

# Bunkai

## Méthode de travail

Adapté librement du livre de A. Ouzrout, *Bunkai*, Budo Editions

Le but des pages qui suivent est d'aider au travail de bunkai de kata. Adaptation libre d'un livre de karaté.

Quelques éléments pour démarrer :

- **un kata traditionnel ne se fait jamais seul**, c'est le règlement des compétitions qui a amené à le pratiquer de façon solitaire, sauf à ce qu'on imagine réellement l'adversaire, et dans ce cas l'exécution n'aura plus grand chose à voir avec le kata original...
- **un kata est comme un livre de self-défense** : chaque mouvement est potentiellement un mouvement de self-défense, c'est une méthode de travail conçue à l'époque où la photographie n'existait pas et où les gens étaient analphabètes, quoi de mieux qu'une série de mouvements à mémoriser tout seul pour retenir des techniques et les transmettre !
- **entre le mouvement du kata et le mouvement réel de self-défense il peut y avoir de grandes différences**, le plus important étant de respecter le principe contenu dans la technique, d'où l'importance de l'enseignement oral ou des livres sur les katas traditionnels.
- **des applications valent plus que d'autres**, et ça vaut aussi pour les katas, certains sont plus intéressants que d'autres.
- **les katas de Tai-Jitsu sont de création très récente** et ne sont potentiellement pas aussi riche que les katas de karaté traditionnels.

1. Décrypter un kata : 20 principes

2. Evaluer une séquence de kata : 10 critères

## Décrypter un kata

1. Ne pas se laisser abuser par l'embusen.
2. Il n'y a qu'un ennemi et il est face à vous la plupart du temps.
3. Chaque mouvement a une signification et peut être utilisé en combat.
4. Le nom des techniques peut induire en erreur : un blocage peut être un coup ou une clé.
5. Considérer les attaques les plus courantes en self-défense.
6. Ne pas isoler des phases de kata *a priori*, le découpage des phases d'un kata peut changer en fonction de l'interprétation.
7. Respecter les principes de self-défense : esquive, sortir de l'axe d'attaque.
8. L'Hikite sert à quelque chose, la plupart du temps.
9. Envisager différentes distances de combat.
10. Les positions peuvent être des techniques.
11. Adapter le niveau des atémis.
12. Envisager des techniques de coups, de contrôle ou de projection.
13. Frapper les points faibles et les points vitaux.
14. Utiliser toutes les parties du corps.
15. Dans une logique de self-défense : essayer d'immobiliser l'adversaire avant de frapper.
16. Un saut ou un changement de direction peut représenter une projection.
17. Il y a plusieurs applications efficaces pour chaque mouvement.
18. Un kata peut montrer une technique à l'envers.
19. Dans un kata, la technique peut n'être qu'esquissée, il conviendra de la terminer.
20. Il y a toujours des exceptions à la règle...

## Evaluer une séquence de kata

A appliquer sur tous les bunkai inventés pour un kata.

Critère	Commentaires	Score
<b>Anticiper</b>	Ne pas laisser la possibilité à l'adversaire de développer une deuxième attaque.	
<b>Finir le combat rapidement</b>	Logique de self-défense : plusieurs adversaires possibles, il faut donc aller vite, séquences techniques courtes.	
<b>Garder l'initiative</b>	Ne pas perdre le contrôle de l'adversaire pendant la technique.	
<b>Sécuriser au maximum</b>	Esquives extérieures, aller dans le dos de l'adversaire etc.	
<b>Distance d'attaque réaliste</b>	Le danger doit être réaliste.	
<b>Fonctionner sous état de stress</b>	Techniques simples et mouvements naturels, éviter de trop intellectualiser.	
<b>Prévoir d'enchaîner</b>	Une technique peut faillir, ne jamais s'arrêter en court de technique.	
<b>Prédiction de la réaction de l'adversaire</b>	Penser aux (ré)actions possibles d'un agresseur.	
<b>Ne pas se reposer sur des qualités physiques</b>	La défense n'est pas une prouesse physique, elle doit aussi être « maline » et s'adapter au gabarit.	
<b>Equilibrer les applications dans les katas</b>	Si un kata est un système d'autodéfense en soi, l'éventail technique du bunkai d'un kata complet doit être assez large et combiner atémis, clés et projections.	

**Score : --, -, 0, +, ++**

Le but est d'atteindre au moins la moyenne sur chaque critère : 0. Difficile d'être ++ à chaque fois...

**Pour commencer :**

On peut s'obliger à appliquer une phase kata avec plusieurs attaques différentes (distance, atémis, saisies etc.) et voir si certaines fonctionnent mieux que d'autres.

Et il n'est pas dit qu'un Jodan Age Uke ne fonctionne pas sur un Mae Geri Shudan...