



LES KATAS DU KARATE SHOTOKAN

Le *kata* est un enchaînement de techniques réalisées dans le vide simulant un combat réel.

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

Le but du kata est double :

- D'une part faire travailler des gestes, postures, etc. 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, l'attitude et la gestion de l'équilibre, la coordination des mouvements.

Le Karaté Shōtōkan compte 26 katas principaux + 3 Taikyoku (Shodan, Nidan, Sandan)

LES HEIAN

Heian Shodan (Paix et tranquillité) **21 mouvements – Kiaï au 9^e et 17^e – 40 sec**

Heian Shodan est le premier kata que chaque karateka apprend. Il reprend des mouvements de base tels que *gedan-barai*, *oi-zuki*, *age-uke* en position *zenkutsu-dashi*, et *shuto-uke* en *kokutsu-dashi*.

Heian Nidan (Paix et tranquillité) **26 mouvements – Kiaï au 11^e et 26^e – 45 sec**

Heian Nidan est le deuxième kata Heian. Il reprend des mouvements tels que *Yoko Geri*, *Mae Geri*, *Nukite*. *Kokutsu-dashi* est une des positions principales de ce kata.

Heian Sandan (Paix et tranquillité) **20 mouvements – Kiaï au 10^e et 20^e – 40 sec**

Heian Sandan est le troisième kata Heian. Il aborde la position *kiba-dashi*, les blocages *ushi-uke*, *morote-uke*, *Empi-Uké*, les attaques *uraken*, *Fumikomi*, *Ushiro-Empi*, etc.

Heian Yodan (Paix et tranquillité) **27 mouvements – Kiaï au 13^e et 25^e – 50 sec**

Heian Yodan est le quatrième kata Heian. Il est caractérisé par une grande dynamique. Il contient beaucoup de techniques de jambes (*yoko-geri*, *mae-geri*, *hiza-geri*), ainsi que des doubles blocages (*Morote-Uke*, *kakiwake-uke*).

Heian Godan (Paix et tranquillité) **23 mouvements – Kiaï au 12^e et lors saut du 19^e – 50 sec**

La description du kata Heian Nidan énumère 27 mouvements. On considère (mouvement n° 7) que le déplacement du pied gauche de la moitié de la position *kôkutsu-dachi*, la montée de la jambe droite et le *uraken jodan* poing droit et le *yoko geri keage* jambe droite forment un seul mouvement, ce qui donne un total de 26 mouvements.

Cinquième et dernier kata Heian, Heian Godan aborde de nombreuses nouvelles techniques et positions telles que *kosa-dachi*, *renoji-dachi*, *mikazuki-geri*. Il s'effectue à un rythme particulier avec une alternance de temps rapides et de temps plus lents.

LES TEKKI

Tekki Shodan (Cavalier de fer) **29 mouvements – Kiaï au 15 et 29 – 50 sec**

Tekki Shodan s'effectue entièrement en *kiba-dachi*. Une autre de ses particularités est qu'il s'effectue sur un seul axe.

Tekki Nidan (Cavalier de fer) **24 mouvements – Kiaï au 16 et 24 – 50 sec**

Tekki Nidan est le deuxième kata Tekki. Il s'effectue également entièrement en *kiba-dachi* et sur un seul axe.

Tekki Sandan (Cavalier de fer) **36 mouvements – Kiaï au 16 et 36 – 50 sec**

Tekki Sandan est le troisième et dernier kata Tekki. Il s'effectue également entièrement en *kiba-dachi* et sur un seul axe.



LES AUTRES KATAS DE BASE

Bassaï Daï (Pénétrer la forteresse) **42 mouvements – Kiaï au 19 et 42 – 1 min**

Bassaï Daï est un kata puissant et dynamique. Ce kata comporte plus de techniques de défense que d'attaque. Il représente la transformation d'une situation de combat défavorable en une situation favorable.

Kanku Daï (Regarder le ciel) **65 mouvements – Kiaï au 15 et 65 – 1 min 30 sec**

Kanku Daï est le plus long kata Shōtōkan. Il est aussi particulier par son début : les mains forment une ouverture en triangle vers le ciel, le regard suivant cette ouverture.

Empi (Vol de l'hirondelle) **37 mouvements – Kiaï au 15 et 36 – 1 min**

Empi est un kata s'effectuant sur un tempo rapide. Il est caractérisé par ses pivots, ses évolutions au ras du sol, des montées et de descentes du centre de gravité.

Jion (du nom d'un temple bouddhiste) **47 mouvements – Kiaï au 17 et 47 – 1 min**

Jion fait référence à un vieux temple. Il provient certainement de Chine. La position de départ fait clairement référence à la boxe chinoise.

Hangetsu (Demi-lune) **41 mouvements – Kiaï au 11 et 40 – 1 min**

C'est un kata en partie respiratoire, lors des déplacements, le pied décrivent un arc de cercle

LES KATAS SUPERIEURS

Bassaï Sho (Pénétrer la forteresse) **27 mouvements – Kiaï au 17 et 22 – 1 min**

Bassaï Sho est la version courte de *Bassaï Daï*. Ils sont néanmoins très distincts.

Kanku Sho (Regarder le ciel) **47 mouvements – Kiaï au 28 et 47 – 1 min**

Kanku Sho est la version courte de *Danku Daï*. Ils sont néanmoins assez différents.

Sochin (Force tranquille) **40 mouvements – Kiaï au 28 et 40 – 1 min**

Sochin est un kata particulier grâce à la position *fudo-dachi* (position entre *zenkutsu-dachi* et *kiba-dachi*).

Chinte (Main secrète) **33 mouvements – Kiaï au 28 et 32 – 1 min**

Chinte est un kata ancien dans lequel on retrouve des techniques telle que *nihon nukite* (deux "piques" de la main).

Gankaku (Grue sur un rocher) **42 mouvements – Kiaï au 28 et 42 – 1 min**

Une des particularités de Gankaku est le fait de se tenir en équilibre sur une jambe à plusieurs reprises telle une grue.

Jitte (Main de la pitié – 10 mains) **24 mouvements – Kiaï au 13 et 24 – 1 min**

Jitte est la représentation d'un combat contre 10 personnes.

Meikyo (Polir le miroir) **33 mouvements – Kiaï au 32 – 1 min**

Meikyo est un des seuls katas réalisant des défenses contre un bâton. Il possède également un saut particulier.

Nijushiho (24 pas) **33 mouvements – Kiaï au 18 et 32 – 1 min**

Nijushiho est un kata au rythme particulier, alternant passages rapides et passages lents.

Unsu (Main en nuage) **48 mouvements – Kiaï au 36 et 48 – 1 min**

Unsu est un condensé de plusieurs katas comme *Bassaï-Daï*, *Kanku-Daï*, *Jion*, *Empi*, etc. C'est le seul kata dans lequel est effectué un *mawashi-geri*.

Gojushiho Daï (54 pas) **67 mouvements – Kiaï au 59 et 66 – 1 min 30 sec**

Gojushiho Daï et Gojushiho Sho sont deux des plus longs katas du Shōtōkan avec Kanku Daï. Daï et Sho dans ce cas ne font référence qu'à l'amplitude des mouvements.

Gojushiho Sho (54 pas) **65 mouvements – Kiaï au 57 et 64 – 1 min 30 sec**

Gojushiho Daï et Gojushiho Sho sont deux des plus longs katas du Shōtōkan avec Kanku Daï. Daï et Sho dans ce cas ne font référence qu'à l'amplitude des mouvements.

Wankan (Couronne du roi) **22 mouvements – Kiaï au 22 – 40 sec**

Le plus court des katas du Shōtōkan.