à un contexte hostile modifie son apparence à mesure que changent les adversaires et les situations. Mais, je me demande s'il s'agit seulement de cela ou s'il y a d'autres facteurs qui expliquent ces distances sidérales au terme de seulement deux générations de pratiquants et en peu moins de 20 ans.

Ce que j'en pense ? Bien que mon intention soit toujours d'être très respectueux avec toutes les branches, tendances, maîtres et styles, je dois affirmer, non sans une certaine douleur, que le WingTsun est mort de succès !

Je suis de ceux qui affirment que tout dans la vie est changement, adaptation et évolution. Le WingTsun ne put échapper à cette maxime de la vie : le changement.

Le système que, personnellement, j'ai appris (et l'immense majorité des pratiquants de WT en Europe) base l'évolution (le passage de niveaux) sur la réussite d'un examen réalisé généralement au cours d'un stage avec un grand maître. Autrement dit, on passe de grade si on réussit le test. Et il va sans dire que personne n'étudiait le niveau supérieur tant qu'il n'avait pas passé de niveau !

Bien que ce système ait des points positifs, je crois que le négatif l'emporte largement sur ces aspects qui pouvaient être intéressants pour un pratiquant. Ce système de formation oblige le pratiquant à s'entraîner pendant de nombreuses années jusqu'à atteindre le niveau avancé où se trouvent les techniques, tactiques et stratégies les plus importantes du système. De nombreux pratiquants abandonnent en chemin et ne parviennent donc jamais à le terminer ce qui engendre deux problèmes vraiment importants :

a) Beaucoup abandonnent avant d'avoir la totalité du système et sont dépourvus de nombreux points clés du style. Il



Sifu Salvador Sánchez



www.taows-academy.com



Wing Tsun

戦争芸術協会

Le secret qui cessa de l'être . . .

leur est donc difficile de se battre (ni même avec un sparring doux) contre des adversaires d'autres systèmes qui possèdent, eux, tout leur arsenal technique et tactique. Dans la majorité des cas, le pratiquant n'a pas conscience de ces différences parce qu'il ne sort jamais de son écosystème du WingTsun (de son école). Il ne pratique jamais avec personne qui ne soit de sa propre école, il prendra donc difficilement conscience du fait que de nombreuses choses qu'il pratique ne fonctionnent pas dans une situation réaliste. J'appelle ça de l'endogamie martiale et, bien que cela se produise dans de nombreux systèmes, cela prend dans le nôtre des tournures comiques.

b) Ceux qui parviennent à terminer le système, n'ont pas de « camarades » avec qui pratiquer et cela engendre une dynamique destructrice. « Je ne m'entraîne pas parce que je n'ai personne avec qui le faire... ». Les « perles » de cet incroyable système restent donc, la plupart du temps, enfouies dans la malle aux souvenirs où un pratiquant, occasionnellement, plonge les récupérer pour les pratiquer au cours d'un stage. Ne croyez-vous pas qu'il serait plus raisonnable de pouvoir pratiquer pendant une longue période de temps tout le système et avec de nombreux camarades très différents ?

Des deux, je ne saurais dire lequel est le pire...

Il y a quelques jours, un de mes maîtres réfléchissait dans un écrit à propos du besoin d'apprendre le système dans sa totalité comme une étape préalable à la pratique de celui-ci. Et il affirmait même qu'il était vraiment nécessaire de l'apprendre quand on était encore jeune car apprendre des techniques de combat et préparer des batailles, une fois âgé, cela n'avait aucun sens. À cet âge, il fallait jouir de la pratique et de l'enseignement aux débutants. Quel sens cela a-t-il d'attendre d'avoir plus de 50 ans avant de pouvoir posséder toutes les techniques avancées du système ?

Les puristes du WT utilisaient toutes sortes d'arguments (peu convaincants pour la plupart des gens intelligents) pour justifier cette manière d'enseigner par « fascicules ».

Ils en venaient à affirmer qu'on utilisait ce système parce que sa compréhension était très difficile. Je ne suis absolument pas d'accord avec ça et j'offre généralement des exemples de systèmes aussi complexes ou plus que le WT où les pratiquants apprennent et pratiquent sans limitations et où les résultats sont plus qu'évidents (Boxe, Jiu-Jitsu brésilien).

D'après moi, il faut en premier lieu apprendre le système complet, pour une fois que c'est fait, pratiquer avec celui-ci. Ce serait comme faire un deuxième tour du circuit.

En premier lieu, nous devrions enseigner tout le système technique dans un délai pas trop long. Pour l'immense majorité des gens, ce système (et d'autres) est une petite partie de leur vie et ils ne peuvent lui consacrer beaucoup plus de quatre ou six heures par semaine. Mais la sensation de pouvoir en apprendre tous les éléments, sans devoir attendre 20 ans avant d'y arriver stimule un grand nombre à rester sur cette voie.

De cette manière, plus de personnes parviendraient à terminer le système et la quantité de pratiquants en possession de tous les outils serait plus que suffisante pour pratiquer avec tout le système dans toutes ses dimensions.

J'entends toutes sortes d'histoires rocambolesques à propos de la complexité du WT et de l'impossibilité de fonctionner ainsi, mais généralement tous ceux qui affirment de telles choses sont incapables d'appuyer avec des arguments fermes ces affirmations. Parmi mes élèves et mes instructeurs, il y a des gens d'âges, de conditions et de niveaux intellectuels très différents, et essayer d'expliquer à un ingénieur des télécommunications ou à un architecte qu'on ne peut enseigner le système plus rapidement parce qu'il est « très difficile » devient une question très délicate.

En deuxième lieu, l'élève doit pratiquer et pour pratiquer, il semble évident qu'il faut au moins deux personnes. C'est d'après moi, au cours de cette deuxième phase, que le WingTsun se perdit et c'est ça qui

explique les énormes différences entre la première promotion d'instructeurs exceptionnels (qui pratiquèrent le système pendant des centaines d'heures) et le courant actuel de personnes qui passent plus de temps à théoriser sur des questions presque métaphysiques qu'à suer. Oui messieurs, lorsqu'on pratique un art martial (peu importe lequel), il est normal de suer, travailler, étudier et consacrer de nombreuses heures dans une salle en silence.

Je ne voudrais pas que mes affirmations soient considérées comme une provocation, ce serait plutôt tout le contraire. Un stimulant peut-être pour ceux qui comme moi aiment profondément ce style du « beau printemps fleuri » et qui refusent que quelque chose d'aussi beau ne meure de succès.

Il y en a qui me disent... « Dans d'autres styles, c'est la même chose... » On ne peut pas dire que ce qui se passe chez le voisin me console vraiment. Je propose donc d'être humble, de travailler dur et d'étudier en profondeur notre système. Le reste...

Il faut bien évidemment signaler un fait positif. Il y a de plus en plus d'écoles et d'organisations qui suivent cette tendance que je propose et je suis sûre que certains maîtres font un travail exceptionnel. Cela donnera ses fruits dans un délai pas trop long.

Où se trouve donc le secret qui cessa de l'être ? Et bien, il semble évident que cette première génération d'instructeurs nous marqua une voie claire qui se fonde sur le fait de traiter ce système comme ce qu'il est : un art martial. Il n'y a pour cela aucune autre voie que celle du pratiquant d'art martial : sueur, sacrifice, étude, constance, etc. Ils apprirent d'abord le système et ensuite ils le pratiquèrent. Beaucoup sont arrivés aux conclusions les plus diverses. Toutes différentes. Parfois ils se sont affrontés l'un l'autre. Mais ne vaut-il pas mieux avoir différents points de vue sur une même chose ?

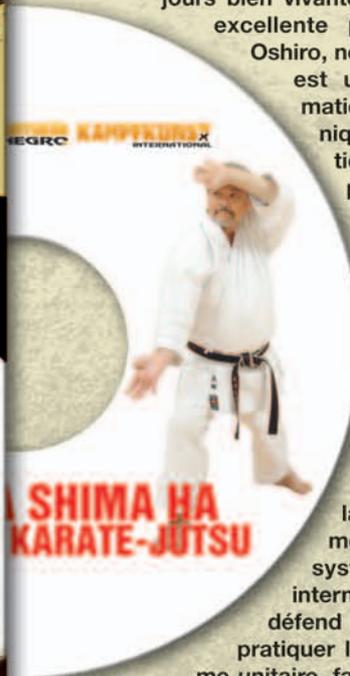
De nouveau, merci beaucoup pour votre appui. Cela nous aide beaucoup à poursuivre notre projet et à continuer d'avancer vers le futur.

Sifu Salvador Sánchez



www.taows-academy.com

道徳心武
 沖縄島派松林流空手術
OKINAWA SHIMA HA SHORIN-RYU KARATE-JUTSU



Le Karaté est un sport de haute compétition qui s'est étendu dans le monde entier, mais ses racines sont toujours bien vivantes et ce travail en est une excellente preuve. Shihan Toshihiro Oshiro, né à Okinawa, est une autorité reconnue en matière d'histoire et de techniques des arts martiaux traditionnels d'Okinawa. Il est le président de la Ryukyu Bujutsu Kenkyu Doyukai (RBKD) qui se consacre à la recherche et au développement du Karaté d'Okinawa et de la technique du Kobujutsu, en particulier l'enseignement du Shima-Ha Shorin-Ryu Karaté et du Yamanni-Ryu Kobujutsu. Le style base son travail sur la compréhension de la biomécanique corporelle et du système physico-dynamique interne dans les anciens katas. Il défend la manière traditionnelle de pratiquer le Karaté comme un système unitaire, face aux dissections que fait l'actuel sport du Karaté. Avec l'aide de Sergio Hernández Beltrán et de Cristobal Gea Gea, respectivement président directeur technique et secrétaire de la EBKD-Espagne, Oshiro Shihan présente un travail centré sur les katas de base du style Shima Ha Shorin-Ryu : Sonoba Kihon (techniques de base au même endroit), Ido Kihon (techniques de base en mouvement), Kihon kata 1 à 3, les katas de base Pinan kata 1 à 5, le kata Naihanchi Shodan et les deux premiers katas élémentaires de Sai (Shimabukuro No Sai).

REF.: • OSHIRO1

DVD: €25,00



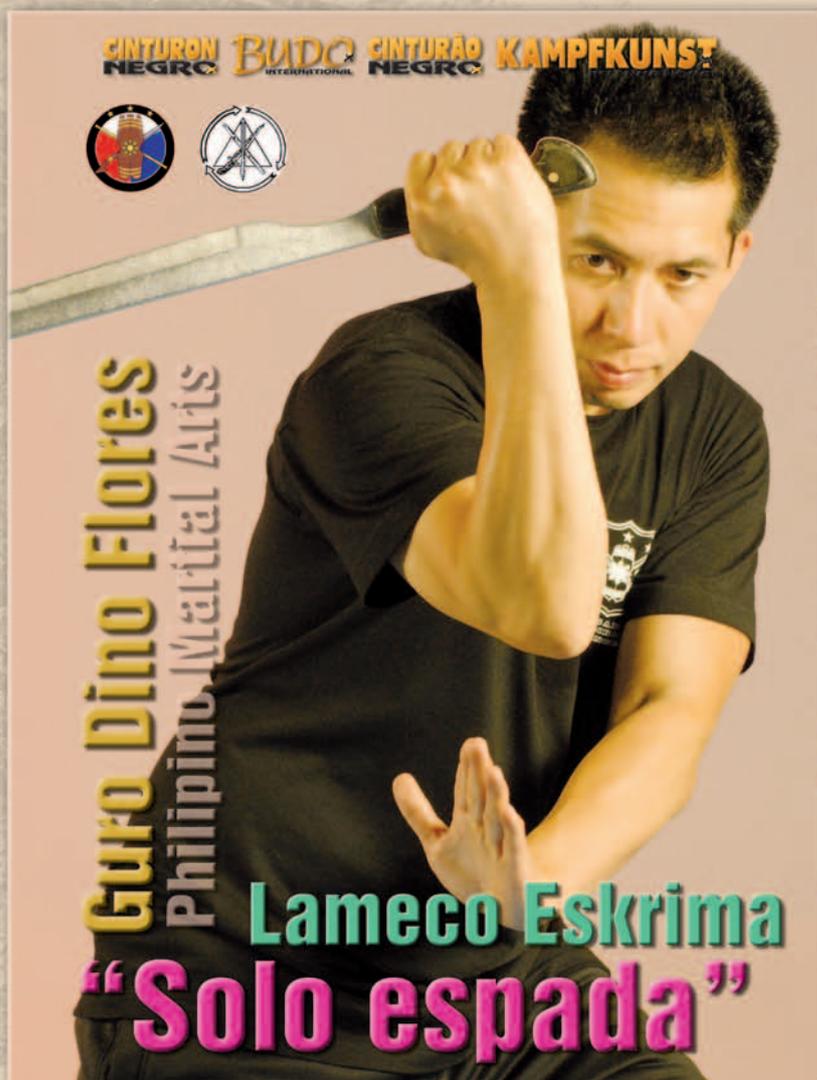
Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.

English
 Italiano
 Español
 Français
 Deutsch

COMMANDES :
Budo international. net

Lameco Eskrima "Solo espada"

Guro Dino Flores Philippino Martial Arts



Guro Dino Flores centre son deuxième travail sur le combat en distance longue, dont la maîtrise est vitale avant d'envisager de s'aventurer dans les distances moyenne et courte avec une arme et sans équipement de protection. Les 12 « Eskrima Drills » sont une combinaison de mouvements que Punong Guro Sulite considérait comme habituels dans un combat réel. Il se référerait à eux comme « l'âme du Lameco » car beaucoup de secrets du combat avec bâton et arme tranchante se cachent dans ces exercices apparemment simples. Bien que les exercices d'Eskrima puisse être réalisés avec bâton ou avec épée, le DVD se centre sur la distance longue avec épée, un travail fortement influencé par le grand maître Antonio Ilustrisimo. Guro Flores nous apprend les différentes stratégies en distance longue avec bâton et épée, le footwork et 5 des 12 « Eskrima Drills » dans le détail avec applications et variantes. Ces exercices sont essentiels pour comprendre l'art de combat du Lameco Eskrima.

REF.: • FLORES2

DVD: €25,00



VIDEO DOWNLOAD



English
Italiano
Español
Français

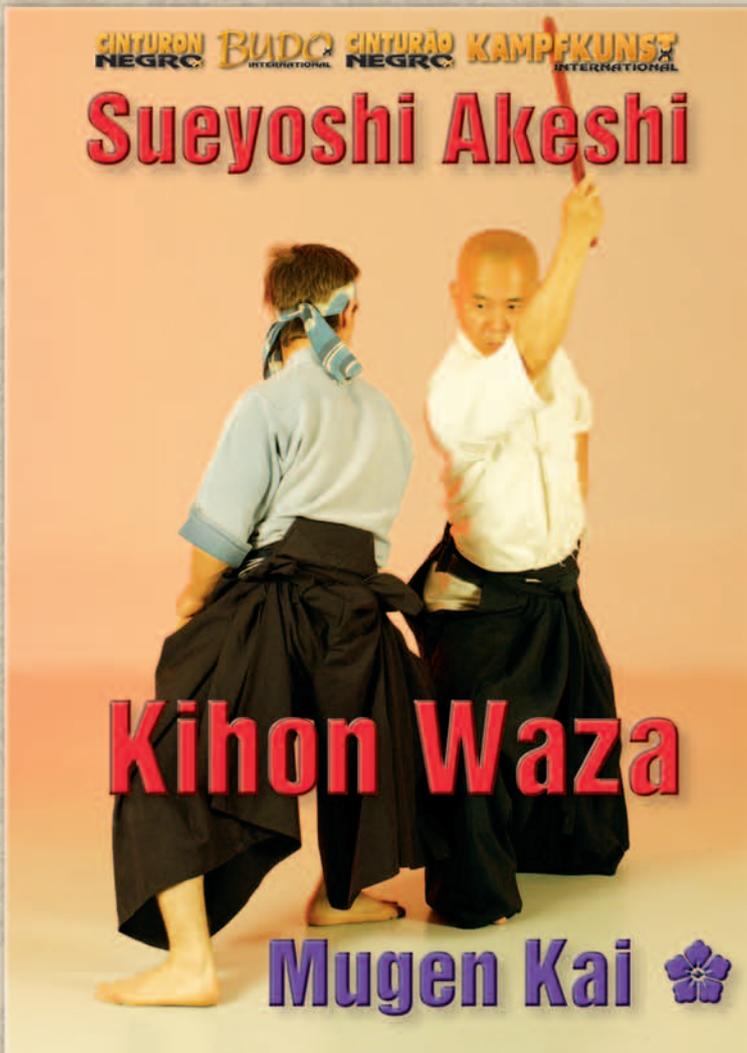
Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.

COMMANDES :
Budo international. net

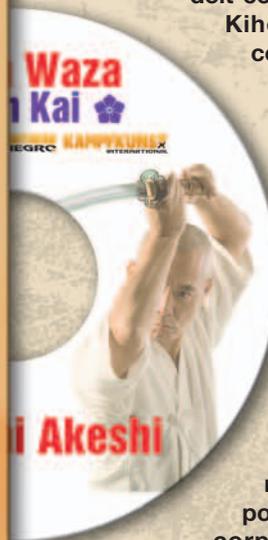
Kihon Waza Mugen Kai



Sueyoshi Akeshi



Le Kihon Waza (techniques de base) est la partie la plus importante de l'entraînement de tout art martial. Dans ce DVD, le maître Sueyoshi Akeshi nous montre divers types d'entraînement du Kihon avec Bokken, Katana et à mains nues. Il explique dans tous les détails chaque technique afin que le pratiquant ait une idée plus claire de chaque mouvement et de la manière dont le corps doit correspondre au travail de chaque Kihon. Toutes les techniques ont comme base commune l'absence de Kime (force) afin que le corps puisse se développer en accord avec la technique du Battojutsu et, bien que cela puisse paraître étrange à première vue, tout le corps doit être détendu pour atteindre une capacité de réponse rapide et précise. Toutes les techniques de base sont effectuées à la vitesse réelle puis sont expliquées afin que le pratiquant puisse atteindre un niveau adéquat. L'absence de poids dans les pieds, la détente du corps, le fait de laisser tomber le centre de gravité, sont des éléments importants sur lesquels le maître insiste et qui permettent d'obtenir un bon niveau technique et une relation directe entre la technique de base et l'application réelle.



REF.: • IAIDO7



English
Italiano
Español
Français

DVD: 25,00 €



Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.

COMMANDES :
Budo international.net