



Les katas supérieurs du karaté shôtôkan

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Les katas supérieurs du karaté shôtôkan

Stéphane Fauchard

Les katas supérieurs du karaté shôtôkan Stéphane Fauchard

 [Télécharger Les katas supérieurs du karaté shôtôkan ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les katas supérieurs du karaté shôtôkan ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Les katas supérieurs du karaté shôtôkan Stéphane Fauchard

320 pages

Extrait

Kata : la forme, le moule

En japonais le terme kata peut être écrit à l'aide de deux idéogrammes différents.

La première calligraphie peut être traduite par «forme». Une analyse de l'idéogramme lui donne le sens de «tracer avec le pinceau une ressemblance parfaite 2». Le karatéka devra s'attacher à reproduire le plus parfaitement possible le kata et les techniques qui le composent. À travers la pratique du kata, il recherche la perfection du geste.

Le deuxième idéogramme se traduit communément par «moule» et plus exactement par «forme originale faite en terre 2». Ce deuxième sens n'est pas sans rappeler l'image du moule dont sort la sculpture, le chef-d'oeuvre de l'artiste. Ainsi, à travers la pratique rigoureuse et quotidienne, le karatéka va modeler son kata, remplir son karaté :

- de techniques.
- de puissance.
- de dynamisme.
- de sensations.
- de principes.
- de bunkai, d'applications, de situations de combat.
- de connaissances.
- de force mentale.

Paradoxalement, plus le kata (le moule) se remplit, moins le kata (la forme originale) est respecté. De nouvelles pratiques apparaissent : des formes de combat circulaires (en esquive), mains ouvertes (avec saisies), des formes visant à préserver la santé... Les rythmes varient, les sensations diffèrent.

L'étude et la pratique rigoureuses des katas, amènent le karatéka à engager une démarche intellectuelle aux conséquences multiples. Il s'interrogera sur sa pratique : pourquoi, dans quel but s'entraîne-t-il ? Il s'intéressera à la stratégie, en cherchant des explications, des bunkai. Il découvrira son espace intérieur, son «Orient».

Le kata est intemporel. Il permet d'apprendre le karate-dô, de travailler sur soi, de transmettre des formes de combat adaptées, à travers les temps, les changements politiques, humains et législatifs. Présentation de l'éditeur

Après L'essentiel du karaté shôtokan qui contient tout le programme officiel et toutes les connaissances nécessaires pour passer la ceinture noire 1er dan (katas de base, applications et combat), ce volume s'adresse aux pratiquants avancés qui cherchent à se perfectionner et à enrichir leur connaissance des katas traditionnels du style majeur du karaté français : le shôtokan.

Clair, il est composé de textes courts et simples qui rendent sa lecture accessible au plus grand nombre. Près de 1000 dessins en couleurs détaillent chaque mouvement de chaque kata ainsi que leurs applications à deux pratiquants.

Second volume, pour les avancés, d'un livre pédagogique qui a fait ses preuves.

La mise en page originale est particulièrement étudiée pour faciliter les apprentissages.

Stéphane FAUCHARD, est un jeune expert de karaté, professeur des écoles spécialisé, photographe, journaliste. Il pratique le karaté depuis plus de 20 ans et l'enseigne dans son dojo français de Romorantin (Loir-et-Cher). Pédagogue de profession, il réalise ici un ouvrage technique sur son art martial qui s'adresse aussi bien aux enfants qu'aux adultes, aux débutants qu'aux pratiquants avancés. Biographie de l'auteur Stéphane Fauchard est un expert de karaté, professeur des écoles spécialisé, photographe et journaliste. Il pratique le karaté depuis 25 ans et l'enseigne dans son dojo français de Romorantin (Loir-et-Cher). Pédagogue de profession, il réalise ici un ouvrage technique sur son art martial qui s'adresse aussi bien aux experts qu'à ceux qui souhaitent apprendre les katas traditionnellement réservés aux ceintures noires.

Download and Read Online Les katas supérieurs du karaté shôtôkan Stéphane Fauchard #OJ6EBXT4A12

Lire Les katas supérieurs du karaté shôtôkan par Stéphane Fauchard pour ebook en ligne Les katas supérieurs du karaté shôtôkan par Stéphane Fauchard 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 Les katas supérieurs du karaté shôtôkan par Stéphane Fauchard à lire en ligne. Online Les katas supérieurs du karaté shôtôkan par Stéphane Fauchard ebook Téléchargement PDF Les katas supérieurs du karaté shôtôkan par Stéphane Fauchard Doc Les katas supérieurs du karaté shôtôkan par Stéphane Fauchard Mobipocket Les katas supérieurs du karaté shôtôkan par Stéphane Fauchard EPub

OJ6EBXT4A12OJ6EBXT4A12OJ6EBXT4A12