



Les ordres à connaitres

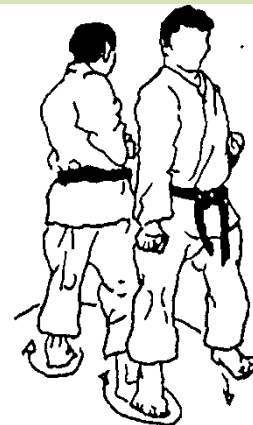
A) hakayte

C'est l'ordre donné pour faire demi-tour. Il est très important de tourner la tête en premier, avant même de faire quoi que ce soit. On peut rester en garde haute (dessin A) ou en garde basse (dessin B).

Dessin A



Dessin B



B) kamae (en garde)

Ce sont toutes les gardes qui existent en combat ou en phase de travail.

Les différents Kamaes :

Voici quelques **exemples** de gardes, il en existe d'autres mais celles-ci suffisent pour évoluer en *Nihon Taijitsu*. Il ne faut pas oublier que chaque fois que l'on utilise une garde et que l'on change la position des pieds, on a une garde différente.

Par exemple :

On se place en *zen kutsu* avec une garde mixte (position plutôt d'attaque), on modifie la position des pieds pour passer en *ko kutsu* tout en gardant une garde mixte et le *kamae* n'est plus le même on sera ici dans une garde plutôt défensive.



Dessin A : C'est une garde basse (garde défensive).

Dessin B : C'est une garde mixte (une main ouverte, un poing fermé).
C'est aussi une garde de travail car le poing est placé de côté.

Dessin C : C'est une garde de combat, poings fermés, en position zen kutsu.

Dessin A



Dessin B



Dessin C





Dessin D : C'est la garde utilisée pour les bases et les katas (dans cette garde le poing est encore plus de côté).

Dessin E : C'est une garde de combat en shuto (c'est-à-dire, les deux mains ouvertes), avec une position en ko kutsu.

Dessin D



Dessin E



Dessin F : C'est une garde mixte de combat, le poing est devant et la position *zen kutsu* est plus haute que dans la garde mixte de travail (dessin B).



C) Yame ("revenez")

Cet ordre est prononcé à la fin d'un exercice. On reprendra alors une attitude en *Yoi*.

D) Yassme ("repos")

Après un long travail de position, par exemple, le professeur peut dire *yame*, suivi de *yassme*, pour signaler aux élèves que les exercices ne reprennent pas tout de suite et qu'ils peuvent se décontracter.