
Les armes naturelles

Soumis par Administrator
04-08-2008
Dernière mise à jour : 15-10-2014

Le karaté est basé sur des techniques de percussion utilisant l'ensemble des armes naturelles du corps (doigts, mains ouvertes et fermées, avant bras, pieds, tibias, coudes, genoux, tête, épaules ...) en vue de bloquer les attaques adverses et/ou d'attaquer.

Les techniques regroupent des parades, des esquives, des balayages, des projections et de clés. Des nuances de contenus techniques sont relativement marquées en fonction du style (shito-ryu, wado-ryu, shito-ryu, goju-ryu...).

Pour acquies la maîtrise de ces techniques en combat, l'enseignement comporte trois domaines d'étude complémentaires : le kihon (う), les kata (く ou ぶ) et le kumite (対).

- Le kihon consiste à répéter individuellement et la plupart du temps en groupe des techniques, positions et déplacements. Pratiqué avec un partenaire de façon codifiée, on parle alors de kihon-kumite.

À À À

- Le kata (qui signifie « forme ») est un enchaînement codifié et structuré de techniques ayant pour but la formation du corps, l'acquisition d'automatismes ainsi que la transmission de techniques secrètes. Le kata dépasse l'aspect purement technique en permettant au pratiquant, par de très nombreuses répétitions, de tendre vers la perfection du geste et surtout de faire l'expérience de l'esprit.

À À À

- Le dernier domaine est le kumite ou combat. Littéralement cela signifie « grouper les mains », c'est-à-dire travailler en groupe et non plus tout seul. Cette notion de kumite peut prendre de multiples formes en karaté. De la plus codifiée à la forme la plus libre. Le combat peut être pré-défini (kihon-kumite), fixé à un nombre d'attaques précises (ippon kumite pour une attaque, sanbon kumite pour trois attaques), dit souple (juk kumite), sans contact (kumite) ou libre (jiyu kumite).