

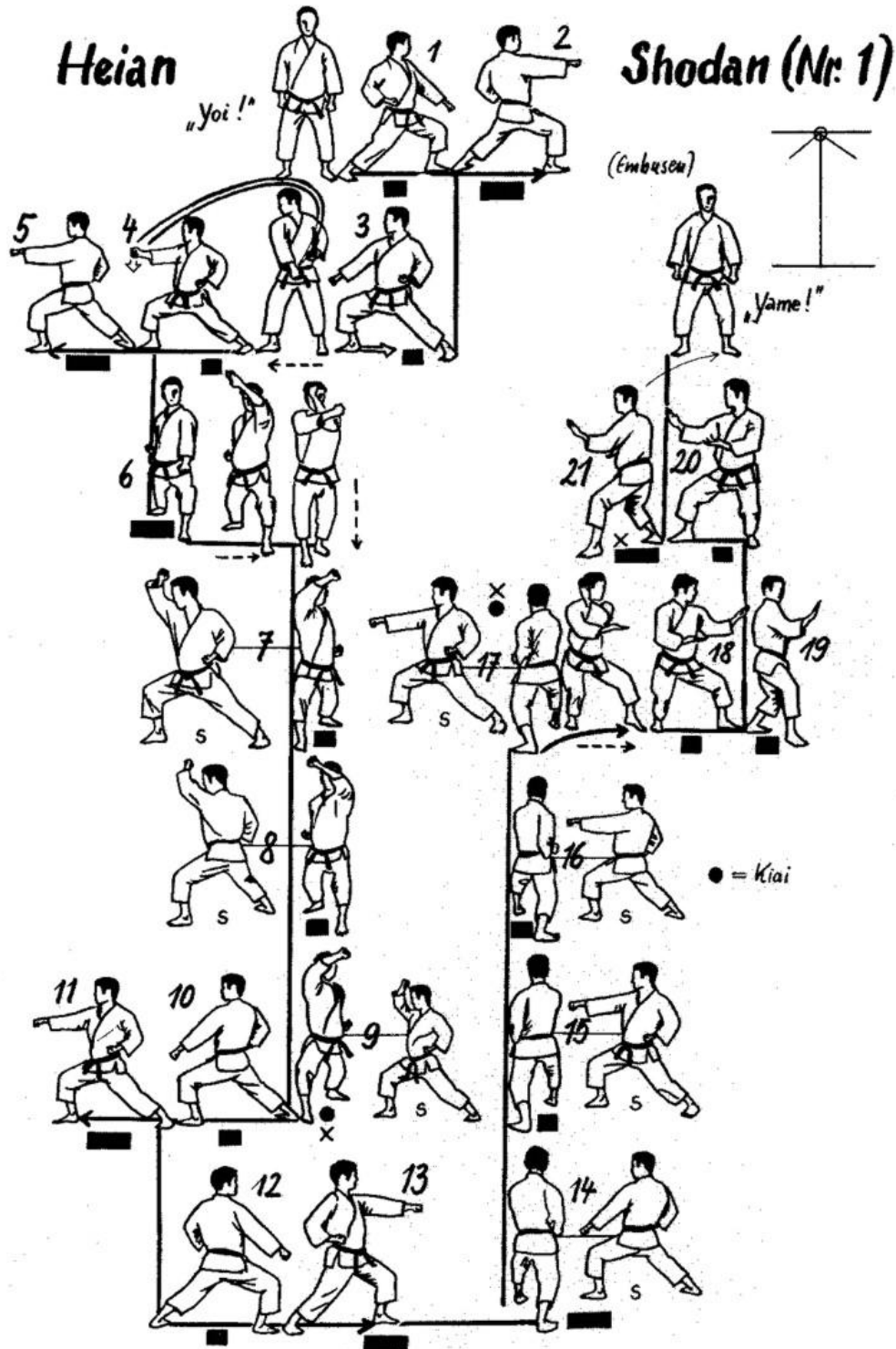
# Le karaté Shotokan compte 26 kata principaux :

## Heïan Shodan (Paix et tranquillité)

### DESCRIPTION :

Heïan signifie la paix tranquille. Sho dan signifie premier niveau, il s'agit du premier kata de la famille Heïan (famille de 5 katas comprenant la plupart des techniques de base du karaté).

Heïan Shodan contient 21 mouvements, les principaux sont Gedan-barai, age-uke, oi-zuki et shuto-uke. Deux positions sont étudiées Zenkutsu-dachi et Kokutsu-dachi.

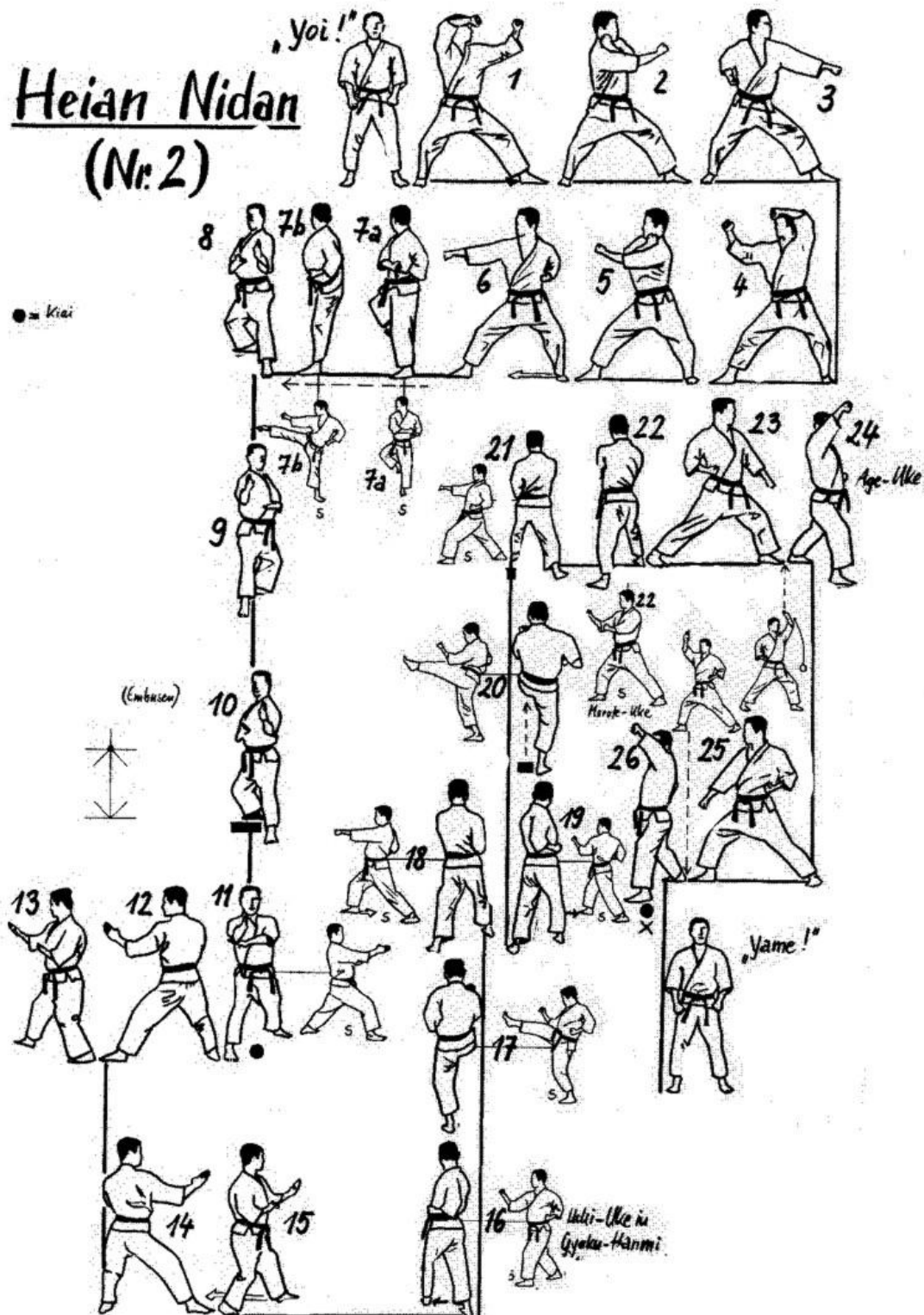


## Heian Nidan (Paix et tranquillité)

DESCRIPTION :

Heian signifie la paix tranquille. Ni dan signifie deuxième niveau, il s'agit du deuxième kata de la famille Heian .

Heian nidan contient 26 mouvements, les principaux sont Gedan-barai, age-uke, gyaku-zuki, shuto-uke, ushi-uke. On y aborde également les premières techniques de jambes : yoko-geri, mae-geri. Deux positions sont étudiées Zenkutsu-dachi et Kokutsu-dachi.

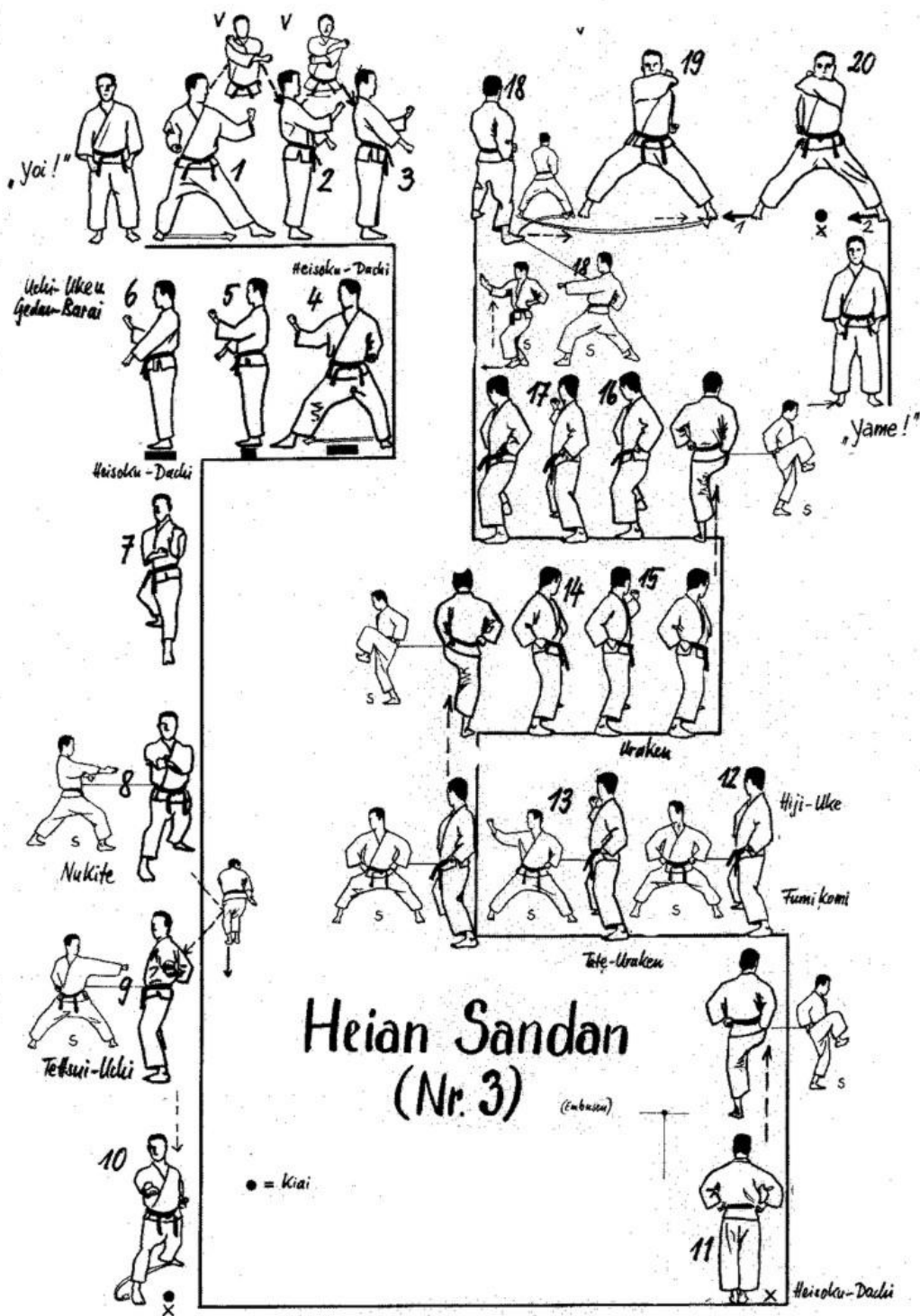


## Heian Sandan (Paix et tranquillité)

### DESCRIPTION :

Heian signifie la paix tranquille. san dan signifie troisième niveau, il s'agit du troisième kata de la famille Heian.

Heian sandan contient 21 mouvements, ce kata est basé sur la position kiba-dachi, il semble inspiré du kata [jion](#). On y aborde les blocages ushi-uke, morote-uke, Empi-Uké, les attaques uraken, Fumikomi, Ushiro-Empi. Heian Sandan est un kata dans représentant un combat rapproché on y retrouve plusieurs techniques de dégagements.

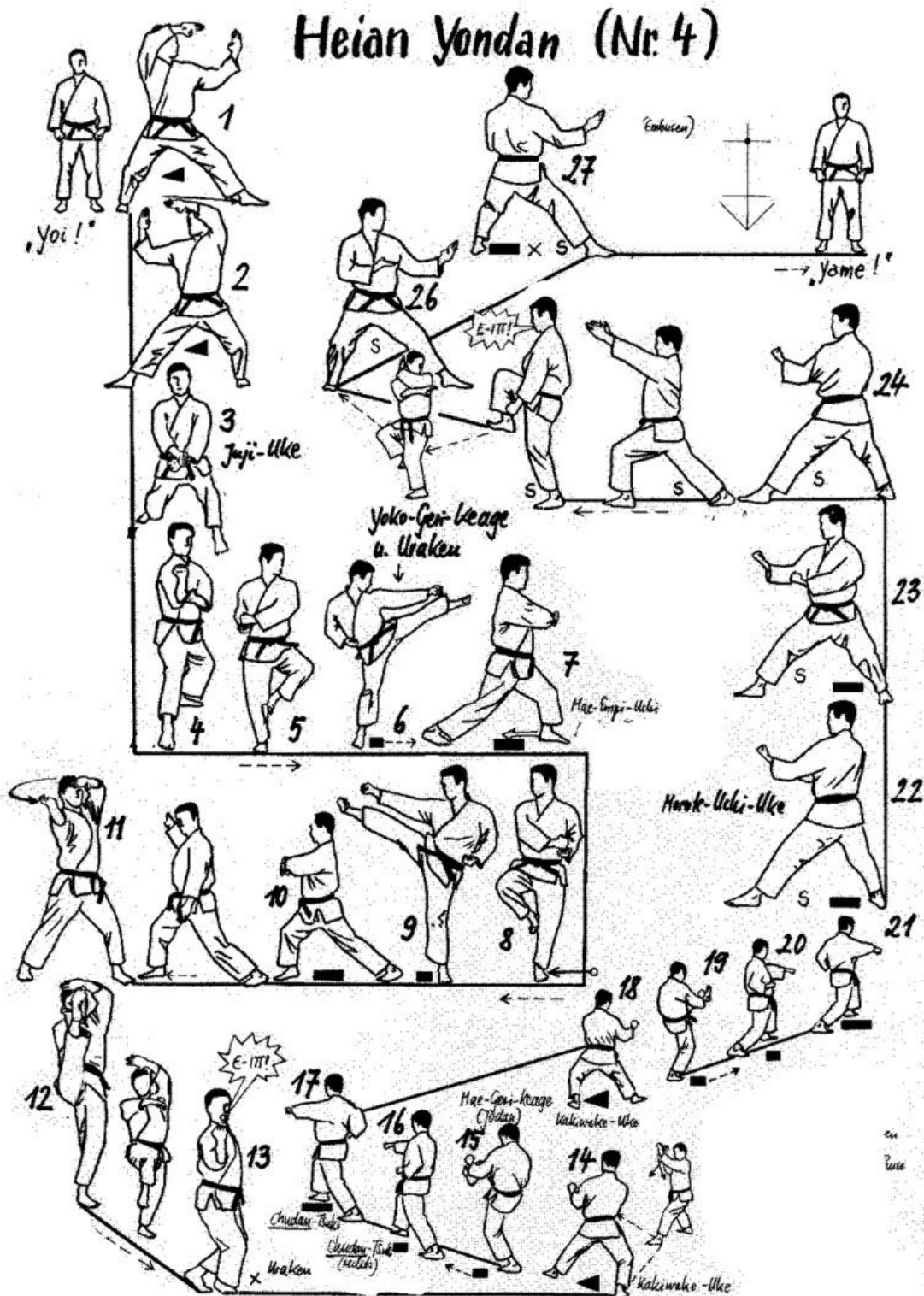


## Heian Yondan (Paix et tranquillité)

DESCRIPTION :

Heian signifie la paix tranquille. yondan signifie quatrième niveau, il s'agit du quatrième kata de la famille Heian.

Heian yondan contient 25 mouvements, une de ses caractéristiques est son rythme particulier alternant lenteur et rapidité, il contient beaucoup de techniques de jambes (yoko-geri, mae-geri, hiza-geri) ainsi que des doubles blocages (Morote-Uke, kakiwake-uke).

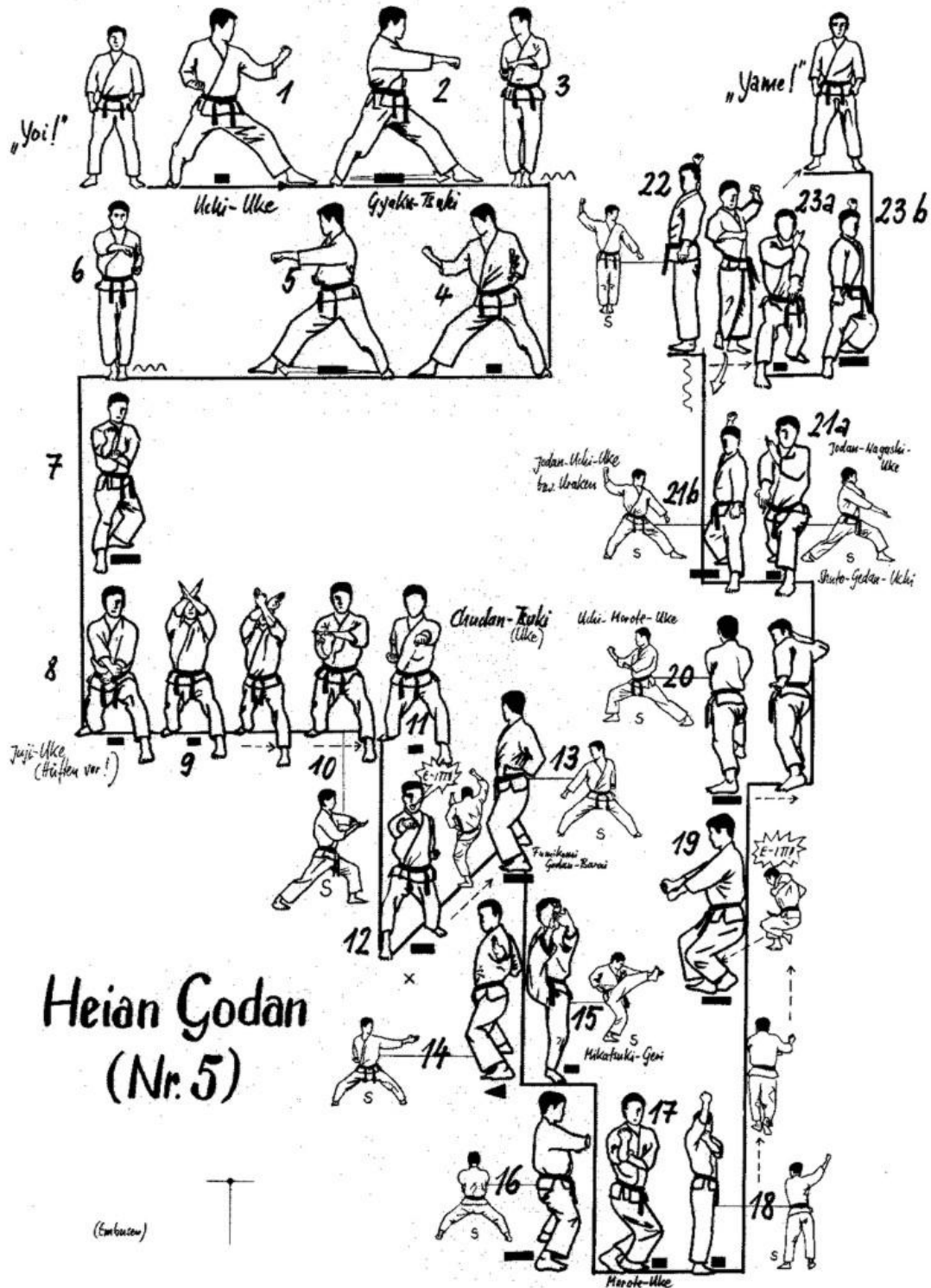


## Heian Godan (Paix et tranquillité)

DESCRIPTION :

Heian signifie la paix tranquille. go dan signifie cinquième niveau, il s'agit du cinquième et dernier kata de la famille Heian.

Heian godan contient 22 mouvements, Heian Godan aborde de nombreuses nouvelles techniques et positions tel 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.



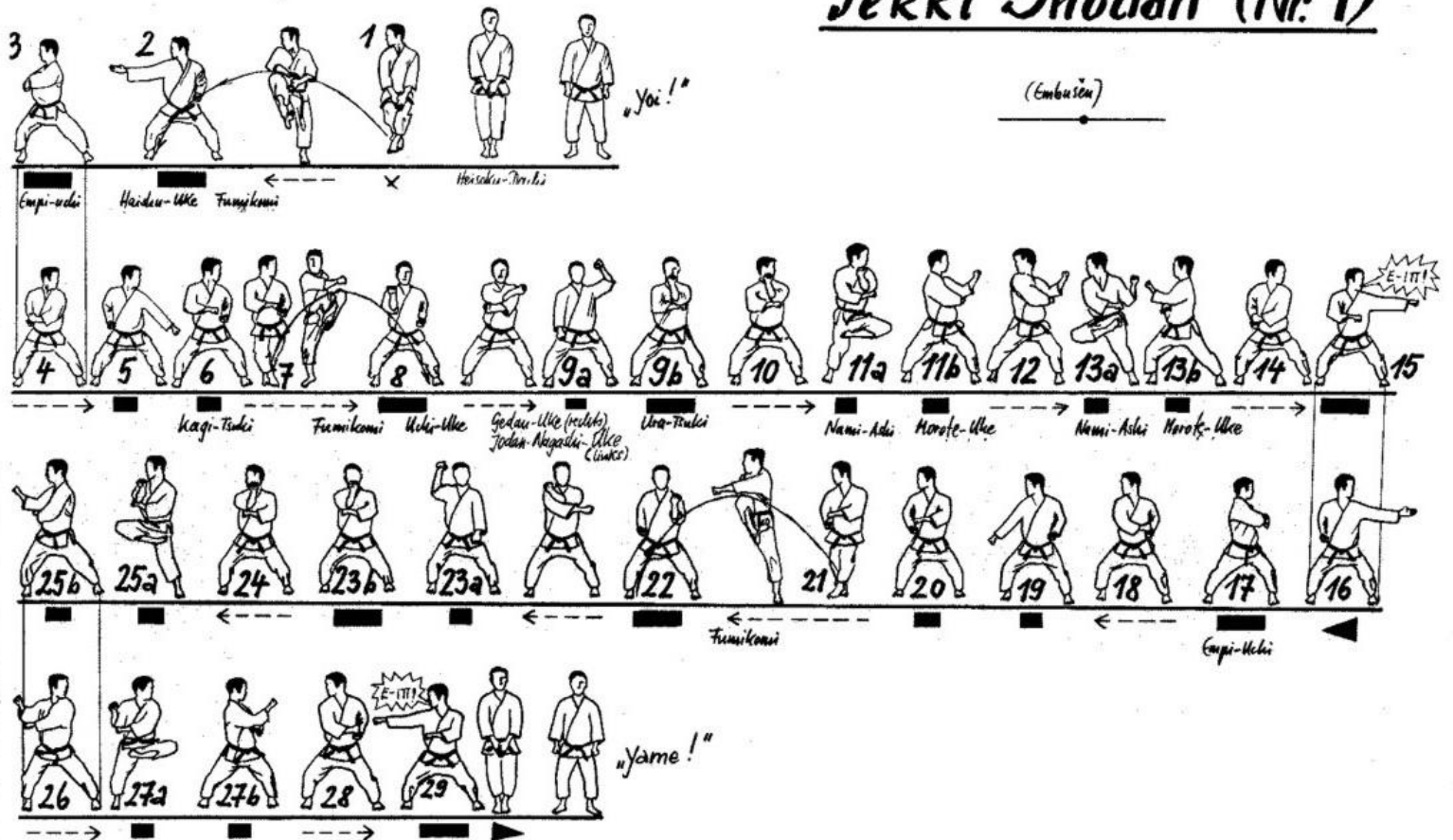
### Tekki Shodan (Cavalier de fer)

DESCRIPTION :

Tekki signifie le cavalier de fer. shodan signifie premier niveau, il s'agit du premier kata de la famille Tekki (famille de 3 katas dont la particularité est de se réaliser sur un seul axe).

Tekki shodan contient 18 mouvements, il s'effectue entièrement en kiba-dachi, une autre de ses particularité est qu'il s'effectue sur un seul axe et que nous réalisons les 9 premiers mouvements en un sens et les 9 suivants à l'identique dans l'autre sens.

## Tekki Shodan (Nr. 1)

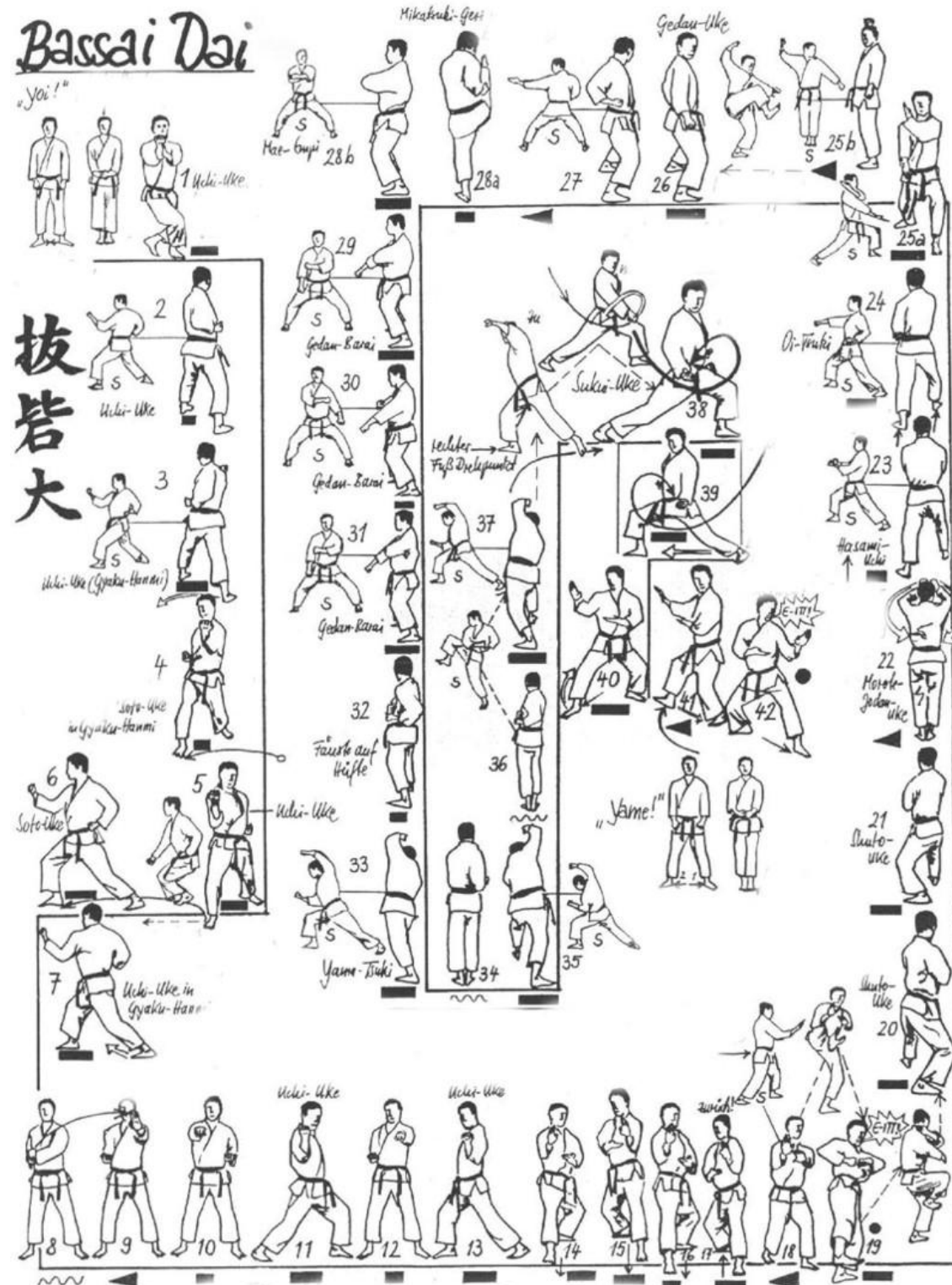


## Bassai Dai (Pénétrer la forteresse)

### DESCRIPTION :

Bassai dai signifie pénétrer la forteresse. il s'agit d'un kata défensif à partir duquel les katas heians ont été en partie inspirés.

Bassai dai contient 39 mouvements, ce kata compte plus de techniques de défense que d'attaque, il représente une situation de combat défavorable contre plusieurs adversaires que l'on tourne à son avantage.

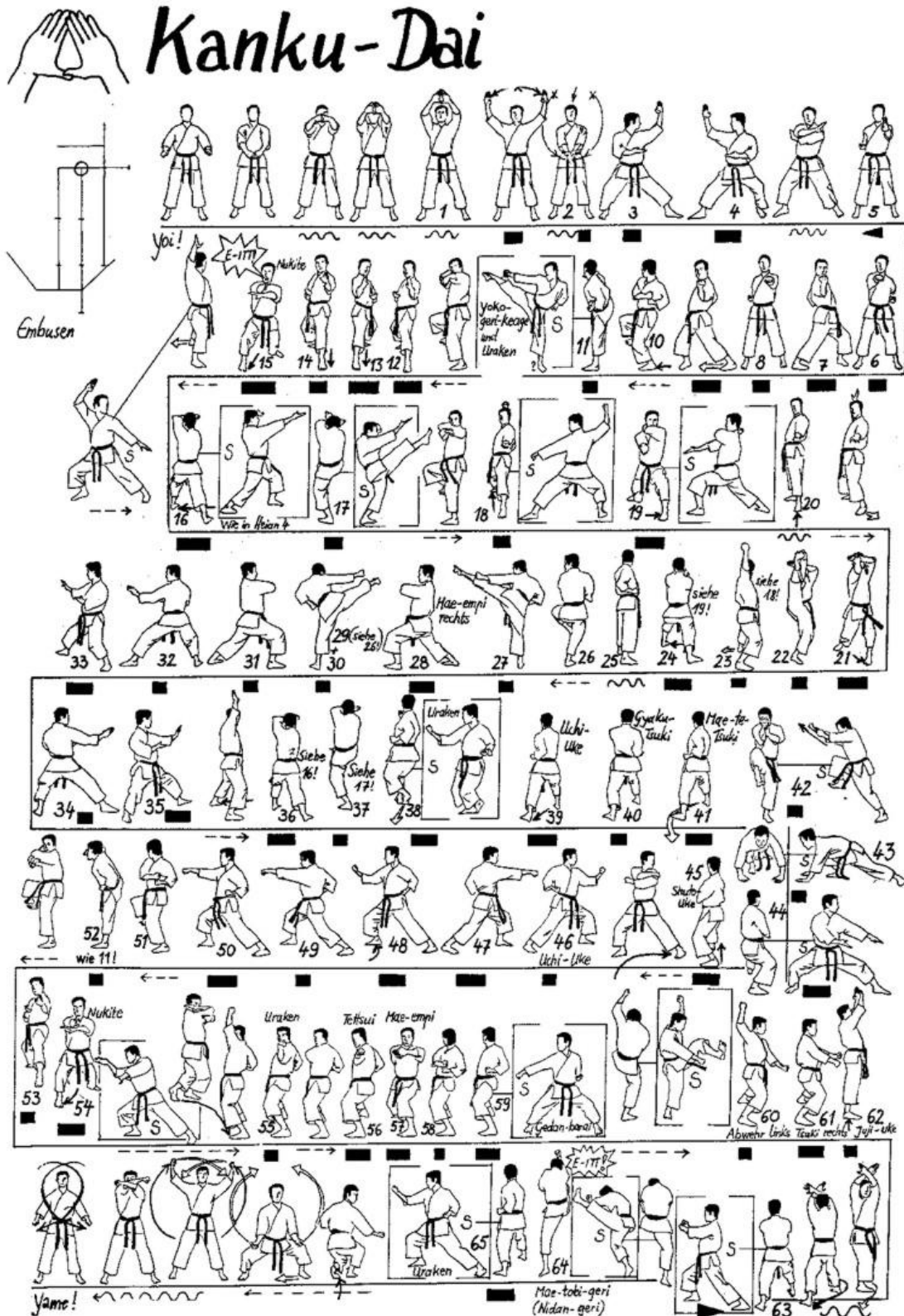


## Kanku Dai (Regarder le ciel)

DESCRIPTION :

Kanku dai signifie regarder le ciel. il s'agit du plus long kata Shotokan à partir duquel les katas heians ont été en partie inspirés.

Kanku dai contient 58 mouvements, il est aussi particulier par son début, les mains forment une ouverture en triangle vers le ciel le regard suivant cette ouverture.



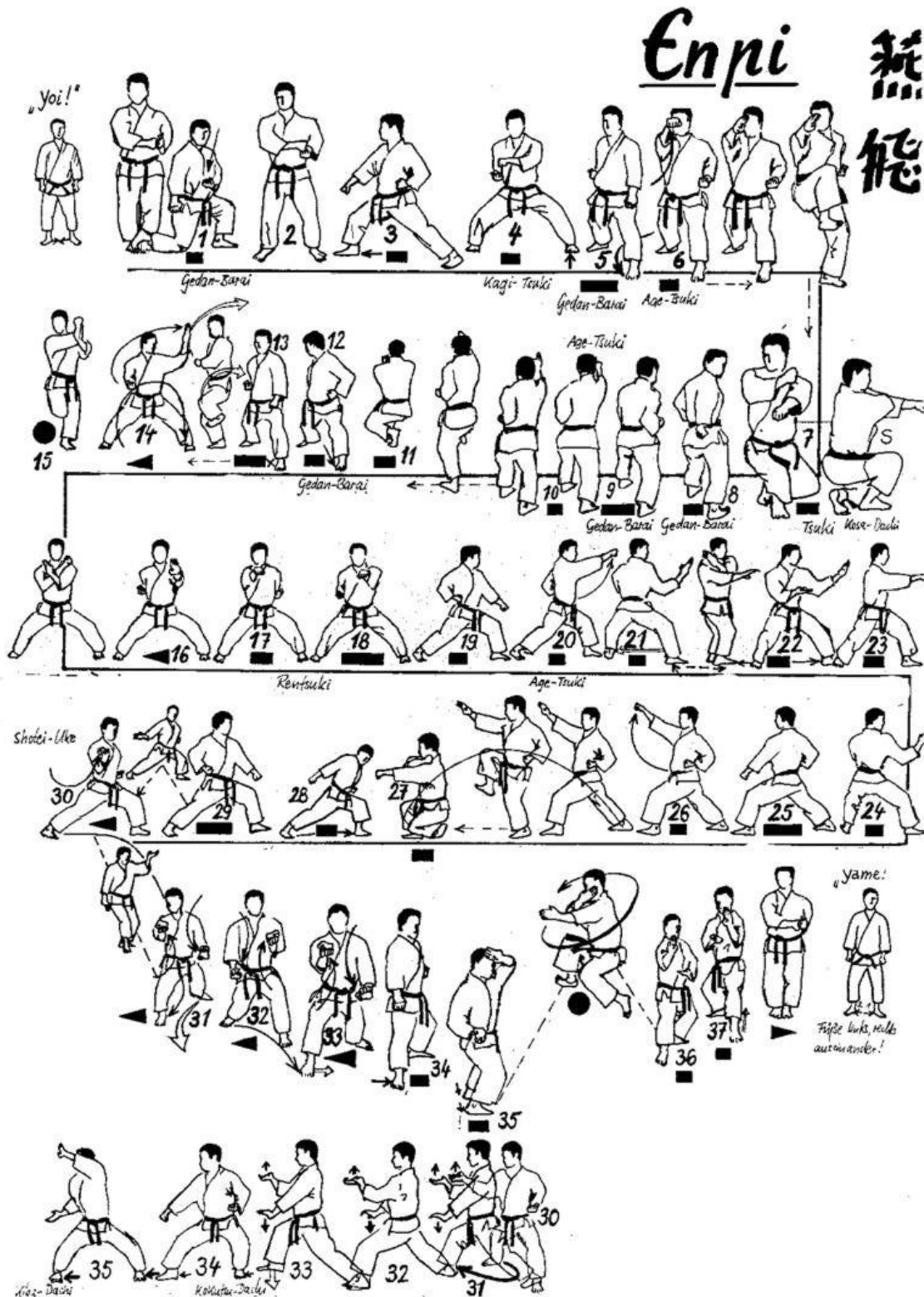


## Enpi (Vol de l'hirondelle)

DESCRIPTION :

Enpi signifie le vol de l'hirondelle en faisant allusion aux nombreux changements de positions haute-basse tel le vol d'une hirondelle.

Enpi contient 36 mouvements, les mouvements de la hanche dans ce kata sont très importants, il contient également un saut assez atypique.



## Jion (Du nom d'un temple bouddhiste)

DESCRIPTION :

Jion fait référence au nom d'un temple bouddhiste. La garde de départ est un élément faisant penser qu'il appartient à une ancienne école de boxe Chinoise.

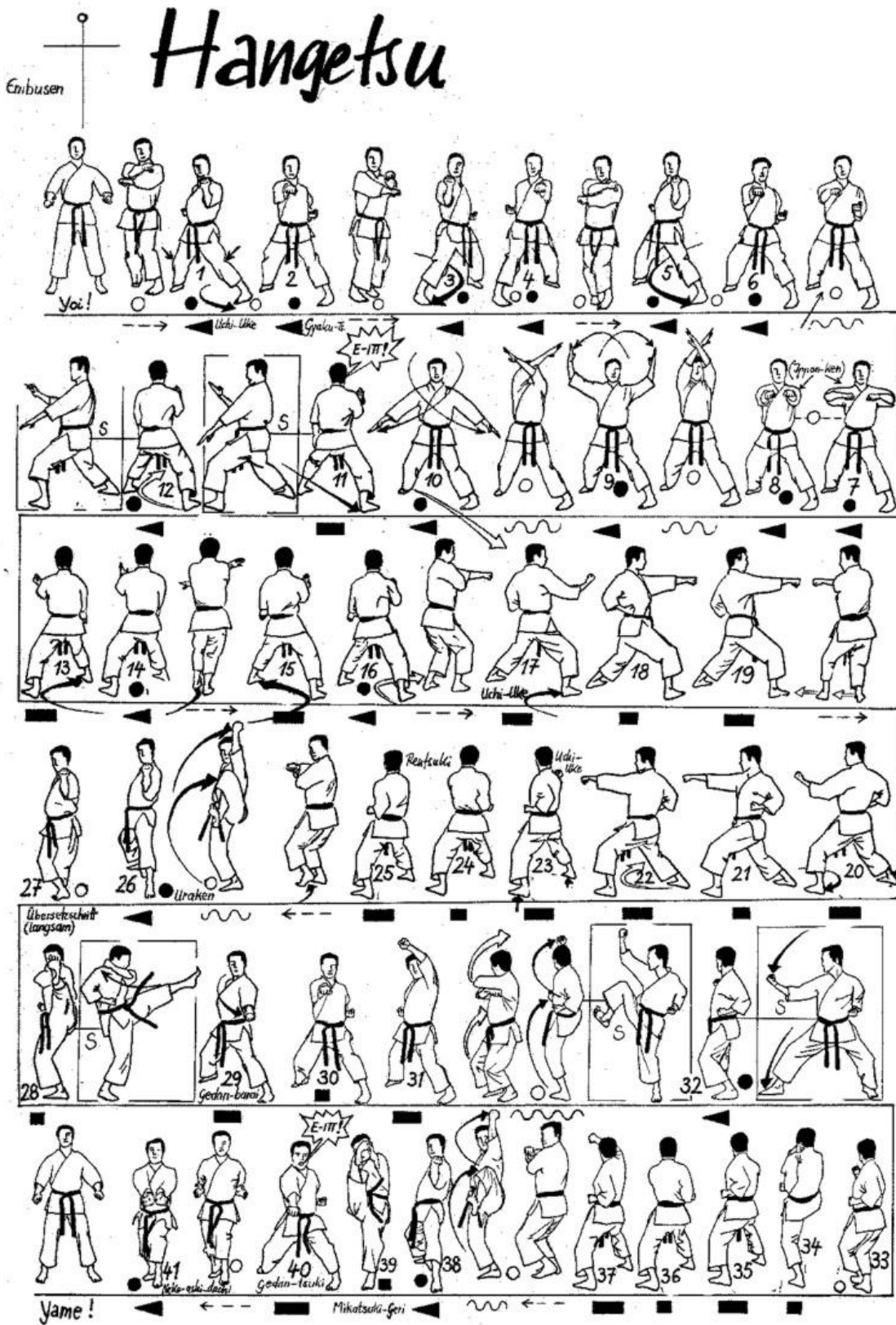
Jion contient 44 mouvements. Son origine est certainement la même que les katas [jiin](#) et [jitte](#). C'est un kata long et puissant.



## Hangetsu (Demi-lune)

DESCRIPTION :

Hangetsu signifie Demi-lune, lors des déplacements, le pied décrit un arc de cercle.  
Hangetsu contient 35 mouvements. C'est un kata respiratoire. Une des positions principales de ce kata est Hangetsu-Dachi à laquelle il a donné son nom.



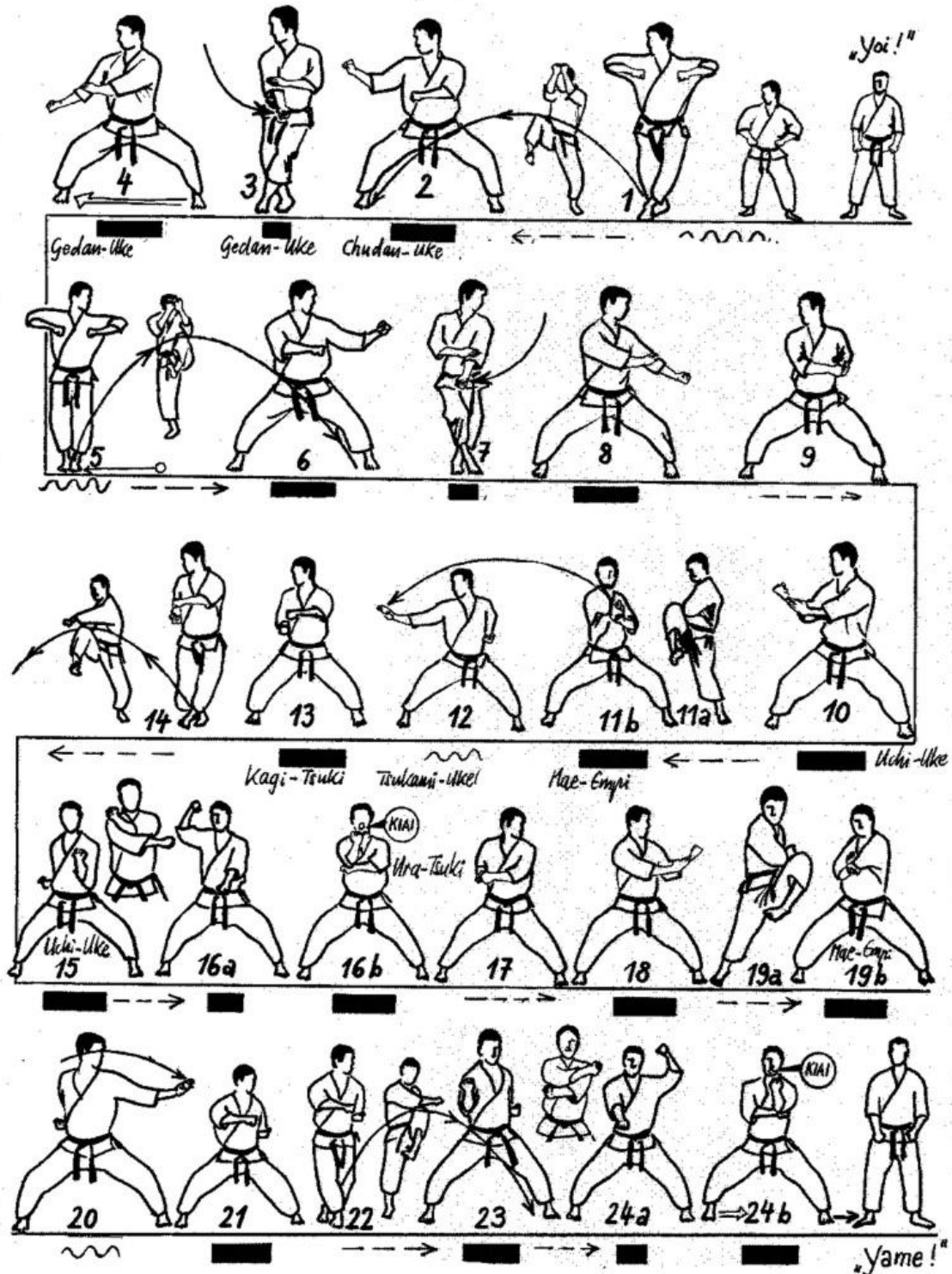
## Tekki Nidan (Cavalier de fer)

DESCRIPTION :

Tekki signifie le cavalier de fer. nidan signifie deuxième niveau, il s'agit du deuxième kata de la famille Tekki (famille de 3 katas dont la particularité est de se réaliser sur un seul axe).

Tekki nidan contient 20 mouvements, il s'effectue entièrement en kiba-dachi, la posture est puissante et lourde, légère quand vous vous déplacez.

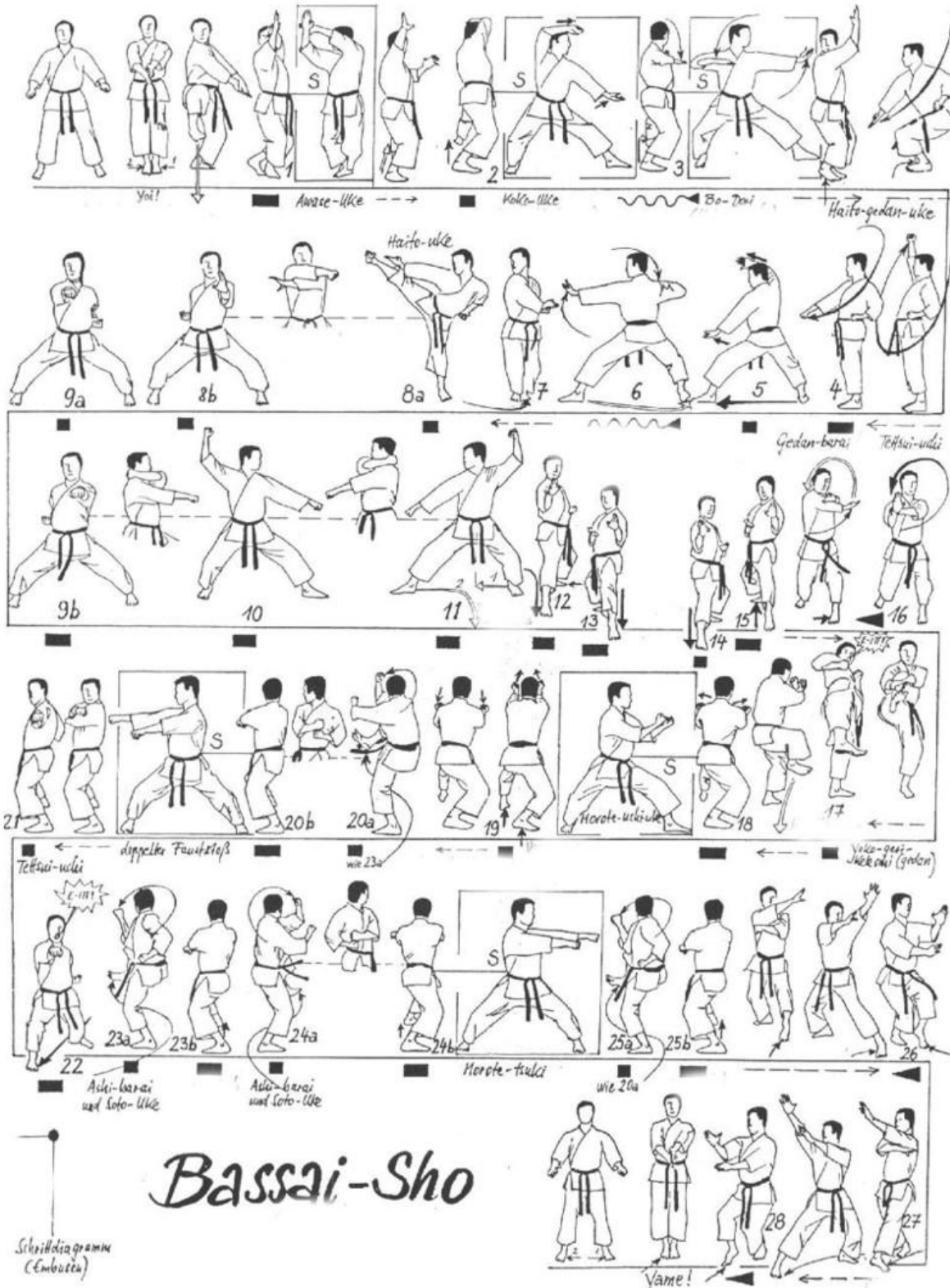
### Tekki Nidan (Nr.2)



## Bassai Sho (Pénétrer la forteresse)

DESCRIPTION :

Bassai sho signifie pénétrer la forteresse. Sho à l'inverse de dai signifie petit condensé. Bassai sho contient 28 mouvements, bien qu'il soit censé être un bassai dai condensé, il est très différent de bassai dai.

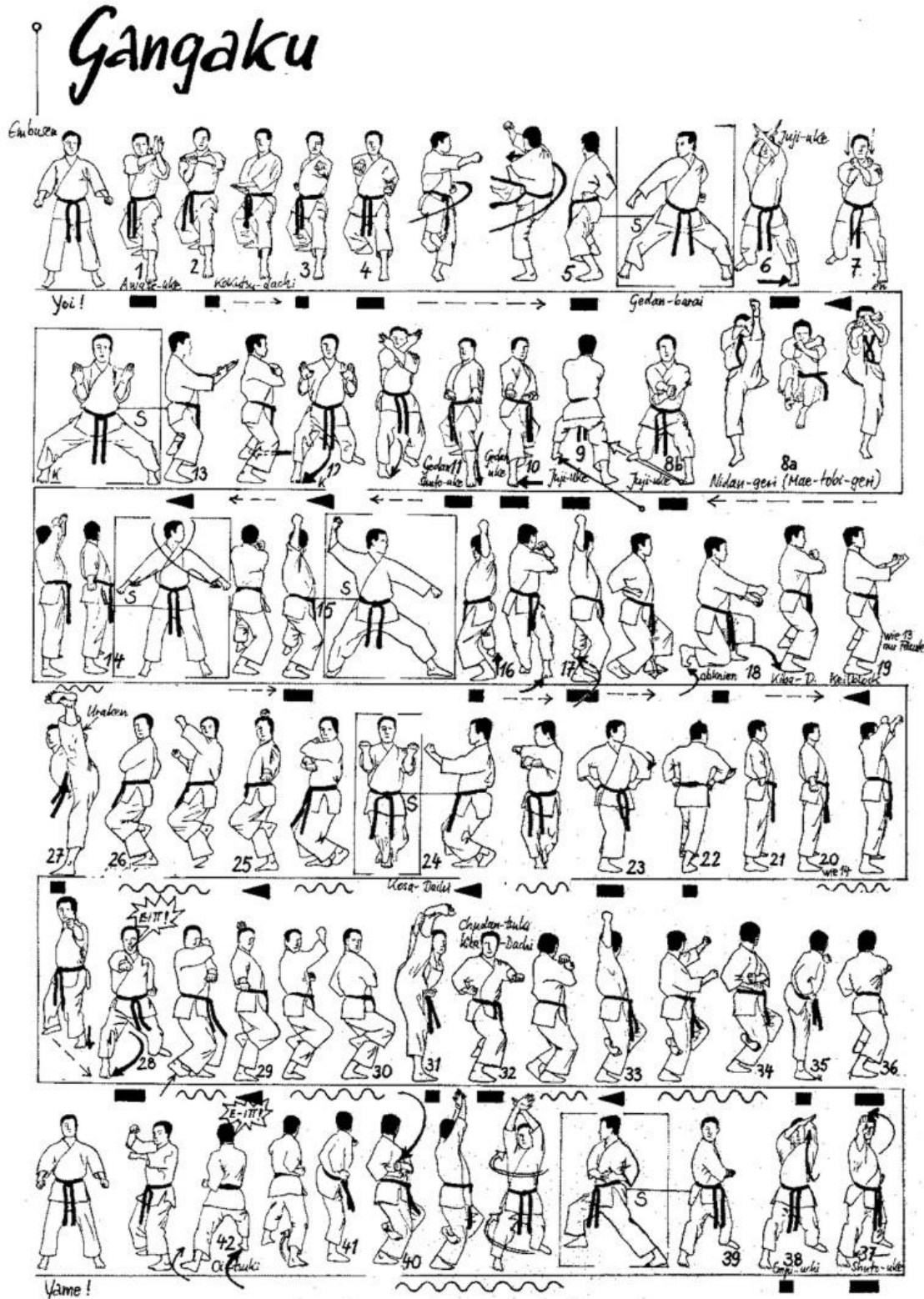


## Gankaku (Grue sur un rocher)

### DESCRIPTION :

Gankaku signifie grue sur un rocher. Une de ses particularités est le fait de se tenir en équilibre sur une jambe à plusieurs reprises tel une grue.

Gankaku contient 41 mouvements, ce kata est très dynamique, employant diverse positions (dont la position de la grue), des coups particuliers et un pivot sur une jambe particulier.

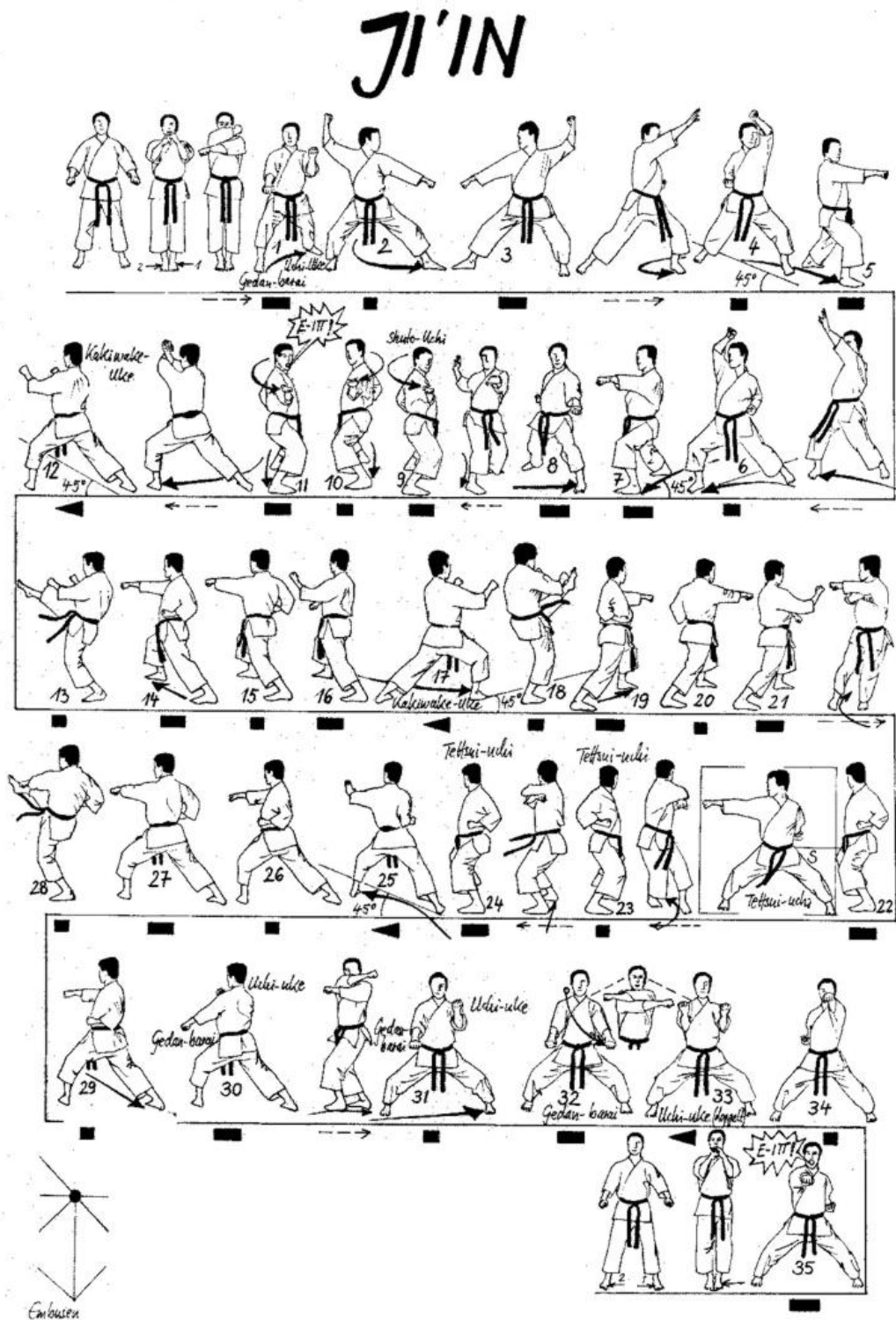


## Jiin (amour du Boudha)

### DESCRIPTION :

Jiin signifie amour du boudha. La garde de départ est la même que jion faisant référence à une ancienne école de boxe Chinoise.

Jiin contient 32 mouvements. Il fait partie du même groupe de katas que jion et jitte. Ce kata comprend des changements de la direction rapides dans lesquels il faut maintenir son équilibre, puissance et pas de même distance.



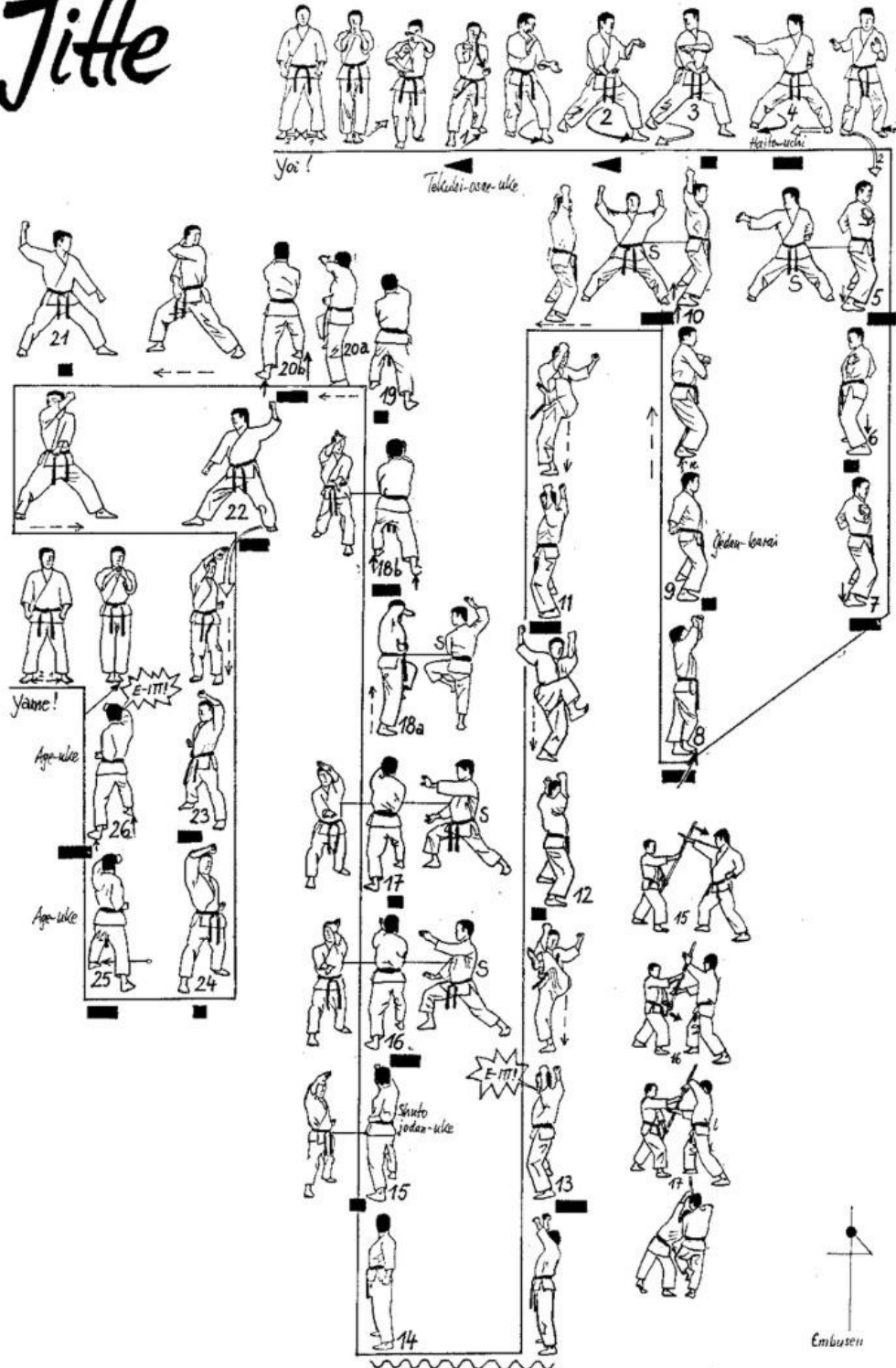
## Jitte (Main de la pitié - 10 mains)

### DESCRIPTION :

jitte signifie 10 mains. La garde de départ est la même que jion faisant référence à une ancienne école de boxe Chinoise.

jitte contient 26 mouvements. Il fait partie du même groupe de katas que jion et jitte. Ce kata représente un combat contre 10 personnes, ce kata contient plusieurs défenses et saisies face à un adversaire avec un bâton.

# Jitte





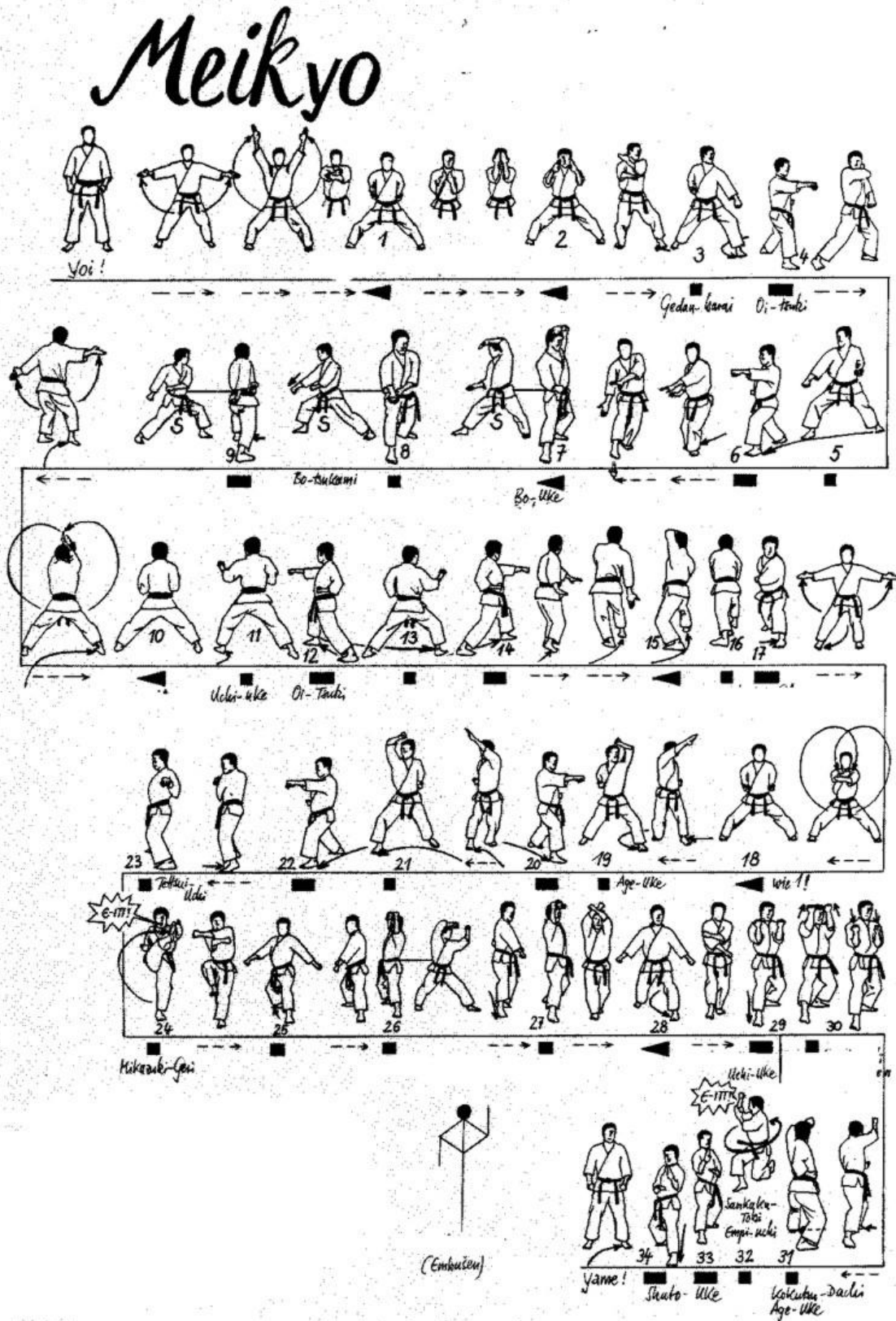


## Meikyo (Polir le miroir)

### DESCRIPTION :

Meikyo signifie polir le miroir. Meikyo est un des seuls kata réalisant des défenses contre un bâton. Il possède également un saut particulier.

Meikyo contient 33 mouvements. Il est le condensé des 3 anciens katas rohai.

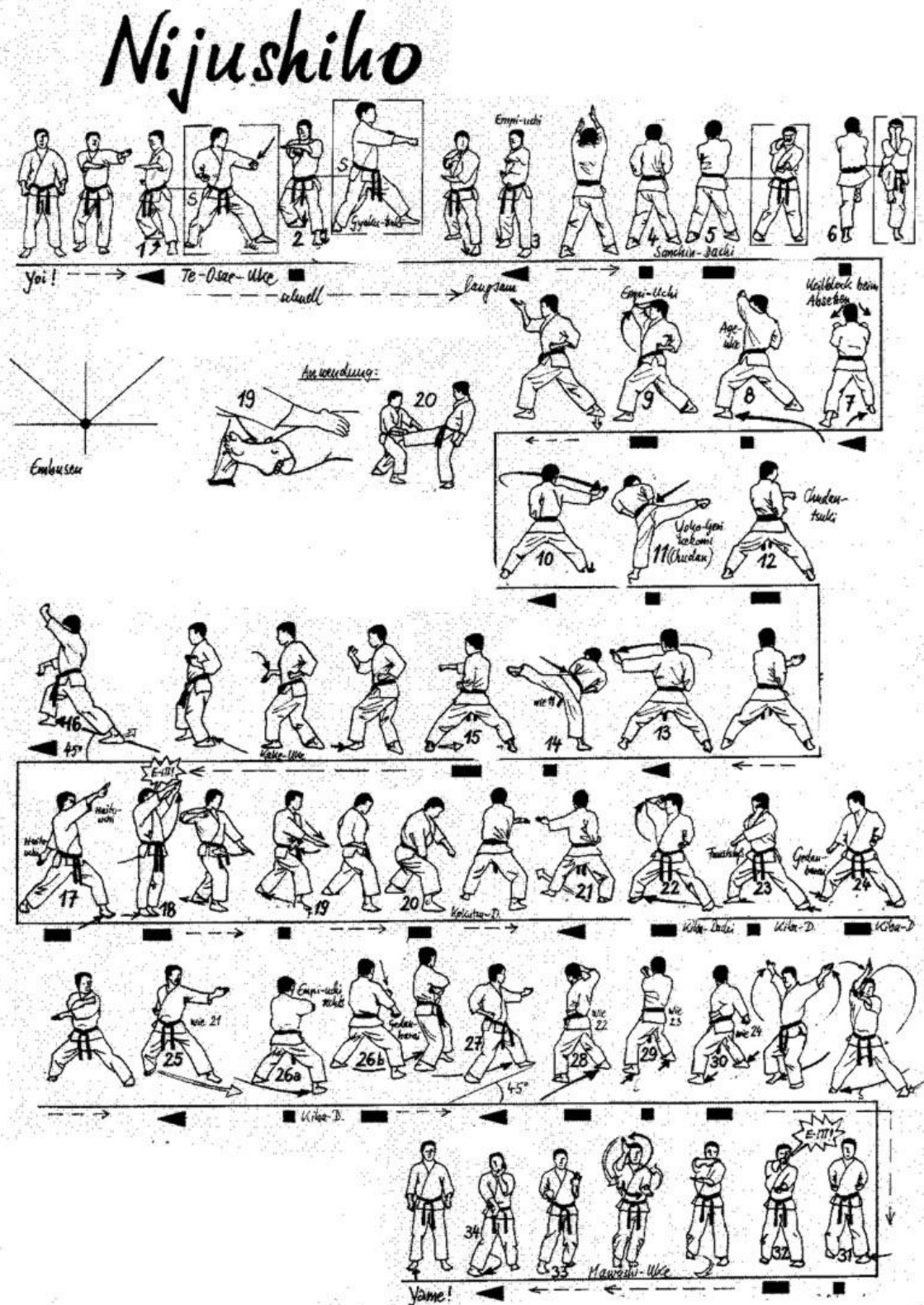


## Nijushiho (24 pas)

DESCRIPTION :

Nijushiho signifie 24 pas. Nijushiho est un kata au rythme particulier alternant passages rapides et passages lents.

Nijushiho contient 33 mouvements. Le principe dans ce kata est de capter l'attaque et de supprimer l'attaquant dans le même mouvement.



## Sochin (Force tranquille)

DESCRIPTION :

Sochin signifie force tranquille. Ce kata a un rythme dynamique. Il est caractérisé par des mouvements lents délibérés entremêlés avec des mouvements rapides.

Sochin contient 35 mouvements. Une des positions principales de Sochin est Sochin-dachi à laquelle il a donné son nom.



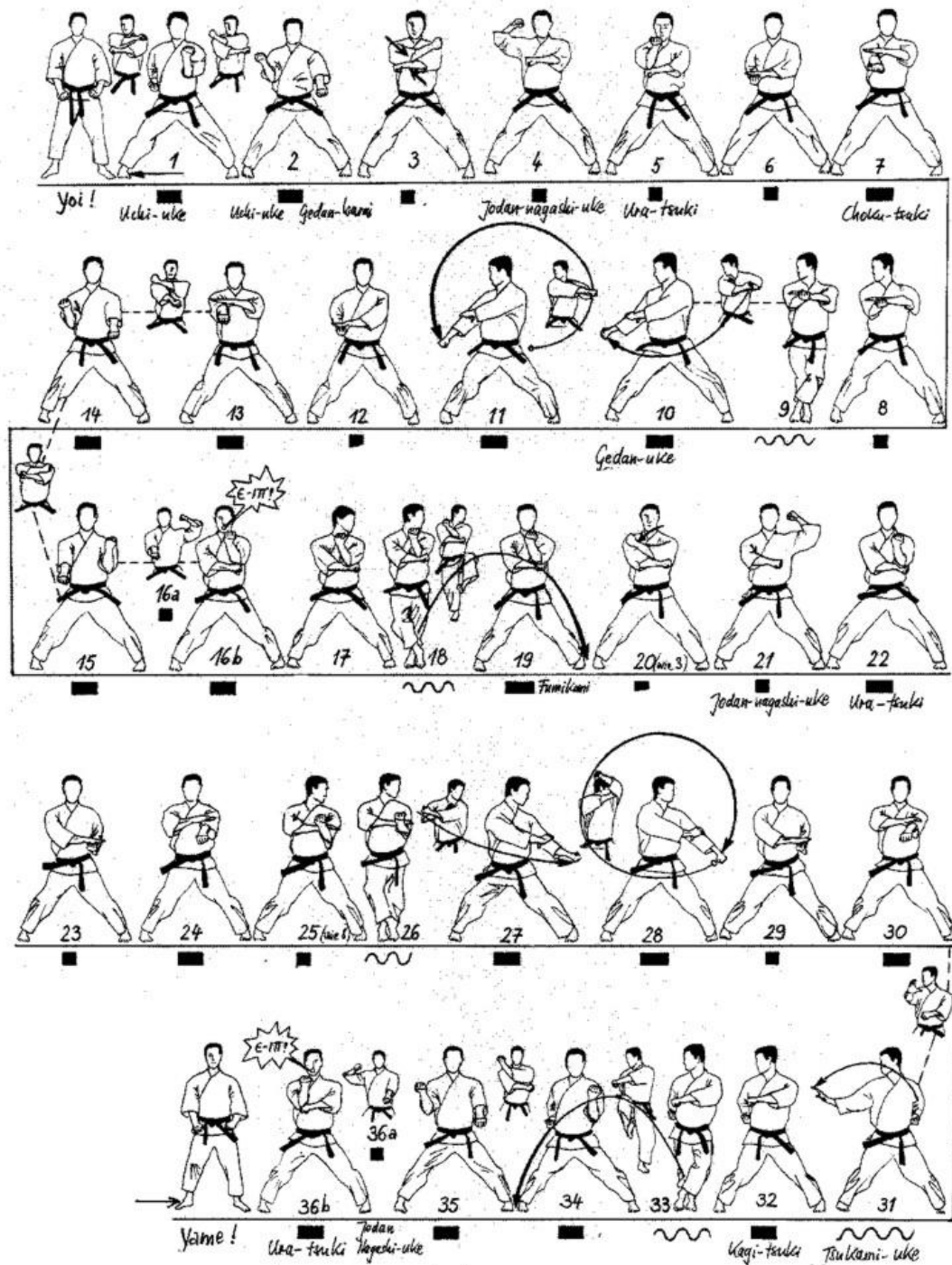
## Tekki Sandan (Cavalier de fer)

DESCRIPTION :

Tekki signifie le cavalier de fer. sandan signifie troisième niveau, il s'agit du troisième kata de la famille Tekki (famille de 3 katas dont la particularité est de se réaliser sur un seul axe).

Tekki sandan contient 21 mouvements, il s'effectue entièrement en kiba-dachi, la posture est puissante et lourde, légère quand vous vous déplacez.

# Tekki Sandan

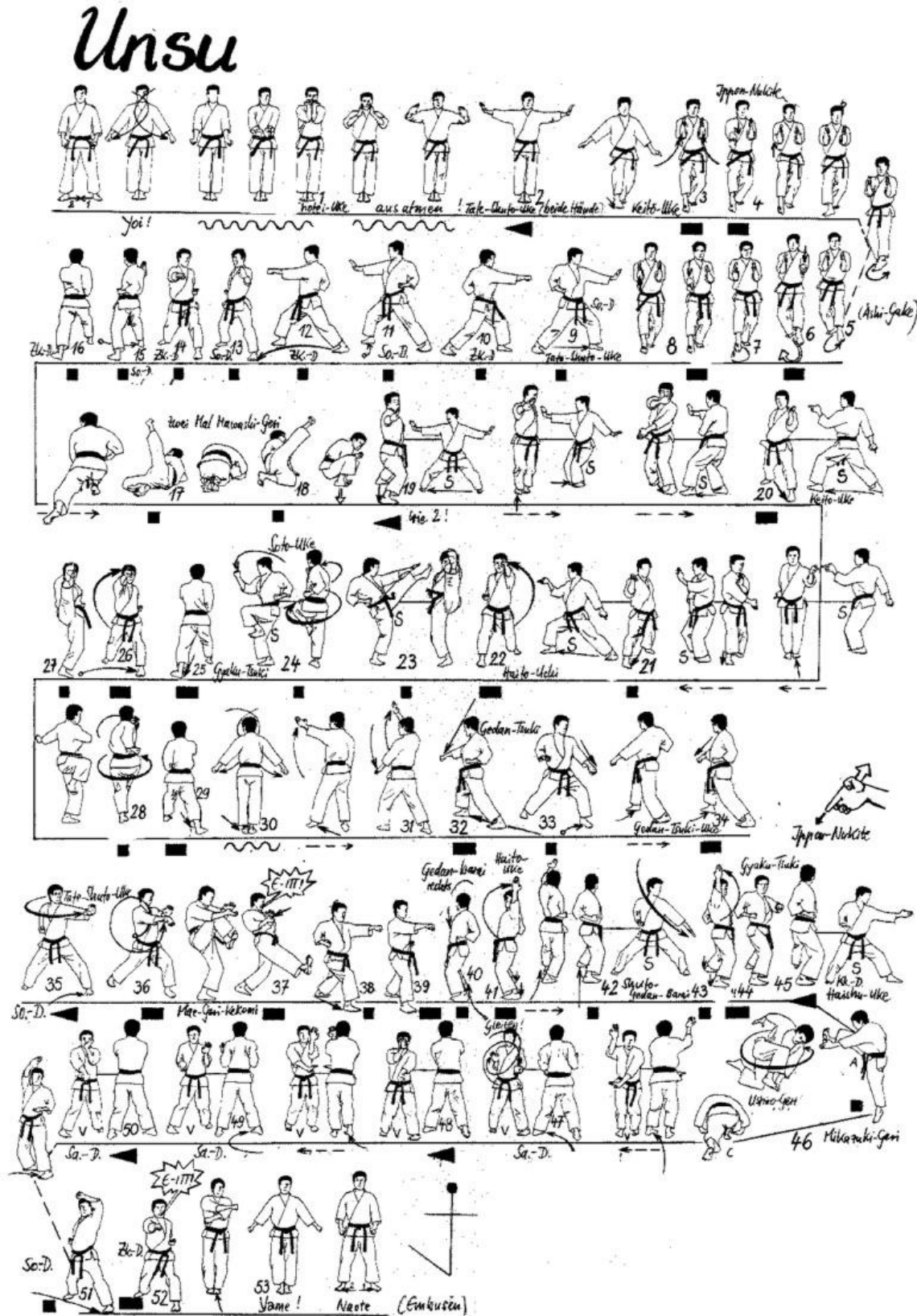


# Unsu (Main en nuage)

## DESCRIPTION :

Unsu signifie main en nuage. Unsu est un kata très spectaculaire visuellement. Il contient des techniques spéciales telles que le ippon nukite.

Unsu contient 46 mouvements. C'est le seul kata dans lequel on trouve un mawashi geri.



# Chinte (Main secrète)

## DESCRIPTION :

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

Chinte contient 34 mouvements. Chinte est également particulier car il contient de nombreuses techniques circulaires.

**Chinte**  
 © by A. Pfeiffer  
 Tetsui-Uchi  
 Jodan-Suiko-Age-Uke  
 Nr. 4-7 genau gleich wie Nr. 29-32

„Yoi!“

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34

Annotations: Tetsui-Uchi, Jodan-Suiko-Age-Uke, Nr. 4-7 genau gleich wie Nr. 29-32, „Yoi!“, Gleiten!, Gleiten!, Gleitschritt nach links, Anfang Gleitschritt nach links, Shotai-Uchi links, Shotai-Uchi rechts, beide Handballen, Teiko-Uke (rechts), Teiko-Uke (links), Hasami-Tsuki, „Vame!“, Nr. 19 u. 20 Mittelfinger kn, Nihon-Nu Nr. 21-24

Legend:

- ◀ = langsame Anspannung zum vollen Kieme
- ◻ = nach dem Kieme gleich weiter
- ◼ = statischer Kieme, eine Sekunde Pause
- → = Zwischenzeit
- S = Seitenansicht
- V = Vorderansicht
- KD = Kiabe-Dachi
- ZD = Zoukoku-Dachi
- SD = Seichin-Dachi
- = KIAI!
- ZD = Zoukoku-Dachi
- SD = Seichin-Dachi
- Von 32, drei immer kleiner werdende Sprünge zurück zum Ausgangspunkt

# Gojushiho Dai (54 pas)

## DESCRIPTION :

Gojushiho dai signifie 54 pas. Dai fait référence à l'amplitude des mouvements (plus amples) il y a quelques différences entre les deux katas.

Gojushiho dai contient 54 mouvements.

**Gojushiho-Dai**  
© by Albrecht Flörke 2000

Yoi!

1-7

8-13

14-19

20-25

26-31

32-37

38-43

44-49

50-54

Bo-uke

Morote-uke (Ellbogen gestreckt)

Sage-Gumi

Bo-uke

Nukite (geden)

Nukite

Chudan-bonji

Washide

Nukite

Tate-uchi-uke (wie 17a)

Nukite

Zurückkommen

langsam zum Kiue

Zwischenzeit

langsam, ohne Kiue

Bewegung die oben stehen funden last

Nukite

■ = nicht zum Kiue gleich weiter  
◀ = ebenen Kiue, nur Schritte rausse  
◃ = langsam zum Kiue  
--- = Zwischenzeit  
~ = langsam, ohne Kiue  
→ = Bewegung die oben stehen funden last  
(BUNKAJ und ausführliche Beschreibung in „25 Shotokan-Katas“ von A. Flörke (Neuaufgabe))

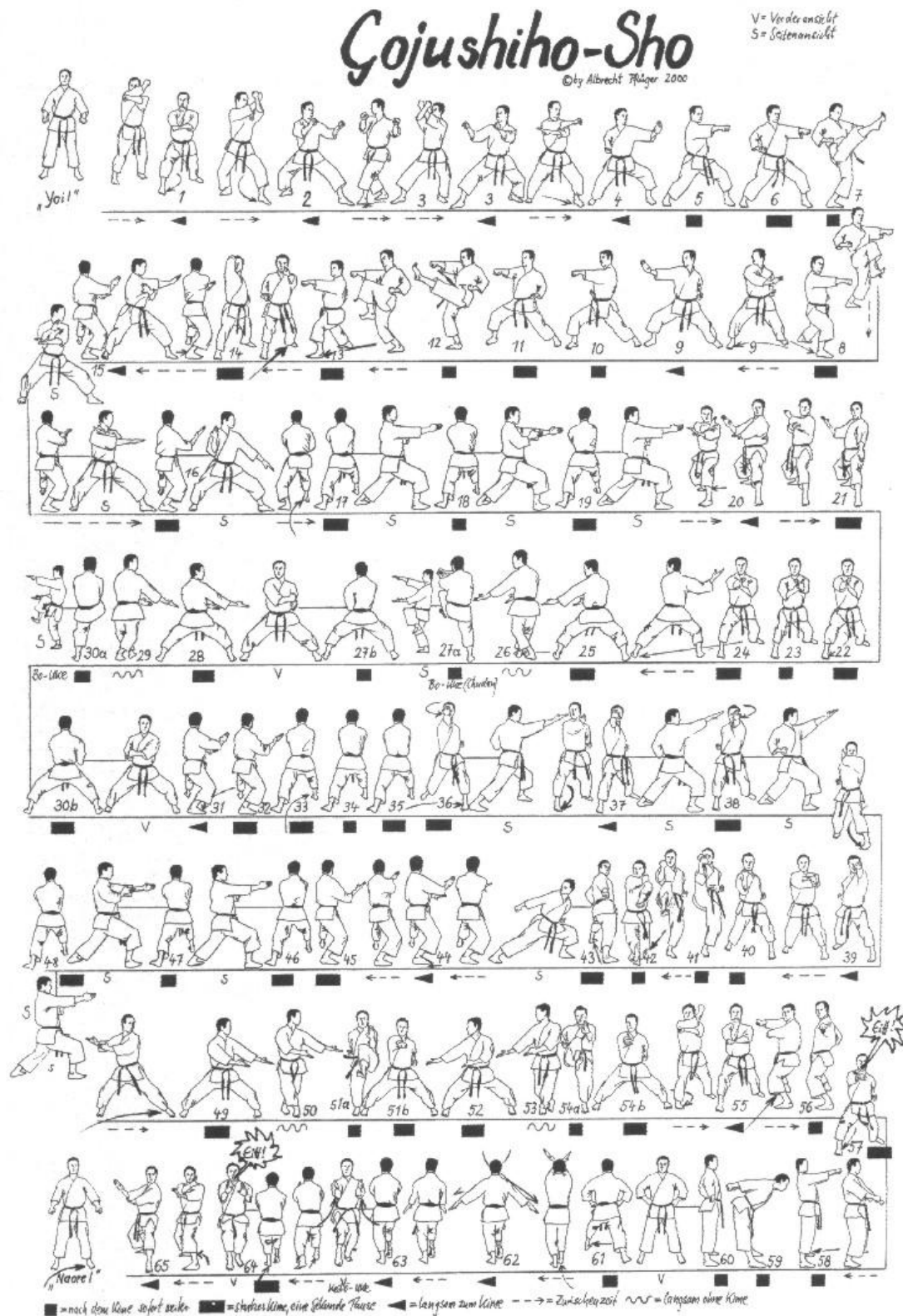


## Gojushiho Sho (54 pas)

DESCRIPTION :

Gojushiho sho signifie 54 pas. Sho fait référence à l'amplitude des mouvements (moins amples).

Gojushiho sho contient 54 mouvements.

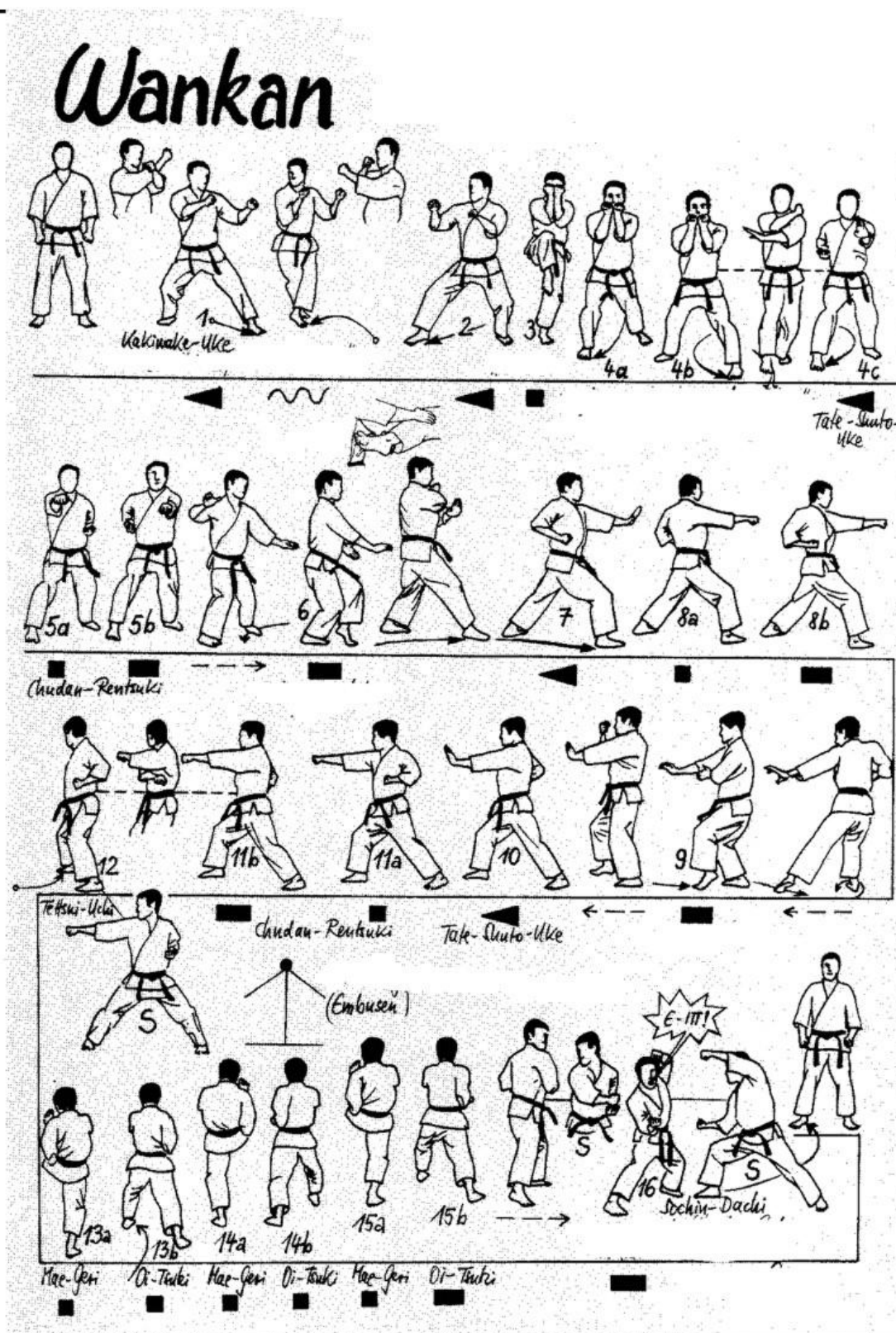


## Wankan (Couronne du roi)

DESCRIPTION :

Wankan signifie Couronne du Roi. Il s'agit du plus petit kata du style shotokan.

Wankan contient 16 mouvements.



©

<http://passion-karate-joigny.over-blog.com/> ®