# Karaté Do Shotokan



## Fondateur du karaté Moderne



**Maitre Ginshin FUNAKOSHI** 

#### Histoire du Karaté Do

D'un point de vu historique, le karaté était intégré au système scolaire au Japon. Mais repartons sur ses origines pour mieux comprendre.

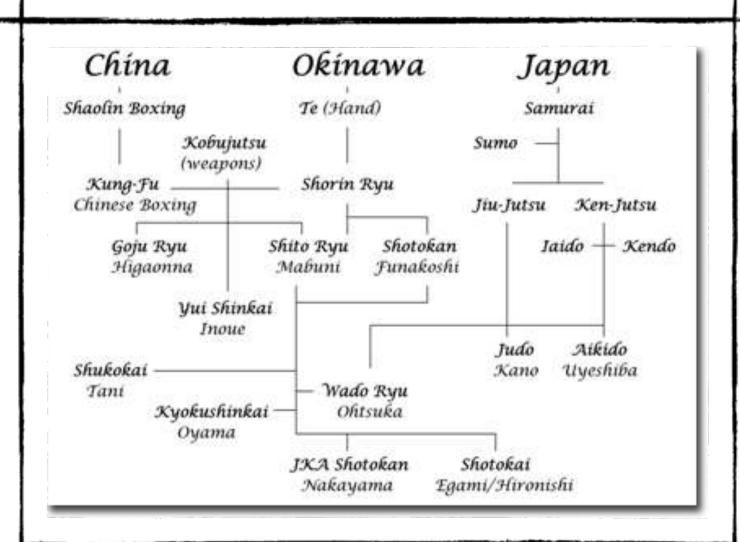
Bien que le karaté do moderne soit issu d'Okinawa (Okinawa est l'île principale de l'archipel des Ryu-Kyu au sud du Japon)., la plupart des arts martiaux actuels sont d'origine chinoise et notamment le « Wushu », venu du temple Shaolin, associant techniques guerrières et art du zen et de la méditation. À l'origine la pratique martiale dans les îles des Ryu-Kyu était le *ToTe* (la main de chine), une pratique réservée à la noblesse et aux militaires avec ou sans armes.

Suite à l'invasion japonaise dans l'archipel des Ryu-Kyu au XVIème siècle et l'interdiction de porter des armes, la pratique du *ToTe* est alors développée à toutes les classes sociales. Le *ToTe* est enseigné de Maître à élève choisi jusqu'à la fin du XIX<sup>ième</sup> siècle. Les valeurs de cette pratique sont alors guerrières et défensives. C'est à cette époque que les pratiquants de karaté sont rapidement identifiés comme étant plus résistants physiquement que les autres jeunes du même âge. L'enseignement de maître à disciple est alors adapté à un enseignement de masse et intègre rapidement les programmes d'éducation physique scolaires à Okinawa. Au début du XXème Siècle, le karaté fut officiellement reconnu par les institutions et le premier programme pédagogique de karaté scolaire fut créé en 1905 par Anko Itosu (1831-1915).

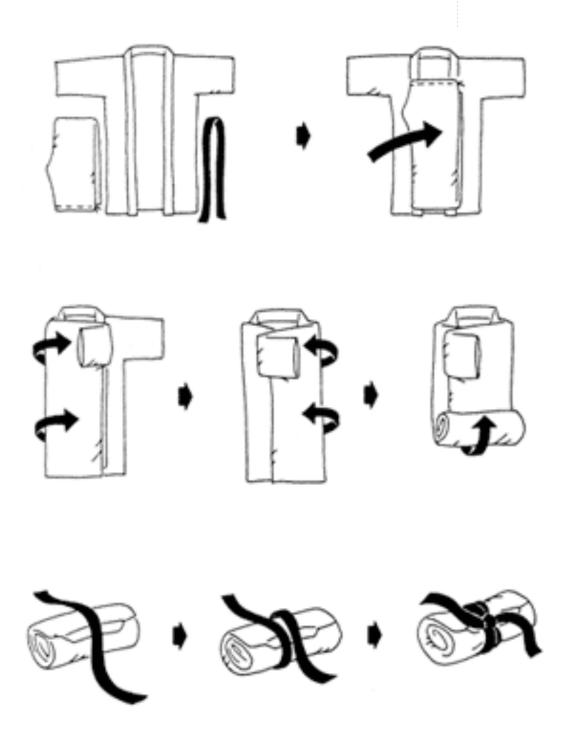
Le karaté fut alors organisé pour être enseigné dans les écoles primaires et secondaires.

A cette époque, l'enseignement n'était pas adapté à une pratique de masse. C'est alors que furent créés les cinq premiers katas et une méthode pédagogique par Anko Itosu qui proposait une progression des apprentissages et de la difficulté tout en augmentant les compétences et les connaissances de chacun des élèves.

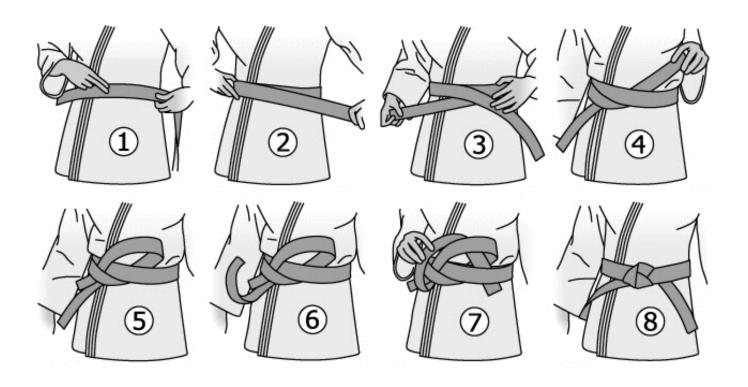
Il faudra attendre les années 1925 pour voir apparaître le premier club de ToTe à l'université de Keio à Tokyo créé par Ginshin Funakoshi, instituteur de l'île d'Okinawa, élève d'Anko Itosu. Ginshin Funakoshi, expert technique en *ToTe* et instituteur modifia par sa connaissance des lettres le sens des idéogrammes chinois du *ToTe* (main de Chine) en karaté (main vide), qui mit un terme à toute ambiguïté sur les origines de la discipline. En effet, la perspective d'enseigner une discipline chinoise dans les écoles japonaises à cette époque aurait été malvenue compte tenu des relations entre les deux pays. D'autre part, Ginshin Funakoshi ajouta le suffixe « *DO* », qui signifie « la voie », le chemin de vie que nous empruntons tous, l'élévation personnelle, la construction de l'individu et la formation à la citoyenneté.



# Plier son Karaté gi



## Comment nouer sa ceinture



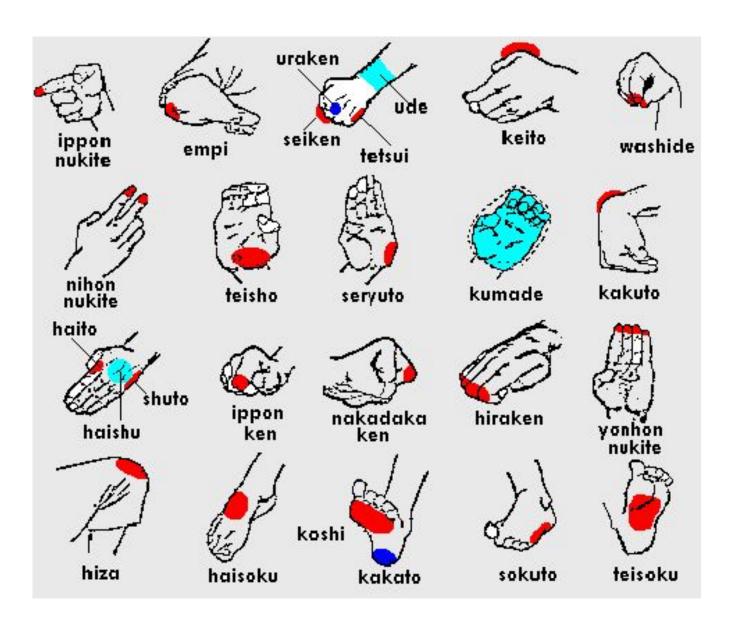
### Compter en Japonais

# Counting in Japanese.

# Progression des ceintures au karaté

Couleur	Ceinture	Grade
Blanche		6 <sup>ème</sup> Kyu (Ku-kyu)
Blanche-Jaune		Hachi-kyu
Jaune		5 <sup>ème</sup> Kyu (Shichi-kyu)
Jaune-Orange		Roku-kyu
Orange		4 <sup>ème</sup> Kyu (Go-kyu)
Orange-Verte		Shi-kyu
Verte		3 <sup>ème</sup> Kyu (San-kyu)
Bleue		2 <sup>ème</sup> Kyu (Ni-kyu)
Marron		1 <sup>er</sup> Kyu (Ichi-kyu)
Noire		1 <sup>er</sup> dan (Sho-dan)
		2 <sup>ème</sup> dan (Ni-dan)
		3 <sup>ème</sup> dan (San-dan)
	-	4 <sup>ème</sup> dan (Yon-dan)
		5 <sup>ème</sup> dan (Go-dan)
Blanche-Rouge		6 <sup>ème</sup> dan (Roku-dan)
		7 <sup>ème</sup> dan (Shichi-dan)
	~ -	8 <sup>ème</sup> dan (Hachi-dan)
Rouge		9 <sup>ème</sup> dan (Kyu-dan)
	<b>—</b>	10 <sup>ème</sup> dan (Ju-dan)

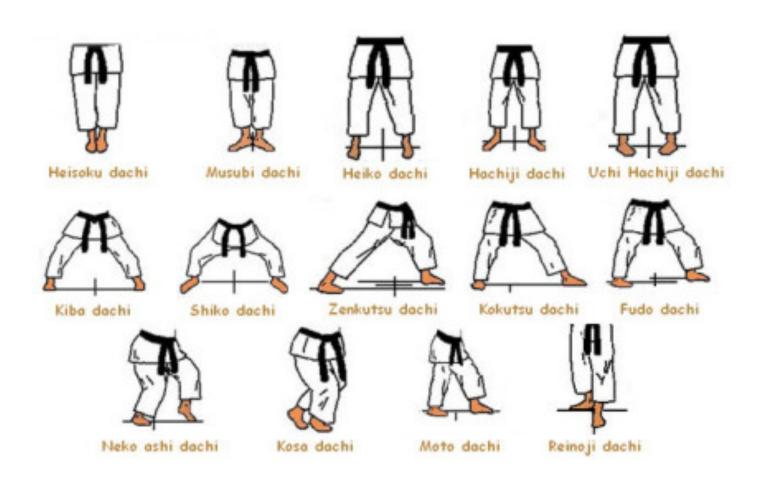
## Surfaces de frappe en Karaté



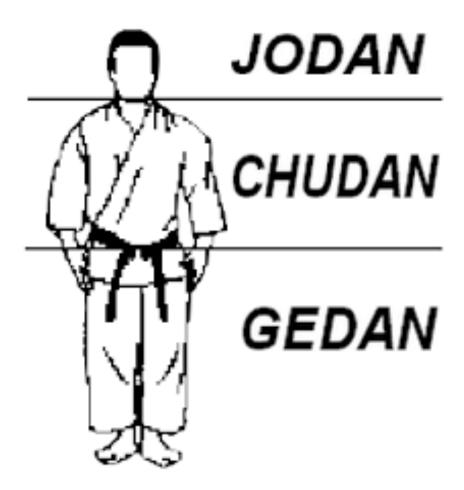
# Principaux blocages



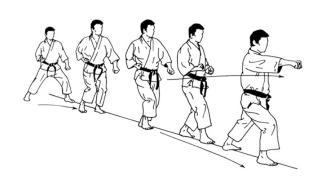
### Postures karaté Shotokan



## Niveaux d'attaque



### Techniques de poings (Tsuki)



#### Le Oi Zuki

Coup de poing en poursuite.

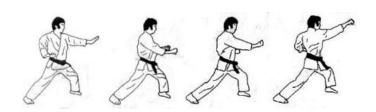
Avancer d'un pas

Antépulsion de l'épaule

- Impact du poing en même temps que le placement du pied avant

- Flexion du genou avant/ jambe arrière tendue

Hanches / Épaules de face.



#### Le Gyaku Zuki

Coup de poing inverse à la jambe avant.

Avancer d'un pas

Antépulsion de l'épaule

Impact du poing en même temps que le placement du pied avant

- Flexion du genou avant/ jambe arrière tendue

- Hanches / Épaules de face.

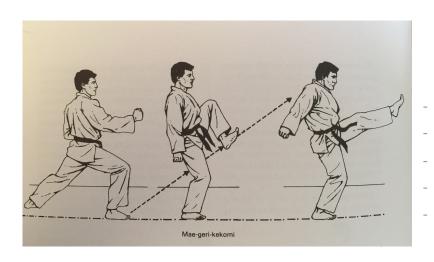


#### **Uraken Ushi**

Coup de poing circulaire de l'intérieur vers l'extérieur

- Armement de la main à l'épaule opposée et réaliser un mouvement circulaire horizontale pour toucher la cible avec le revers du poings
- Impact du poing en même temps que le placement du pied avant
- Flexion du genou avant/ jambe arrière tendue

### Techniques de Jambes (Géri)



#### Le Mae Geri

Coup de pieds frontal.

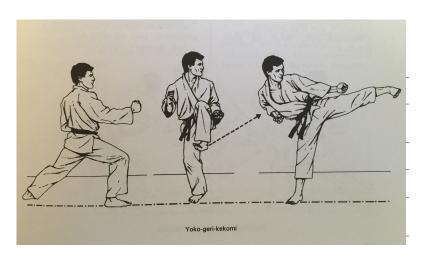
Montée du genou

Extension de la jambe

Extension de la cheville

Flexion des orteils

Percussion avec le dessous des orteils.



#### Le Yoko Geri

Coup de pied latéral.

Pivot à 90° du pied avant/Pied arrière

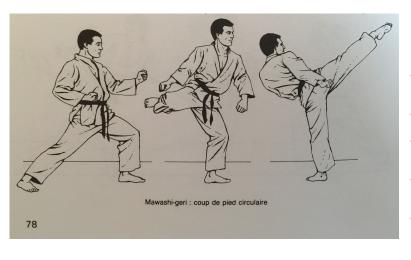
Armement du genou perpendiculaire à la cible

Extension de la jambe

Flexion de la cheville/orteils

Percussion avec le tranchant extérieur du pied

Retour en flexion de la jambe avant de reposer le pied

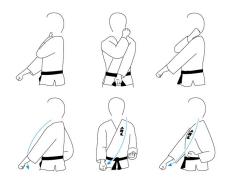


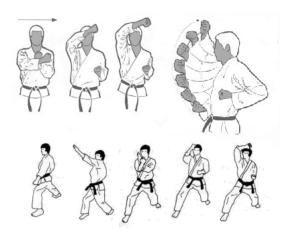
#### Le Mawashi Geri

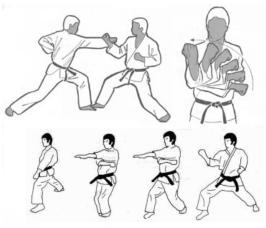
Coup de pied circulaire

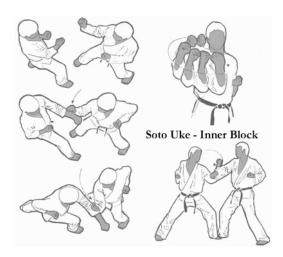
- Armement du genou sur le coté (jambe parallèle au sol)
- Pivot du pied au sol 180°
- Rotation de la hanche puis relâchement de la jambe levée.
- Percussion avec le coup de pied ou le dessous des orteils
- Retour de jambe par le même chemin avant de poser le pied

### Techniques de blocages (Uké)









### Le Gédan Baraï

Blocage vers le bas

- Armement de la main qui va bloquer à l'épaule opposée
- glisser la main le long du bras jusqu'a l'impact avec l'attaque adverse
- Retour de la main d'armement à la hanche

#### Jodan Age Uké

Blocage vers le haut

- Bras droit tendu Armement de la main qui ya bloquer à la hanche opposée
- Faire remonter le bras armé jusqu'a l'impact avec l'attaque adverse
- Ramener le bras tendu à la hanche

#### Ushi Uké

Blocage moyen vers l'extérieur

- Bras droit tendu Armement de la main qui ya bloquer à la hanche opposée
- Mouvement circulaire vers l'extérieur (paume vers l'épaule) avec le bras armé jusqu'a l'impact avec l'attaque adverse
- Ramener le bras tendu à la hanche

#### Soto Uké

Blocage moyen vers l'intérieur

- Bras droit tendu Armement de la main qui va bloquer à l'oreille (même coté)
- Mouvement circulaire vers l'intérieur (paume vers l'épaule) avec le bras armé jusqu'a l'impact avec l'attaque adverse
- Ramener le bras tendu à la hanche

