Le karaté shotokan



LA DESCRIPTION DU PROJET

Dans notre cours de portfolio, avec Monsieur Boudreau, on doit créer une pièce de portfolio de notre choix. J'ai décidé d'inventer un site internet à propos du karaté traditionnel ou karaté shotokan. Je pratique moi-même du karaté et je suis à la ceinture brun barre noire.

J'avais l'intention de créer ce site internet, dans le but d'aider les personnes qui commencent le karaté ou les personnes curieuses qui veulent en apprendre plus sur le karaté. J'ai décidé aussi de faire un site sur le karaté, car comme il est montré dans le fameux film Karaté kid ou dans la série Cobra Kai n'est pas nécessairement vrai. J'ai écrit tous les textes avec l'aide de mon professeur, créé le site internet et les quatre vidéos à propos des katas.

LE BRIEFING DE L'ENSEIGNANT

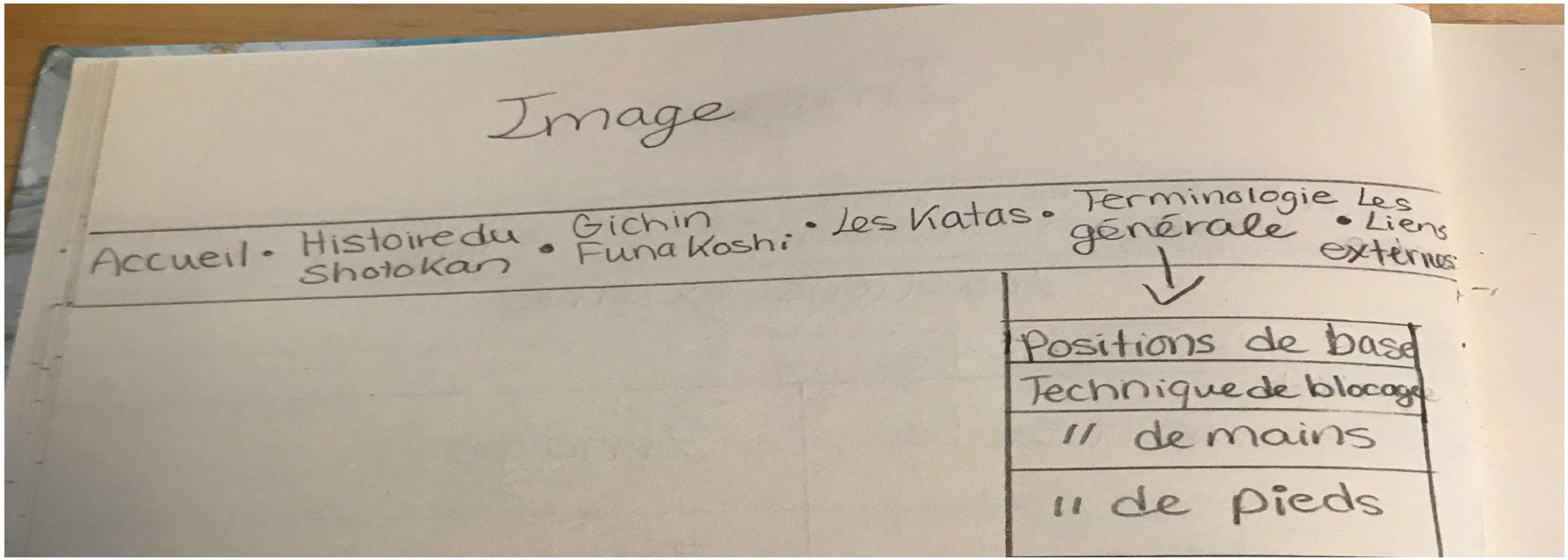
Dans le cours, nous n'avons pas vraiment de briefing précis. Donc, dans mon cas, il faut une bonne lisibilité du design, la fonctionnalité du site web, la rencontre d'objet de communication et la qualité de la langue. Je vais juste vous apprendre les informations que je peux donner à des débutants ou à des personnes qui cherchent à connaître un peu plus en karaté.

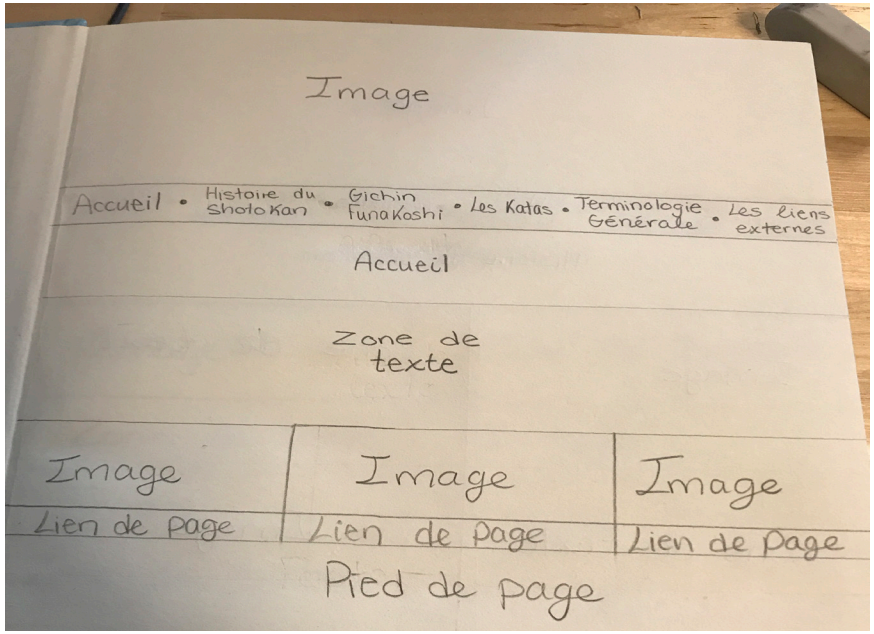
J'ai décidé de prendre une palette de couleurs qui est blanc et noire. Le noir est une couleur forte souvent associée à la sophistication, l'élégance, l'autorité, le pouvoir, la stabilité, la force, et l'intelligence. Il peut également symboliser la mort, le mystère, le mal et la rébellion. Le blanc est associé à la pureté, la propreté, le bonheur, la sincérité et la sécurité.

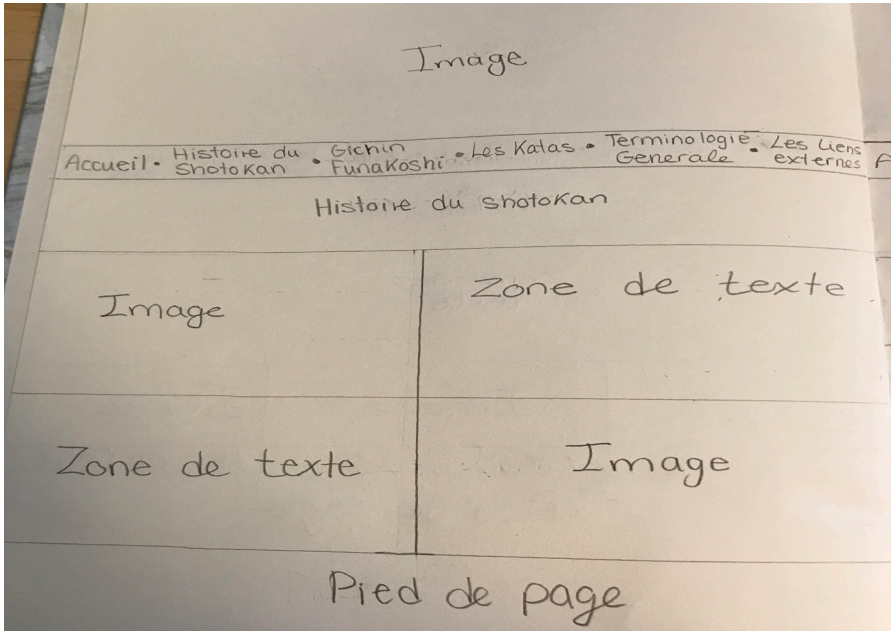
Le noir vient apporter un contraste au blanc. Il faut être capable de mettre pas trop de blanc ni trop de noir, pour ne pas que le site internet soit trop lumineux ou trop sombre. Il faut trouver sa juste balance. Les couleurs jouent un rôle très important dans nos émotions, mais dans nos actes aussi.

Je voulais un site internet qui est minimaliste et simple. Je veux que les textes et le contenu parlent plus que le reste de mon site internet. J'ai pris ce concept, car il peut s'appliquer partout dans la vie de tous les jours. Par exemple, nous avons le yin et le yang, l'ombre et la lumière ou l'homme et la femme. On cherche à établir une harmonie.

LES ESQUISSES







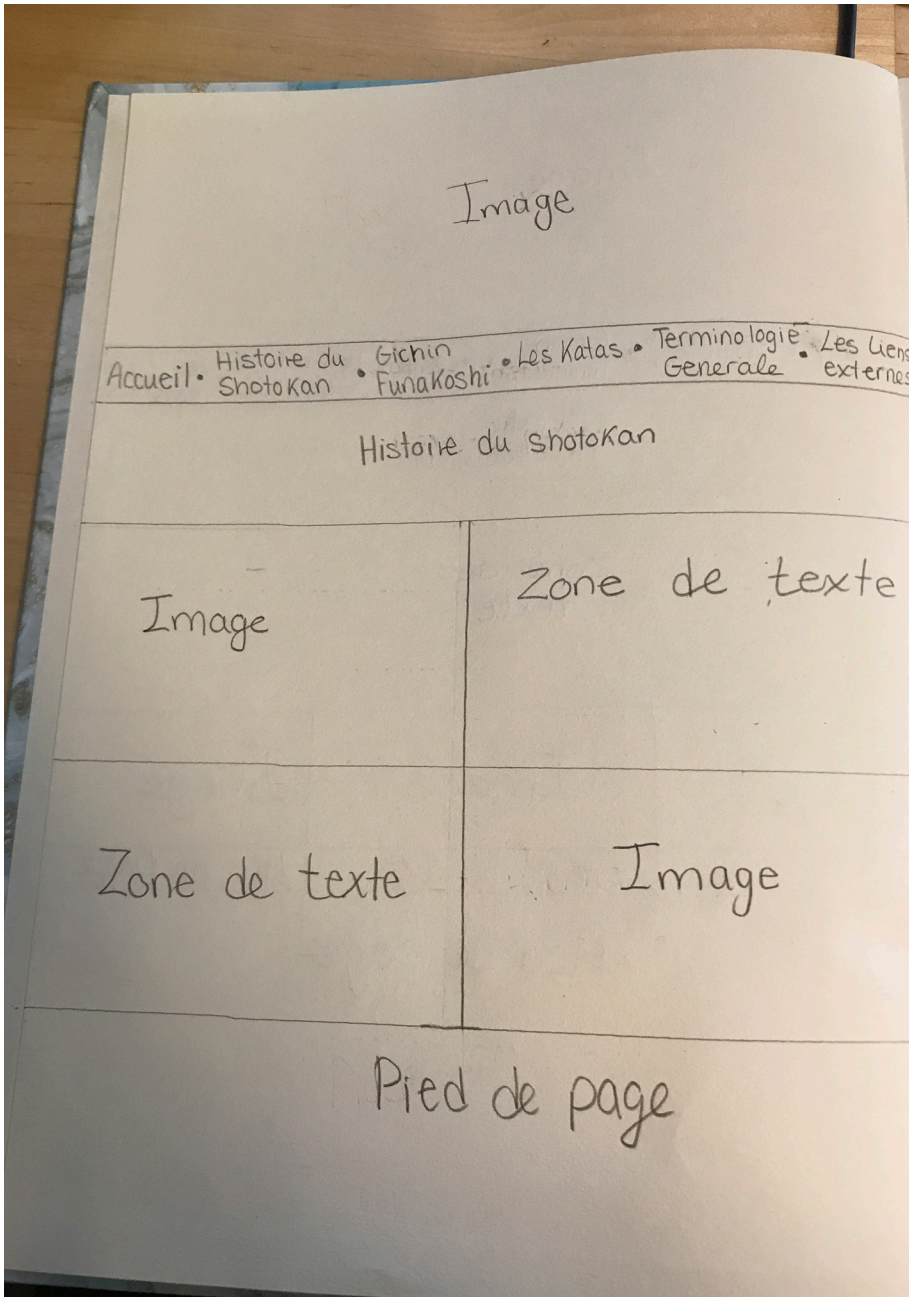


Image
Accueil • Histoire du Shotokan • Gichin Funakoshi • Les Katas • Terminologie Generale • Les Liens externes
Histoire du shotokan
Image
Zone de texte
Zone de texte
Image
Pied de page

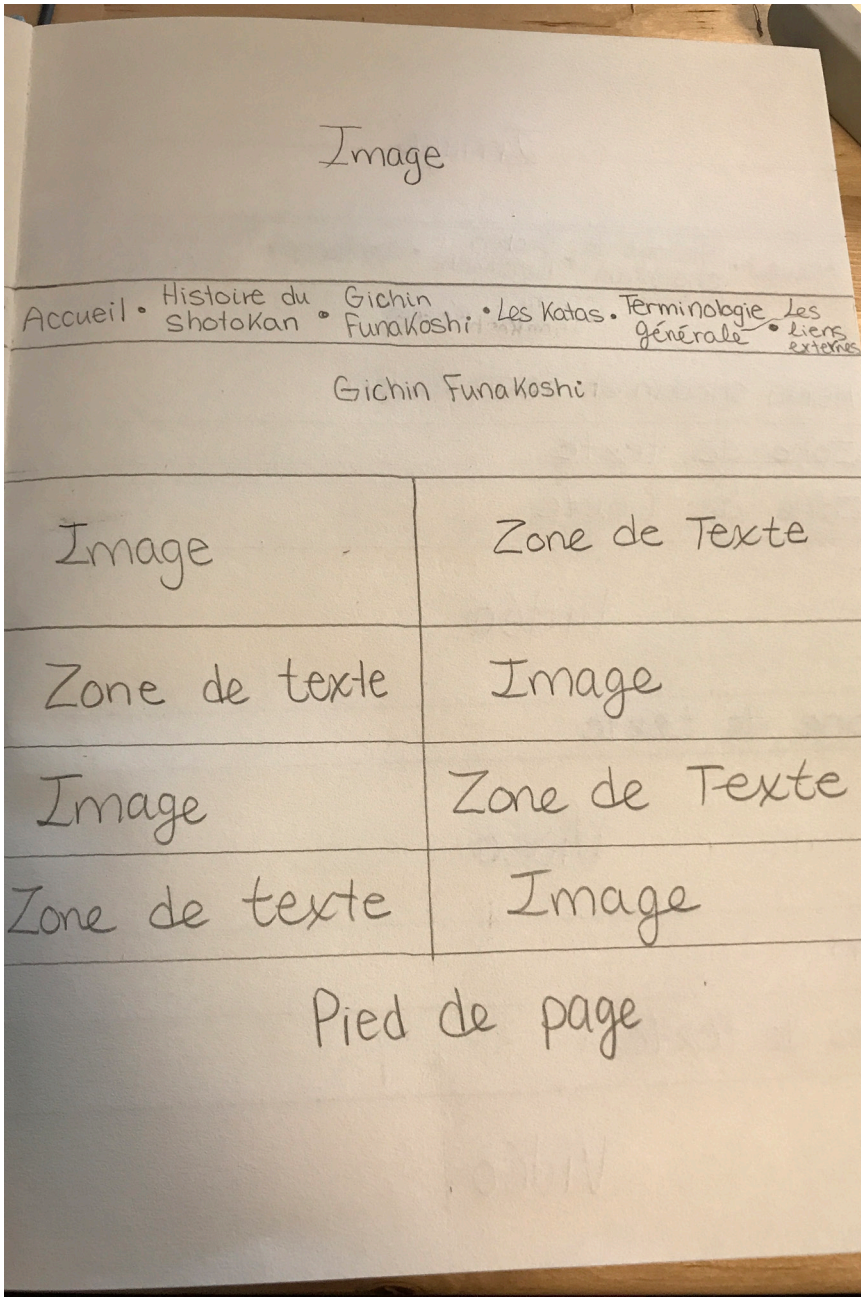


Image
Accueil • Histoire du Shotokan • Gichin Funakoshi • Les Katas • Terminologie générale • Les Liens externes
Gichin Funakoshi
Image
Zone de Texte
Zone de texte
Image
Image
Zone de Texte
Zone de texte
Image
Pied de page

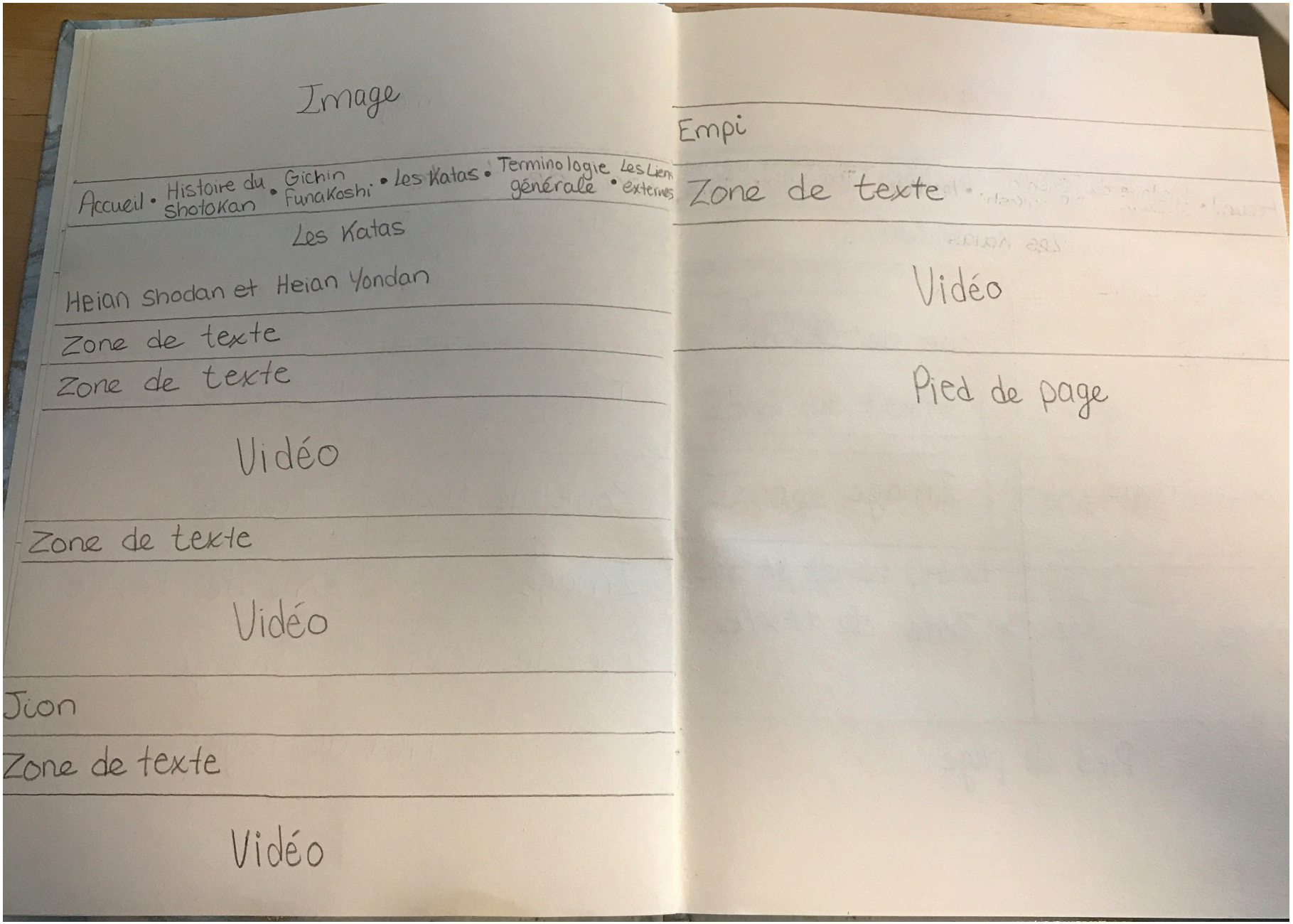


Image
Accueil • Histoire du shotokan • Gichin Funakoshi • Les Katas • Terminologie générale • Les Liens externes
Les Katas
Heian shodan et Heian Yondan
Zone de texte
Zone de texte
Vidéo
Zone de texte
Vidéo
Jion
Zone de texte
Vidéo
Empi
Zone de texte
Vidéo
Pied de page

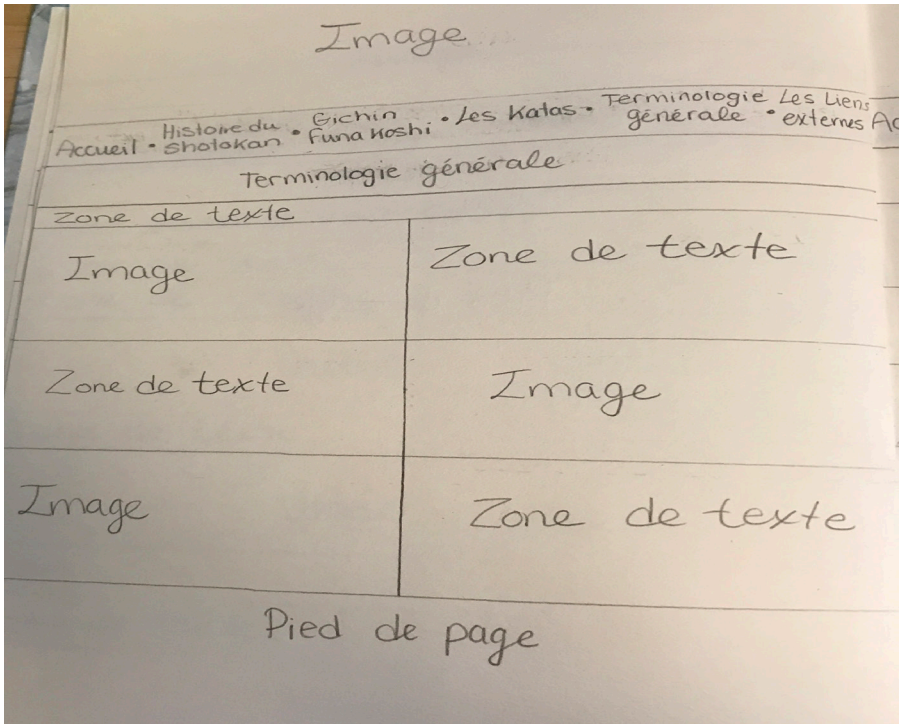


Image
Accueil • Histoire du shotokan • Gichin Funa Koshi • Les Katas • Terminologie générale • Les Liens externes
Terminologie générale
Zone de texte
Image
Zone de texte
Zone de texte
Image
Image
Zone de texte
Pied de page

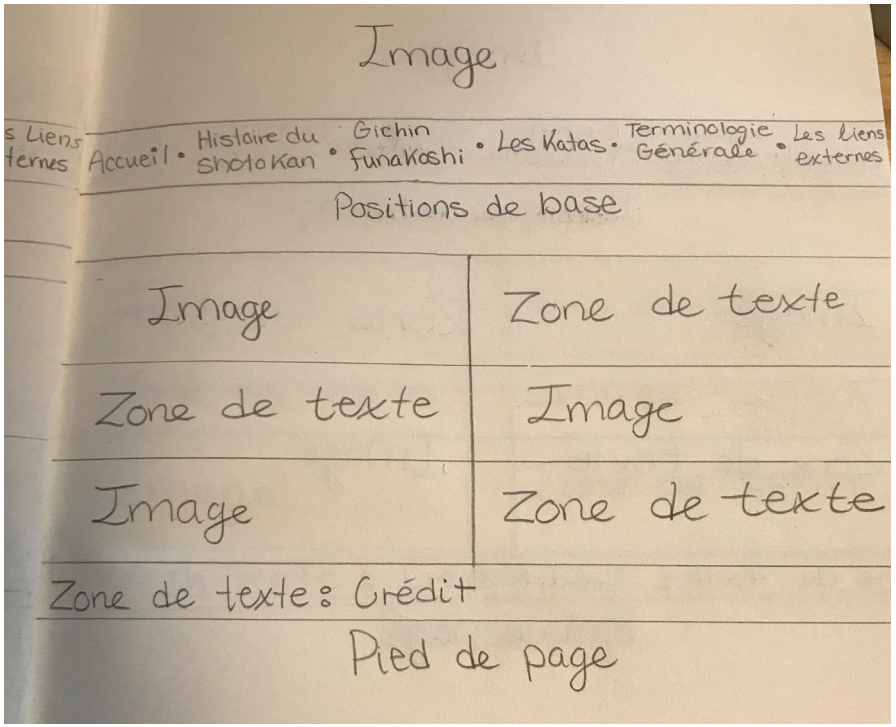


Image
Accueil • Histoire du shotokan • Gichin Funakoshi • Les Katas • Terminologie Générale • Les liens externes
Positions de base
Image
Zone de texte
Zone de texte
Image
Image
Zone de texte
Zone de texte : Crédit
Pied de page

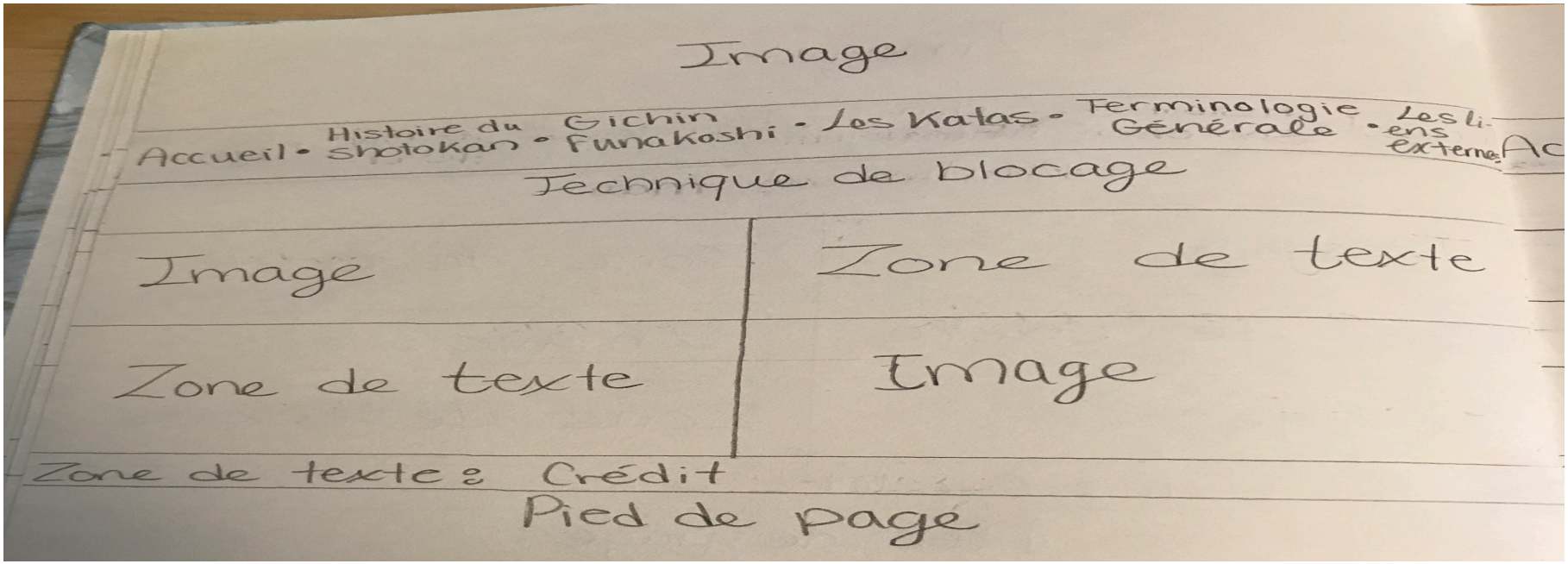


Image
Accueil • Histoire du Shotokan • Gichin Funakoshi • Les Katas • Terminologie Générale • Les liens externes
Technique de blocage
Image
Zone de texte
Zone de texte
Image
Zone de texte : Crédit
Pied de page

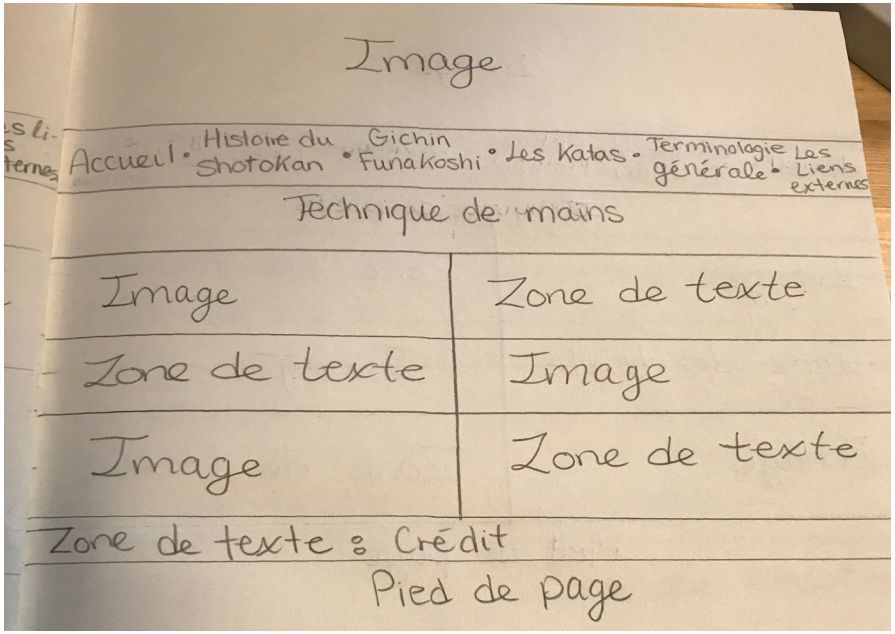


Image
Accueil • Histoire du Shotokan • Gichin Funakoshi • Les Katas • Terminologie générale • Les liens externes
Technique de mains
Image
Zone de texte
Zone de texte
Image
Image
Zone de texte
Zone de texte : Crédit
Pied de page

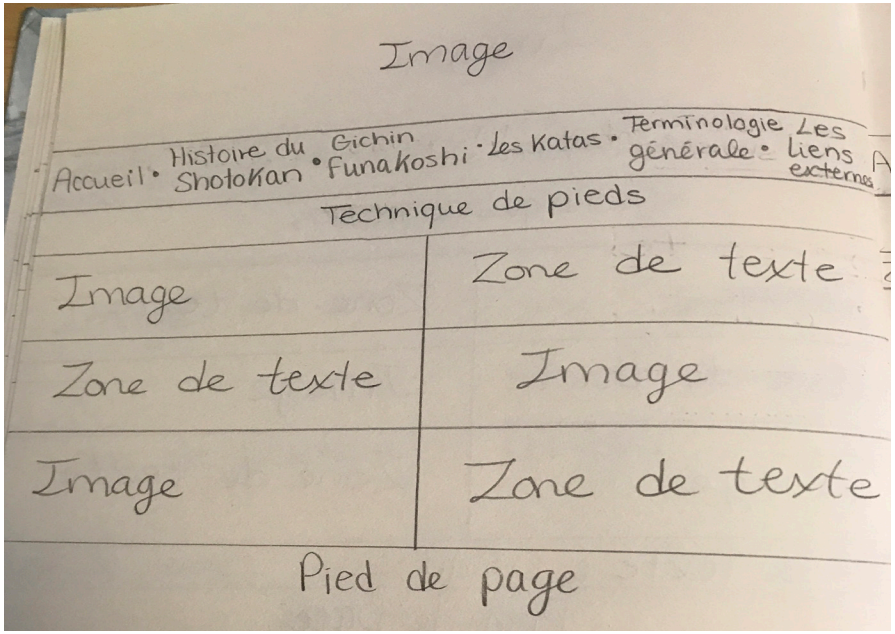


Image
Accueil • Histoire du Shotokan • Gichin Funakoshi • Les Katas • Terminologie générale • Les liens externes
Technique de pieds
Image
Zone de texte
Zone de texte
Image
Image
Zone de texte
Pied de page

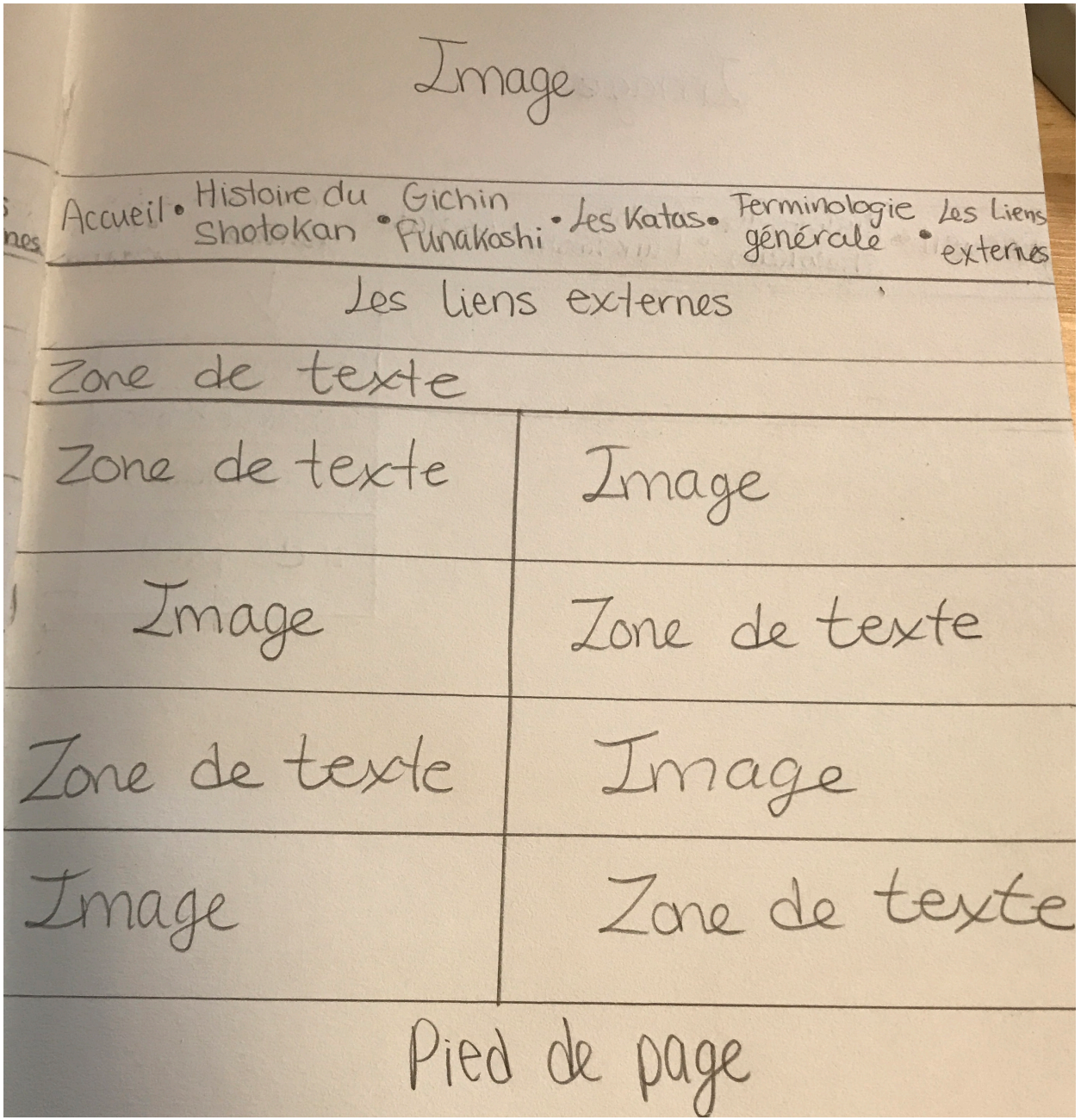


Image
Accueil • Histoire du Shotokan • Gichin Funakoshi • Les Katas • Terminologie générale • Les Liens externes
Les liens externes
Zone de texte
Zone de texte
Image
Image
Zone de texte
Zone de texte
Image
Image
Zone de texte
Pied de page

LES MAQUETTES



ACCUEIL

Bienvenue!

Aujourd'hui, le karaté est considéré comme une discipline physique et mentale, un sport de combat et un moyen d'autodéfense. Il repose sur l'utilisation des mains et des pieds dans le but de maîtriser un assaillant. Le karaté est une discipline qui exige un entraînement rigoureux et une parfaite maîtrise du corps comme de l'esprit. Son efficacité au combat réel est éclatante et, à travers cette discipline, se profile un enrichissement physique et mental captivant. Vous allez retrouver des informations à propos du karaté shotokan, dont principalement, l'histoire du Shotokan, le maître Gichin Funakoshi, les katas et le lexique!



Histoire du Shotokan



Gichin Funakoshi



Les katas



HISTOIRE DU SHOTOKAN



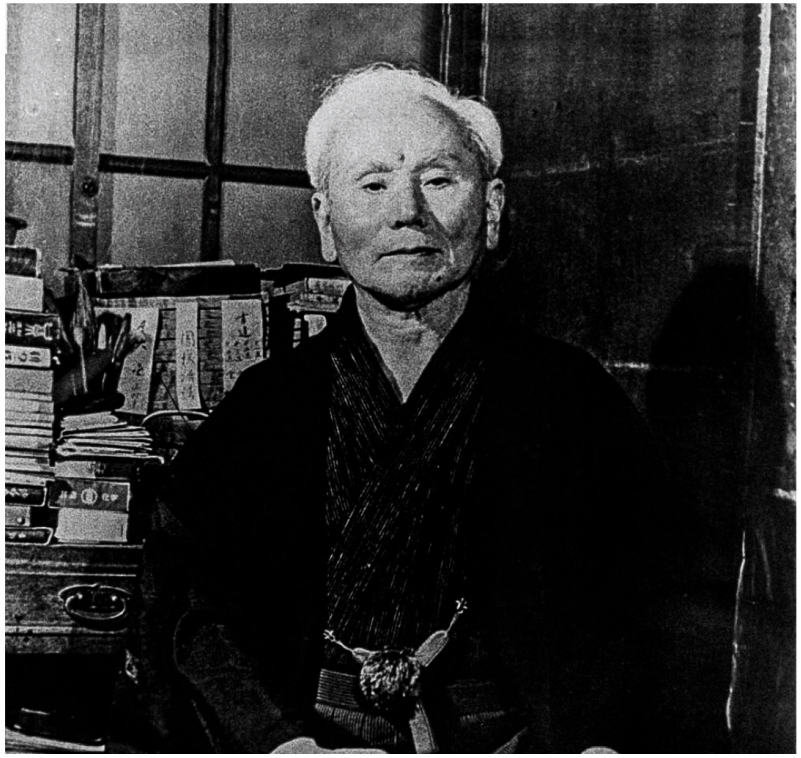
Le karaté était composé d'un groupe de personnes qui voulait apprendre des techniques de légitime défense sans arme, car le gouvernement du Japon ne voulait pas qu'il utilise d'armes. Les interdictions d'armes, imposées aux Okinawans à divers moments de leur histoire, ont encouragé le raffinement des techniques à mains vides et, pour cette raison, ont été entraînées en secret jusqu'aux temps modernes. Le karaté Shotokan est une forme de combat à mains nues, car le mot *kara* signifie vide et *té* signifie main. Il peut aussi être nommé karaté traditionnel. Les karatékas utilisent aussi leurs pieds, leurs genoux et leurs coudes.

Ce style de karaté est né de sa formation auprès de deux célèbres maîtres de karaté d'Okinawa, Azato et Itosu. Les techniques de kihon (bases), kata (formes) et kumite (combat) sont caractérisées par des postures longues et profondes qui assurent la stabilité, permettent des mouvements puissants et renforcent les jambes. Les règles traditionnelles du karaté ont été formées pour que les pratiquants se testent et apprennent les uns des autres. Les règles traditionnelles du karaté exigent que chaque technique soit démontrée avec suffisamment de puissance pour donner un coup, mais avec suffisamment de contrôle pour ne pas blesser l'adversaire.



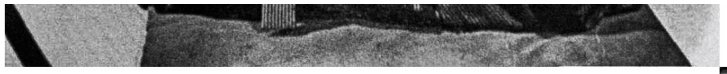


GICHIN FUNAKOSHI



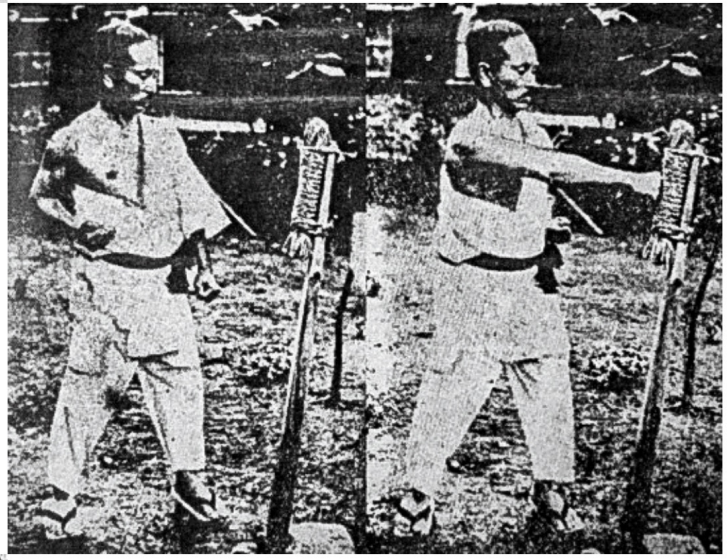
Sa jeune vie : 1868 à 1921

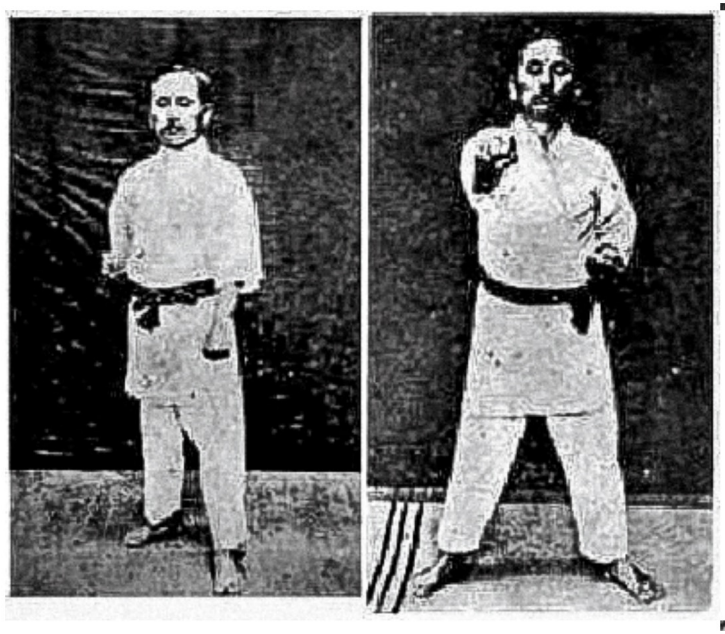
Gichin Funakoshi est originaire d'Okinawa au Japon. Il est né le 10 novembre 1868. Sa famille est de la lignée des samouraïs. Vers l'âge de onze ans, il est déjà très bon dans les arts martiaux. Il a appris le style Ryukyu et le karaté-jutsu. Le karaté signifie main chinoise à cette époque et jutsu signifie technique. L'Okinawa-te est le nom ancien de ce qu'on appelle aujourd'hui Karaté. Ses professeurs ont remarqué qu'il apprenait rapidement. Au fil des années, il continue à pratiquer les arts martiaux. Gichin est devenu professeur d'école.



Conquête du Japon: 1922 à 1938

En 1922, à l'âge de 54 ans, il présente le karaté-jutsu au ministère de l'Éducation et ç'a été un succès. Plusieurs personnes veulent que Funakoshi vienne enseigner dans leurs classes. Plus tard, il décide de changer le mot karaté (main chinoise) pour main vide. Funakoshi essaie de conquérir le Japon pour démontrer la version Okinawa des arts martiaux. Il change les noms des katas qui viennent du chinois et de la langue japonaise, en japonais pour attirer les Japonais. Les katas sont une série de mouvements qui changent selon leur niveau de difficulté.



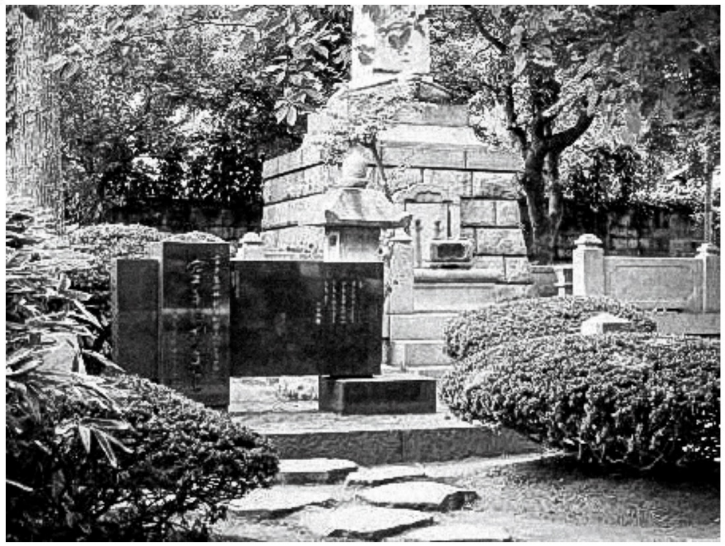


Création du dojo : 1939

En 1939, il crée le dojo Shotokan. Le mot Shotokan signifie la maison de Shoto. Shoto était le pseudonyme de Funakoshi quand il écrivait des poèmes et de la calligraphie. Le mot Shoto signifie les pins dans le vent. Gichin dit que le vent souffle dans les pins qui sonnent comme au bord de l'océan. Il continue à enseigner le karaté à des étudiants du secondaire jusqu'à l'université. Les dojos de karaté n'ont cessé de proliférer et c'est pour cette raison que ce sport est si respecté de nos jours. Un dojo de karaté est le lieu où l'on pratique le karaté.

Sa fin de vie : 1939 à 1957

Quand la Deuxième Guerre mondiale est arrivée, le dojo Shotokan est détruit et le karaté a arrêté pour ce temps. C'est seulement vers 1949 que les karatékas de Funakoshi ont commencé à faire des arts martiaux et qu'ils ont formé l'Association du Karaté au Japon avec Funakoshi comme maître suprême. Le 10 avril 1957, le ministère de l'Éducation a officiellement reconnu l'Association du Karaté au Japon. Quelques jours plus tard, à l'âge de 89 ans, le maître Funakoshi est décédé. On le surnomme encore le père du karaté moderne.





ACCUEIL • HISTOIRE DU SHOTOKAN • GICHIN FUNAKOSHI • LES KATAS • TERMINOLOGIE GENERALE • LES LIENS EXTERNES

LES KATAS

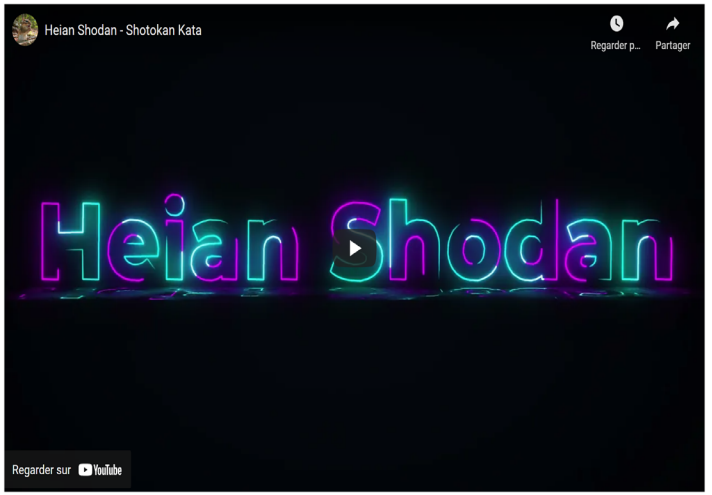
Heian Shodan et Heian Yondan :

La série d'Heian est composée de 5 katas qui sont dérivés des katas plus avancés. Les katas sont une série de mouvements qui changent selon votre niveau de difficulté. Il y a Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan et Heian Godan. La signification d'Heian est paix et tranquillité, alors que Shodan signifie niveau un. Alors, si vous avez compris la logique, Heian Nidan est niveau 2, Heian Sandan est niveau 3, Heian Yondan est niveau 4 et Heian Godan est niveau 5. Tous ses katas ont environ 20 mouvements à 27 mouvements à faire.

Le kata Heian Shodan est le premier kata que vous allez apprendre lorsque vous êtes débutant. Il a été créé par le maître Itosu, l'un des professeurs de Funakoshi, à Okinawa, au Japon. La série d'Heian est créée pour les enfants du système scolaire d'Okinawa. Lorsque Funakoshi introduit le karaté au Japon, il change le nom de Pinan Shodan (nom Okinawa) à Heian Shodan (nom japonais). Ce changement est fait pour que ça soit plus accepté dans la société japonaise. Ce kata contient 21 mouvements de base et il devrait prendre environ 30 secondes à accomplir.

Heian Shodan - Shotokan Kata

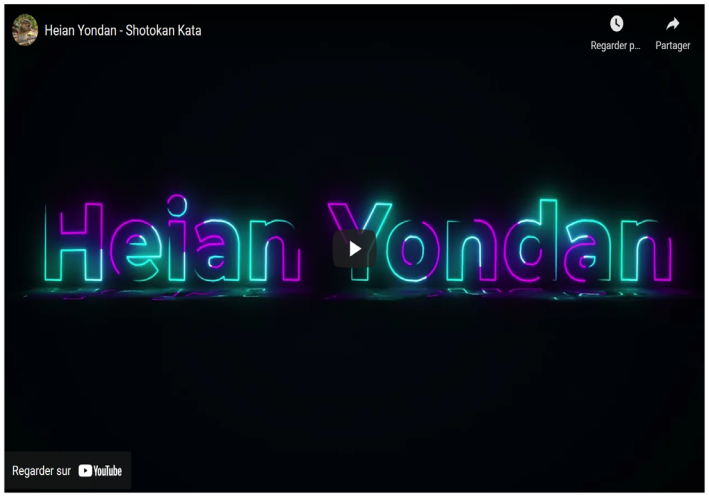
société japonaise. Ce kata contient 21 mouvements de base et il devrait prendre environ 30 secondes à accomplir.



Le kata Heian Yondan est le quatrième kata que vous allez apprendre au niveau intermédiaire. Ce kata contient 27 mouvements de base et il devrait prendre environ 50 secondes à accomplir.

Heian Yondan - Shotokan Kata

Le kata Heian Yondan est le quatrième kata que vous allez apprendre au niveau intermédiaire. Ce kata contient 27 mouvements de base et il devrait prendre environ 50 secondes à accomplir.

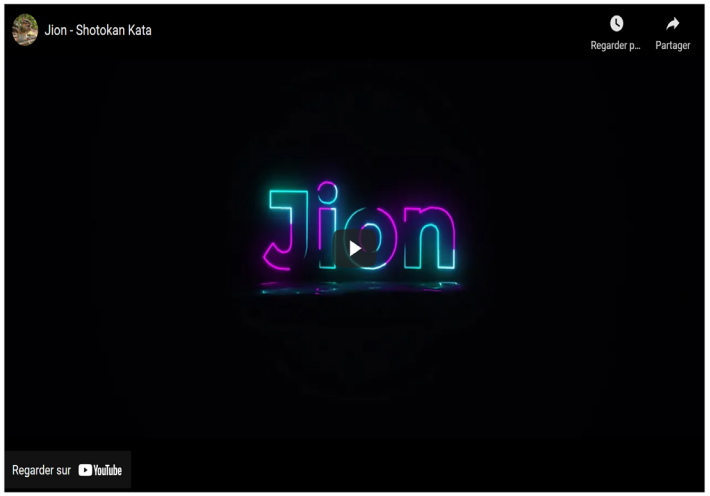


Jion:

Le kata Jion est le huitième kata que vous allez apprendre lorsque vous êtes avancé. Jion remonte à un temple bouddhiste de Jion-ji et c'était un endroit où

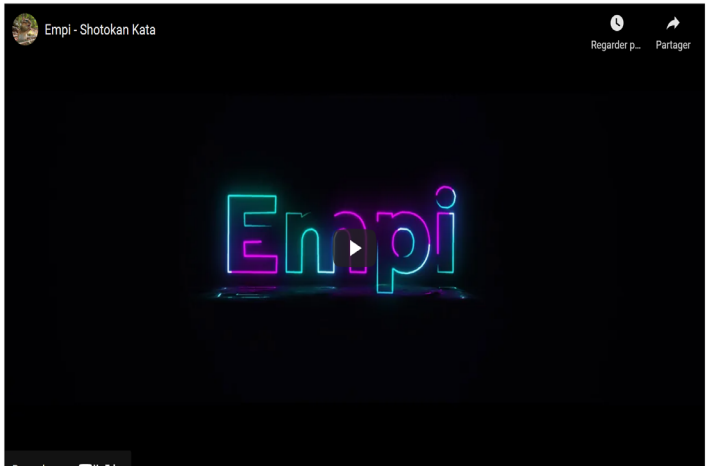
Jion:

Le kata Jion est le huitième kata que vous allez apprendre lorsque vous êtes avancé. Jion remonte à un temple bouddhiste de Jion-ji et c'était un endroit où les moines pratiquaient les arts martiaux. Il signifie le son du temple. Ce kata met en valeur des mouvements de rotations et des changements de directions. Ce kata contient 47 mouvements de base et il devrait prendre environ 60 secondes à accomplir.



Empi:

Le kata Empi ou Enpi est le neuvième kata que vous allez apprendre lorsque vous êtes avancé. Empi signifie Em = voler et Pi = hirondelle. Ce kata met en valeur des mouvements rapides et des combinaisons de mouvements rapides. Il est donc plus compliqué pour les étudiants plus âgés au dojo. Ce kata a été initialement introduit à Okinawa sous le nom de Wanshu, un nom sous lequel ce kata est encore connu aujourd'hui dans plusieurs autres styles de karaté. Empi est venu à Okinawa vers 1683, donc il serait peut-être le kata le plus vieux. Aussi, il est probable qu'il a été modifié à plusieurs reprises depuis. Ce kata contient 37 mouvements de base et il devrait prendre environ 50 secondes à accomplir.



LES DIFFÉRENTES PAGES DE TERMINOLOGIE GÉNÉRALE



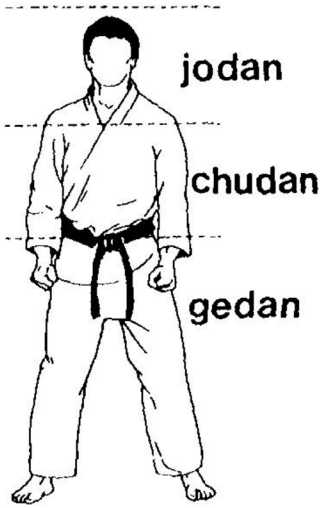
TERMINOLOGIE GE

Vous allez retrouver les définitions à propos des mouvements des katas dans l'ordre sui ondan, Jion et Empi.



TERMINOLOGIE GENERALE

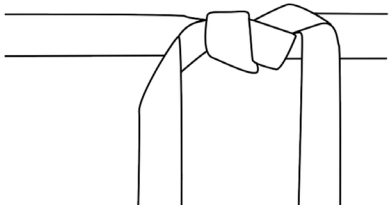
Vous allez retrouver les définitions à propos des mouvements des katas dans l'ordre suivante : Heian Shodan, Heian Yondan, Jion et Empi.



- Age: Lever
- Ashi: Pied
- Ashi-waza: Technique de pieds
- Barai: Balayer
- Chudan: Niveau estomac
- Dachi: Position
- Gedan: Niveau sous la ceinture
- Geri: Jambes
- Geri-waza: Technique de jambes
- Gi: Uniforme (kimono)

- Hikite: Tirer la main vers l'arrière
- Jodan: Niveau du visage
- Karate: Main vide
- Kata: Forme
- Kiai: Cri
- Koshi: Balle du pied (paume sous le gros orteil)
- Kumite: Combat
- Morote: Double

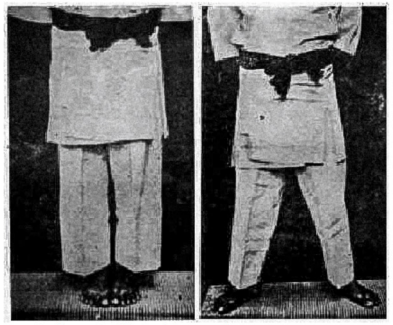




- Obi: Ceinture
- Soto: Extérieur
- Te: Main
- Tori: Celui qui fait l'action
- Uchi: Attaque
- Uke: Celui qui subit l'action
- Ura: Opposé (bord non tranchant d'un couteau)
- Waza: Technique



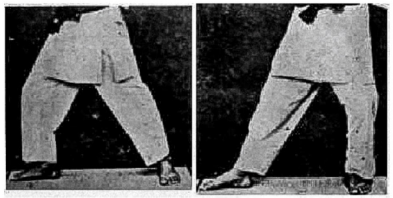
POSITIONS DE BASE



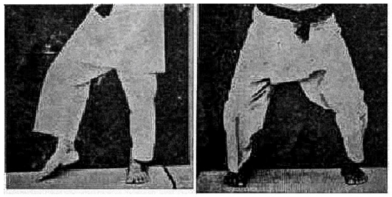
Heisoku Dachi : Position d'attente pieds joints. Certains katas débutent dans cette position, notamment Jion.

Hachiji Dachi : Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches et orteils pointant vers l'extérieur. C'est la position adoptée après le salut soit pour commencer un kata ou tout autre exercice.

Zenkutsu Dachi : Position vers l'avant, souvent utilisée en attaque. La jambe avant est fléchie tandis que la jambe arrière est tendue. L'espacement latéral entre les deux pieds est généralement de la largeur du bassin.



Kokutsu Dachi : Position vers l'arrière propice à la défense. Pied avant sur la même ligne que le talon arrière. Jambe avant pliée, genou vers l'extérieur. Les deux pieds sont alignés et forment un angle droit. La jambe arrière est fortement fléchie tandis que la jambe avant l'est légèrement.



Kiba Dachi : Position du cavalier. Le poids est équitablement réparti sur les deux jambes. Les pieds sont parallèles, écartés de 2 fois la largeur des hanches, talons sur la même ligne, genoux pliés.

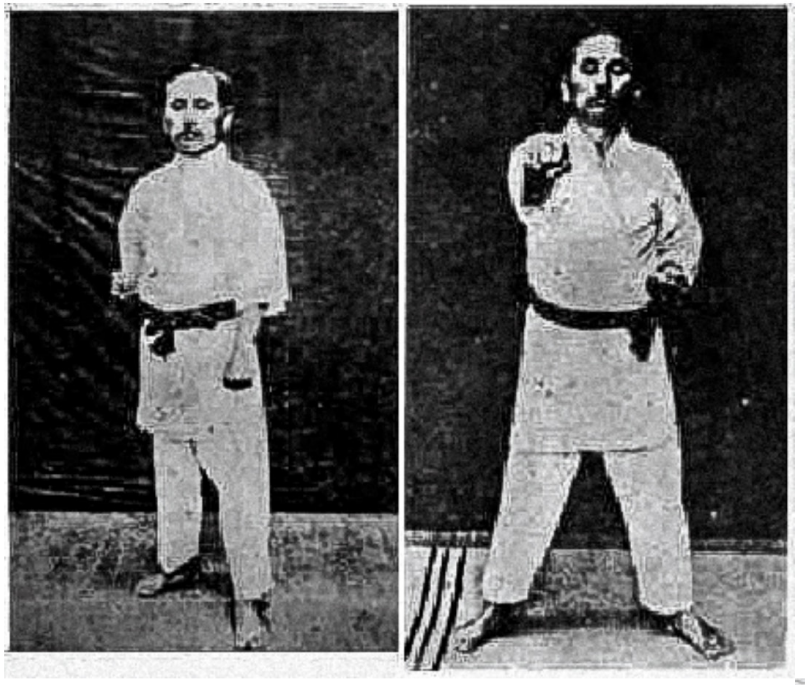
Musubi Dachi: Position d'attente talons joints et pointes de pieds ouverts, c'est dans cette position que l'on effectue le salut debout.

Renoji Dachi : En L, talon pied avant même ligne que talon arrière. Position assez similaire à teiji dachi, mais ici l'axe du pied avant passe par le talon du pied arrière.

Crédit des photos: https://milos.io/gichin-funakoshi-rare-photos-fist-stance-and-throws/

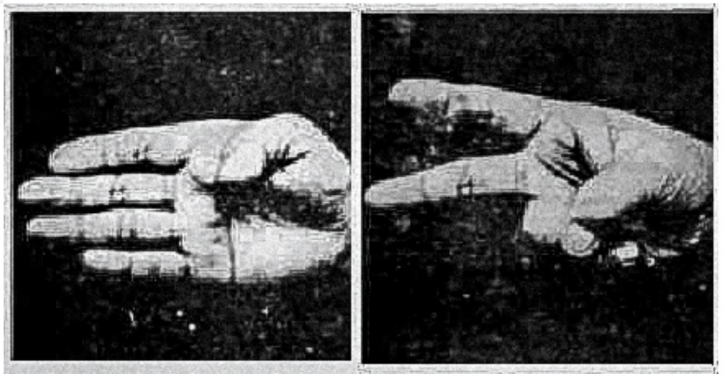


TECHNIQUE DE BLOCAGE



- Age uke : Blocage en remontant
- Gedan uke: Blocage bas (sous la ceinture)
- Haishu uke : Blocage du revers de la main
- Hiji uke: Blocage du coude
- Jodan uke : Blocage au visage
- Kakiwake uke: Blocage avec un poignet plié
- Morote uke: Blocage à deux mains

- Shuto uke : Blocage avec le tranchant de la main
- Soto uke: blocage vers l'extérieur (à l'estomac)
- Teisho uke: Blocage de la paume
- Tettsui uke: Blocage en marteau
- Tsuki uke: Blocage avec le poing
- Uchi uke: Blocage à l'intérieur (à l'estomac)
- Ude uke: Blocage avec l'avant bras

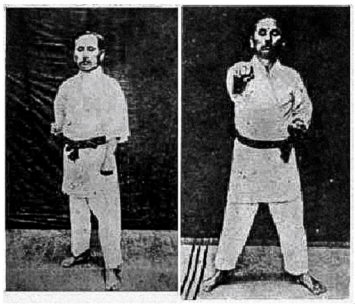


Crédit des photos: https://milos.io/gichin-funakoshi-rare-photos-fist-stance-and-throws/



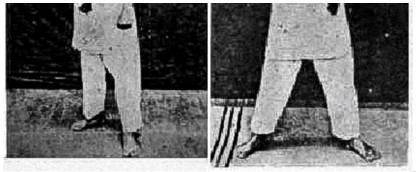
ACCUEIL • HISTOIRE DU SHOTOKAN • GICHIN FUNAKOSHI • LES KATAS • TERMINOLOGIE GENERALE • LES LIENS EXTERNES

TECHNIQUE DE MAINS



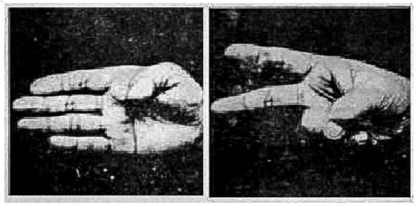
- Tsuki: coup de poing
- Age-tsuki: Coup de poing en remontant
- Gyaku-tsuki: Coup de poing renversé
- Haishu-uchi: Revers de la main
- Kagi-tsuki: Coup de poing en crochet
- Mawashi hiji-ate uchi: Coup de coude circulaire
- Mawashi tsuki: Coup de poing circulaire





- Kagi-tsuki: Coup de poing en crochet
- Mawashi hiji-ate uchi: Coup de coude circulaire
- Mawashi tsuki: Coup de poing circulaire

- Morote-tsuki: Coup de poing double
- Oi-tsuki: Coup de poing vers l'avant
- Otoshi hiji-ate uchi: Coup de coude vers le bas
- Shuto-uchi: Attaque du sabre externe de la main
- Tate hiji-ate uchi: Coup de coude vertical donné de bas en haut (de face)





- Teisho-tsuki: Coup de poing de la paume de la main
- Tettsui-uchi: Marteau de fer
- Uraken-uchi: Attaque en revers du poing
- Ura-tettsui-uchi: Marteau de pouce
- Ura-tsuki: Coup de poing rapproché
- Ushiro hiji-ate uchi: Coup de coude
- Yoko hiji-ate uchi: Coup de coude du côté

Crédit des photos: https://milos.io/gichin-funakoshi-rare-photos-fist-stance-and-throws/



TECHNIQUE DE PIEDS



- Fumikomi-geri: Coup de pied écrasant
- Hittsui-geri: Coup de genou
- Mae-geri: Coup de pied de face avec la balle du pied ou le talon ou le dessus du pied. Les pointes des orteils peuvent aussi frapper les points vitaux.
- Mae-geri keage: Coup de pied direct fouetté
- Mae-geri kekomi: Coup de pied pénétrant
- Mawashi-geri: Coup de pied circulaire



- Mae-geri keage: Coup de pied direct fouetté
- Mae-geri kekomi: Coup de pied pénétrant
- Mawashi-geri: Coup de pied circulaire



- Mikazuki-geri: Coup de pied en croissant
- Otoshi-geri: Coup de pied de haut en bas jambes en extension
- Tobi: Sauter
- Tobi mae-geri: Coup de pied sauté (vers l'avant)
- Tobi nagashi mawashi ushiro geri: Coup de pied arrière tournant balayé sauté





- Tobi yoko-geri: Coup de pied du côté sauté



- Tobi yoko-geri: Coup de pied du côté sauté
- Ushiro-geri: Coup de pied arrière
- Yoko-geri: Coup de pied de côté pénétrant avec le tranchant externe du pied ou le talon (kekomi), ou fouetté (keage).
- Hiza-geri: Coup de genoux de face en remontant.

