

HISTORIQUE ET EXPLICATION DE BASE CONCERNANT LE NUNCHAKU

Le nunchaku est à l'origine un instrument qui servait à battre le riz que l'on appelle le fléau.

Il est composé de deux bâtons de longueur égale, entre 30 et 35 cm reliés ensemble par une corde pour le combat ou une chaîne pour le spectacle ou le combat.

En 1677 le roi fit interdire le port des armes aux paysans, cela fut exclusivement réservé aux samouraïs. Lors des invasions chinoises et japonaises les habitants de l'île d'Okinawa se virent retirer toutes les armes. Ils élaborèrent alors, dans la plus grande discrétion, une stratégie de combat à mains nues, le Kobudo qui utilisait (entre autre) les outils de travail de l'époque afin de lutter contre les vols et les pillages.

Les outils utilisés furent alors (entre autre) :

- Le nunchaku (fléau)
 - le tunkuwa (la poignée de meule)
 - les kamas (les faucilles)
 - les sai (tridents métalliques)
 - le suruchin (longue corde équipée d'un lest à chaque extrémité)
 - le tonfa (bâton court avec poignée que la police utilise)
- etc.

Il peut être utilisé aussi bien en combat rapproché (p.ex. en étranglant l'adversaire avec la corde) qu'à distance. Ce qui fait de lui une arme redoutable lorsqu'on le maîtrise bien.

Lors de sa manipulation il est très difficile de le saisir des mains de ses adversaires.

Nunchaku en mousse

Idéal pour l'entraînement, permet d'éviter de graves blessures.

Son poids souvent léger demande une petite réadaptation lorsque l'on passe à un nunchaku plus lourd.

Nunchaku en bois

Idéal lorsque l'on a appris les bases. Il en existe de toutes sortes. Attention à ne pas en prendre un trop lourd qui pourrait ralentir vos mouvements.

Nunchaku en aluminium

Idéal lorsque l'on maîtrise correctement le maniement.

Il n'est pas forcément plus léger que le bois mais vous permet des mouvements rapides et harmonieux.

Nunchaku télescopique

Il en existe plusieurs tailles dans différents matériaux (mais généralement on le trouve en métal).

Il permet d'atteindre des cibles plus lointaines et peut également servir de matraque.

Nunchaku en plexiglas

Le plexiglas est surtout esthétique, idéal pour les collectionneurs ou ceux qui prêtent vraiment attention à avoir un beau nunchaku. Il en existe de toutes les couleurs bleues transparentes avec des dragons etc.

TYPES DE NUNCHAKU

HAKAKUKEI NUNCHAKU	nunchaku à 2 branches égales (kei) et octogonales (hakaku)
MARU GATA NUNCHAKU	nunchaku à 2 branches égales (gata) et cylindriques (maru)
HANKEI NUNCHAKU	nunchaku à 2 branches égales et 1/2 (han) cylindriques
SOSETSU KON NUNCHAKU	nunchaku à 2 branches (une longue et une courte)
SANSETSU KON NUNCHAKU	nunchaku (flexible (sosetsu) à 3 (san) branches
YONSETSU KON NUNCHAKU	nunchaku flexible à 4 (yon) branches

Les 2 branches « chukon bu » sont généralement d'égale longueur « nun » et de 30 cm « shaku ou chaku ». La partie basse du chukon bu est le kihon bu (la base), la partie supérieure est le jokon bu (bois :kon, supérieur :jo), l'extrémité côté kihon bu est le kontei, l'autre extrémité est le konto, ce dernier est percé d'un tate ana (trou de tête) dans lequel passe le himo (cordon, à l'origine en crin de cheval, maintenant en nylon ou en métal), les cavités latérales (permettant le passage du himo) sont les yoko ana. Les chukon bu seront au nombre, généralement, de 2 branches en bois, parfois en métal, en mousse, en caoutchouc. (la longueur des branches est normalement fonction de la longueur de l'avant-bras de l'utilisateur).



Très peu de frappes, elles permettent de toucher le corps, mais surtout d'effectuer des changements de gardes permettant de varier les coups et de leurrer l'adversaire, le principal conseil est de garder tendu au maximum le nunchaku.

UCHI WAZA: la technique de frappe

SHOMEN UCHI

frappe de face à la tête

la frappe est effectuée du haut vers le bas selon un axe vertical, ce n'est forcément la tête qui est visée, c'est aussi les poignets.

GYAKU SHOMEN UCHI

frappe de face en revers

la frappe est effectuée en retour de shomen uchi, du bas vers le haut, la tête ne peut pas être visée, seulement les poignets, l'entre-jambes, le menton.

YOKOMEN UCHI

frappe en diagonale du haut vers le bas

la frappe est faite selon un axe de biais, la tête, l'épaule, les bras, le tronc et les jambes sont visés.

GYAKU YOKOMEN UCHI

frappe en diagonale en retour

la frappe est effectuée en retour de yokomen uchi, du bas vers le haut, le visage est visée, les poignets, le tronc, les jambes.

MAWASHI UCHI

frappe horizontale

la frappe est effectuée de l'extérieur vers l'intérieur (à la différence du sabre), tout le corps est visé.

GYAKU MAWASHI UCHI

frappe horizontale en retour

la frappe est effectuée en retour de mawashi uchi, de l'intérieur vers l'extérieur, tout le corps est visé.

KAMAE WAZA: la technique de garde

MAE WAKI GAMAE

garde à l'aisselle avant

une branche du nunchaku est bloquée sous l'aisselle par l'avant.

USHIRO WAKI GAMAE

garde à l'aisselle arrière

une branche du nunchaku est bloquée sous l'aisselle par l'arrière.

KATA GAMAE

garde à l'épaule avant

une branche du nunchaku est passée au-dessus de l'épaule par l'avant et bloquée sous l'aisselle par l'arrière, ou par la main libre.

GYAKU KATA GAMAE

garde à l'épaule inversée

une branche du nunchaku est passée au-dessus de l'épaule par l'arrière et bloquée sous l'aisselle, devant, ou par la main libre.

USHIRO KESA GAMAE

garde arrière en diagonale

le nunchaku est placé dans le dos, tendu et de biais de l'épaule à la hanche.

JUJI USHIRO KESA GAMAE

garde arrière croisée en diagonale

le nunchaku est placé dans le dos, de biais de la hanche à l'épaule, les bras croisés sur la poitrine.

KOSHI GAMAE

garde autour des hanches

le nunchaku est enroulé autour des hanches, les mains de chaque côté, bras ouverts

JUJI KOSHI GAMAE

garde croisée autour des hanches

le nunchaku est enroulé autour de la taille, les mains de chaque côté, bras croisés sur le ventre.

JUJI KUBI GAMAE

garde croisée autour de la nuque

le nunchaku est enroulé autour de la nuque, les bras croisés devant le visage.

FURI WAZA: techniques fouettées

HENKA KATA GAMAE

changement de gardes à l'épaule

HENKA MAE-USHIRO-MAE WAKI GAMAE

changement de gardes à l'aisselle avant-arrière-avant (se fait avec 1 ou 2 nunchaku)

HENKA JUJI MAE WAKI GAMAE

changement croisé de gardes à l'aisselle avant (se fait avec 1 ou 2 nunchaku)

HENKA USHIRO KESA GAMAE

changement de gardes dans le dos

HENKA JUJI USHIRO KESA GAMAE

changement de gardes croisées dans le dos

HENKA GYAKU JUJI USHIRO KESA GAMAE

changement inverse de gardes croisée dans le dos

HENKA HACHI NO JI

changement de frappe en huit (se fait avec 1 ou 2 nunchaku)

HENKA GYAKU HACHI NO JI

changement de frappe inversée en huit

HENKA KOSHI GAMAE

changement de garde autour des hanches

HENKA JUJI KOSHI GAMAE

changement de gardes croisées autour des hanches

HENKA JUJI KUBI GAMAE

changement de gardes croisées autour de la nuque

TENBIN UCHI

frappe en balancier

KYO MATA UCHI

frappe en feinte sous la cuisse

KARATE WAZA: techniques du karaté

Les techniques utilisées ici le sont en gyakute-mochi, où la saisie est faite par le kihonbu, la branche du nunchaku protégeant l'avant-bras, le kontei est donc vers l'avant.

UCHI WAZA: techniques de frappe

TSUKI

pique avant en chudan, jodan et gedan

HIJI UCHI

coup de coude en ushiro, yoko, mae-mawashi et age

UKE WAZA: techniques de défense

GEDAN BARAI

balayage bas

GEDAN UKE

blocage bas en poussant vers le sol

CHUDAN UKE

blocage moyen

uchi: vers l'intérieur (à la différence du karate)

soto: vers l'extérieur (à la différence du karate)

uchikomi: vers l'intérieur en dedans (glissé intérieur)

JODAN UKE

blocage haut

age uke: blocage remontant

Les techniques suivantes sont faites en honte-mochi (une branche dans chaque main) où en nidan honte-mochi (les 2 branches sont dans la même main), les saisies sont faites par le kihonbu, les branches prolongeant les bras.

UCHI WAZA: techniques de frappe

TSUKI

pique directe en chudan, jodan et gedan, en honte-mochi ou nidan honte-mochi

SHOMEN UCHI

frappe verticale descendante en nidan honte-mochi

GYAKU SHOMEN UCHI

frappe verticale remontante

YOKOMEN UCHI

frappe diagonale descendante en nidan honte-mochi

GYAKU YOKOMEN UCHI

frappe diagonale remontante

MAE-MAWASHI UCHI

frappe circulaire horizontale avant de l'extérieur vers l'intérieur

GYAKU MAE-MAWASHI UCHI

frappe inverse de mae-mawashi uchi

UKE WAZA: techniques de défense

Les mêmes défenses qu'en gyakute-mochi seront reprises avec en plus:

GEDAN JUJI UKE

blocage bas croisé, en honte-mochi, le contrôle étant fait par le himo

JODAN JUJI UKE

blocage haut croisé, en honte-mochi, le contrôle étant fait par le himo

