

Katas

Soumis par Administrator

21-09-2007

Dernière mise à jour: 01-09-2014

À%otymologie

Le mot kata a deux sens principaux en japonais. À€ chaque sens correspond un kanji pouvant Àtre employÃ© pour Àcrire ce motÂ :

FormeÂ : b Àotymologiquement Â«Â tracer avec le pinceau une ressemblance exacteÂ Â»

MouleÂ : c Àotymologiquement Â«Â forme originale faite en terreÂ Â». Cet idÃogramme a Àgalement le sens de trace laissÃ© forme idÃale, loi, habitude.

Dans ses deux graphies, le mot kata Àvoque donc À la fois lâ€™image dâ€™une forme idÃale À reproduire ainsi que la fixe transmission de connaissances ayant pour base une gestuelle codifiÃ©e. Pratique

Le kata se pratique seul ou en groupe. Son Àtude, dans les arts martiaux comme dans l'art dramatique traditionnel, a pour but le travail de la technique, du kime (puissance)â€!

Les mouvements exÃ©cutÃ©s dans les katas seuls peuvent ensuite Àtre mis en applications avec un partenaire. Ces exercices sont appellÃ©s bunkaÂ.

Les katas se retrouvent dans diffÃ©rents arts martiaux japonais comme le judo, le karatÃ©, le kendo ou encore l'aÃ-kido (qui ne s'enseigne quasiment que sous la forme de katas, que ce soit À mains nues ou aux armes), et au thÃ©âtre dans le nÃ©, le kabuki ou encore le bunraku.

Si l'on compare un budo À un langage, alors les kihon sont le vocabulaire de base, les kata sont des phrases toutes faites et les Â«Â applicationsÂ Â» (bunkai et entraÃ®nements Â deux types kumite) sont des mises en pratique dans le langage courant.

Dans les arts martiaux, le kata reprÃ©sente un combat rÃ©el contre un adversaire, qui Àventuellement peut Àtre imaginaire. À%tant codifiÃ© de maniÃ“re rigoureuse, il s'effectue sans surprise et permet notamment de travailler en toute sÃ©curitÃ© des techniques qui seraient dangereuses en entraÃ®nement de combat, ou alors de travailler dans des conditions plus proches de la rÃ©alitÃ© du combat â€” conditions potentiellement mortelles, comme par exemple les kata de sabre exÃ©cutÃ© avec un bokken (sabre en bois). Cette arme, À premiÃ“re vue aussi peu dangereuse qu'un bÃ¢ton de bois, peut se rÃ©vÃ©ler iÃ©tale entre des mains expertes.

Le but du kata est doubleÂ :

- D'une part faire travailler des gestes, posturesâ€! dans des situations donnÃ©es, afin d'avoir un apprentissage Â«Â au calmeÂ Â» et plus appliquÃ© que lors d'un combat;
- D'autre part de faire dÃ©couvrir des principes fondamentaux des arts martiaux, comme la gestion des distances (ma ai), l'attitude et la gestion de l'Ã©quilibre (shisei), la coordination des mouvementsâ€!

À l'Ã©poque mÃ©diÃ©vale oÃ¹ les Ã©coles gardaient leurs secrets, les kata Ãotaient une maniÃ“re codÃ©e de transmettre l'enseignementÂ : le travail paraissait banal extÃ©rieurement, mais sa rÃ©pÃ©tition permettait aux Ã©lÃ“ves avancÃ©s de dÃ©couvrir par eux-mÃame les principes cachÃ©s et mystiques (mikkyo et okuden).

Il existe diffÃ©rents types de katasÂ : Â«Â les katas combatÂ Â», les Â«Â katas respiratoiresÂ Â» et les Â«Â katas artistiquesÂ Â» Les katas combatÂ Â» ont pour objectif le travail de la technique pour pouvoir ensuite l'utiliser en combat. Les Â«Â katas respiratoiresÂ Â» mettent en avant le travail sur la respiration. Ils ont pour but de Â«Â faire circuler les Ã©nergiesÂ Â». Enfin, les Â«Â katas artistiquesÂ Â» sont des exÃ©cutions de techniques spectaculaires mettant entre autre en avant la souplesse. *Katas Shotokan* Le Kata, qui a Ã©tÃ© dÃ©fini par les anciens MaÃ®tres de KaratÃ©, et qui ont tous au moins 100 ans d'Ã©ge, est un recueil des techniques traditionnelles, À la fois dictionnaire et grammaire, qui sont indispensables pour progresser dans le vÃ©ritable art martial, bien au-delÃ de la prÃ©sentation sportive qui leur est donnÃ©e aujourd'hui. Chaque style possÃ“de ses Kata, mais souvent leurs origines se rejoignent au XIXiÃ“me siÃ“cle : on dit que ce sont les "formes-mÃ“res" d'un style et que leur survie est prÃ©cieuse sous peine de ne plus faire un jour qu'une pale imitation de ce qu'Ã©tait autrefois le vÃ©ritable KaratÃ© de combat. Le style Shotokan possÃ“de 26 Katas :

Â

Â Â Â Katas de base

- Taikyoku shodan
- Taikyoku nidan

- Taikyoku sandan
- Heian shodan
- Heian nidan
- Heian sandan
- Heian yodan
- Heian godan

Â Â Â Katas avancÃ©s

- Bassai-dai
- Bassai-sho
- Kanku-dai
- Kanku-sho
- Tekki shodan
- Tekki nidan
- Tekki sandan

Â Â Â Katas supÃ©rieurs

- Chinte
- Empi
- Gangaku
- Gojushiho-dai
- Gojushiho-sho
- Hangetsu
- Ji'in
- Jion
- Jitte
- Meikyo
- Nijushihō
- Sochin
- Unsu
- Wankan

{mospagebreak title=<h6>Katas de base</h6>} Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yodan
Heian Godan} Katas de base: Heian

Signification : "La voie de la paix"

Hei : Â@gal, uniforme ou apaiser, calmer, tranquiliser.

An : paix et tranquilitÃ©.

Shodan : premier niveau.

Nidan : deuxiÃ“me niveau.

Sandan : troisiÃ“me niveau.

Yondan : quatriÃ“me niveau.

Godan : cinquiÃ“me niveau.

CaractÃ©ristiques : Heian ou Pinan (du chinois P'ing an) sont des Kata que l'on doit Ã MaÃ®tre Itosu. La simplification des premiers kata en des kata plus simples avait pour but la promotion du KaratÃ© dans les Ã©coles secondaires d'Okinawa.

MÃ©dias : Heian Shodan Â Version JKA
Â Version SKI (Sensei Kanazawa)

Heian Nidan Â Version JKA

Â Version SKI (Sensei Kanazawa)

Â

Heian Sandan Â Version JKA

Â Version SKI (Sensei Kanazawa)

Â Â Â Heian YodanÂ Version JKAÂ

Â Version SKI (Sensei Kanazawa)Â

Heian GodanÂ Version JKAÂ

Â Version SKI (Sensei Kanazawa)Â

{mospagebreak title= <h6>Katas avancÃ©s</h6>} Kanku-dai
Kanku-sho
}

KankuÂ

Signification : "Combattre son ego"

CaractÃ©ristiques : Le salut de ce Kata est trÃ“s intÃ©ressant de par son interprÃ©tation : les deux mains montent en triangle

vers le ciel avec le regard qui suit la lucarne du triangle (regard de l'âme), pour finalement retomber en cercle vers la Terre (ouverture aux autres).

Kanku est la traduction que les japonais ont donné à Kushanku. Le nom Okinawaien du Kata est Kosokun. Ce kata aurait pour nom celui du maître chinois créateur de ce kata, Kung Hsiang Chun. Il est possible également que Kung signifie juste ou à l'usage de tous, Hsiang mutuel ou réciproque et Chun roi, empereur, prince ou simplement monsieur.

Mâdias : Kanku Dai Â Version JKA

Â Version SKI (Sensei Kanazawa)

Kanku Sho Â Version JKA

Â Version SKI (Sensei Kanazawa)

Â {mospagebreak title= Bassai-dai
Bassai-sho
} Â BassaiÂ

Signification : "La stratégie du combat"

Bas : combattre avec stratégie dans l'intention d'terminée de gagner.

Sai : territoire de l'adversaire.

Dai : grand, vaste.

Sho : petit, condensé.

Caractéristiques : Suivant l'appellation japonaise Bassai ou chinoise Passai, les idéogrammes ne sont pas totalement identiques. Le sens de "ba" ou "pa" est identique et exprime l'idée d'extraire, de surpasser ou même de prendre l'assaut. Le sens "sai", "se" ou "chai" en chinois exprime l'idée de palissade, de village fortifié ou de territoire ennemi. Bassai peut être compris comme le fait de surpasser l'ennemi ou les adversaires pour former une branche dans la défense. Il existe une autre façon de comprendre le nom de ce kata qui peut être le fait de rationaliser une incursion stratégique dans le territoire ennemi avec l'intention bien d'terminée de vaincre. C'est souvent cette dernière interprétation qui est retenue.

Mâdias : Bassai Dai Â Version JKA

Â Version SKI (Sensei Kanazawa)

Bassai Sho Â Version JKA

Â Version SKI (Sensei Kanazawa)

Â {mospagebreak title= Tekki shodan
Tekki nidan
Tekki sandan}Â Â

Â Tekki

Â Signification : "Cavalier de fer"

Ce kata exprime une idée de progressions. L'idéogramme de Tekki associe le fer et le fait de monter à cheval que l'on traduit par "Cavalier de fer" en association avec la position Kiba Dachi.

Caractéristiques : ce kata semble avoir été créé par Maître Itosu. Tekki Shodan était autrefois connu sous le nom Naihanchi ou Naifanchi.

Mâdias : Tekki Shodan Â Version JKA

Â Version SKI (Sensei Kanazawa)

Tekki Nidan Â Version JKA

Â Version SKI (Sensei Kanazawa)

Tekki Sandan Â Version JKA

Â Version SKI (Sensei Kanazawa)

Â

{mospagebreak title=<h6>Katas supérieurs</h6>Empi
} Empi

Signification : "le vol de l'hirondelle"

Em : hirondelle.

Pi : voler.

Caractéristiques : changements de niveaux rapides en déployant le maximum d'énergie. Le tempo de ce kata fait penser au vol d'une hirondelle.

Mâdias : Empi Â Version JKA

Â Version SKI (Sensei Kanazawa)

{mospagebreak title=Jion}

Jion

Signification :

L'origine de ce nom n'est pas vraiment connue. Le nom d'un Bouddha ou d'un temple semble bien correspondre mais on

ignore rÃ©ellement la signification de Jion. Certains le disent originaire de Tomari (Shorin Ryu), d'autres le disent de Shuri (Shorin Ryu). Sensei Funakoshi le prÃ©sentait comme un kata de Shorei Ryu (NahaTe) que lui aurait enseignÃ© Sensei Itosu.

CaractÃ©ristiques : exÃ©cution de techniques doubles par les membres supÃ©rieurs.

MÃ©dias : JionÂ Version JKA
Â Version SKI (Sensei Kanazawa)
{mospagebreak title=Jitte}Â
Jitte

Signification :

Contraction d'une expression japonaise signifiant que la pratique de ce kata permet de faire face Ã dix adversaires.

CaractÃ©ristiques : ensemble de dÃ©fenses contre des actions au bÃ©ton.

MÃ©dias :Jitte Â Version JKA
Â Version SKI (Sensei Kanazawa)
{mospagebreak title=Hangestu}Â
Hangetsu

Signification : "demi-Lune"

Au cours des dÃ©placements, le pied schÃ©matise une demi-Lune en dÃ©crivant un arc de cercle.

CaractÃ©ristiques : Kata conseillÃ© pour le travail de la respiration et le dÃ©veloppement musculaire.

MÃ©dias :Hangetsu Â Version JKA
Â Version SKI (Sensei Kanazawa)
{mospagebreak title=Gankaku}Â
Gankaku

Signification :

Gan : Rocher.
Kaku : Grue.

CaractÃ©ristiques : nombreuses techniques doubles des membres supÃ©rieurs.

MÃ©dias : Gankaku Â Version JKA
Â Version SKI (Sensei Kanazawa)
{mospagebreak title=Nijushihon}Â Â
Nijushihon

Signification :

Niju Shi : 24.
Ho : pas.

CaractÃ©ristiques : Kata des 24 pas, correspondant au nombre de dÃ©placements. Tempo un peu particulier.

MÃ©dias : Nijushihon Â Version JKA
Â Version SKI (Sensei Kanazawa)
{mospagebreak title=Jiin}Â Â
Jiin

CaractÃ©ristiques : ensemble d'actions suivies de dÃ©fenses doubles et simultanÃ©es.

MÃ©dias : Jiin Â Version JKA
Â Version SKI (Sensei Kanazawa)
{mospagebreak title=Chinte}Â Â
Chinte

Signification :
"La main rare"

Caractéristiques : travail de tate tsuki et du nihon nukite.

Médiations : Chinte À Version JKA
À Version SKI (Sensei Kanazawa)
{mospagebreak title=Sochin}À
Sochin

Signification :
So=Force ou violence
Chin=Calme

Caractéristiques : travail de la position fudo dachi.

Médiations : Sochin À Version JKA
À Version SKI (Sensei Kanazawa)
{mospagebreak title=Meikyo}À
Meikyo

Signification :
"Nettoyer le miroir" -> raférence À l'un des joyaux impériaux

Caractéristiques : travail de tobi jodan empi. Tempo très particulier.

Médiations : Meikyo À Version JKA
À Version SKI (Sensei Kanazawa)
{mospagebreak title=Gojushiho}À
Gojushiho

Signification:
Dai : grand, vaste.
Sho : petit, condensé.
Goju=50
Shi=4
Ho=pas

Caractéristiques : travail de keito uke ippon nukite, washide, neka ashi.

Médiations : Gojushiho Dai À Version JKA
À Version SKI (Sensei Kanazawa)
Gojushiho Sho À Version JKA
À Version SKI (Sensei Kanazawa)
À {mospagebreak title=Unsu}À
Unsu

Signification : "la main comme les nuages"

Caractéristiques : techniques très complexes, tempo particulier.

Médiations : Unsu À Version JKA
À Version SKI (Sensei Kanazawa)
{mospagebreak title=Wakan}À
Wakan

Signification : "La couronne du roi"

Médiations : Wakan À Version JKA
À Version SKI (Sensei Kanazawa)