

Voici notre première approche des Kata. Nous allons aborder dans cet article ce qu'est un Kata et ensuite nous verrons le premier kata de la série Taïkyoku.

Mais, avant de parler du Kata Taïkyoku, je vais essayer de donner une définition simple des Kata :

Voici ce que nous dit Wikipédia :

Le mot kata a trois sens principaux en japonais. À chaque sens correspond un kanji pouvant être employé pour écrire ce mot :

- Façon : 方. Ce caractère a les sens de "manière", "orientation", "direction". Il peut aussi signifier "personne" en style soutenu (kata est plus poli que hito)

- Forme : 形 étymologiquement « tracer avec le pinceau une ressemblance exacte »

- Moule : 型 étymologiquement « forme originale faite en terre ». Cet idéogramme a également le sens de trace laissée, forme idéale, loi, habitude.

Dans ses deux dernières graphies, le mot kata évoque donc à la fois l'image d'une forme idéale à reproduire ainsi que la fixation et la transmission de connaissances ayant pour base une gestuelle codifiée.

Nous pouvons donc traduire le kata par "la forme modèle". Les kata servent donc à apprendre les techniques de Karaté, mais également à les transmettre de génération en génération.

Le karaté n'existerait sans doute pas de nos jours sans les Kata. En effet, les katas sont les archives du karaté. Ils ont permis de transmettre, sans écrit, le savoir de maître à élèves depuis des siècles. Ils sont pour la plupart d'origine chinoise et ont été repris par les styles de Karaté d'Okinawa.

Extérieurement, on pourrait croire que les Kata sont des combats imaginaires et c'est très souvent comme cela qu'ils sont perçus par les personnes qui ne pratiquent pas le karaté. En réalité Le Kata est un combat réel contre des adversaires imaginaires. Et c'est ainsi que vous devez les pratiquer. Votre cœur et votre esprit doivent être mobilisés de la même manière que pour un combat avec des adversaires réels. Vous devez vraiment sentir cet aspect "combat" dans les kata.

Chaque kata est différent et apporte un enseignement nouveau pour le pratiquant. Les Kata permettent de former l'âme et le cœur du karatéka au fil des années de pratique. Chaque kata permet de gravir progressivement les marches de la connaissance.

Nous allons, pour ce premier article sur les kata, étudier le kata Taïkyoku Shodan.

Il existe 6 Kata Taïkyokus.

Les trois premiers Taïkyokus sont les plus connus, ils ont été créés par Maître Funakoshi, à première vue dans un but pédagogique. Cependant la marque de son fils Yoshitaka Funakoshi est tellement présente que ces kata pourraient bien être son œuvre. En effet celui-ci cherchait à réduire le karaté physique à sa plus simple expression, ne retenant que le principal, la force, la vitesse, la précision, et l'unité d'action du corps et de l'esprit.

Les 3 derniers Taïkyokus ont été créés par Henry Plée

## **Kata Taïkyoku ou La cause première :**

On pourrait donc traduire Taïkyoku par "le grand tout". Certains diront également "La cause première"

Pour les débutants les Taïkyokus sont des kata de formation dont les objectifs principaux sont l'attitude du corps et l'apprentissage des déplacements. Ces kata sont les plus simples à apprendre et sont constitués de combinaisons de blocage et d'attaques simples.

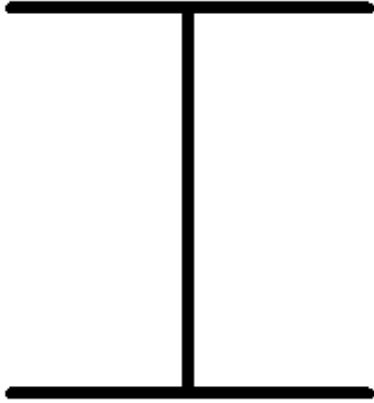
Pour les experts, les Taïkyokus sont un rappel de la simplicité et un retour aux sources. Il sera très utile d'y revenir régulièrement afin de remettre en question sa pratique du Karaté.

Dans ce premier volet, nous allons détailler le tout premier Taïkyoku,

## Taïkyoku Shodan :

Taïkyoku Shodan est très simple car il n'est composé que de 2 techniques : [Gedan Barai](#) et [Oizuki Chudan](#), le tout en position [Zenkutsu-Dashi](#)

Ces techniques vont être répétées dans plusieurs directions décrivant un grand I, c'est l'embusen du Kata :



Ce diagramme ou embusen, sera le même pour tous les Taïkyoku.

## Quelles sont les difficultés des Katas Taïkyoku ?

En général, les débutant, n'ont pas de mal à réaliser les techniques [Gedan Barai](#) et [Oizuki Chudan](#). Où ils ont des difficultés c'est dans les changements de directions. Je vais vous donner des moyens mnémotechniques de ne plus vous tromper dans ces rotations.

Avant de tourner (Juste après Oizuki), il faut vous poser une question :

Suis-je au bout d'un petit côté (petite barre inférieure ou supérieure du I) ou suis-je au bout d'une grande ligne droite ?

Et suivant la réponse nous allons détailler comme faire :

### 1 - Je suis au bout d'un petit côté :

Je regarde par dessus l'épaule de mon bras tendu, et j'emmène mon bras et ma jambe avant dans la nouvelle direction en pivotant sur le talon de la jambe arrière (Ushiro Mawari Ashi)

### 2 - Je suis au bout d'une grande ligne droite :

Je dois aller vers la droite, mais en tournant par la gauche ;-). Je vais cette fois emmener ma jambe et mon bras arrière (le gauche) vers le côté droit, mais en tournant sur mon talon avant (Mawari Ashi) vers la gauche en regardant toute la salle derrière moi. Je fais donc 3/4 d'un tour complet.

Une fois que vous aurez compris ces deux principes, le reste coulera tout seul et il sera facile pour vous d'apprendre Taïkyoku Shodan et les Taïkyoku suivants.

Bon comme il est plus facile de montrer que d'expliquer, je vous propose de me rejoindre sur la vidéo du Kata Taïkyoku Shodan.

Je vous montre le kata de face, puis de dos. Ensuite nous rentrerons un peu plus dans le détail et nous ferons des exercices pour travailler les rotations afin que vous ne vous trompiez plus. ;-)

(N'oubliez pas de vous échauffer avant grâce aux conseils que je vous donne dans [l'ABC des échauffement](#), mon livre à télécharger gratuitement ;-))

A tout de suite !!!



[>>> Télécharger la vidéo](#)

Voilà j'espère que l'entraînement sur le Kata Taikyoku Shodan vous a plu :-)

**Je vous invite maintenant avant de passer à la douche ;) à laisser un commentaire ci-dessous. Merci !**

[>>> Voir l'article sur le blog ! \(Venez donner votre avis\)](#)

**Bruno Bandelier**

**Le Prof de Karaté du net**