

Les points importants de l'exécution d'un kata

1. **Ordre correct**; Le nombre et la séquence des mouvements sont déterminés. Ils doivent tous être accomplis.
2. **Début et fin**; Le kata doit commencer et finir au même endroit sur embusen
3. **Signification de chaque mouvement**; Chaque mouvement défensif ou offensif, doit être parfaitement compris et complètement exprimé.
4. **Conscience de la cible**; Le karatéka doit connaître la cible et savoir quand exécuter une technique.
5. **Rythme et synchronisation**; Le corps doit être souple, jamais trop tendu, et le rythme adapté à chaque kata.
Il y a trois facteurs nécessaires à un emploi correct de la force : la rapidité, ou la lenteur, dans l'exécution d'une technique, l'étirement et la contraction des muscles.
6. **Bien respirer**; La respiration doit changer en fonction des situations, mais il faut généralement inspirer en bloquant, expirer en exécutant une technique finale, et inspirer et expirer en exécutant des techniques successives.
Le kiai est lié à la respiration. Il se produit au milieu ou à la fin des kata, au moment où la tension est maximale.
En expirant très brusquement et en contractant l'abdomen, il est possible de donner plus de puissance aux muscles.

Les 26 kata Shotokan

Heian Shodan / Heian Nidan / Heian Sandan / Heian Yondan / Heian Godan / Tekki Shodan / Bassai Dai / Kanku Dai / Empi / Jion / Hangetsu / Tekki Nidan / Bassai Sho / Gankaku / Jiin / Jitte / Kanku Sho / Meikyo / Nijushiho / Sochin / Tekki / Sandan / Unsu / Chinte / Gojushiho Dai / Gojushiho Sho / Wankan

Signification des noms des kata

Heian (shodan, nidan, sandan, yondan et godan) : Paix et tranquillité; famille de cinq kata dits éducatifs qui comprennent la plupart des techniques de base.

Bassai-Dai et Bassai-Sho : Pénétrer la forteresse; ces deux kata, dai pour la version longue et sho pour la version courte, sont très distincts et exigent une grande puissance.

Tekki (shodan, nidan et sandan) : Cavalier de fer; les trois Tekki, où la position prédominante est kiba-dachi, position du cavalier, ont la particularité de s'exécuter dans un seul et unique axe (enbusen).

Kanku-Dai et Kanku-Sho : Regarder le ciel; Kanku-Dai est le plus long des kata en Shotokan puisqu'il comporte 65 mouvements.

Empi : Vol de l'hirondelle.

Jion : Du nom d'un temple bouddhiste; la garde de départ rappelle les écoles de boxe chinoise.

Jitte : Main de la pitié. Encore appelé JUTTE (10 mains) au Japon; sous entend un combat contre dix adversaires.

Ji'in : Amour du Bouddha, les trois kata, Jion, Jitte et Ji'in, appartiennent probablement à la même école. La garde de départ rappelle les écoles de boxe chinoise.

Hangetsu : Demi lune; ce kata est en partie respiratoire, et est le seul à ce titre en Shotokan.

Gankaku : Grue sur un rocher; donne l'accent sur la puissance et l'équilibre sur une jambe.

Chinte : Main secrète; vestige de forme ancienne à majorité de techniques circulaires et deux piques de la main (en réalité à deux doigts : nihon nukite).

Sochin : *Force tranquille*; particulièrement intéressant à cause de la position fudo-dachi à tel point que le kata a donné son nom à cette même position (sochin dachi).

Gojushiho-Sho et Gojushiho-Dai : *54 pas* : ici, Sho et Dai ne font pas référence à la longueur du kata, mais à l'amplitude des mouvements.

Nijushiho : *24 pas*; le rythme est particulier grâce à une succession de temps rapides et lents.

Unsu : *Main en nuage*; c'est le seul kata comprenant un mawashi geri.

Meikyo : *Polir le miroir*; possède un saut très particulier, sankaku-tobi-geri.

Wankan : *Couronne du roi*; c'est le plus court des kata Shotokan. Il contient une technique difficile mais efficace, et ce deux fois.

0

« Le karaté est comme l'eau chaude, si vous ne lui apportez pas de la chaleur constante, elle refroidira. »

Gichin Funakoshi