

Le mot KATA, traduit littéralement, signifie forme. En Karaté, on traduit par forme fondamentale ou conventionnelle.

Il est primordial de ne jamais oublier qu'un Kata n'est pas un simple exercice de style. Il représente un combat dans ce qu'il y a de plus pur et de plus extrême et à ce titre, il possède, comme ce dernier son rythme propre. Ce n'est ni une course de vitesse, ni un travail en lenteur.

Le karatéka doit faire ressentir qu'il possède son Kata, qu'il l'a suffisamment travaillé pour acquérir un mécanisme qui lui permet de « vivre son Kata ».

Tout comme en Kihon, la beauté n'est pas un critère essentiel, mais l'efficacité est incontournable.

LISTE PRINCIPALE DES KATAS :

Pour plus de détails, sélectionner le kata dans le menu latéral de gauche (pour cela, vous devez obligatoirement être enregistré en tant qu'utilisateur)

TAIKYOKU SHODAN
TAIKYOKU NIDAN
TAIKYOKU SANDAN
HEIAN SHODAN
HEIAN NIDAN
HEIAN SANDAN
HEIAN YODAN
HEIAN GODAN
TEKKI SHODAN
BASSAI DAI

KANKU DAI
JION
EMPI
HANGETSU
BASSAI SHO
KANKU SHO
JITTE
SOCHIN
GANGAKU
TEKKI NIDAN
TEKKI SANDAN
CHINTE
JIIN
MEIKYO
WANKAN
NIJUSHIHO SHO
GOJU SHIHO SHO
GOJU SHIHO DAI
UNSU

CRITÈRES DE NOTATION :

PRÉSENTATION

La tenue et le comportement du karatéka doivent être impeccables. Kimono

CÉRÉMONIAL ET ÉTIQUETTE

Salut, présentation et annonce du Kata à haute voix, prise de position.

PRÉSENTATION

Le karatéka doit dégager une impression d'unité corps/esprit.

ÉQUILIBRE ET STABILITÉ

Les positions doivent être bien marquées. La position du bassin, de la colonne vertébrale, de la nuque

RYTHME ET TEMPO

Les techniques enchaînées, les mouvements lents, les temps morts et les Kiaï devront être placés de manière

PUISSANCE

Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

REGARD

Il doit être empreint de toute la détermination et suivre la direction des techniques

RESPIRATION

Support de l'énergie, elle doit être correctement synchronisée avec les techniques

Vidéo sur les 5 Heian + Tekki Shodan : 🎥

