
Le Travail Spécifique au Karate D'Okinawa

Le karate nécessite l'utilisation particulière des muscles et des tendons, c'est pourquoi un travail spécifique physique complémentaire à la pratique technique du karate a été développé à Okinawa.

KIHON WAZA

Ce sont des techniques simples sur les attaques, les défenses et les enchaînements de mouvements (pieds et mains). Ces techniques incorporent les différentes positions de base telles que moto dachi, neko ashi dachi, shiko dachi et zen kutsu dachi.

KATA

Les formes enseignées des katas du style Shorin Ryu sont les formes d'origine, telles que les premiers Maîtres de Karaté (Me MATSUMURA, Me ITOSU) les ont transmises. Ces katas n'ont pas été transformés.

KATA KUMIWAZA

C'est l'application du kata avec deux partenaires. Dans cet exercice, le kata n'est absolument pas modifié : les techniques s'arrêtent aux mêmes endroits que dans le kata. Ce qui permet une bonne compréhension de celui-ci.

KATA OYO

C'est l'application libre (imagination) du kata, en gardant l'idée et la forme générale du kata, pourvue qu'elle soit plausible. Le kata peut-être effectué dans des axes différents. Lorsque les techniques sont symétriques il n'est pas nécessaire de démontrer les deux côtés.

BUNKAI

C'est l'application du kata mettant en évidence les techniques particulières de celui-ci. Chaque technique est étudiée séparément (par séquence) à travers son utilisation pratique dans des situations de combat. Les techniques pouvant être légèrement différentes du kata.

BUNKAI OYO

Même principe que le Bunkai, avec une étude plus libre des autres possibilités d'application des techniques du kata, pourvue quelles soient plausibles. Il s'agit d'une recherche personnelle, tout en gardant l'idée générale des techniques du kata.

DOJO KUMITE

C'est un combat où l'esprit du Karaté d'Okinawa est conservé, c'est-à-dire où sont privilégiées les techniques de blocage suivies de la contre-attaque.



KAKIE

Exercice de poussée et de traction que l'on pratique à deux. Cet enchaînement que l'on effectue en souplesse puis de plus en plus rapidement et de plus en plus solidement fait participer tout le corps. Il permet de prendre ainsi conscience de la participation de l'ensemble du corps dans la réalisation des techniques.

KITAEKATA

C'est à la fois un travail technique et un travail de durcissement des bras, des jambes et du corps.

SHAISHI

C'est un travail de musculation, un travail de renforcement des articulations et un travail de l'équilibre.

NIGIRI GAME

C'est un travail des positions et du déplacement, travail de l'équilibre et des coups de pieds.

TETSU GETA

C'est un travail de musculation des jambes et des coups de pieds.

MAKIWARA

C'est un travail de durcissement des poings en frappant le makiwara (poteau de frappe). Me ITOSU disait: "chaque jour, 200 Tsuki à droite et à gauche, car sans makiwara il n'y a pas de Karaté d'Okinawa".
