



Karaté : Tous les katas Shotokan

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Karaté : Tous les katas Shotokan

Hirokazu Kanazawa

Karaté : Tous les katas Shotokan Hirokazu Kanazawa

Écrit par un des maîtres des plus renommés, élève direct du père du karaté, Gichin Funakoshi, et fondateur du style Shôtôkan, ce livre est un guide exhaustif des katas de karaté de l'école la plus populaire dans le monde. En karaté, il existe 4 familles d'entraînement : le travail technique seul (kihon), les enchaînements codifiés (kata), le combat traditionnel (kumite) et la compétition sportive (shiai). Après son livre qui présente en détail le kumite, Maître Kanazawa, présente une étude complète sur l'autre grand volet de la pratique du karaté : les katas.

 [Télécharger Karaté : Tous les katas Shotokan ...pdf](#)

 [Lire en ligne Karaté : Tous les katas Shotokan ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Karaté : Tous les katas Shotokan Hirokazu Kanazawa

240 pages

Extrait

Avant-propos

Le karaté est aujourd'hui au nombre des aspects de la culture japonaise reconnus et appréciés mondialement. En conséquence, les compétitions de kata ont, elles aussi, gagné en popularité au fil des ans. C'est cette même popularité qui est d'ailleurs à l'origine du nombre croissant de démonstrations de kata dans lesquelles les pratiquants se livrent à une surenchère de techniques acrobatiques en contraste avec ce qui se pratiquait jadis. Cette évolution contemporaine a été, pour moi, source de beaucoup de réflexion.

D'un point de vue historique, le karaté englobe plusieurs styles qui, tous, ont leurs singularités sur le plan pédagogique ; des singularités qui se trouvent de manière manifeste dans les kata. Ces systèmes techniques conçus par nos ancêtres constituent l'aboutissement d'une pratique éprouvante reposant sur un lot d'expériences techniques et émotionnelles qui transcendent les notions de vie et de mort. Ils sont, à ce titre, un pan de la pratique martiale destiné à être transmis à travers les générations.

Concrètement, les pratiquants font leurs premières armes dans cet exercice de manière collective, dans un dōjō (lieu de pratique). Ils exécutent chaque technique l'une après l'autre, à l'unisson, au rythme des consignes données par leur professeur. À l'inverse, les kata étaient jadis pratiqués inlassablement, sur un plan individuel. La pratique collective présente toutefois l'avantage de remplir le dōjō de ki collectif - énergie de vie - qui nourrira, dans un deuxième temps, le ki individuel de chaque pratiquant.

Le dix-huitième des vingt préceptes de maître Funakoshi stipule : «Pratiquez les kata avec exactitude, le combat réel est une autre affaire». Et le maître de signaler que les kata sont en réalité bien plus que de simples assemblages de techniques d'attaque et de défense. Ils portent de manière intrinsèque des éléments qui sont autant de portes ouvertes sur une connaissance approfondie de l'éducation physique, des arts, de l'histoire et, notamment, de la philosophie. Exécuter les kata avec sincérité, conformément à leur agencement spécifique, en visualisant un adversaire imaginaire, est un défi posé au Soi en même temps qu'un combat avec le Soi. En effet, ce combat avec soi-même se trouve être une condition sine qua non de l'entraînement spirituel, qui, à mon sens, constitue l'essence même des arts martiaux.

À l'image de la feuille blanche du calligraphe, le pratiquant d'arts martiaux va utiliser son corps pour exprimer et mettre en mouvement tout ce qu'il a à offrir à son environnement, révélant ainsi sa propre philosophie de vie et sa personnalité.

Si le kata requiert concentration mentale et maintien d'un niveau élevé de ki du début à la fin, il est essentiel que le pratiquant cultive une attitude d'ouverture et de disponibilité mentale, libre de toute inhibition, de manière à ce que la détermination ne sacrifie en rien au naturel. La respiration joue elle aussi un rôle central en ceci qu'elle soutient mouvement, conscience et puissance. C'est pourquoi je crois qu'une fois sur trois, le pratiquant devrait exécuter son kata avec souplesse et détente à un rythme relâché. Cela lui permettra de sentir la manière appropriée de mobiliser sa puissance et d'éliminer le recours à la force lorsque celle-ci est superflue. Pour vérifier la qualité d'un kata - et de l'entraînement préalable -, je préconise d'observer le pratiquant, non pas de face, mais de dos. S'il parvient, malgré cela, à conférer esthétique et puissance à son enchaînement, alors je crois que nous pouvons considérer qu'il est accompli dans ce kata.

Ces dernières années, le succès du karaté de compétition a eu pour effet d'encourager les pratiquants à se livrer à la pratique quasi-exclusive de leur kata favori. A l'inverse, dans une optique martiale, je conseille aux pratiquants d'affiner également leurs compétences dans les kata pour lesquels ils ont moins d'affinités.

Puisse ce livre être un outil pédagogique de qualité dans la pratique des kata. Présentation de l'éditeur
«D'un point de vue historique, le karaté englobe plusieurs styles qui, tous, ont leurs singularités sur le plan pédagogique ; des singularités qui se trouvent de manière manifeste dans les katas.»

- H. Kanazawa Sensei

Écrit par un des maîtres des plus renommés, élève direct du père du karaté, Gichin Funakoshi, et fondateur du style Shôtôkan, ce livre est un guide exhaustif des katas de karaté de l'école la plus populaire dans le monde.

En karaté, il existe 4 familles d'entraînement : le travail technique seul (kihon), les enchaînements codifiés (kata), le combat traditionnel (kumite) et la compétition sportive (shiai).

Après son livre qui présente en détail le kumite, Maître Kanazawa, présente une étude complète sur l'autre grand volet de la pratique du karaté : les KATAS.

L'intégralité des 26 katas de l'école shôtôkan sont présentés :

- ° Heian shodan ° Heian nidan ° Heian sandan
- ° Heian yondan ° Heian godan ° Tekki shodan
- ° Tekki nidan ° Tekki sandan ° Bassai dai ° Bassai shô
- ° Kanku dai ° Kanku shô ° Jion ° Jiin ° Empi ° Jitte
- ° Hangetsu ° Gankaku ° Sôchin ° Meikyô ° Ninjûshiho
- ° Unsû ° Wankan ° Gojûshiho dai ° Gojûshiho shô et pour la première fois : Koryû Gankaku

Comprenant plus de 3000 photos, ce livre est un outil pédagogique sans pareil.

Hirokazu KANAZAWA, est le Président de la Shotokan Karate-do International Fédération (SKI). Né au Japon en 1931, il a débuté sa pratique du karaté à l'université de Takushoku et devint un des plus jeunes professeurs de la Japan Karaté Association (JKA). Il a remporté de nombreuses compétitions dont la première place au championnat du Japon de 1957 en combat puis, l'année suivante, fait exceptionnel, il remporta le podium en combat et en kata. Il voyage depuis 1960 tant aux États-Unis qu'en Europe où ses disciples sont innombrables. En 1977, il fonde la SKI qui, aujourd'hui, possède des bureaux dans 100 pays.

Biographie de l'auteur

Hirokazu Kanazawa, est le Président de la Shotokan Karate-do International Federation (SKI). Né au Japon en 1931, il a débuté sa pratique du karaté à l'université de Takushoku et devint un des plus jeunes professeurs de la Japan Karate Association (JKA). Il a remporté de nombreuses compétitions dont la première place au championnat du Japon de 1957 en combat puis, l'année suivante, fait exceptionnel, il remporta le podium en combat et en kata. Il voyage depuis 1960 tant aux États-Unis qu'en Europe où ses disciples sont innombrables. En 1977, il fonde la SKI qui, aujourd'hui, possède des bureaux dans 100 pays.

Download and Read Online Karaté : Tous les katas Shotokan Hirokazu Kanazawa #7EIPZJ3H249

Lire Karaté : Tous les katas Shotokan par Hirokazu Kanazawa pour ebook en ligne
Karaté : Tous les katas Shotokan par Hirokazu Kanazawa Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres
Karaté : Tous les katas Shotokan par Hirokazu Kanazawa à lire en ligne.
Online Karaté : Tous les katas Shotokan par Hirokazu Kanazawa ebook Téléchargement PDF
Karaté : Tous les katas Shotokan par Hirokazu Kanazawa Doc
Karaté : Tous les katas Shotokan par Hirokazu Kanazawa Mobipocket
Karaté : Tous les katas Shotokan par Hirokazu Kanazawa EPub

7EIPZJ3H2497EIPZJ3H2497EIPZJ3H249