



## KIHON WAZA Généralités

Commençons tout d'abord par la définition de Kihon-Waza donnée par l'encyclopédie des Arts Martiaux DE Gabrielle et Roland HABERSTZER.

**Définition**<sup>1</sup>: 1) *BUDO*. Technique de base d'un art martial sur les lesquelles se greffent des variantes. 2) *KARATE*: Ensemble des techniques (Waza) de base (Kihon) classés dans un style, exercées en série répétitives au cours d'un déplacement en ligne, dans le vide, et dont les temps sont scandés par le professeur. Il peut s'agir de la répétition d'une technique prise isolément dans la panoplie des attaques, défenses, esquives, etc ou de la répétition d'un enchaînement de plusieurs techniques. Pratiquer en Kihon-waza implique le fait de rester dans l'attitude finale de la technique, après le Kime, jusqu'au départ pour la technique suivante. Ainsi, lors d'une technique d'attaque de poing, le bras reste tendu après l'impact simulé, contrairement à la forme de pratique Jiyu-Waza dans laquelle le poing revient aussitôt en arrière (Hikite).

En ce qui concerne les fiches Ki ces dernières seront dédiées aux positions de base, aux différentes gardes, aux Tai-sabaki ainsi aux principales parades et contrôles utilisés dans notre discipline.

En ce qui concerne les techniques d'Atemi une série de fiches y sera spécialement dédiée.

**Laurent LARIVIERE**  
Directeur Technique AINTJ



<sup>1</sup> Définition de l'encyclopédie des arts martiaux Gabriel et Roland HABERSETZER aux éditions AMPHORA