

# Katas

Soumis par Administrator  
21-09-2007  
Dernière mise à jour : 01-09-2014

## Étymologie

Le mot kata a deux sens principaux en japonais. À chaque sens correspond un kanji pouvant être employé pour écrire ce mot :

Forme : b étymologiquement « tracer avec le pinceau une ressemblance exacte »

Moule : « étymologiquement « forme originale faite en terre ». Cet idéogramme a également le sens de trace laissée par une forme idéale, loi, habitude.

Dans ses deux graphies, le mot kata évoque donc la fois l'image d'une forme idéale reproduire ainsi que la fixation de connaissances ayant pour base une gestuelle codifiée. Pratique

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

Les mouvements exécutés dans les katas seuls peuvent ensuite être mis en applications avec un partenaire. Ces exercices sont appelés bunka.

Les katas se retrouvent dans différents arts martiaux japonais comme le judo, le karaté, le kendo ou encore l'aïkido (qui ne s'enseigne quasiment que sous la forme de katas, que ce soit à mains nues ou aux armes), et au théâtre dans le nô, 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 « applications » (bunkai et entraînements à deux types kumite) sont des mises en pratique dans le langage courant.

Dans les arts martiaux, le kata représente un combat réel contre un adversaire, qui éventuellement peut être imaginaire. Étant codifiée de manière rigoureuse, il s'effectue sans surprise et permet notamment de travailler en toute sécurité des techniques qui seraient dangereuses en entraînement de combat, ou alors de travailler dans des conditions plus proches de la réalité du combat : conditions potentiellement mortelles, comme par exemple les kata de sabre exécutés avec un bokken (sabre en bois). Cette arme, première vue aussi peu dangereuse qu'un bâton de bois, peut se valser entre des mains expertes.

Le but du kata est double :

- D'une part faire travailler des gestes, postures dans des situations données, afin d'avoir un apprentissage « au calme » et plus appliqué que lors d'un combat;
- D'autre part de faire découvrir des principes fondamentaux des arts martiaux, comme la gestion des distances (ma ai), l'attitude et la gestion de l'équilibre (shisei), la coordination des mouvements :

À l'époque médiévale où les écoles gardaient leurs secrets, les kata étaient une manière codée de transmettre l'enseignement : le travail paraissait banal extérieurement, mais sa répétition permettait aux élèves avancés de découvrir par eux-mêmes les principes cachés et mystiques (mikkyo et okuden).

Il existe différents types de katas : « les katas combat », les « katas respiratoires » et les « katas artistiques ». Les « katas combat » ont pour objectif le travail de la technique pour pouvoir ensuite l'utiliser en combat. Les « katas respiratoires » mettent en avant le travail sur la respiration. Ils ont pour but de « faire circuler les énergies ». Enfin, les « katas artistiques » sont des exécutions de techniques spectaculaires mettant en avant la souplesse. Katas Shotokan Le Kata, qui a été défini par les anciens Maîtres de Karaté, et qui ont tous au moins 100 ans d'âge, est un recueil des techniques traditionnelles, à la fois dictionnaire et grammaire, qui sont indispensables pour progresser dans le véritable art martial, bien au-delà de la présentation sportive qui leur est donnée aujourd'hui. Chaque style possède ses katas, mais souvent leurs origines se rejoignent au XIX<sup>e</sup> siècle : on dit que ce sont les « formes-mères » d'un style et que leur survie est précieuse sous peine de ne plus faire un jour qu'une pâle imitation de ce qu'était autrefois le véritable Karaté de combat. Le style Shotokan possède 26 Katas :

- À À À 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
- Nijushiho
- Sochin
- Unsu
- Wankan

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

Signification : "La voie de la paix"

Hei : Ã©gal, uniforme ou apaiser, calmer, tranquiliser.

An : paix et tranquillitÃ©.

Shodan : premier niveau.

Nidan : deuxiÃ©me niveau.

Sandan : troisiÃ©me niveau.

Yodan : 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©galement 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

KankuÂ

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

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'Åme), pour finalement retomber en cercle vers la Terre (ouverture aux autres).

Kanku est la traduction que les japonais ont donnÃ© Å Kushanku. Le nom Okinawaien du Kata est Kosokun. Ce kata aurait pour nom celui du maÃ®tre chinois crÃ©ateur de ce kata, Kung Hsiang Chun. Il est possible Ågalemment que Kung signifie juste ou Å l'usage de tous, Hsiang mutuel ou rÃ©ciproque et Chun roi, empereur, prince ou simplement monsieur.

MÃ©dias : Kanku Dai Å Version JKA  
Å Version SKI (Sensei Kanazawa)  
Kanku Sho Å Version JKA  
Å Version SKI (Sensei Kanazawa)  
Å {mospagebreak title= Bassai-dai<br>Bassai-sho<br>} Å BassaiÅ

Signification : "La stratÃ©gie du combat"

Bas : combattre avec stratÃ©gie dans l'intention d'ÅterminÃ©e de gagner.

Sai : territoire de l'adversaire.

Dai : grand, vaste.

Sho : petit, condensÃ©.

CaractÃ©ristiques : Suivant l'appellation japonaise Bassai ou chinoise Passai, les idÃ©ogrammes ne sont pas totalement identiques. Le sens de "ba" ou "pa" est identique et exprime l'idÃ©e d'extraire, de surpasser ou mÃªme de prendre l'assaut. Le sens "sai", "se" ou "chai" en chinois exprime l'idÃ©e de palissade, de village fortifiÃ© ou de territoire ennemi. Bassai peut Åtre compris comme le fait de surpasser l'ennemi ou les adversaires pour former une brÃ¢che dans la dÃ©fense. Il existe une autre faÃ§on de comprendre le nom de ce kata qui peut Åtre le fait de rÃ©aliser une incursion stratÃ©gique dans le territoire ennemi avec l'intention bien d'ÅterminÃ©e de vaincre. C'est souvent cette derniÃ¨re interprÃ©tation qui est retenue.

MÃ©dias : Bassai Dai Å Version JKA  
Å Version SKI (Sensei Kanazawa)  
Bassai Sho Å Version JKA  
Å Version SKI (Sensei Kanazawa)  
Å {mospagebreak title= Tekki shodan<br>Tekki nidan<br>Tekki sandan}Å Å  
Å Tekki

Å Signification : "Cavalier de fer"

Ce kata exprime une idÃ©e de progrÃ¨s. L'idÃ©ogramme de Tekki associe le fer et le fait de monter Å cheval que l'on traduit par "Cavalier de fer" en association avec la position Kiba Dachi.

CaractÃ©ristiques : ce kata semble avoir ÅtÃ© crÃ©Ã©s par MaÃ®tre Itosu. Tekki Shodan Åtait autrefois connu sous le nom Naihanchi ou Naifanchi.

MÃ©dias : Tekki Shodan Å Version JKA  
Å Version SKI (Sensei Kanazawa)  
Tekki Nidan Å Version JKA  
Å Version SKI (Sensei Kanazawa)  
Tekki Sandan Å Version JKA  
Å Version SKI (Sensei Kanazawa)  
Å

{mospagebreak title=<h6>Katas supÃ©rieurs</h6>Empi<br>} Empi

Signification : "le vol de l'hirondelle"

Em : hirondelle.

Pi : voler.

CaractÃ©ristiques : changements de niveaux rapides en dÃ©ployant le maximum d'Ånergie. Le tempo de ce kata fait penser au vol d'une hirondelle.

MÃ©dias : Empi Å Version JKA  
Å 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 réellement la signification de Jion. Certains le disent originaire de Tomari (Shorin Ryu), d'autres le disent de Shuri (Shorin Ryu). Sensei Funakoshi le pr esentait comme un kata de Shorei Ryu (NahaTe) que lui aurait enseigné Sensei Itosu.

Caractéristiques : exécution de techniques doubles par les membres supérieurs.

Médias : Jion   Version JKA  
  Version SKI (Sensei Kanazawa)  
{mospagebreak title=Jitte}    
Jitte

Signification :

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

Caractéristiques : ensemble de défenses contre des actions au b ton.

Médias : Jitte   Version JKA  
  Version SKI (Sensei Kanazawa)  
{mospagebreak title=Hangestu}    
Hangestu

Signification : "demi-Lune"

Au cours des déplacements, le pied schématise une demi-Lune en décrivant un arc de cercle.

Caractéristiques : Kata conseil  pour le travail de la respiration et le développement musculaire.

Médias : Hangestu   Version JKA  
  Version SKI (Sensei Kanazawa)  
{mospagebreak title=Gankaku}    
Gankaku

Signification :

Gan : Rocher.  
Kaku : Grue.

Caractéristiques : nombreuses techniques doubles des membres supérieurs.

Médias : Gankaku   Version JKA  
  Version SKI (Sensei Kanazawa)  
{mospagebreak title=Nijushiho}      
Nijushiho

Signification :

Niju Shi : 24.  
Ho : pas.

Caractéristiques : Kata des 24 pas, correspondant au nombre de déplacements. Tempo un peu particulier.

Médias : Nijushiho   Version JKA  
  Version SKI (Sensei Kanazawa)  
{mospagebreak title=Jiin}      
Jiin

Caractéristiques : ensemble d'actions suivies de défenses doubles et simultanées.

Médias : Jiin   Version JKA  
  Version SKI (Sensei Kanazawa)  
{mospagebreak title=Chinte}      
Chinte

---

Signification :  
"La main rare"

Caractéristiques : travail de tate tsuki et du nihon nukite.

Mélias : Chinte Â Version JKA  
Â Version SKI (Sensei Kanazawa)  
{mospagebreak title=Sochin}Â Â  
Sochin

Signification :  
So=Force ou violence  
Chin=Calme

Caractéristiques : travail de la position fudo dachi.

Mélias : Sochin Â Version JKA  
Â Version SKI (Sensei Kanazawa)  
{mospagebreak title=Meikyo}Â Â  
Meikyo

Signification :  
"Nettoyer le miroir" -> référence à l'un des bijoux impériaux

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

Mélias : Meikyo Â Version JKA  
Â Version SKI (Sensei Kanazawa)  
{mospagebreak title=Gojushiho}Â Â  
Gojushiho

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

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

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

Signification : "la main comme les nuages"

Caractéristiques : techniques très complexes, tempo particulier.

Mélias : Unsu Â Version JKA  
Â Version SKI (Sensei Kanazawa)  
{mospagebreak title=Wankan}Â Â  
Wankan

Signification : "La couronne du roi"

Mélias : Wankan Â Version JKA  
Â Version SKI (Sensei Kanazawa)