

## Karaté Shotokan - 1/2

**Dans cet article de je vais vous parler du karaté en général au début, puis je vais me focaliser sur le karaté Shotokan. Je vous donnerai à la fin de l'article une bonne méthode d'entraînement pour bien progresser.**

Avant tout il faut commencer par expliquer ce que c'est que le karaté. Le karaté-do est un art martial japonais basé sur des techniques de percussions pour attaquer ou bloquer une attaque. On utilise pour ça l'ensemble des armes naturelles du corps (tranchant de la main, doigts, talon, tibias, coudes, genoux, avant bras, poings... Etc.)

Le karaté existe sous formes de plusieurs styles divisés en école, cette division s'est produite principalement au cours du vingtième siècle et a permis aux artistes martiales d'exposer leurs maîtrises ou leurs acquis du karaté chacun sa façon.

On retrouve 23 styles différents du karaté, mais les 4 principaux styles sont :

- Shito Ryu
- Wado-ryu
- Shotokan
- Kyukushinkai

Dans cette article je vais vous parler du Karaté Shotokan, un art que je pratique depuis bientôt 5 ans et qui m'a fait découvrir le merveilleux monde des arts martiaux qui contrairement à ce que pensent beaucoup de gens un art martial peu brutal.

D'abord je vais vous exposer quelques mots de base du lexique du karaté :

Yame (ya-mé) = arrêtez

Yoy (yoy) = position de préparation pour un combat, un kihon ou une kata

Shodan (shodan) = niveau moyen

Jodan (jodanne) = niveau haut

Gedan (qui-dane) = niveau bas

Oi tsuki (ou-tsou-ki) = Coup de poing

Geri (qué-ri) = attaque de la jambe

Il n'a pas nécessaire de trop s'enfoncer dans le lexique du karaté pour notre cher lecteur mais je l'invite en revanche à connaître les 3 piliers de l'apprentissage du karaté :

**kumite** : se prononce Ku-mi-té et c'est le combat, ça se pratique en groupe de deux ou d'avantage et on y utilise des techniques de karaté mais avec plus de liberté. Il y a l'ippon kumite, combat avec une seule attaque, le sambon kumite, combat à trois coups, et le combat libre (pour les compétitions)

**kihon** : se prononce Ki-on, ça consiste à répéter tout seul un ensemble de mouvements, le kihon est généralement fixé par la fédération sportive de karaté pour les passages de grades.

**kata** *Le kata déborde l'aspect purement technique en permettant au pratiquant, par de très nombreuses répétitions, de tendre vers la* (Wikipédia)

Dans le karaté Shotokan, il existe 26 katas différentes.

***Vous voulez vous entraîner seuls ? Rien de plus simple, il suffit de suivre ces conseils à la lettre :***

1/ Un petit échauffement de 15 min si vous êtes dans une pièce, 25 min si vous vous entraînez dehors.

2/ Un bon étirement des muscles pour se préparer aux coups de jambes et autres. Je vous conseille les

## Karaté Shotokan - 2/2

méthodes de souplesse habituelles : le grand écart facial et latéral, papillon, souplesse des hanches...

3/ Mettez vous en position Yoy. Mettez les mains sur les hanches et avancez 5 fois en position zenktsu-dachi et puis faites le en reculant. Attention à ne pas vous précipiter, il faut faire travailler le muscle, donc avancez lentement et revenez lentement. Puis refaites le avec la position koktsu-dachi et kiba-dachi.

4/ Maintenant un exercice similaire au précédent, avancez 5 fois en position zenktsu-dachi en attaquant avec un Oi tsuki Jodan (coup de poing haut) puis reculer trois fois en faisant la parade qui va avec. Pareil avec Les autres Tsuki (shodan et Gedan) et leurs parades adéquates. Mais la position reste zenktsu-dachi.

5/ Maintenant la préparation des pieds : enchaenez 10 Mae Geri (coup de pied facial) avec les deux jambes dans la position qui vous va le mieux. Pareil avec le Mawashi Geri (coup de pied circulaire)

6/ La préparation terminée, vous pouvez vous attaquer au kihon. Mais seulement si vous connaissez un kihon, ne vous aventurez pas à en créer un tout (e) seul (e).

7/ Maintenant les katas. Vous devez faire toutes les katas que vous connaissez deux fois. En commençant par la plus facile. La première fois faites votre kata avec lenteur et sans force. Deuxième fois, rapidité, force et concentration.

8/ Cet exercice ne peut se faire individuellement. C'est le combat. Prenez bien soin de porter des gants de combat pour ne pas faire de dégâts. Et combattez, oui sans vous soucier des règles, vous aurez à improviser et c'est cela qui forme chez le karatéka, l'esprit du combat.