



# TE-HODOKI DANS LA PRATIQUE

## DU NIHON TAI JITSU

Par Javier Fernández-Bravo  
C.N. 4<sup>ème</sup> Dan Nihon Tai Jitsu  
Maître - Entraîneur National RFEJYDA

### 1. Introduction.

La base de tout art martial réside dans la perfection de la technique de base enseignée à tous. Toutes ces techniques fondamentales sont appelées Kihon Waza et peu importe l'ancienneté du pratiquant, il est nécessaire de revenir sur ce point à plusieurs reprises en sachant que la perfection ne peut jamais être atteinte mais seulement un certain contrôle de celles-ci.

Comme toutes les compétences motrices complexes, les techniques de Nihon Tai-Jitsu s'apprennent grâce à un entraînement méticuleux et une répétition constante. L'objectif est de s'habituer à certains gestes, d'être capable d'exécuter n'importe quelle technique spontanément et naturellement, avec la vitesse et la puissance nécessaires.

L'un de ces éléments essentiels dans le Nihon Tai-jitsu est le Te Hodoki ou "fuites des mains", un ensemble de mouvements qui permettent d'invertir certaines situations grâce à un placement du poignet ou de la main pris par quelqu'un et donnant un avantage certain à l'agresseur.



### 2. Importance du Te-Hodoki.

Malgré son apparente simplicité, le Te-Hodoki est une technique de base dans la pratique du Nihon Tai-Jitsu de sorte qu'il doit être revu fréquemment à un niveau avancé. L'importance du Te-Hodoki se trouve dans le fait que ce n'est pas seulement un moyen d'éviter une prise des poignets de base. Le Te-Hodoki répond à au moins deux autres fonctions dans le système.

D'une part, cela apprend au pratiquant le mécanisme de mouvement du corps nécessaire pour vaincre la résistance d'un adversaire agissant comme un facteur dans l'action coordonnée, ce qui nous permet de gérer la distance, l'utilisation du Tai Sabaki et l'équilibre; soit les

aspects essentiels de toutes les techniques du Nihon Tai-Jitsu.

D'autre part, le Te-Hodoki peut être conceptualisé comme un kata qui apporte une série de réponses variées pour assurer l'initiation des élèves avec une grande fiabilité pour une grande variété d'attaques à partir desquelles ce sont les éléments initiaux d'une grande variété de techniques.

Par conséquent, nous pouvons vous assurer que le Te-Hodoki est un concept fondamental du Nihon Tai Jitsu dont le domaine est accessible par l'étude de plusieurs possibilités de prises pré-définies: devant, derrière ou sur le côté. Le Nihon Tai Jitsu a développé un travail basé sur 8 attaques localisées exclusivement par une saisie du poignet « Kakate Don » qui nous obligent à réaliser un mouvement de Te-Hodoki immédiatement suivi par l'application d'atemi waza - nage waza - ou kansetsu waza.



### 3. Principes de Te Hodoki:

- Il n'y a pas un nombre défini de techniques dans ce groupe de travail.
- La même prise peut avoir pour réponses différentes formes d'évasions.
- Le Te Hodoki peut se réaliser à partir d'actions isolées sur la main prise ou avec l'aide d'autres parties du corps. Ces mouvements d'évitement peuvent être de différents types: enveloppant, glissant, coupant, de traction, de torsion ou mixte.
- Les mouvements de Te-Hodoki ne se pratiquent pas dans le Sen No Sen, c'est-à-dire par anticipation, mais dans le Go No Sen, en réaction à une attaque. L'idée est que le Tori a réagi en retard et qu'il est surpris par l'attaquant qui l'attrape par un ou deux poignets.
- Les travaux de Sen no Sen impliquent que l'Uke ne peut pas utiliser le mouvement de Tori afin

d'effectuer une réponse dynamique, donc l'Uke ne doit pas commencer un combat avec le Tori, mais être un partenaire dans son processus d'apprentissage

- Dans le cadre du travail des Te-Hodoki, Tori saisit Uke fermement, mais sans agressivité .
- Tori devra créer un déséquilibre artificiel (typiquement, en tirant sur le bras avant) qui sera effectué en même temps qu'un atemi «pré paratoire», c'est à dire un atemi pour distraire l'adversaire ou causer une faible résistance et profiter de ce moment pour faire le Te-Hodoki.
- Avec les facteurs biomécaniques coexistent d'autres facteurs de type psychologiques ou environnementaux (qui peuvent se pratiquer) qui déterminent le succès ou non de l'action.

#### 4. Les points importants dans la réalisation du Te-Hodoki:

##### □ Atemi pré paratoire

Lorsque démarre le mouvement d'évitement et en même temps que celui-ci, Tori réalise sur Uke un Atemi de distraction, généralement appliqué avec les doigts (me uchi) sur le visage ou les organes génitaux ou un coup de pied au tibia de l'agresseur.

Dans certains cas, l'atemi peut être dirigé à des points spécifiques (Kyusho) de la main, le poignet ou le bras de l'Uke, ce qui provoque l'ouverture de la serrure réalisée avec sa main.



##### □ Exploiter la direction correcte de la force.

L'efficacité de la prise est déterminée par la force exercée par les doigts qui sont faces au pouce. Cela signifie que si vous êtes pris par le poignet, vous pouvez faire un effort dans le sens opposé au pouce où les doigts sont affaiblis et ainsi échapper facilement à la prise.

Une autre façon d'échapper consiste à appliquer une force sur la direction du pouce de l'Uke et faire en sorte

que l'adversaire relâche sa prise en raison de la douleur que cela provoque sur l'articulation du doigt.

##### □ Dé placement:

Habituellement, l'action du Te-Hodoki s'accompagne d'une esquive (Tai Sabaki) destinée à éviter l'attaque, provoquant que l'attaquant perde sa stabilité ou la fermeté sur sa proie, saisissant le moment de confusion ou de perte d'équilibre de l'autre pour s'échapper de son emprise.



##### □ Loi des points d'appuis et des leviers:

Selon les principes d'Archimède, notre mouvement ainsi que le déplacement de nos bras devraient provoquer l'extension du bras de l'Uke et donc la perte de la force de sa prise, tandis que le point d'appui de notre levier et la proximité du point d'appui (articulation) facilite le fait de surmonter la résistance offerte par la prise.

##### □ Rotation de la hanche:

Le mouvement de levier de nos bras, soit en flexion ou en extension, en rotation ou en combinaison avec d'autres mouvements, avec ou sans mouvement de rotation du poignet, devrait interagir avec l'action de rotation de la hanche (Kaiten Koshi) qui agit en tant que générateur réel de force motrice dans la pratique des Te-Hodoki, il faut aller dans la même direction que la main ou le poignet qui doit être libéré .



**4. Conclusion:**

Ainsi, le Te Hodoki est revendiqué comme un exemple de la systématique sur laquelle est basé le Nihon Tai Jitsu, démontrant être une méthode cartésienne soigneusement planifiée, plutôt que de présenter un recueil d'un grand nombre de techniques qui pourraient

facilement causer confusion. Le programme introduit une progression technique subtile et soigneusement planifiée et facilite l'amélioration de ces compétences par la pratique régulière de ceux-ci.