

Styles de karaté

POSTÉ LE 10 FÉVRIER, 2020 PAR TOKAIDOMADRID

10
Fév



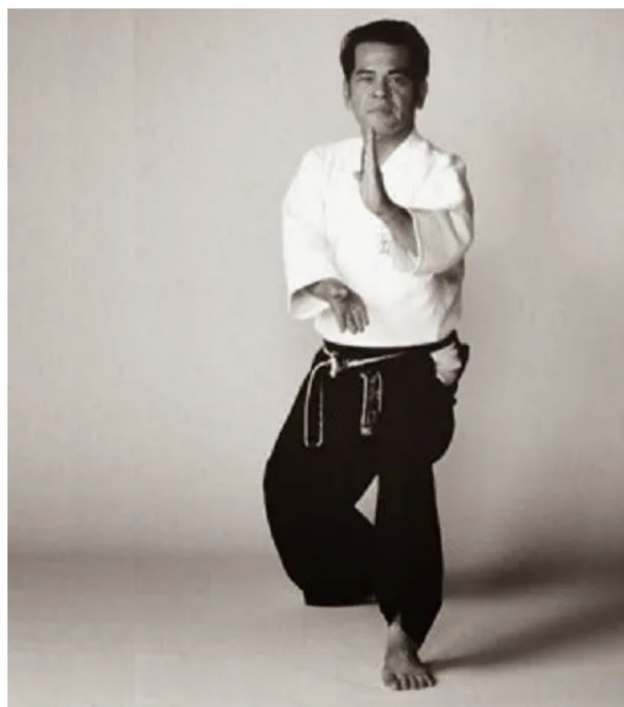
Dans les origines des arts martiaux est l'explication du grand nombre de styles de karaté qui existent aujourd'hui.

Au fil du temps, l'art s'est répandu et les différents professeurs qui ont contribué à leurs connaissances ont créé différentes lignes du même art. Les styles de karaté ont été consolidés au fil du temps, donnant lieu à diverses interprétations des mêmes katas.

Il ya des enseignants qui font des positions inférieures ou d'interpréter différentes techniques de formation et des applications, résultant en styles de karaté.

Dans ce post, nous vous montrons les différents styles et principaux du karaté.

GENSEI RYU.



Seiken Shukumine

Cette école a été fondée au Japon à la fin des années 1940 par **Seiken Shukumine**, né à Okinawa en 1925.

Il a été développé principalement à Tokyo. Soko Kishimoto a développé sa technique à travers le "kake dameshi", qui signifie "une technique, une matière" et a pris Comme un disciple Shukumine, qui a

commencé à étudier les techniques en les reliant fondamentalement aux principes de rotation, torsion, changement et variation.

Les caractères KANJI du style signifient ce qui suit: sérénité GEN, raison profonde. Loi SEI, règle, forme et maître. RyU style, école. Ainsi, le but du style est d'atteindre et de former la raison profonde de Karaté Do.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- Le style vient de la branche Shuri Te, fortement influencée par la branche Tomari Te.
- Parmi ses caractéristiques, nous pouvons mettre en évidence la forte concentration spirituelle, le centre de gravité faible et une grande stabilité dans les postures, ainsi qu'une alternance entre la force et la fluidité.
- Utilisez les positions de hanche suivantes :
 - KaiSHIN hanche avant pour le bras de jambe retardé.
 - HAN SHIN hanche à 45 degrés.
 - GYAKU HAN SHIN hanche opposée semi-frontale.
 - CHOKU SHIN hanche enlassée.
- Les positions caractéristiques sont: ZENKUTSU DACHI KOKUTSU DACHI FUCHI DACHI RYU NEN DACHI RENOJI DACHI NEKO ASHI DACHI (avec deux formes, shomen et hanmi) GENSEI RYU.

En ce qui concerne les techniques de jambe, il utilise, en plus de ceux communs au reste des styles, deux autres très caractéristiques, EBI GERI et SAYO GERI.

Toutes ces caractéristiques sont appliquées dans le développement de katas, dans lequel il ya une utilisation abondante de virages et dans lequel Torite Uke est utilisé à la place de Kakete uke.

GENSEI RYU, par définition, s'entremêle à la plus pure tradition de karaté d'Okinawa. Il n'abandonne pas l'aspect sportif, bien qu'il reconnaisse la difficulté de rejoindre les deux aspects. Il a l'intention de garder ses principes intacts et a subi peu de variation depuis son introduction en Espagne.

GOJU RYU



Chojun Miyagi

Son fondateur était le maître **Chojun Miyagi** (1887 – 1953).

Il a été développé principalement dans les villes d'Okinawa et de Kyoto au tournant du siècle.

Le sens de Goju Ryu est le suivant: GO dureté JU douceur RYU école.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Le travail est basé sur la conjonction entre la Force (Go) et la Douceur (Ju).

Tout cela se fait avec des rythmes bien marqués de contraction et de relaxation, couplé avec un souffle IBUKI (son ventral), qui cherche toujours le développement de l'énergie intérieure (Ki).

Le travail de durcissement par paires (KOTE KITAE), les déplacements (UNSOKU HO) et la réalisation de mouvements fortement exécutés, mais d'action fluide (MUCHIMI) sont également caractéristiques.

Les positions utilisées sont élevées de sorte qu'ils ont le centre de gravité élevé. Parmi les caractéristiques les plus: SANCHIN DACHI NEKOASHI DACHI SIKO DACHI ZENKUTSU DACHI.

Dans les katas peuvent être distingués: HEISUGATA (Sanchin et Tensho) effectué dans un état de tension continue à la respiration de travail et l'endurance physique concentrée dans le Tandem; KAISUGATA (autres katas), où la force est concentrée dans le tandem seulement au moment de l'exécution de chaque technique. On peut dire que le kata SANCHIN représente le GO et que le JU est représenté dans le Kata TENSHO.

KIOKUSHIN KAY



Son fondateur était l'enseignant d'origine coréenne Sosai Matsutatsu (1923-1994); le style a été développé principalement dans la ville de Tokyo.

Le sens du mot Kyokushinkai est : KYOKU ultime, le SHIN le plus élevé la vérité ou la réalité KAI association.

Son symbole est le kanku, qui dérive du kata Kanku, où les mains se lèvent pour regarder à travers eux vers le ciel et, de cette façon, le symbole est formé. Le kanku est représenté par quelques points, chacun avec une signification différente: les doigts impliquent les pics à atteindre; poupées impliquent la puissance; et le centre représente l'affinité, ce qui implique la profondeur.

On peut dire que tout kanku est basé et fermé dans un cercle qui représente la continuité et l'action circulaire.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

L'œuvre se caractérise par la concentration et la force, non seulement physiques, mais aussi mentales et spirituelles.

Une des caractéristiques de Kyokushin kai est "combat", qui est de "contact complet".

Dans les exécutions techniques développera deux types de respiration IBUKI NOGARE (profond et détendu) et IBUKI SANKAI (profond, concentré et sonore).

Il ya un autre ensemble de facteurs qui caractérisent cette école: Tous les katas sont précédés par une courte période de concentration ou mokusho (yeux fermés et l'ouverture au yoi avec Ibuki Sankai souffle).

Les blocages sont également conçus comme des attaques, ayant à remplir les deux missions, dévier et

frapper en même temps.

Le bras haut en hauteur (hikite) sera situé à hauteur de poitrine, le seul style qui le place à cette hauteur.

Les manches de la veste karatégi seront coupées aux trois quarts de l'avant-bras. Les ceintures noires porteront l'insigne de leur catégorie avec des rayures jaunes. Les attaques doivent être puissantes; pour ce faire est frappé en collant la hanche et en retardant l'épaule au début du mouvement.

À la fin de la technique, les épaules doivent être droites.

Les positions de style ne sont pas très basses pour les déplacements faciles, la mobilité et l'esquive.

Parmi les positions les plus caractéristiques, ci-après :

- SANCHIN DACHI
- NEKOASHI DACHI
- KOKUTSU DACHI
- DACHI MOROASHI.

Dans les techniques de jambe, il est caractéristique de se déplacer de l'axe de symétrie du corps par un tour prononcé de hanche.

REMBU KAI



Geka Yung

Ce style est né en 1940 à Tokyo comme une organisation de maîtres praticiens de différents arts martiaux afin de former un style qui leur est propre. Son fondateur était l'institutrice coréenne **Geka Yung**.

Rembu Kai signifie littéralement "association de praticiens des arts martiaux".

Plus largement, sa traduction est "association pour la pratique des messieurs".

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Positions très basses et larges. Parmi les caractéristiques les plus sont:

- ZENKUTSU DACHI
- KOKUTSU DACHI
- NAIHANCHI (En)
- NEKOASHI DACHI
- HEIKO DACHI.

Ses défenses sont larges trajectoire et ses attaques profondes, cherchant une efficacité maximale. Il est caractéristique que ses attaques aux jambes (Mae geri et Yoko geri fondamentalement) sont d'une grande profondeur (kekomi).

SHITO RYU

Cette école a été créée par l'enseignante **Kenwa Mabuni** (Okinawa 1893 - 1957) en 1930.

Mabuni s'installe dans la ville d'Osaka, où il enseigne à l'université et à la police.

Le sens du mot SHITO RYU est: **SHI** représente **ITOSU** (maître de Mabuni) **POUR** représenter **HIGAONNA** (Maître de Mabuni) L'école RYU.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

En raison de l'influence des maîtres Itosu et Higaonna, il existe plusieurs formes principales de travail:

SHURI rapide avec des positions naturelles (Itosu) **forte NAHA** avec des positions plus stables (Higaonna) **TOMARI** mélange des deux formes précédentes.

Cela a eu comme conséquence le style étant katas de Shuri-te, Naha-te et Tomari-te, qui émerge comme un mélange des précédents.

Les positions naturelles sont principalement utilisées, ni très élevées ni très basses.

Cependant, ils sont souvent plus faibles en défense s'il y a des attaques. Ce fait se reflète clairement dans les katas.

Les différentes positions sont utilisées dans toutes les directions, en coordonnant, dans le déplacement, l'action de la hanche et le reste du corps avec l'exécution de la technique.

Dans les positions caractéristiques de l'École, on trouve :

- ZENKUTSU DACHI
- SANCHIN DACHI
- MOTO DACHI
- KOKUTSU DACHI
- NEKOSASHI DACHI
- SHIKO DACHI

Les techniques de défense sont généralement ouvertes, avec un parcours court et dans leur exécution, ils ont généralement la sortie à 45 degrés.

Les attaques et les contre-attaques sont généralement serrées-poing avec des voyages courts et rapides, généralement effectuée avec des avances droites.

Les techniques de jambe sont souvent utilisées aux niveaux Chudan et Gedan, bien que Jodan et le saut soient également travaillés à l'entraînement.

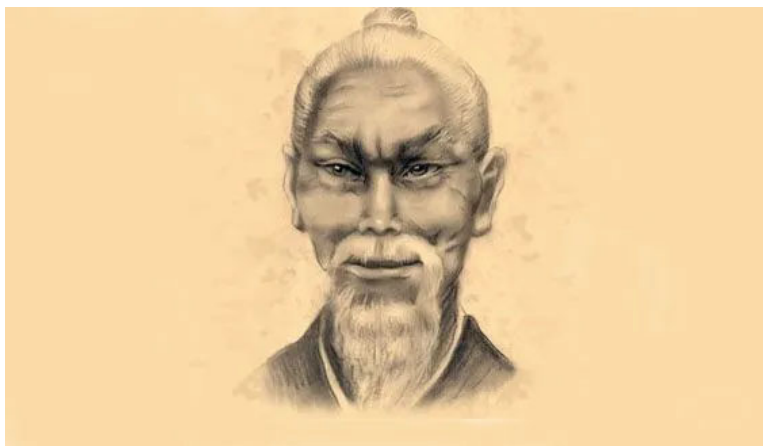
Beaucoup de travail est souvent fait par paires, l'exécution des applications Kumite avec le contrôle de l'adversaire pendant le processus technique jusqu'à son point culminant avec une contre-attaque tout en maintenant même le contrôle sur le terrain.

En plus des techniques de défense classiques, il a des techniques de:

- GYAKU WAZA: contrôle de l'adversaire.
- NAGE WAZA : techniques de projection et de balayage.
- SHIME WAZA: techniques d'étranglement.

Le breathisme est généralement naturel dans les œuvres de Shuri, Natural et Nogare dans Tomari y Natural, Ibuki ou Ibuki Nogare à Naha.

SHORIN RYU



Sokon Matsumura

Les origines du Shurin-ryo remontent au plus ancien karaté d'Okinawa, pratiqué par l'aristocratie de la dynastie sho, se reconnaissant comme son principal diffuseur de Sokon Matsumura (1797-1890), bien

que ce soit son élève Anko Itosu (1832-1915) qui était un ancien systématisé l'enseignement du Sh-rin-r-ryo.

Il est donc considéré comme le plus ancien système de karaté d'Okinawa.

De Itosu, le Sh-rin-ry est divisé en quatre lignes principales :

- Kobayashi
- Shobayashi,
- Matsubayashi et
- Matsumura.

Le sens du mot Sh-rin-rin (Kobayashi, en japonais), fait référence à une petite forêt de pins, dans le dialecte uchinanchu, mentionnant peut-être l'endroit où le Ti a été étudié et formé (art originaire d'Okinawa et prédécesseur du karaté).

SHO: "petit" RIN: "forêt" RYU: "école"

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Le système Sh-rin-ry est crédité de l'héritage du Ti et met l'accent sur la vitesse (Hayaku), la respiration (Kokyu) et la mobilité naturelle (Kirei), la protection continue du corps (Mi o mamoru), la création de puissance générée par le mouvement correct de la hanche (Koshi), contraction temporelle fixe des muscles du torse et de la rotation de la hanche (Gamaku), déplacements et positions naturelles (Tenshin), serrures d'angle et pénétration dans l'espace de l'adversaire (Irikumi).

Il est également souligné dans les exercices de Kakie, les œuvres de Kigu Undo (Makiwara, Chishi, Sashi, Kongoken, Tan, Tetsuarei, Geta, etc), la théâtralité du corps et le durcissement de Shimegata et Kitaegata.

Toutes les séquences techniques suivent toujours l'ordre look/position-technique (Me-Ashi-Te).

Le travail de Ryukyu kobujutsu est également courant parmi les écoles descendantes du Shurin-ryo.

SHOTO KAY



Shigeru Egami

Le style Shoto kai, comme on l'appelle aujourd'hui, est le résultat d'une évolution technique du style original, développé sous la direction du maître Shigeru Egami (1912-1981).

SHOTO KAI Shoto Association (pseudonyme de Maître Funakoshi)

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Le concept de base est que le corps doit être détendu.

Les mouvements doivent être détendus et avec un minimum de stress jusqu'au moment de l'impact; le centre de gravité, bas; et l'esprit, réceptif, éveillé et détendu.

Il est considéré que tant qu'il n'y a pas de contact physique, le kime ne s'applique pas.

Les interruptions et interruptions inutiles de mouvement doivent être évitées pour permettre une plus grande fluidité.

De même, l'élasticité devient nécessaire pour que les techniques couvrent de plus longues distances,

qui sont plus larges.

Le mouvement de la hanche ira en faveur de la technique (Jyun Kaiten).

Tout au long de la vie du praticien Shoto kai l'objectif de la recherche de ki et son utilisation est soulevée.

Pour ce faire, le souffle avec lequel vous travaillez normalement est Nogare. Les techniques de défense et d'attaque utilisent autant de poids du corps que possible, se concentrant sur un point pour un plus grand impact.

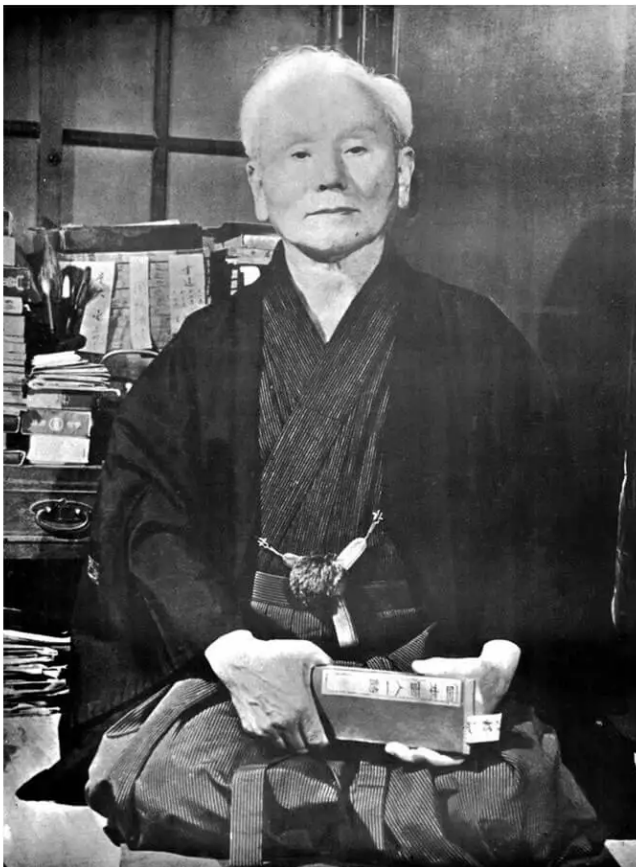
Pour que le déplacement soit rapide et fluide, le changement de poids corporel doit être effectué facilement, rapidement et naturellement, sans interruption et en maintenant un contact continu des pieds avec le sol, glissant dessus. Shoto Kai tente également de maintenir la continuité entre les différentes techniques, d'une manière naturelle, harmonieuse et fluide.

Les positions les plus caractéristiques dans ce style sont:

- KIBA DACHI
- SIKO DACHI
- ZENKUTSU DACHI
- KOKUTSU DACHI

Pour faire un kata les points importants sont: le rythme, lent et rapide dans les techniques; intensité, élevée et faible en énergie; l'expansion et la rétraction du corps; Nogare et le Kihaku ou l'esprit en synchronisation avec le Shin Gi Tai.

Shotokan



Gichin Funakoshi

Son créateur était Maître Gichin Funakoshi, né à Shuri (Okinawa) en 1868. Il a commencé à pratiquer Okinawa-te et a ensuite démontré à Kyoto et Tokyo.

La signification du nom du style est: SHOTO pseudonyme de maître Gichin Funakoshi KAN maison.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Ce style se caractérise par la fermeté de ses positions, la torsion et l'impulsion de la hanche et la puissance et la fluidité de ses techniques, basées sur une parfaite connaissance de la façon dont les muscles et les articulations agissent dans les différentes techniques, comme c'est le cas avec d'autres Sports.

Les positions fondamentales dans ce style sont les :

- ZENKUTSU DACHI
- KOKUTSU DACHI
- KIBA DACHI

La position Zenkutsu dachi a deux variantes (Hanmi ou côté et Gyaku Hanmi, ou côté opposé) en plus de la position normale; dans tous les cas, le poids du corps est distribué: le 60 dans la jambe avancée et le 40 dans l'arrière.

Les variantes ont une utilisation différente pour chaque cas :

1. ZENKUTSU DACHI: Bien qu'il soit également utilisé en blocs, il est plus efficace dans les contre-attaques ou les attaques directes avec les deux bras, ou circulaire avec le bras arrière.
2. HANMI ZENKUTSU DACHI: utilisé pour effectuer des défenses et des attaques circulaires avec le bras avancé de la jambe.
3. GYAKU HANMI ZENKUTSU DACHI: avec lequel vous exécutez des défenses et des attaques circulaires avec le bras de la jambe en retard. Cette variante est plus étroite et plus petite que les précédentes, avec la tension des muscles des jambes vers l'intérieur (cuisses). La position de Kokutsu dachi est très forte vers l'arrière adaptée à la réalisation de blocs, étant très efficace lors de l'arrêt ou en esquivant vers l'arrière ou obliquement pour ensuite accélérer à Zenkutsu-dachi et contre-attaquer. Le poids est accordé un 70 dans la jambe arrière et un 30 dans l'avant.
4. Kiba dachi est une position très forte utilisée latéralement pour effectuer des techniques sur le côté, qu'il s'agisse d'arrêts ou de coups de bras circulaires. Le poids est étalé à 50 sur chaque jambe. Comme mentionné ci-dessus, la torsion et l'impulsion de la hanche jouissent d'une importance primordiale dans ce style. Bien qu'il y ait toujours eu plus d'emphase sur la rotation de hanche que sur la poussée de hanche, en réalité les deux ont la même importance.
5. Il y a deux façons différentes de tourner la hanche :

JYUN KAITEN dans le même sens de la technique (Gyaku Shoto Uke...) **GYAKU KAITEN** dans la direction opposée à la technique (Kizami Tsuki, Uchi Uke...).

Dans ce style, les virages sont effectués sur le talon de la jambe pivotante s'ils sont 90° ou plus, en utilisant la plante pour 45° ou moins. Dans les défenses, il faut souligner dans le Hikite et le tour de la hanche, de sorte que ceux-ci servent d'arrêt et d'attaque en même temps.

UECHI RYU



Kanbun Uechi

Cette école a été créée par l'enseignant Kanbun Uechi (Okinawa 1877 – 1948).

En 1924, il a commencé à enseigner son art, étant toujours une école cachée et sans nom.

En 1932, il ouvre son Dojo à Wakayama, rendant ses enseignements publics.

Dans cette première étape, le maître Kanbun Uechi baptise son style avec le nom Pangainoon, signifiant moitié dur et moitié doux ; concept qui a été utilisé par d'autres maîtres de l'époque comme le style Goju de Maître Chojun Miyagi.

En 1940, son fils Kanei changea le nom de l'école en Uechi Ryu en l'honneur du fondateur du style avec la bénédiction des élèves les plus âgés de l'enseignant.

Le sens du mot Uechi Ryu est: Uechi Nom de famille de Maître Kanbun. Style RYU

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

La maîtrise de la dureté et de la douceur.

La maîtrise du Kotsukake à travers le travail de kata Sanchin, (trois progresse), pour atteindre l'endurance mentale, développer et renforcer les muscles, ainsi que les organes vitaux pour être en mesure de rejeter les coups.

Les défenses sont faites avec les deux mains et généralement circulairement.

Les attaques sont nettes et toujours dirigées vers des parties vitales du corps, étant le plus caractéristique: Shouken, poing avec la jointure de l'index. Chuken, poing qui se forme avec les demi-phalanges de la main. Nukite, du bout des doigts.

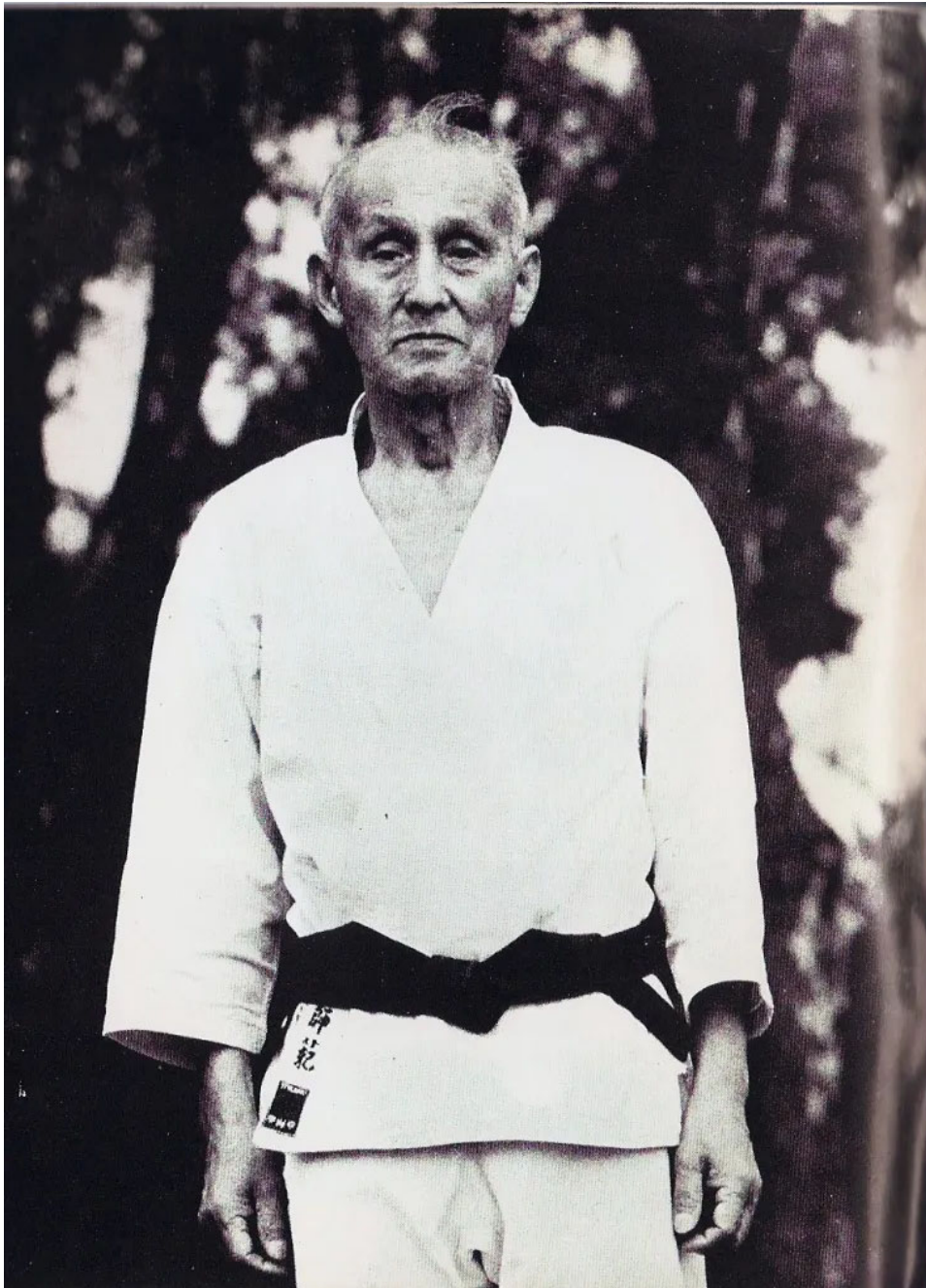
Boshiken, formé avec son pouce plié, frappant avec la phalange de ce. Shukouken, haut du poignet.

Sokusen, pointe du pouce.

Les positions caractéristiques sont Sanchin-dachi, Nekoashi-dachi et Suegoshi-dachi principalement, bien que Zenkutsu-dachi et même Shiko-dachi sont également utilisés dans une certaine formation.

La respiration est basée sur la rétention d'air, à la fois en attaque et en défense, libérant une petite quantité d'air après chaque technique ou impact avec un son caractéristique entre Si et Su, unique en karaté.

WADO RYU



Hironori Otsuka

Cette école a été créée par l'enseignant Hironori Otsuka (1892 - 1982) environ en 1934.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Otsuka a introduit la pratique de Jyu Kumite à l'enseignement.

Les positions sont élevées et naturelles pour permettre des mouvements rapides.

L'orientation de la hanche est essentielle : SHOMEN (avant), HANMI (diagonale) et MAHANMI (profil).

Les éléments caractéristiques comprennent :

ZENKUTSU DACHI (4 incarnations):

- JUN TSUKI NO ASHI
- GYAKU TSUKI NO ASHI
- JUN TSUKI NO TSUKOMI NO ASHI
- GYAKU TSUKI NO TSUKOMI NO ASHI

NAEFANCHI DACHI

NEKO ASHI DACHI (3 incarnations):

SHOMEN NEKO ASHI DACHI
HANMI NEKO ASHI DACHI
MAHANMI NEKO ASHI DACHI

SEISHAN DACHI (2 façons de réaliser) :
YOKO SIXHAN
TATE SIXHAN

Dans les katas, les blocages sont généralement effectués au niveau de Jodan. Le travail de Kihon Kumite est basé sur l'étude approfondie du combat réel, en utilisant des techniques émoussées D'OkinawaKaran et des mouvements adaptés de Jiu Jitsu.

Il y a en effet plus de styles de karaté que s'ils sont plus localisés au Japon. Il y a d'autres styles qui se mélangent avec d'autres écoles et qui ont peu à occidentaliser ou à pratiquer peu dans l'Ouest.

Sources:

Fédération de karaté de Madrilea
Fédération Espagnole de Karaté

Kimonosport-web 2019