



TODOME



Numéro 3

Magazine trimestriel gratuit

伝統空手道

Fédération du **K**araté **T**raditionnel et **A**rts **M**artiaux **A**ssimilés en **F**rance

PRINCIPES ESSENTIELS DU KARATE TRADITIONNEL

HISTORIQUE

Senseï Hidetaka Nishiyama

INTERVIEW

Senseï El Marhomy

ARBITRAGE DE KARATE TRADITIONNEL

HISTORIQUE du Jujitsu

SENSEÏ

TERUO CHINEN

en stage à Paris

LES ARTS MARTIAUX Pour quoi faire ?

11ème CHAMPIONNAT DU MONDE Compte rendu de Belgrade



FKTAMAF



伝統空手道 **Fédération de Karaté Traditionnel et Arts Martiaux Assimilés en France.** 伝統空手道

LA FÉDÉRATION REGROUPE TOUS LES STYLES TRADITIONNELS
La seule représentante officielle de karaté traditionnel en France affiliée à
l'ITKF (Fédération Internationale de Karaté Traditionnel) et à **l'ETKF** europe

ITKF

International Traditional Karate Federation

KAWAZOE - EL MARHOMY - JORGA - WATANABE - HIGAONNA - CHINEN - OISHI - TSURUMÉ
NAITO - OKAMOTO - SHIRAI - KIM - MABUNI - NISHIYAMA - ISHIYAMA

LES QUATRE COMMANDEMENTS INSTRUCTEURS TRADITIONNELS

- 1^{er} Il dirige ses étudiants dans la bonne direction.
- 2^{ème} Il gagne le respect et la confiance de ses étudiants en démontrant le meilleur caractère et la meilleure conduite possible.
- 3^{ème} Il poursuit sa progression et son entraînement personnel afin d'améliorer son propre niveau technique, il demeure toujours à la tête de ses élèves et leur montre la voie.
- 4^{ème} Il analyse soigneusement la condition individuelle, physique, psychologique et mentale de ses étudiants, il est le plus à même de les guider dans une direction la plus bénéfique à leur développement.

DEVENEZ MEMBRE D'UNE FÉDÉRATION DYNAMIQUE ET COMPÉTENTE

Différents clubs affiliés à la F.K.T.A.M.A.F sont représentés dans toute la France Calendrier national avec des stages et compétitions nationaux et internationaux



**Vous désirez représenter votre région
et adhérer à notre Fédération,
n'hésitez pas à nous rejoindre au plus vite
M. I. El Marhomy - Directeur technique**

FKTAMAF : Fédération de Karaté Traditionnel et Arts Martiaux Assimilés en France
50, rue des Rigoles - 75020 Paris - **Tél : 01 47 97 20 20 - Fax : 01 47 97 25 54**
E-mail : fktamaf@fktamaf.com - Web : www.fktamaf.com

TODOME
Rédaction : FKTAMAF
50 rue des Rigoles
75020 Paris
tél. 01 47 97 20 20
fax 01 47 97 25 54

Rédacteur en Chef : Véronique FLOUEST

Directrice : Sandrine EL MARHOMY

Maquette : Michel BEC

Conseiller de la rédaction :
Ibrahim EL MARHOMY

Photographe :
Ange MEILLON

Illustration : Zouhair LAMLOUM

Membres de la rédaction
Dr S. BENELHADJ
Ciprian CEPOI
Pierre FRANCOIS
Johann GREMONT
Ann MATHERON
Marc LAMBERT

Publicité : Jean-Christophe TOUAZI

Imprimerie : OFFSEC 27
21 rue Championnet
75018 Paris
tél. 01 42 54 85 93
fax 01 42 54 73 06

TODOME n°3
janvier/février/mars/2003

Prochain numéro avril 2003

Magazine TODOME distribué gratuitement à
tous les clubs affiliés à la FKTAMAF

EDITORIAL



Chers amis sportifs,

En ce début d'année 2003, je vous adresse mes vœux les plus sincères de santé, de bonheur et de réussite sportive et personnelle à partager avec votre famille.

Dans ce troisième numéro de TODOME que j'ai l'immense plaisir de vous présenter, nous allons vous parler de la venue de Sensei Nishiyama à Paris en Novembre dernier. Plus de 200 participants dont 15 pays Européens et d'autres continents étaient présent pour le 9ème stage International à Paris.

Cette année, à l'occasion du séminaire de Sensei Nishiyama, deux régions ont reçu un trophée pour les récompenser de leur dynamisme et de la promotion du Karaté Traditionnel. J'aimerais les féliciter, il s'agit de Mr Gence pour la région d'Alsace et de Mr Lafage pour la région du Lot.

Vous trouverez également un article sur le Judo écrit par un éminent professeur, Fabrice Rocheux, 6ème Dan.

Je vous remercie chaleureusement de votre fidélité à notre magazine et surtout n'hésitez pas à y participer activement.

Sportivement vôtre,

Véronique FLOUEST
Rédactrice en chef



Les enfants ont leur propre imagination. L'instructeur n'a pas le droit de les décevoir. La pratique du Karaté Traditionnel aide les enfants à s'exprimer, à avoir confiance en eux, à connaître leur personnalité et à respecter les autres.

La lettre de la présidente

FKTAMAF



Chers (es) pratiquants (es),
Chers (es) responsables des clubs,

Je vous souhaite à tous et à toutes une bonne et heureuse année 2003 pleine de réussites personnelles, professionnelles et sportives.

Dans ce troisième numéro de TODOME : des articles sur le stage de Senseï Nishiyama ; de l'arbitrage ; les arts martiaux traditionnels ; de l'histoire ; de la diététique sur la valeur énergétique des aliments (après les fêtes, je soupçonne notre médecin fédéral de l'avoir fait exprès....) et plein d'autres articles très intéressants.

Bientôt la coupe Nationale, le dimanche 26 Janvier 2003, au gymnase de la Bidassoa. J'espère vous voir très nombreux !!!! Lors de cette coupe, aura lieu une pré sélection pour les prochains championnats d'Europe.

N'oubliez pas de noter sur vos agendas les prochains stages de Senseï Chinen au mois d'Avril et de Senseï Okamoto au mois de Mai !!!

Ce magazine est aussi le votre. N'hésitez pas à nous envoyer des articles sur votre dojo, sur votre région et sur vos stages.

Je souhaite que ce magazine vous apporte toute satisfaction. Pour l'amélioration du magazine, toutes les remarques sont les bienvenues.

Alors tous à vos stylos !!!!

A bientôt.

Je vous prie de croire en l'expression de mes salutations sportives.

Sandrine El Marhomy
Présidente de la FKTAMAF



Photo du stage de Senseï Nishiyama à Paris au mois de Novembre 2002.

Sommaire

todome

Historique de Senseï Hidetaka Nishiyama et le Karaté Traditionnel	06
Principes essentiels du Karaté Traditionnel	08
11ème Championnat du Monde de Karaté Traditionnel	11
Interview de Senseï El Marhomy, Directeur Technique	12
Senseï Katsuya Ishiyama	16
Arbitrage du Karaté Traditionnel	18
ESB - Karaté Bordeaux	19
Senseï Teruo Chimen en stage à Paris	20
Historique de Jujitsu	23
Attitude au dojo	24
Kung-Fu	25
Alimentation	27
Histoire des Arts martiaux	28



Seinseï Nishiyama lors de sa réception à la mairie du 20ème pour recevoir la médaille d'honneur avec Madame Nathalie Kaufmann, adjointe au Maire, chargée des Sports et Monsieur Thierry Blandin, Président de l'Office des Sports.

HISTORIQUE

Senseï Hidetaka NISHIYAMA Chairman I.T.K.F. International Traditional Karate Federation

Né à Tokyo le 11 Octobre 1928, Senseï NISHIYAMA a commencé le Karaté en 1943 sous la Direction de Senseï Gichin Funakoshi, au Dojo des Shotokan. Deux ans après, il est entré à l'Université Takushoku, il est devenu membre de l'équipe de Karaté Universitaire et capitaine en 1949. Il a été le co-fondateur de la première Fédération Universitaire de Karaté au Japon et en a été élu Président.

En 1951, Senseï Nishiyama est diplômé en Sciences Economiques de l'Université Takushoku. Il a été le co-fondateur de Japon Karate Association (J.K.A) et a été élu à son Conseil d'Administration.

En 1952, il a été choisi pour faire partie des 10 membres d'Art Martiaux dans le programme d'entraînement au combat du SAC (Strategy Air Comando).

Le personnel de SAC a été formé chez Kodokan en Judo, Karaté et Aïkido. Dans son programme, les autres instructeurs de Karaté ont inclus Gichin Funakoshi, Masatoshi Nakayama et Isao Obata.

En 1953, le SAC a invité Senseï Nishiyama pour une mission avec 10 membres du Budo.

Pendant trois mois l'équipe a visité des bases du SAC aux Etats-Unis afin d'enseigner le Karaté, le Judo et l'Aïkido.

Senseï Nishiyama a écrit le livre « The Art of Empty Hand Fighting » (L'Art de la Main Vide), édité en 1960. Aujourd'hui ce recueil est considéré comme un manuel indispensable. Il a été réédité soixante-dix fois. C'est le meilleur manuel de vente de Karaté dans l'histoire.

En juillet 1961, les étudiants en Karaté du SAC et les membres de JKA résidants aux Etats-Unis, ont invité Senseï Nishiyama à visiter l'Amérique. Plus tard, il a fondé la Fédération américaine de Karaté (AAKF). En Novembre 1961, Senseï Nishiyama a organisé sous la direction de l'AAKF, le premier Championnat National de Karaté à Los Angeles en Californie où il a également établi son dojo. Depuis, Senseï Nishiyama est devenu un moteur important

dans la propagation du modèle de Karaté Shotokan aux Etats-Unis et dans le monde.

En 1965, Senseï Nishiyama a organisé un comité avec les principaux membres de la coopération japonaise de Karaté. Cela a amené le Japon à organiser un premier Championnat de Karaté contre les Etats-Unis. En raison de la participation de l'équipe du Japon, cet événement est devenu le premier véritable Championnat International du Karaté.

En 1968, Senseï Nishiyama a organisé le premier Championnat du Monde dans l'arène des sports de Los Angeles en même tant que les tournois commémoratifs olympiques accueillis par la Fédération de Karaté du Mexique à Mexico. Une conférence a eu lieu pendant le tournoi qui a abouti à un accord pour former une organisation Internationale de Karaté. Il a organisé son premier Championnat du Monde officiel à Tokyo.



Seinseï Nishiyama à côté de Madame Torii, Directrice de l'ITKF et Seinseï Tsurumé, Responsable du Karaté Traditionnel au Japon

En **1970** Sensei Nishiyama a continué comme Président de la AAKF (American Amator Karate Federation) en même tant que Président de la JKA (Japon Karate Association) et Membre du Comité Olympique des Etats-Unis. Championnat du Monde organisé à Tokyo.

En **1972**, Championnat du Monde organisé à Paris.

En **1973**, Sensei Nishiyama a fondé l'Union Américaine de Karaté PAKU (Panam American Karate Union) où il a été élu premier Président Exécutif. Le premier Championnat de PAKU a été organisé au Brésil à Rio de Janeiro. Des désaccords sont survenus par manque d'organisation internationale. Une réunion internationale a suivi à New York ayant pour résultat la création de International Amateur Karate Federation (IAKF) avec Sensei Nishiyama élu en tant que Président exécutif. Le premier Championnat du monde d'IAKF a été tenu à Los Angeles en 1975.

En **1976**, Sensei Nishiyama est à l'origine de la formation du Comité Méditerranéen du Championnat de Karaté, mais également organisateur de la Fédération bolivienne de Karaté. Cette année là, agissant au nom de l'IAKF, il a soumis une demande au Comité Olympique International afin d'obtenir une reconnaissance pour le Karaté Traditionnel.

En **1977**, Sensei Nishiyama a soutenu le développement du Karaté américain aux Caraïbes. Il a aussi soutenu la Confédération centrale et la Fédération amateur du Karaté d'Asie/Océanie.

En **1979**, selon la loi appliquée aux Etats Unis dans les règles du corps régissant les sports amateurs nationaux, la Fédération américaine de Karaté a été remplacée par la Fédération Amateur de Karaté (AAKF). Sensei Nishiyama en a été son premier Président.

En **1981**, il a donné son appui à la formation de la Confédération sud-américaine de Karaté et à la Confédération Nord-Américaine de Karaté.

En **1985**, l'IAKF (International Amateur Karate Federation) a changé de nom en devenant ITKF (International Traditional Karate Federation) car le mot KARATE est alors devenu selon lui, un terme général appliqué à «une variété de sports utilisant les pieds et les poings».

L'ITKF, sous la direction de Sensei Nishiyama, est clairement devenu le corps régissant du Karaté Traditionnel.

En **1987**, l'IOC (Comité Olympique International) a reconnu officiellement l'ITKF en tant que corps régissant du Karaté Traditionnel.

La réputation de Sensei Nishiyama, avec sa supériorité technique et sa connaissance dans la discipline du Karaté Traditionnel a écarté l'éventualité de toute expertise (par là, il faut entendre toute remise en cause de sa notoriété).

Parmi ses anciens élèves : Sensei Hiroshi SHIRAI, Takeshi OISHI, de nombreux experts qui continuent à développer le Karaté Traditionnel dans le monde entier, des Instructeurs Nationaux et Internationaux et des célébrités.

Sensei Nishiyama continue à enseigner dans son dojo central à Los Angeles. Il organise des conférences et des cours aux Etats Unis ainsi que dans le monde entier. Il produit également de nouveaux textes, des manuels, des cassettes video et divers documents pour l'instruction du Karaté Traditionnel.

Le 3 novembre 2000, pour la première fois de l'histoire japonaise, le gouvernement a reconnu Sensei Nishiyama et l'a ordonné Instructeur Principal du Karaté Traditionnel.

Pour son demi siècle de contributions méritoires, il a été honoré personnellement par l'Empereur du Japon à l'occasion d'une cérémonie spéciale qui s'est déroulée au Palais Impérial de Tokyo. Il a reçu «L'ordre du Trésor sacré, rayons d'or avec rosettes». C'est le reflet de sa totale implication visant à développer le Karaté Traditionnel à travers le monde.



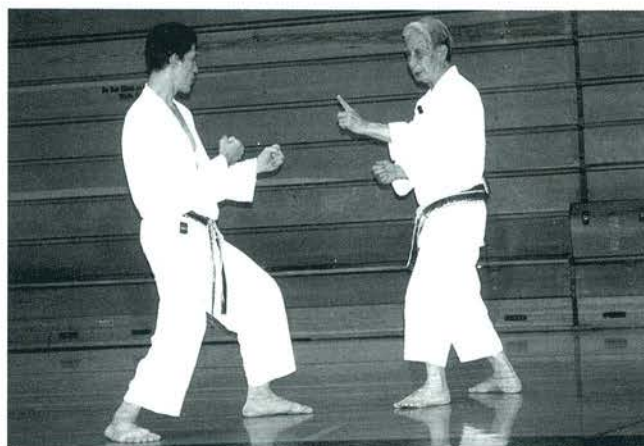
1999, à l'occasion de son anniversaire, un bâtiment a été construit en son honneur au Capitol Hill de Washington D.C. sur la recommandation du Sénateur de cette ville. Senseï Nishiyama a présenté l'art du Karaté aux forces armées des Etats-Unis. Il a mis en valeur les avantages physiques et mentaux du Karaté Traditionnel auprès des pratiquants américains.

En octobre **2001**, lors de la Coupe du Monde de Karaté en Pologne, il a reçu la médaille du Mérite par le Président Aleksander Kwasniewski.

Lors de son 9ème Séminaire International, en **Novembre 2002** à Paris, il a été reçu au Salon



d'Honneur de la Mairie du 20ème arrondissement par Monsieur Michel Charzat, Député-Maire, Madame Nathalie Kaufmann, Chargée des Sports, et Monsieur Thierry Blandin, Président de l'Office des Sports. La médaille d'honneur de la Mairie lui a été remise afin de le remercier pour l'attention qu'il porte à la France et notamment à la F.K.T.A.M.A.F. Sandrine El Marhomy, Présidente de la F.K.T.A.M.A.F. lors de son discours a remercié chaleureusement Senseï Nishiyama ainsi que toutes les personnalités présentes.



PRINCIPES ESSENTIELS DU KARATE TRADITIONNEL

Le Karaté Traditionnel que l'on pratique aujourd'hui a évolué au Japon sous forme d'Arts Martiaux sans arme. Il incorpore non seulement une base technique hautement qualifiée mais aussi une meilleure qualité physique, mentale ainsi que le développement spirituel. Ces deux caractéristiques de self défense et créatrices de disciplines ont contribué à sa popularité. Comme pour les peuples de toutes les nations, il dépasse les barrières culturelles du langage ou géographique.

Sa connaissance universelle atteste ses qualités intrinsèques. Grâce à sa popularité, d'autres formes de sports basés sur la frappe des mains et des pieds se sont développés imitant d'une façon superficielle quelques

techniques du véritable Karaté Traditionnel. Pourtant, en dépit de toutes ces formes de sports qui proviennent du Karaté Traditionnel il faut distinguer les valeurs profondes qui font du Karaté ce qu'il est.

A l'aube du 21ème siècle l'intérêt du monde entier se tourne une fois de plus vers le Karaté Traditionnel. Ses grands principes offrant ce qu'il manque à notre société moderne.

De plus, avec le changement de l'environnement politique mondial, de nouveaux pays cherchent le bénéfice du Karaté Traditionnel. Cet intérêt constant, vis à vis de notre Art Martial retient toute notre attention. A travers les

efforts constants de nos adeptes à maintenir la véritable philosophie des Arts Martiaux dans le Karaté Traditionnel, nous pouvons transmettre la sagesse aux générations futures. En nous efforçant de maintenir sa véritable nature, nous pouvons gagner l'intérêt du monde entier.

Nous devons continuer à clarifier les différences fondamentales entre le Karaté Traditionnel et les sports de frappe. Sans cette clarification il y a danger que le Karaté et les autres formes de sports soient amalgamés aux yeux du public. De cette manière les acquis et les bénéfices seraient perdus.

En fonction de ces objectifs, la Fédération de Karaté Traditionnel et Arts Martiaux Assimilés en France a élaboré un programme de cours pour les Instructeurs et Entraîneurs afin de promouvoir la compréhension totale de nos principes.

Ces cours serviront à réviser et réaffirmer le véritable sens du Karaté Traditionnel, le développement des méthodes d'enseignement qui lui sont propres et les habilitations à juger. Une partie de ce programme inclut le renforcement et le développement de la F.K.T.A.M.A.F. Ce cursus sera concentré sur la structure et la mise en oeuvre des règles techniques qui sont appliquées au travers des enseignants pour les athlètes et les juges.

Beaucoup d'enseignants oublient la base fondamentale du principe du Karaté dont l'origine est le Kata. Le Budo avec toutes ses traditions a été développé au Japon. Beaucoup de Maîtres ont contribué au développement de notre Art martial. Les manifestations de cette connaissance se voient au travers du Kata. Pour comprendre les Katas de l'extérieur, nous devons commencer par comprendre les principes essentiels de l'intérieur.

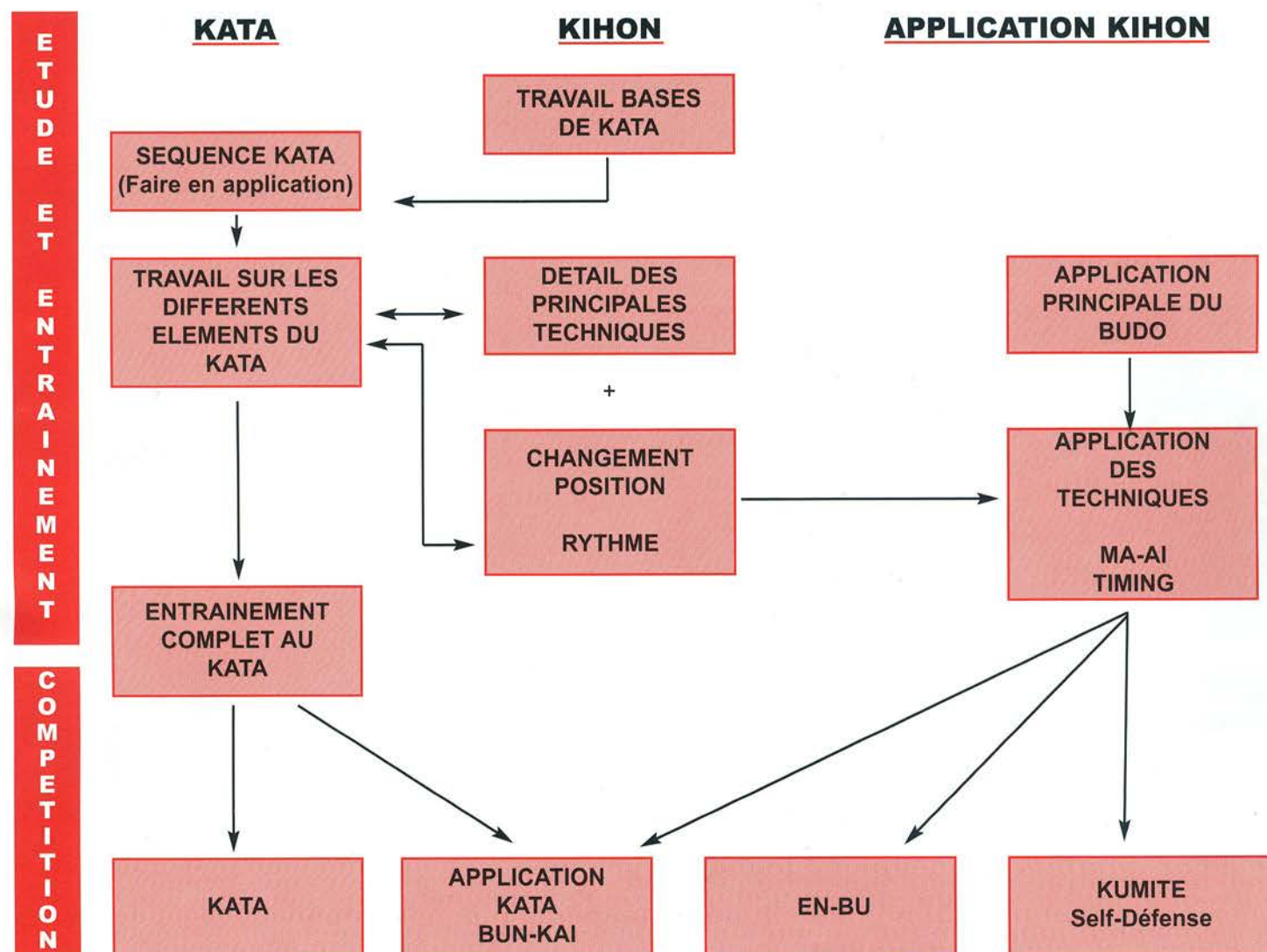
Il y a autant de maîtres d'Arts martiaux que de façons d'interpréter les principes du Karaté Traditionnel et ses applications, jour après jour, au plan des Katas et des Kumités.

Si les principes fondamentaux sont ignorés, les résultats de l'entraînement sont superficiels et les élèves n'assimileront jamais sons sens intime.

De plus, des erreurs dans la pratique peuvent provoquer des blessures.

Quelques uns des principes fondamentaux du Karaté Traditionnel peuvent être utilisés pour les disciplines sportives.

METHODES D'ENTRAINEMENT DU KARATE TRADITIONNEL



11ème CHAMPIONNAT DU MONDE de KARATE TRADITIONNEL

Le 11ème CHAMPIONNAT DU MONDE s'est déroulé à BELGRADE, en Yougoslavie, les 12 et 13 octobre 2002. Plus de 60 pays y ont participé. La Délégation française a remporté un vif succès. Nos athlètes étaient représentés par Thomas EL MARHOMY, Toufik SAOUD, Ciprian CEPOI et Sandrine EL MARHOMY (Athlète + Coach de l'Equipe)

Ciprian CEPOI est arrivé 5ème en FUKU GO derrière l'Italien Sylvio CAMBARI, ancien Champion du Monde. Ciprian a fait un parcours excellent avec un mental très fort. Il a mené le match jusqu'à la dernière seconde. Sylvio CAMBARI a réussi à marquer un wazari juste avant le sifflet final.

Thomas EL MARHOMY et Ciprian CEPOI sont arrivés 5ème en EN BU HOMMES. Ils ont raté le Podium de très peu en raison d'une pénalité reçue à cause de la technique todomé qui était en dehors de la cible.

Le KATA EQUIPE était représenté par Thomas, Toufik et Ciprian. Ils ont fait KATA UNSU. Ils ont perdu malgré une très belle

prestation. Ils n'ont donc pas été sélectionnés pour les demi finales.

Le KATA INDIVIDUEL était représenté par Sandrine EL MARHOMY. Elle s'est surpassée en KATA GOJUSHIHO-SHO en montrant la qualité du travail, qui était de haut niveau, avec un mental très fort. Pas de chance pour Sandrine, car elle a été la première Athlète à avoir fait l'ouverture du Championnat du Monde après tirage au sort.

Toufik SAOUD a participé en KATA INDIVIDUEL. Il a exécuté le KATA UNSU, il a démontré sa grande progression par rapport au dernier Championnat d'Europe. Il ne faut pas oublier qu'il est dans sa première année de Juniors. Il a participé en Séniors. Si Toufik continue à s'entraîner en gardant un tel mental, il deviendra bientôt un grand Champion.

Senseï EL MARHOMY Ibrahim a été sélectionné parmi les 22 Juges qui ont arbitré les éliminatoires. Il a été de nouveau sélectionné parmi les 14 Juges qui ont arbitré les demi finales. Senseï a été sélectionné parmi les 7 meilleurs Juges qui ont arbitré les finales.

Les Arbitres en finale étaient les suivants :

Jorgensen	Canada
Kwiecinski	Pologne
Contarelli	Italie
Ramos	Portugal
Souza	Brésil
El Marhomy	France
Drakopoulos	Grèce

Superviseur :

Senseï Ishiyama Vénézuéla

Chef des Juges :

Senseï Hidetaka NISHIYAMA





La Délégation Française avec Senseï Nishiyama et Senseï Tsurumé lors du Championnat du Monde 2002 à Belgrade.



L'Equipe Nationale lors de sa participation au 11ème Championnat du Monde à Belgrade.

Thomas El Marhomy

Cipoi Ciprian

Toufik Saoud



L'Equipe Nationale en exécution Kata Unsu

De gauche à droite : Toufik, Ciprian et Thomas

INTERVIEW de SENSEI EL MARHOMY, Directeur Technique FKTAMAF

LE KARATE EST-IL TOUJOURS D'ACTUALITE ?

Plus que jamais ! Car à travers le Karaté Traditionnel nous apprenons à nos enfants à connaître la valeur de ce qu'ils sont, de ce qu'ils ont et à respecter les autres.

Ce qu'on appelle aujourd'hui la prévention pour les jeunes et l'intégration dans la société se fait de manière plus aisée pour celui qui pratique le Karaté Traditionnel. Chacun cherche à trouver son équilibre à travers le Karaté Traditionnel. C'est aussi un plus pour l'éducation des enfants et adolescents, et le «rêve de chaque parent». Il ne faut pas oublier que de plus en plus de femmes se mettent à pratiquer le Karaté Traditionnel pour améliorer leur condition physique, avoir une meilleure hygiène de vie, mais également apprendre à gérer le stress tout en pratiquant un art d'autodéfense.

QUE VOULEZ-VOUS DIRE PAR LES ARTS MARTIAUX ASSIMILES ?

Les Arts Martiaux Assimilés qui s'attachent à notre Fédération sont des

disciplines d'Arts Martiaux Traditionnels où il n'y a pas de travail de «KO» mais qui sont basés sur le contrôle physique, mental et le coup déterminant (Technique todomé) tout en restant des arts d'autodéfense selon les règles FKATAMAF.

LES ENFANTS QUI PRATIQUENT LE KARATE TRADITIONNEL SONT-ILS ASSIDUS ?

Les enfants ont leur propre imagination. L'Instructeur n'a pas le droit de les décevoir. Nous pouvons définir en 5 points **ce qui attire les enfants vers la pratique du Karaté Traditionnel :**

- 1) S'amuser
- 2) Garder la forme
- 3) Faire de la compétition
- 4) Pratiquer la discipline que l'on aime
- 5) Développer un don

ce qui les amène à abandonner :

- 1) La perte de l'intérêt
- 2) L'ennui
- 3) «Trop long pour arriver»
- 4) «Le professeur n'est pas compétent»
- 5) Trop de monde au cours

PARLEZ-NOUS UN PEU DE VOTRE ENSEIGNEMENT !

J'enseigne le Karaté Traditionnel aux enfants, adolescents et adultes. Concernant l'enseignement pour les enfants, ce travail demande énormément de vigilance car nous leur enseignons des règles strictes de façon très simple afin d'acquérir la maîtrise de l'art. Egalement, au travers de l'entraînement, les enfants sont imprégnés par l'attitude martiale et le respect. Sans les décevoir, nous leur faisons faire des exercices physiques et éducatifs pour qu'ils restent en forme et se fassent plaisir ; nous leur apprenons à prendre conscience de leurs capacités et à se connaître plus profondément à éveiller en eux la confiance et à équilibrer leur personnalité.

Contrairement aux adultes qui pratiquent un Karaté «pur et dur», ceux qui pratiquent le Karaté de façon traditionnelle possèdent une facilité d'adaptation à toutes les cultures selon leur personnalité, tout en restant fidèles à leur conviction de pratiquant. Je conseille même toutes



L'Equipe Nationale FKTAMAF.

Ligne Debout de gauche à droite : Ciprian, Thomas, Ibrahim, Sandrine, Toufik, Makan,
Ligne assis : Laurent, Majid, Aymane, Marco, Faïza.

les personnes qui arrivent à un âge avancé, à se mettre à pratiquer pour garder la mémoire et l'équilibre physique.

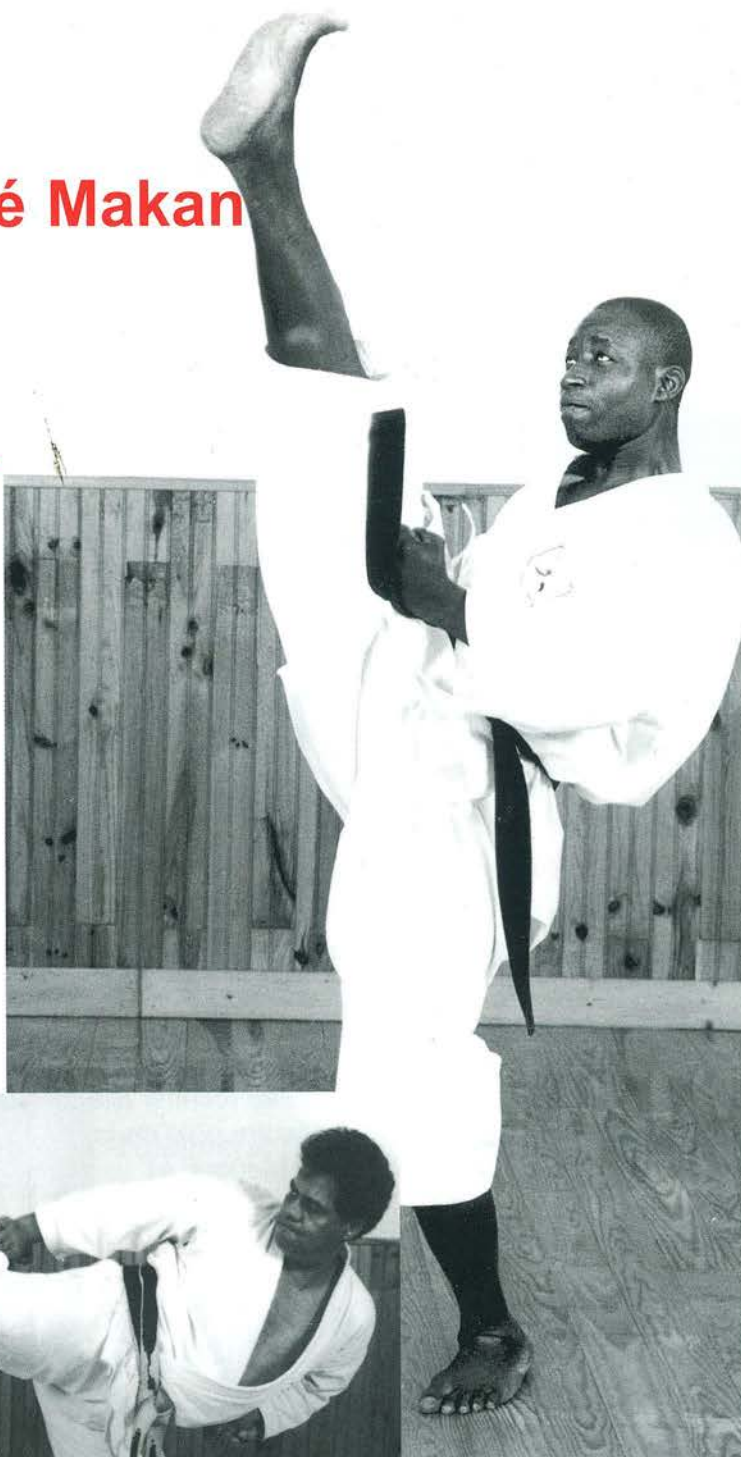
QUE PENSEZ-VOUS DES PERSONNES QUI NE FONT PAS PARTIE DE LA FKTAMAF ET QUI PRETENDENT DANS LA PRESSE, PRESENTER LE KARATE TRADITIONNEL ?

Toutes les personnes prétendant représenter le Karaté Traditionnel et qui ne font pas partie de la FKTAMAF créent la confusion dans la tête des pratiquants. Il faut souligner que le Karaté Traditionnel n'est pas une appellation mais une pratique avec des règles précises pour la pratique et l'enseignement. Les compétitions de Karaté Traditionnel ont les mêmes critères que le Karaté pratiqué au Dojo. Les règles sont complètement différentes du «Karaté Sportif». Même un champion de «Karaté Sportif» n'est pas compétent pour présenter le Karaté Traditionnel. Ces deux formes de Karaté sont totalement différentes.

**Propos recueillis par
Marc LAMBERT**

Niakaté Makan

**Entraîneur
de
l'Equipe
Nationale
Minimes,
Cadets.**



**Seinseï El Marhomy
exécute une
technique Ura
Mawashi Geri face
à son adversaire
Eric Tarchoune.**



**Sandrine El Marhomy en
défense contre deux
adversaires Zouine Hacene et
Eric Tarchoune :
Entraîneurs Nationaux.**

STAGES DE KARATE TRADITIONNEL

SOUS LA DIRECTION DE SENSEI EL MARHOMY
DIRECTEUR TECHNIQUE F.K.T.A.M.A.F.

PARIS

DIMANCHE 2 FEVRIER 2003 :

STAGE ADULTES
AU DOJO DE LA F.S.K.A.M.

DIMANCHE 22 MARS 2003 :

STAGE NATIONAL ENFANTS
AU GYMNASSE BIDASSOA

BERGERAC (24420)

JUNDOKAN DORDOGNE
ORGANISE UN STAGE LE DIMANCHE 9 MARS
2003

Dans les locaux des « Enfants de France de
Bergerac »

14, rue Eugène Fromentin à Bergerac (centre ville)
(Petite rue face aux cinémas, de l'autre côté de la
place, à l'angle du Bar-Tabac « Le Marigny »)

Participation : 20 Euros par personne

Horaires : 10H00 à 12H00 : Tous Grades
12H00 à 14H00 : Pause repas (resto
ou brasserie)

14H00 à 15H00 : Ceintures Noires
15H00 à 17H00 : Tous Grades

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

Monsieur Jean-Luc GABILLAT

TEL : 05.53.05.47.13

GOURDON (46200)

ARKAT ORGANISE UN STAGE LE VENDREDI 28
SAMEDI 29 ET DIMANCHE 30 MARS 2003

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

Monsieur Daniel ROCHER

TEL : 06.83.23.76.23

Email : rocherdan@wanadoo.fr

Monsieur Thierry ALIBERT

TEL : 06.08.58.45.57

WISSEMBOURG (67160)

K.S.C.W. ORGANISE UN STAGE DIMANCHE 4
MAI 2003

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

Monsieur Frédéric GENCE

TEL : 06.24.70.86.02

OU

Monsieur Pascal MULLER

TEL : 06.21.19.67.21



12ème STAGE INTERNATIONAL DE KARATE TRADITIONNEL AUX SABLES D'OLONNE

10 au 17 Août 2003

Le 12ème Stage International de Karaté Traditionnel se déroulera cette année sur les thèmes suivants

- Les Principes fondamentaux du Karaté Traditionnel
- Les Principes du Kata Traditionnel selon les critères de l'I.T.K.F.
- Les Principes du Kumité Traditionnel selon les critères de l'I.T.K.F.
- Formation Coach Traditionnel
- Formation Instructeur Traditionnel
- Formation sur l'arbitrage Traditionnel : Juges Kata et Juges Kumité
- En 2003 la formation relative aux Coach, Instructeurs et Arbitres se déroulera lors d'un cours bien spécifique
- Tous les entraînements généraux se dérouleront dans des cours bien spécifiques

L'hébergement pour les stagiaires se fera à l'Institut Sports Océan des Sables d'Olonne.

Pour toutes les personnes désirant se loger à l'extérieur, prévoyez votre hébergement suffisamment à l'avance

Monsieur Gamal Awad, le représentant de la Fédération de Karaté Egyptienne lors de la remise des diplômes de fin de stage.



Repas fin de stage





JUGES entourés de Sensei Hidetaka NISHIYAMA lors du 11ème Championnat

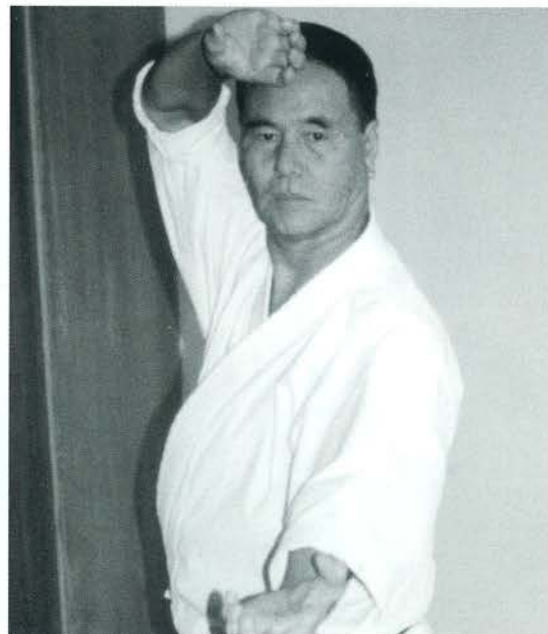
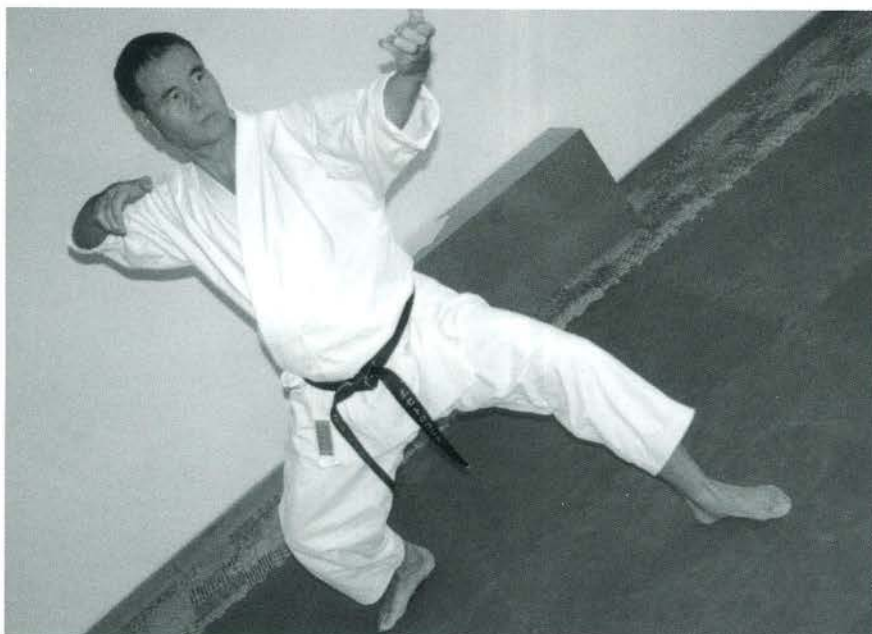
1. Ishiyama Vénézuéla - 2. Contarelli Italie - 3. Olech Pologne - 4. El Marhomy France - 5. Savon
9. Watanabe Brésil - 10. Kwiecinski Pologne - 11. Drakopoulos Grèce - 12. Ramos Portugal - 13.
17. Vignoli Italie - 18. Raczka Pologne - 19. Souza Brésil - 20. Nedev Macédoine - 21. Koubasa

Sensei Katsuya ISHIYAMA

8e DAN I.T.K.F

Membre de la Commission Technique de l'I.T.K.F

Président de la Fédération de Karaté Traditionnel du Vénézuéla





Monde de Karaté Traditionnel Octobre 2002 à Belgrade en Yougoslavie.

**enko Ukraine - 6. Lipczik Pologne - 7. Patlati Moldavie - 8. Miladinovic Yougoslavie -
isenhoffer Suisse - 14. Kuciarski Pologne - 15. Adeyev Ukraine - 16. Jorgensen Canada -
kraine - 22. Ellwart Pologne**

Senseï Katsuya ISHIYAMA est né le 11 mars 1938 à Yamanashi au Japon

Il est actuellement Instructeur de l'I.T.K.F.

Tous les ans Senseï Katsuya ISHIYAMA est présent au Camp de SAN DIEGO où se déroulent les rendez-vous annuels pour tous les pays affiliés à l'I.T.K.F. Les experts du monde entier y sont présents afin de suivre une formation de Karaté Traditionnel sous la Direction de Senseï NISHIYAMA.

Senseï ISHIYAMA Juge International Class A, Kata et Kumite au Xle Championnat du Monde qui s'est déroulé à BELGRADE en Yougoslavie était Superviseur des Juges Internationaux

Senseï ISHIYAMA est un homme de grande qualité qui dégage sérénité et confiance. Il est très apprécié et sa sympathie n'échappe à personne.

Il a commencé le Karaté avec Senseï Gima MAKOTO, élève de Senseï Gichin FUNAKOSHI. le premier à avoir participé à une démonstration avec Senseï FUNAKOSHI devant l'Empereur du Japon.

Il a travaillé également avec Senseï Tsuneyoshi OGURA, expert en Goju Ryu.
Aujourd'hui il continue à travailler avec Senseï Hidetaka NISHIYAMA ;

Senseï Katsuya ISHIYAMA est Président de la Fédération de Karaté Traditionnel du Vénézuéla
ASVEKAT (fondée en 1975)

Enseignant à la Venezuela's national Guard School

Directeur Panaméricain du World Shotokan Institute

Membre de la Commission Technique de l'ITKF

Katsuya Ishiyama

e-mail : karatetravzla@yahoo.com

ARBITRAGE TRADITIONNEL

Principaux points à juger pour le Kata Individuel

Points de Base

- 1) Dynamique du corps
- 2) Puissance
- 3) Forme
- 4) Transition

Points de Pénalité

- 1) Hésitation
- 2) Perte d'équilibre
- 3) Position
- 4) Etiquette

Principaux points à juger pour le Kata Equipe

Points de Base

- 1) Kata
- 2) Application de la technique
- 3) Timing – Ma-ai (Distance)
- 4) Chorégraphie

Points de Pénalité

- 1) Hésitation
- 2) Perte d'équilibre du défenseur
- 3) Erreur d'application
- 4) Technique irréaliste
- 5) Synchronisation
- 6) Etiquette

Le Bun-Kai Kata Equipe : L'attaquant doit effectuer 4 passages dont l'un doit inclure l'engagement de 2 personnes simultanées.

Principaux points à juger pour EN-BU

L'attaquant doit effectuer Tsuki, Mai-Geri, Mawashi-Geri et Ushiro-Geri.

Points de Base

- 1) Technique
- 2) Timing-Ma-ai

- 3) Aspect du Budo
- 4) Chorégraphie

Points de Pénalité

- 1) Omission de la technique exigée
- 2) Hésitation ou interruption
- 3) L'attaquant effectue une technique en dehors de la cible
- 4) Défense ratée
- 5) Défenseur effectue une saisie ou un corps à corps inutile
- 6) Todome par l'homme sur la femme
- 7) Pas de salut

- 8) Temps plus ou moins long
- 9) Pas de Todomé final
- 10) Défenseur effectue Todomé en dehors de la cible
- 11) Pique des doigts aux yeux
- 12) Jyogai
- 13) La femme est l'attaquante
- 14) Position - Direction

Catégorie compétition FUKU-GO

La catégorie compétition FUKU-GO combinée un tour Kata-Ki-tei et un tour Kumité. La finale est obligatoirement en Kumité.

Signification KI-TEI : composition de différents éléments techniques appartenant au style Naha-Te et Shuri-Te

NAHA-TE : style Goju-Ryu, Shito-Ryu

SHURI-TE : style Shotokan, Shorin-Ryu

Durée d'un match en Kumité :

1mn30 pour l'éliminatoire et demi-finale (Ippon Shobu)

Possibilité pour la finale :

de faire (Sanbon Shobu) 3 match d'1mn30 Ippon Shobu

**9ème stage
International
de Senseï
Nishiyama à
Paris
Novembre
2002.**



PROCEDURES DE SANCTIONS DES COMPETITIONS DE KUMITE TRADITIONNEL

INFRACTIONS	BAREME DE NIVEAU	MARQUAGE	PROCEDURES	PENALITES
1. Possibilité minime de danger (ie. Tsukami, Chui-mushi Fukei)	Légère	1ère et 2ème fois		Avertissement Oral
		3ème fois	Décision des juges	Kei-Koku
		4ème fois	Décision des juges	Chui, Han-Soku
		5ème fois	Décision des juges	Han-Soku
	Modérée	1ère fois	Décision des juges	Kei-Koku
		2ème fois	Décision des juges	Chui, Han-Soku
		3ème fois	Décision des juges	Han-Soku
	Lourde	1ère fois	Décision des juges	Chui, Han-Soku
2. Forte possibilité de danger (ie. Kin-shi, Mu-shi)	Légère	1ère fois	Décision des juges	Kei-Koku
			Décision des juges	Chui
		2ème fois	Décision des juges	Chui, Han-Soku
		3ème fois	Décision des juges	Han-Soku
	Modérée	1ère fois	Décision des juges	Chui, Han-Soku
	Lourde	2ème fois	Décision des juges	Han-Soku
		1ère fois	Décision des juges	Han-Soku
Mu-no		1ère, 2ème et 3ème fois		Avertissement orale
		4ème fois		Shi-Kkaku
Ate, Jo-gai, Ten-to, Feigning			Selon les règles de compétitions	

CLUB ESB KARATE A BORDEAUX

L'ESB KARATE dont j'assure avec Monsieur Claude GANDAUBERT la présidence, est un club sur la rive gauche de Bordeaux qui pratique depuis plus de dix ans du karaté Traditionnel, style Goju Ryu d'Okinawa.

Depuis 1997, le club est rattaché à la tendance JUNDOKAN de Senseï Teruo CHINEN, 7° Dan. Senseï CHINEN est un élève de Maître MYAZATO qui a lui-même reçu l'enseignement du fondateur du Goju-Ryu, Maître Chogun MIYAGI.

Le JUNDOKAN se distingue des autres écoles de ce style d'Okinawa par l'apport de techniques de Judo complémentaires du Karaté Goju-Ryu qui travaille beaucoup la stabilité des postures et la circularité des techniques de blocage. Je rappellerai que Maître MYAZATO a été très longtemps le

représentant officiel à Okinawa du Kodokan. Senseï CHINEN, lui-même Ceinture Noire de judo, lors des nombreux stages qu'il dirige, recommande aux karatekas de faire un peu de judo pour enrichir leur potentiel.

L'ESB KARATE est affiliée à la FKTAMAF depuis 1998. Après avoir longtemps cherché une structure qui reflèterait les valeurs du Karaté Traditionnel, le club a trouvé, en la personne de Senseï Ibrahim EL MARHOMY, celui que je ne crains nullement d'appeler "l'Homme de la situation".

Sa remarquable technicité et ses hautes valeurs humaines mises en valeur lors de plusieurs stages à Blanquefort, l'ont fait apprécier par toutes et tous. Les différences de style Shotokan/Goju-Ryu n'ont jamais été un obstacle, pour les débutants comme pour les Ceintures Noires : Nous faisons tous du Karaté Traditionnel.

Le Club est dirigé par Monsieur Jean BEGUERY, 3° Dan ITKF qui a formé en dix ans cinq Ceintures Noires. Actuellement le club compte en sus de notre professeur 3° Dan, un 2° Dan et deux 1° Dan ITKF. Ces grades ont tous été passés devant Senseï EL MARHOMY.

Cette année l'ESB KARATE espère participer une nouvelle fois à la Coupe Nationale au mois de janvier à PARIS, afin de faire mieux connaître au sein de la fédération le Goju-Ryu. Nous espérons continuer également à travailler en étroite collaboration avec le club de BERGERAC qui est dirigé par le représentant officiel de Senseï CHINEN en France, Monsieur Jean-Luc GABILLAT.

Pour finir, je conclurai par cette phrase souvent prononcée dans les cours par notre professeur Jean BEGUERY: *"Chacun doit pouvoir travailler en fonctions de ses possibilités, le tout étant de venir avec l'envie de faire de son mieux"*

Nicole SOTERAS
Vice-Présidente de l'ESB KARATE

ESB KARATE

Gymnase Fontgravey
33290 BLANQUEFORT (10mn Bordeaux)
Mardi 20h-22h Samedi 9h-12h

Pour nous contacter:

Madame Nicole SOTERAS :

05 56 38 12 19 (répondeur)

Monsieur Claude GANDAUBERT :

05 56 95 12 61 (répondeur)



Seinseï Chinen et El Marhomy avec Monsieur Jean Beguery, Professeur du Club et Nicole Soteras

SENSEI TERUO CHINEN EN STAGE A PARIS

STAGE DES 4, 5 ET 6 AVRIL 2003 A PARIS AVEC SENSEI TERUO CHINEN

Senseï Teruo CHINEN expert du Goju-Ryu, mondialement connu pour la pureté de sa technique et son attachement à respecter l'essence du Karaté sera à Paris les 5 et 6 avril 2003, invité par la FKTAMAF. Sa gentillesse et sa simplicité sont légendaires et sont à la hauteur de sa compétence.

Teruo CHINEN, est né à Kobe, au Japon, en 1941. Il y reste durant le conflit mondial avec les U.S.A., puis part pour Okinawa avec sa mère en 1945. Son père étant mort à la guerre. Ils s'installent dans la ville de Shurl, et à l'âge de 8 ans, il commence le Karaté dans le dojo de Chojun MIYAGI, le fondateur du Goju-Ryu. A la mort de ce dernier, il continue l'étude du Karaté avec Eiichi MIYAZATO, le successeur de Miyagi, dans son dojo le « JUNDOKAN ».

Pour le jeune Teruo, orphelin, Eiichi MIYAZATO représente le père qu'il n'a pas connu. *« Mon père est mort pendant la guerre, et ma mère est morte lorsque j'avais cinq ans, alors le dojo est devenu ma famille, j'ai eu beaucoup de chance d'habiter à quelques maisons de chez Chojun MIYAGI »*. Aussi se sent-il facilement « chez-lui » dans les dojos qu'il visite.

De 1958 à 1969 il est à Tokyo, où Morio HIGAONNA et lui-même ont fondé un dojo afin de développer le Goju Ryu au Japon. En 1969, il est invité à enseigner le Karaté à Spokane (USA, Etat de Washington). C'est là qu'il rencontre son épouse et qu'il se décide à se fixer, fondant une famille.

Sensei CHINEN reste très fidèle à ses origines. *« Depuis que j'ai quitté Okinawa je n'ai jamais changé le moindre détail dans les Katas et je me considère toujours comme étant l'élève de Eiichi MIYAZATO »*. Son organisation se nomme « Jundokan International », en mémoire du dojo Jundokan d'Okinawa.

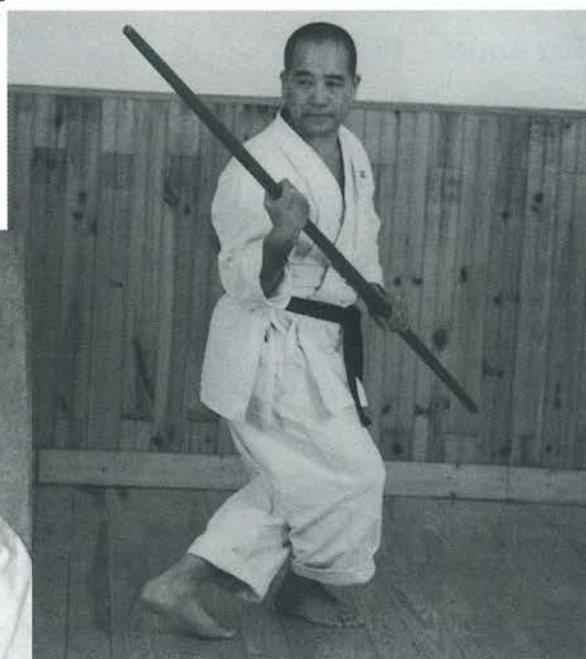
Il raconte : *« A mes débuts, il y avait près de vingt ceintures noires de haut niveau lors des entraînements... Comment ne pas progresser dans cet environnement ? Les combats étaient très durs, et je me souviens que l'on nous apprenait à travailler comme des chats : bondir, glisser, saisir, pendant des heures. C'était très éprouvant, surtout avec le climat d'Okinawa. Le plus souvent, les entraînements avaient lieu en plein air, dans le jardin de Sensei NIYAZATO, où étaient déposés de nombreux Makiwaras afin de se durcir les poings. On travaillait surtout les kihons, les techniques fondamentales et les katas. Il fallait trois mois pour apprendre un kata. Par exemple sanshin ; on le répétait des centaines de fois par jour, à la fin nous ne pouvions même plus bouger les doigts. Nous nous entraînions tous les jours environ six heures. Des rencontres inter-écoles étaient parfois organisées, les combattants pratiquaient alors un Karaté-contact très dur. Aucun point n'était attribué, seul le KO shudan comptait »*.

L'entraînement de Teruo CHINEN est riche d'une méthode d'exercices différents, éducatifs. Son enseignement est clair, et sa pédagogie est adaptée aux occidentaux. *« Il faut intéresser les élèves, pas seulement avec de la technique, mais aussi avec des idées et la philosophie du Karaté »*.

Teruo CHINEN dirige de nombreux stages dans le monde entier, en particulier dans les DOJOS des vingt-cinq pays affiliés à « JUNDOKAN INTERNATIONAL ». Le stage des 5 et 6 avril 2003 à Paris aura une orientation spécifiquement Goju Ryu ; ce sera donc pour les participants, l'occasion de prendre contact avec ce Karaté qui se fait fort de perpétuer la tradition du karaté Okinawaïen, si riche et imaginaire.

Jean-Luc GABILLAT

**Responsable « JUNDOKAN DORDOGNE »
(Tél. 05 53 05 47 13)**



**Sensei Teruo Chinen 7ème
Dan Goju Ryu, dirige un stage à
Paris les 4, 5 et 6 avril 2003.**

STAGE DE KARATE GOJU-RYU

SOUS LA DIRECTION DE SENSEI Teruo CHINEN

7ème DAN

VENDREDI 4, SAMEDI 5 et DIMANCHE 6 AVRIL

2003

DOJO de la F.S.K.A.M.

46, rue des Rigoles

75020 - PARIS - Métro Jourdain

Vendredi 4 : 18H30 – 20H30 Ceintures Marron et Noires

Samedi 5 : 10H00 – 12H00 Ceintures Noires et Professeurs

Gymnase de la BIDASSOA

25, rue de la Bidassoa

PRIX DU STAGE 75020 - PARIS - Métro Gambetta

Stage complet (6 cours) : 60 Euros

3 cours Ceintures Noires ou Tous

Grades : 40 Euros

Par cours : 15 Euros

Samedi 5 : 14H00 – 15H30 Tous Grades

16H00 – 18H30 Ceintures Marron et Noires

Dimanche 6 : 10H00 – 12H00 Ceintures Marron et Noires

14H00 – 16H00 Tous Grades

Diplôme pour tous les participants

Pour tous renseignements :

Directeur Technique El Marhomy

Tél. : 01 47 97 20 20 / Fax : 01 47 97 25 54

Web : www.fktamaf.com - E-mail : fktamaf@fktamaf.com

Organisé par la FKTAMAF - Membre ETKF - ITKF

Fédération de Karaté Traditionnel et Arts Martiaux Assimilés en France

50, rue des Rigoles - 75020 Paris

La Fédération décline toute responsabilité en cas d'accident pour les participants non licenciés FKTAMAF

HISTORIQUE DE JUJITSU

JIGORO KANO Etudia le JU-JITSU avant de trouver la voie du Judo vers 1882. A 13 ans, en 1873, il commença cet Art martial qui remonte à la nuit des temps au JAPON.

A l'époque, plusieurs écoles (Ryu) enseignaient dans le secret le Ju-jitsu sous des noms très différents comme Yawara, Taijutsu, Wajutsu, Torite, Kogusoku, Kempo, Hakada, Kumiuchi, Shubaku, Koshino Mawari.

Mais à quand remonte le Jujitsu ?

Certaines gravures datées de 1694 représentent des techniques de Jûjûtsu qui étaient enseignées par des lutteurs hollandais qui les avaient apprises par des navigateurs ayant séjourné au Japon. Nul ne sait trop où, quand et comment cela a commencé. Le Ju-Jitsu se composait de techniques secrètes que les divers clans de samourai ne tenaient pas à divulguer. Il y a mille ans, déjà, sous le nom de CHUAN FA ou «*kempo*», ces techniques auraient été mises au point par un moine bouddhiste Hindou nommé BODHIDHARMA retiré dans un monastère chinois du nom de Shão-lin. Comme le dit l'auteur Irvin HANCOCK en 1905, dans son livre «*Jiu-JITSU*», Méthode japonaise : «*La Méthode de culture physique des japonais est une méthode essentiellement originale qui se distingue complètement des nôtres ; elle constitue une véritable science qu'on appelle le JIU-JITSU*».

C'était donc essentiellement une forme d'exercice physique destinée à acquérir la maîtrise du corps. Dans l'antiquité, certains moines, au cours de leurs déplacements eurent à affronter parfois des brigands de grand chemin, et tout naturellement ils furent amenés à utiliser leurs connaissances qui se révélèrent si efficaces qu'elles devinrent bientôt une véritable méthode de combat.

Ce sont des voyageurs chinois passés au Japon, vers le 14ème siècle, qui y répandirent à leur tour la science des coups frappés dont firent leur profit les guerriers nippons. Ceux-ci, cependant, pratiquaient déjà une méthode de combat à mains nues, basée sur le principe de la non-résistance et sur la connaissance de certains mécanismes du corps qui leur permettaient de triompher d'un adversaire.

On ignore l'origine de cette science, dont la transmission se faisait confidentiellement et oralement. On ne peut se référer qu'à la tradition dont elle est, comme le dit un proverbe japonais «*Vaporeuse comme les nuages*».

La tradition, donc, veut que le principe de la souplesse (Ju-Jitsu) ait été découvert par un médecin japonais du nom de SHIROBEI AKAYAMA, lors d'une longue méditation dans le jardin d'un temple. C'était l'hiver, la neige tombait à gros flocons et il remarqua que les

branches d'un saule voisin, lorsque la neige devenait trop pesante, pliaient en souplesse et la laissait glisser au sol. Ce fut une révélation pour le Docteur HAKAYAMA qui, en s'inspirant du principe de la flexibilité et de la non-résistance, créa une méthode de combat qu'il baptisa Yoshin-Ryu (saule, esprit, école). C'est ainsi que le Ju-jitsu se forma, se développa, avant de tomber dans l'oubli dans la deuxième moitié du 19ème siècle, au moment de la naissance du Judo créé par Jigoro KANO

Dans la France de la Belle-Epoque », au début du 20ème Siècle, des japonais présentèrent leur fameux Ju-jitsu dans des Music-halls, dans des Cafés-Concerts qui fleurissaient partout dans le Paris de la première Guerre Mondiale.

L'idée de sport n'était pas encore née et les Bourgeois parisiens, surpris, applaudissaient ces petits Nippons très étonnants.

Ce n'est qu'avec, l'arrivée de Maître KAWAISHI, en 1935, que l'on commença à faire la différence entre Ju-jitsu et Judo. Dans les Clubs qui étaient nés la pratique du Judo allait de pair avec celle du Jujitsu mais de façon nettement séparée.

Dans les années quarante, KAWAISHI précisa les choses en créant sa méthode de Judo et parallèlement, également sa méthode de Ju-jitsu. Il ne pouvait plus y avoir de confusion entre les deux disciplines.

La création des compétitions de Judo et les championnats donnèrent prédominance au Judo Sportif et le Ju-jitsu fut laissé dans l'ombre.

Et puis, il fallut qu'un grand Champion de Judo Bernard PARiset fasse renaître le Ju-jitsu en 1972 à l'aide d'une méthode adaptée à notre époque et en relation avec la progression Française de Judo.

Aujourd'hui, on ne dissocie plus les termes «*Judo*» et «*Ju-jitsu*». Les pratiquants ont ainsi le choix entre les deux aspects d'une même entité qu'ils peuvent aborder en fonction de leur goût, de leur âge et leur motivation.

En Ju-jitsu, on recherche l'efficacité maximum, l'apprentissage est progressif et adapté à l'âge et en fonction des capacités physiques de chacun avec toujours le souci de la sécurité.

A l'heure actuelle des compétitions dites «*Expression Technique*» sont pratiquées depuis quelques années. Un championnat de France a été créé. Dans l'avenir une épreuve combat devrait voir le jour avec la création d'une Equipe de France comme en Judo.

Comme tous les ans et pour la 4ème fois les sables d'Olonne, nous accueillerons pour notre stage de JU-JI TSU du 10 au 17 août 2003.

L'hébergement à l'institut sports Océan, vous permettra pendant vos heures de repas d'aller vous relaxer à la plage qui est juste en face de l'institut ou de pratiquer planche à voile et autres sports nautiques.

D'ailleurs de vos fenêtres, vous pourrez admirer la mer ou bien de l'autre côté si vous préférez le lac. Toutes les chambres sont avec douches et tout le confort, les repas sont également de première qualité. Vous pourrez aller vers le Tatami qui vous permettra de transpirer et progresser dans la salle du club de tennis proche, puisque 5 minutes suffisent en longeant le lac pour y accéder. Nous accueillons les débutants et les confirmés dans cet Art Martial originaire des samouraïs du Japon avec une pratique moderne de l'activité technique, Kata et Combats comprenant 2 heures le matin et 2 heures l'après-midi.

Le JU-JITSU qui regroupe les Atémis du Karaté, les clés de l'Aïkido, les projections du Judo, pour parler simplement de cet art, est bien sûr ouvert à tous et vous permettra de vous exprimer également dans votre Art martial.



POUR TOUT RENSEIGNEMENT CONTACTER :

F.S.K.A.M.
46 rue des rigoles
75020 PARIS
Tél : 01.47.97.20.20

Fabrice Rocheux

6ème Dan Judo et Jujitsu

Tél. : 06.81.31.97.08

Tél./Fax : 02.32.26.47.44

e-mail : fabrice.rocheux @wanadoo.fr

ATTITUDE AU DOJO

Le **DOJO** est un lieu d'étude, de travail et d'échange ; une attitude empreinte de sérieux et de respect est nécessaire au progrès. Tout j u jitsuka doit avoir présent à l'esprit les recommandations suivantes qui conditionnent le bien-être de chacun

RESPECT DES LIEUX ET DES PERSONNES
ENTRAIDE ET SOLIDARITÉ
POLITESSE PONCTUALITÉ ET ASSIDUITE

Le Judo est une discipline difficile car elle ne s'appuie pas sur des réponse spontanées ou des réflexes ;

En regardant le développement du Judo ces dernières années, nous déplorons la façon dont l'héritage de nos maîtres est oublié.

Aujourd'hui, au COSMA, notre approche de l'enseignement paraît donc marginale si l'on se réfère aux choix faits par la grande majorité des pratiquants.

C'est en effet autour d'un jeu de non-résistance que la

progression du pratiquant va s'organiser. Là où l'agresseur cherche une résistance ou un point d'impact, il rencontrera le vide.

Pour cela, pendant le cours de judo, les exercices sont en premier lieu faits d'esquives, de ruptures de la distance de combat, d'absorption de l'énergie de l'autre. Le travail des techniques se développe par la suite tout naturellement.

La mobilité et le mouvement étant à la base de l'entraînement, et non la force, toutes les constitutions physiques ont le potentiel pour pratiquer un judo traditionnel proche des valeurs originelles.

Dans la conduite de notre enseignement, nous sommes donc attachés à un retour aux sources pour préserver et transmettre les principes défendus par Monsieur Kano.

Qu'est ce que le JUDO ?

Laissons la parole à maître Ichiro ABE (9ème Dan du Kodokan) . Le JUDO procure au corps les qualités

physiques indispensables (force, vitesse, souplesse, endurance, agilité, etc.), tout en éduquant les réflexes et l'adresse.

Le Judo met à contribution les facultés intellectuelles: le pratiquant doit comprendre et assimiler le plus rapidement possible les différentes et nombreuses techniques; saisir les opportunités qui se présentent; affiner sa perception visuelle du mouvement afin d'améliorer son style.

Le Judo fortifie les qualités mentales en supprimant l'appréhension d'un entraînement viril ou, pour les plus avancés, en réduisant les craintes inhérentes à la pratique de la compétition. Il éduque l'esprit de décision, et nantit ceux qui en ont besoin d'un minimum de combativité nécessaire dans l'existence. Inversement, il canalise la combativité excessive, sa pratique régulière devenant alors un exutoire. Le Judo cultive les qualités morales par l'entraide spontanée, ou dirigée, qui règne entre les pratiquants; la correction et la courtoisie exigées; le respect du partenaire; la discipline que l'on doit observer; l'humilité qu'il fait ressentir et la sincérité qu'il faut lui consacrer.

En outre, le Judo, contribue à la sécurité de ses pratiquants. Sécurité: par le perfectionnement des bris-chutes; Ces apprentissages peuvent quelquefois permettre d'éviter un accident en dehors de la salle.



Laurence Gebelli, Professeur de Judo

KUNG-FU Les arts martiaux, pour quoi faire ?

Les arts martiaux, pour quoi faire ?

Les arts martiaux laissent rarement indifférents. Que l'on aime ou que l'on déteste, peu d'individus n'ont pas d'avis sur la question. En général les adeptes de ces disciplines sont pris pour des « bœufs » ou des imbéciles par ceux qui ne comprennent pas leur engouement pour ces pratiques. **Alors pourquoi pratiquer les arts martiaux ?**

Un corps robuste gage de longue vie

Un maître de la boxe chinoise a écrit, il y a plus d'un siècle, « *Quel but poursuit-on au fond ? Assurer une longue vie et un printemps éternel.* » Cette considération semble évidente et à ce titre la Chine a toujours présenté les arts martiaux comme des techniques de longue vie. Si le moine indien nommé Bodhidharma a appris les techniques à l'origine du Kung-Fu ce fut d'abord pour la santé des moines du temple de Shaolin qu'il avait trouvés dans un état physique déplorable.

Tout style de Kung-Fu Wushu (terme générique pour arts martiaux) comporte des mouvements codifiés souvent très physiques: élévation ou abaissement, sauts, rotations ou flexions, mobilité ou immobilité... En tout, plusieurs dizaines de mouvements mobilisant tout le corps du pratiquant. Les coups sont tour à tour puissants et brusques, souples et agiles. Furieux tel un ouragan ou paisible tel un cour d'eau, le corps est mis à rude épreuve et il est obligé de s'adapter. Cette adaptation renforce sa

vitalité, sa rapidité, sa souplesse, son endurance... Des tests sont régulièrement effectués par les différentes universités chinoises. Ils ont montré que les étudiants pratiquant régulièrement les arts martiaux étaient en bien meilleure santé que ceux n'en pratiquant aucun. De plus, la boxe Taiji se présente comme une gymnastique de longue vie permettant de préserver le plus longtemps possible le corps en bonne santé. De nombreux pratiquants de cette discipline ont un âge avancé et une vigueur rare.

Une technique de défense

L'explication se trouve dans le terme même de cette discipline, ce sont des Arts martiaux. Des Arts du combat auparavant dédiés aux militaires et assimilés à un Art de la guerre. Les Arts martiaux ont contribué à élever la capacité de combat des soldats, ils ont donc participé à la mise en place d'une défense nationale. La Chine compte de nombreux récits mettant en valeur les exploits de puissants guerriers luttant à 1 contre 100 ou remportant des victoires inespérées contre un ennemi bien plus fort.

Si les arts martiaux ont cessé d'être une technique militaire, ils n'en restent pas moins un moyen de défense efficace. Ce point est souvent mis en avant par ceux qui se mettent à leur pratique: ils recherchent un moyen de se défendre, de se sentir en sécurité.

référence marquée à l'art militaire, tout au moins en Chine. Sans avoir à comparer telle ou telle école de Kung-Fu pour savoir laquelle est la plus efficace pour la défense, on peut trouver un point commun entre toutes les disciplines qui composent les arts martiaux. Il s'agit de l'esprit martial. Souvent mis en avant par les pratiquants et les maîtres mais rarement plus qu'effleuré dans leurs explications. Sans entrer dans les détails, ce qui n'est pas l'objet de cet article, l'esprit martial est censé prévaloir dans les mouvements et les expressions de la force, la volonté et le rythme de l'entraînement. Une technique sans cet élément essentiel est « vide », sans style.

Qui dit esprit martial, dit union de cet esprit et du corps. Cette caractéristique marque les recherches des pratiquants les plus avancés. Elle passe par l'adhésion à une éthique morale avec en filigrane un désir d'amour, de modestie, de noblesse et de justice. Parmi les dix commandements que l'on pouvait trouver à Shaolin dans les temps anciens, on pouvait lire : « Se forger un corps robuste et une âme saine ». L'éthique morale met l'accent sur l'usage des arts martiaux pour la défense seule, jamais pour l'attaque.

Lorsque l'on sait pourquoi on a choisi d'étudier un art martial et que l'on a commencé à s'entraîner, on est en droit de se poser une nouvelle question : de quel bois suis-je fait ? En effet un pratiquant cherche souvent à se situer vis à vis des autres, surtout lorsqu'il débute. Il est normal de se chercher et les maîtres japonais et chinois avancent souvent que l'ennemi le plus difficile que l'on ait à vaincre est soi-même. Il existe nombre de façons de se tester, une des plus simples est de participer à des compétitions. Il s'agit du moyen de se tester le plus accessible. Cependant on est loin de se connaître si on ressent le besoin de se tester en compétition. De plus les compétitions sont dangereuses de ce point de vue. S'il est vrai qu'elles procurent un grand plaisir, l'auteur de ses lignes en ayant pratiqué un certain nombre, un échec peut remettre en cause tout un entraînement alors que cet échec peut être dû à la méconnaissance d'un juge. Bien-sûr on peut rétorquer qu'une technique parfaite engendrera toujours le succès. Mais des résultats ne reflétant pas la réalité de la technique d'un pratiquant risquent plus de le conduire à se décourager qu'à accéder à sa propre connaissance. Donc s'il est légitime de vouloir se connaître, il ne faut pas se mettre en tête d'y parvenir par le biais d'une seule méthode, mais en laissant faire le temps. La maîtrise vient petit à petit de plus en plus, jusqu'à la fin.



Texte de **Vincent Maquat** Professeur de Kung-Fu



Sensei Nishiyama, Président de l'ITKF et Sensei Tsurumé, Président de la Fédération du Karaté Traditionnel Japonaise et Madame Aiko Torii, Directrice de l'ITKF avec l'équipe du Japon lors du 11ème Championnat du Monde du Karaté Traditionnel à Belgrade.

ALIMENTATION

Alimentation (suite)

Valeurs énergétiques de quelques aliments : les valeurs avec plus de détails sera dans le prochain numéro. Les valeurs qui suivent sont données en kilocalories (Kcal) pour 100 grammes de matière comestible.

Les viandes :

- **Bœuf** : de 156 à 289 Kcal et ses abats de 130(cervelle à 200 (langue) Kcal
- **Cheval** : 110 Kcal
- **Veau** : de 168 à 183 Kcal et ses abats de 120 à 342 (pieds de veau)
- **Mouton** : de 250 à 300 Kcal et ses abats de 120 (cervelle) à 264(langue) Kcal. 132 Kcal pour le foie.
- **Agneau** : de 250 à 330 Kcal et ses abats de 112 à 193 Kcal.
- **Porc** : de 290 (filet) à 380 kcal (jambon fumé). Jambon frais 300 Kcal et la côte 330 Kcal.
- **Volaille** : de 108 (pigeon) à 350 (oie) Kcal. Dinde et dindonneau 260 Kcal, poule 300 Kcal et le poulet 150 Kcal.
- **Charcuterie** : de 230 à 600 (rillettes) Kcal. Le boudin noir apporte 400 Kcal et le salami 410Kcal.

Les poissons – coquillages et crustacés :

- Bar : 90 Kcal,
- brochet : 78 Kca,
- cabillaud : 79 Kca, calmar : 89 Kca,
- crabe frais : 85 Kca, crabe en conserve : 103Kca,
- crevettes : 98 Kca,
- daurade : 77 Kca,
- hareng fumé : 224 Kca,
- huîtres : 80 Kca,
- langouste et langoustine : 90 Kca,
- merlan : 90 Kca,
- sardine fraîche : 125 Kca,
- saumon frais : 200 Kca, saumon fumé : 265 Kca,
- thon frais : 225 Kca, thon à l'huile : 280 Kcal, etc.

Les Œufs :

- Œuf entier : 80 Kcal (le jaune : 60 Kcal et le blanc 20 Kcal).
- Œufs de lump : 225 Kcal.
- Caviar : 250 à 300 Kcal.

Les produits laitiers :

- Lait entier : 65 Kcal, lait écrémé : 34 Kcal, lait demi-écrémé : 49 Kcal.
- Beurre : 742 Kcal – beurre allégé : 410 Kcal – beurre salé : 760 Kcal.
- Fromage blanc : 120 Kcal, fromage blanc à 0% : 44 Kcal.

Les produits à base de céréales :

- biscottes : 390 Kcal,
- pain de compagne et pain blanc : 255 Kcal,
- pain complet : 230 Kcal
- pain de seigle : 241 Kcal.
- Riz : 350 Kcal.
- Pâtes 374 Kcal.

Les légumes (Kcal pour 100g) :

- Asperge : 26,
- artichaut et haricot vert : 40,
- avocat : 200,
- aubergine : 29,
- Betterave rouge : 40,
- bette ou blette : 33,
- brocoli : 34,
- carotte : 38,
- céleri : 20,
- chou : 28,
- chou de Bruxelles : 54,
- chou-fleur : 30,
- endive et fenouil : 20,
- épinard : 25,
- laitue : 18,
- pomme de terre : 90, etc

Les légumes secs :

- Flageolets : 120 Kcal,
- haricots : 330 Kcal,
- lentilles : 332 Kcal,
- pois chiches 360 Kcal.

Les fruits (Kcal pour 100g) :

- Pomme : 52,
- pamplemousse : 40,
- pêche : 44,
- poire : 61,
- banane : 90,
- datte : 306,
- kiwi : 53,
- raisin : 81,
- orange : 40,
- prune : 56,
- fraise : 36,
- framboise : 40.



J'espère que ces quelques notions vous aideront à préparer des menus équilibrés et satisferont votre curiosité.

Dr S. BENELHADJ (fktamaf)

Le Japon. Un archipel d'îles battu par les éléments, secoué par les tremblements de terre, et par la guerre. Celle-ci faisait partie intégrante de la vie japonaise, déchirant les familles, détruisant les villages. La brutalité des combats était alors sans commune mesure. Mais sous l'influence du Zen, ces techniques brutales se transformèrent peu à peu en technique d'amélioration spirituelle.

A la simple destruction de l'adversaire se rajoutait une dimension de travail sur soi-même. Comme disait Morihei Ueshiba, le fondateur de l'Aïkido, «celui qui gagne le secret du Budo a l'univers en lui-même. C'est pourquoi, quand quelqu'un essaye de me combattre, il affronte l'univers lui-même, il doit en rompre l'harmonie. mais à l'instant où il a la pensée de se mesurer à moi, il est déjà vaincu».

Les armes, que ce soit l'arc, la lance, le sabre, le corps, deviennent ainsi des supports de méditation. L'ennemi devient alors le pratiquant lui-même, et plus précisément l'ego qui empêche le pratiquant martial de voir sa vraie nature.

Avec le Zen, le Bushido vit le jour : code d'honneur chevaleresque privilégiant la frugalité, l'humilité et l'acceptation de la mort.

Comme l'écrivait Jocho Yamamoto, auteur de l'Hagakurê, *«Je découvre que la Voie du samouraï, c'est la mort [...] Si l'on veut devenir un parfait samouraï, il est nécessaire de se préparer à la mort matin et soir et jour après jour. Le samouraï qui est constamment préparé à la mort, celui-là a maîtrisé la Voie du Samouraï et saura sans jamais faillir vouer sa vie au service de son seigneur»*.

Toute cette éthique guerrière se retrouve dans tous les arts martiaux dès lors que ceux-ci se pratiquent avec l'esprit, et non simplement dans une perspective sportive. Il ne s'agit plus non plus de penser avec notre cerveau, mais avec notre corps : conscience et action se fondent en une seule et même unité.

Ainsi, au début, la répétition des katas se fait de manière consciente, mais par la suite, ils deviennent automatiques, et on peut pratiquer sans conscience. Bien entendu, cela nécessite de nombreuses années. La pratique martiale, exigeante, requiert en effet une grande patience. De nombreuses parties du corps, dont nous n'avons pas nécessairement conscience car naturelles, s'éduquent, comme la région des poumons avec le phénomène de la respiration. En temps normal, nous respirons en moyenne quinze à vingt fois par minute. C'est une respiration artificielle, puisque nous n'utilisons qu'un sixième de nos capacités pulmonaires. La respiration ne se situe pas seulement au niveau de la cage thoracique ou du diaphragme, mais prend appui sur les intestins.

L'idéal serait d'arriver à une respiration de cinq à six fois par minute, respiration longue et profonde. Dans une optique un peu mystique, l'air contient l'énergie, la vie universelle que nous recevons par nos poumons. D'où l'importance de bien savoir respirer. D'où aussi toutes les histoires gravitant autour du Kiai, comme celle du «ronin» et de Matajuro Yagyu.

Il y a plusieurs siècles de cela, un «ronin» - Samouraï errant rend visite à Yagyu afin de le défier. Sa réputation de combattant invincible n'était-elle pas après tout qu'une simple légende. Mais Yagyu tente de dissuader le ronin de combattre contre lui. Certes, ce guerrier sans maître est sans conteste un expert redoutable, passé maître dans l'Art du sabre, mais n'est-ce pas folie que de vouloir le défier, lui, Matajuri Yagyu ?

Malgré tout, le ronin veut aller jusqu'au bout, allant accuser le Maître de lâcheté. Yagyu invite alors le «ronin» dans son jardin. Là, il indique un arbre. Méfiant, le «ronin» recule, porte la main sur son sabre et jette un coup d'œil en direction de l'arbre. Sur une branche, deux oiseaux chantent. Surpris, le «ronin» se demande quelle ruse peut bien cacher Yagyu. Et c'est alors, que, sans cesser de regarder les deux oiseaux, Matajuro Yagyu respire très profondément et lance un Kiai formidable. Foudroyés, les deux oiseaux tombent au sol, inanimés.

« Et bien que dites vous de cela ? » demande Yagyu en souriant au «ronin».

Ebranlé, le «ronin» ne sait quoi répondre
« Attendez, vous n'avez pas vu la suite ».

Maître Yagyu respire de nouveau très profondément et lance un second Kiaï. Les oiseaux battent des ailes et s'envolent. Le «ronin» aussi d'ailleurs...

Ce petit conte montre bien l'importance de la respiration dans les arts martiaux.

Et tout pratiquant peut se rendre compte puisque durant les Kumite, l'adversaire se trouve en position de faiblesse lorsqu'il inspire.

Lors du stage international dispensé par Maître Nishiyama, Senseï a rappelé à quel point la respiration jouait un rôle important dans le combat. Il faut réussir à contrôler l'adversaire par sa respiration. Dès lors, nous serions en symbiose avec l'adversaire, occultant ainsi la tentation de l'ego, propre aux sports de combat, mais si étrangère aux arts martiaux. Plus facile à dire qu'à faire sûrement, mais ne faut-il pas essayer. Car après tout, nous avons toute notre vie pour trouver la Voie...

Texte de Yohan REYMOND

Senseï Hideki Okamoto

8ème Dan Shotokan en
stage en France pour la
5ème fois les 16, 17 et 18
Mai 2003.



Pierre-Yves Benliel,
Rédacteur en Chef
du magazine Ceinture Noire,
lors de son interview avec
Senseï El Marhomy et Senseï Nishiyama
en le remerciant pour tout le travail
qu'il fait pour les Arts Martiaux
Traditionnels.

Ramos,
Directeur Technique
de la Fédération
du Karaté Traditionnel
portugaise
et Arbitre Mondial.



Tora Shimoji,
Champion du Monde ITKF
et Champion des Etats-Unis
lors de son passage à Paris.



Fernando Obregon Gonzalez,
Président de la Fédération de Karaté
Traditionnel du Mexique lors de son
passage à Paris.

OFFSEC 27

SPÉCIALISTE DES IMPRIMÉS SPORTIFS

Devis **GRATUIT** sur simple demande
par téléphone, fax, e-mail

- 10 %
sur présentation
de ce bon

**DIPLOMES
POSTERS
LICENCES
CARTES DE CLUB
AFFICHES
LIASSES**

IMPRIMES PUBLICITAIRES ET COMMERCIAUX
ENVELOPPES POUR MAILING - IMPRESSION OFFSET A SEC POUR REPIQUAGES LASER
CREATION - COMPOSITION - PAO - FLASHAGE - IMPRESSION 3D

21, rue Championnet - 75018 PARIS - Tél. : 01 42 54 85 93 - Fax : 01 42 54 73 06 - E-mail : offsec27@wanadoo.fr



FSKAM El Marhomy

France Shotokan Karaté Arts Martiaux
Association agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports

KARATE DO SHOTOKAN

**Professeurs
de haut niveau**

KUNG-FU WUSHU
et TRADITIONNEL
VIET VODAO VOVINAM
AIKIDO
SPORT CHANBARA
KOBUDO D'OKINAWA
JUDO - JUJITSU
MUSCULATION

Sous la Direction de
M. EL MARHOMY
Diplômé d'Etat. **E.P.S.**
(Education Physique et Sportive), **I.T.K.F.**

Directeur Technique
F.K.T.A.M.A.F.
(Fédération de Karaté Traditionnel
et Arts Martiaux Assimilés en France)

élève de
Senseï Nishiyama
9^{ème} Dan
chairman de l'**ITKF**
(International
Traditional
Karate Federation)

**ENFANTS
ADOLESCENTS
ADULTES**

Tarifs associatifs

(Cours d'essai gratuit)

Musculation gratuite

pour tous les adhérents
Adultes

Cours spéciaux
Débutants, Ceintures Noires,
Professeurs et Compétitions

F. Rocheux
6^{ème} DAN
Diplômé d'Etat

46, rue des Rigoles - 75020 PARIS

M^{re} Jourdain - Bus 26 (Jourdain) du lundi au samedi de 10h à 22h

Tél. : 01 47 97 20 20 - Fax : 01 47 97 25 54

Site web : www.fskam.com

IMPORTANT COMPETITIONS

SAMEDI 25 JANVIER 2003

**Coupe de Paris et
de sa région**

Canaris, Poussins, Pupilles et
Benjamins Gym. Bidassoa «Paris»

DIMANCHE 26 JANVIER 2003

Coupe Nationale

Minimes, Cadets, Juniors, Séniors
Gym. Bidassoa «Paris»

SAMEDI 22 MARS 2003

Stage National enfants

Canaris, Poussin, Pupilles et Benjamins
Gym. Bidassoa «Paris»

DIMANCHE 23 MARS 2003

Coupe Nationale enfants

Canaris, Poussins, Pupilles et
Benjamins Gym. Louis Lumière «Paris»



**Monsieur Mikaël Kop, Président de la Fédération de
Karaté Traditionnel Allemande, pendant le stage du
mois de Novembre avec Senseï Nishiyama.**

PRODUITS F.K.T.A.M.A.F

Fascicule d'Arbitrage 23 €

Karaté Traditionnel et Instructeur 23 €

Diplome KYU
Enfant ou adulte traditionnel
100 exemplaires 31 €

Ecusson F.K.T.A.M.A.F 4 €

Poster Nishiyama 3 €

Poster I.T.K.F 4 €



AFFILIATION DE CLUB 70€

PASSEPORT 28 €

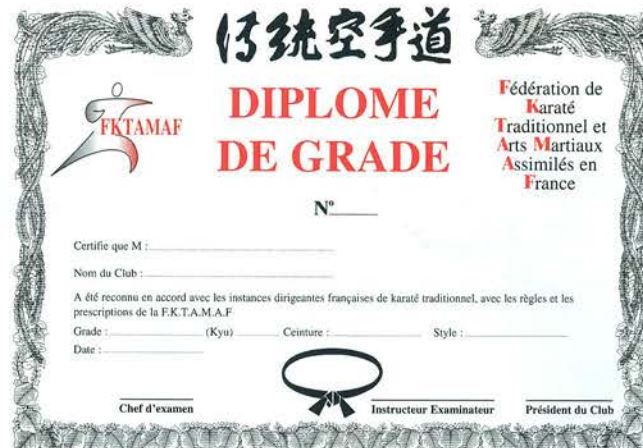


Photo du dernier stage de Senseï El Marhomy organisé par le Karaté Club de Verdun, par son Président Monsieur Thierry Serre et Monsieur Polat, Professeur du Club.

International Traditional Karate Federation

ITKF

伝統空手道

The Four of Traditional

Commands Instructors

Sensei **Hidetaka Nishiyama**
The Father of the
Traditional Karate

Chairman of the
ITKF

1^{er} He directs his students in the right direction.

2^{ème} He gains the respect and trust of his students by exemplifying the best possible character and conduct.

3^{ème} He continues striving and self-training to improve his own technical level, he always remains ahead of his students' development, again showing the way.

4^{ème} He carefully analyzes the individual physical, psychological and mental condition of his students. He is best able to guide them in a direction most beneficial to their development.

ITKF

(International Traditional Karate Federation)

INTERNATIONAL OFFICE

1930 WILSHIRE BLVD. SUITE 1208 • LOS ANGELES, CALIFORNIA 90057. U.S.A.

Phone : 1 213/483-8262 • Cable : INTAKARATE LOS ANGELES

Fax : 1 213/483-4060 • Site : <http://www.itkf.org>