Le karaté shotokan

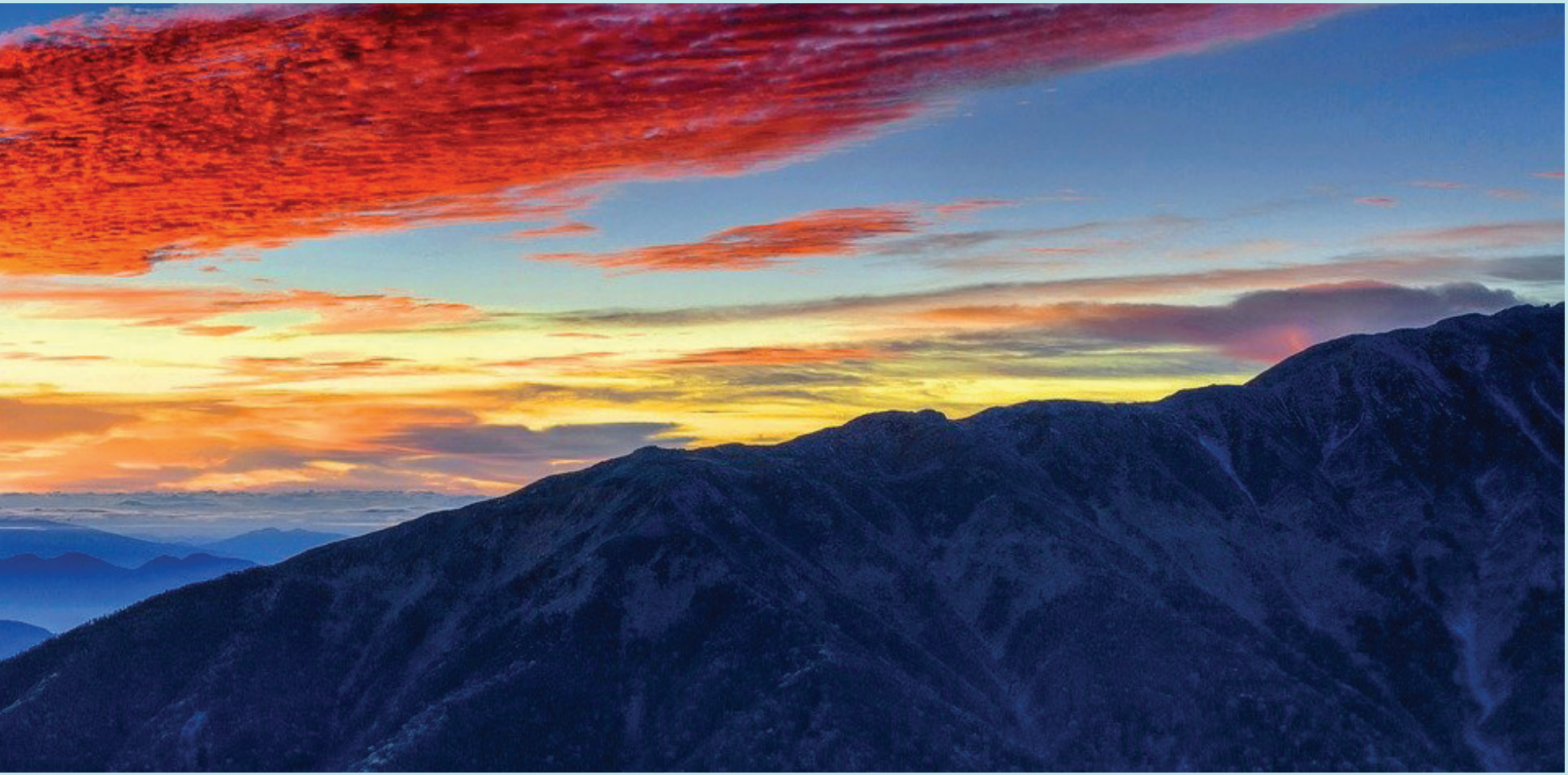


LA DESCRIPTION DU PROJET



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

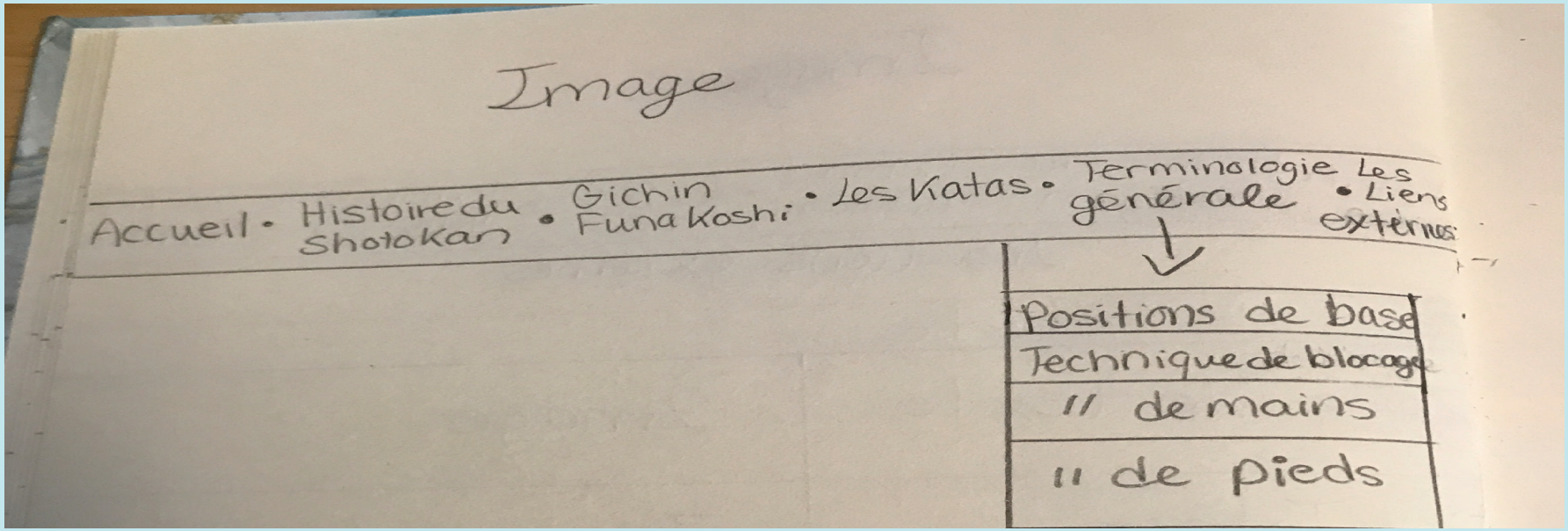
Dans le cours, nous n'avons pas vraiment de briefing précis. Donc, dans mon cas, il faut une bonne lisibilité du design, la fonctionnalité du site web, la rencontre d'objet de communication et la qualité de la langue. Je vais juste vous apprendre les informations que je peux donner à des débutants ou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

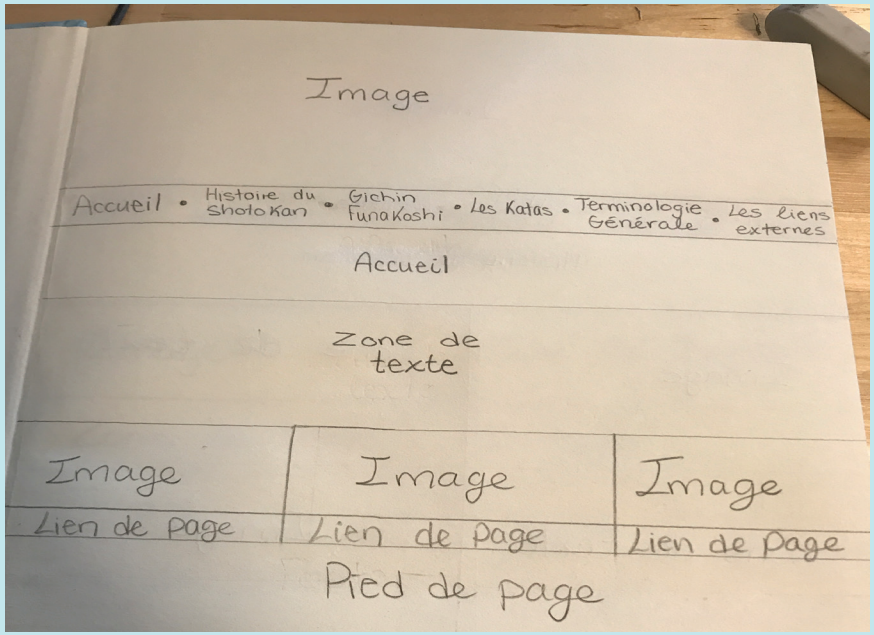
J'ai décidé de prendre une palette de couleurs qui est blanc et noire. Le noir est une couleur forte souvent associée à la sophistication, l'élégance, l'autorité, le pouvoir, la stabilité, la force, et l'intelligence. Il peut également symboliser la mort, le mystère, le mal et la rébellion. Le blanc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

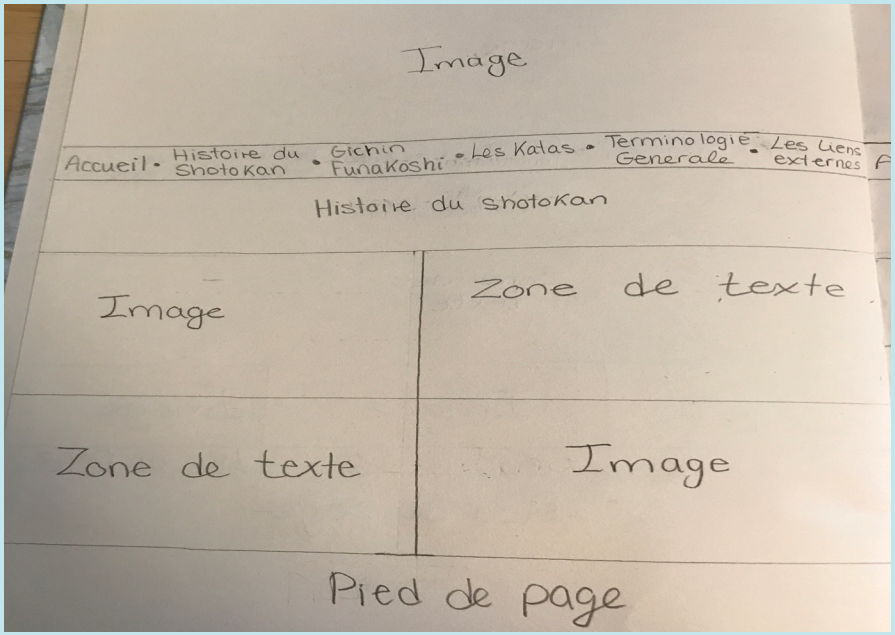
Le noir vient apporter un contraste au blanc. Il faut être capable de mettre pas trop de blanc ni trop de noir, pour ne pas que le site internet soit trop lumineux ou trop sombre. Il faut trouver sa juste balance. Les couleurs jouent un rôle très important dans nos émotions, mais dans nos actes aussi.

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

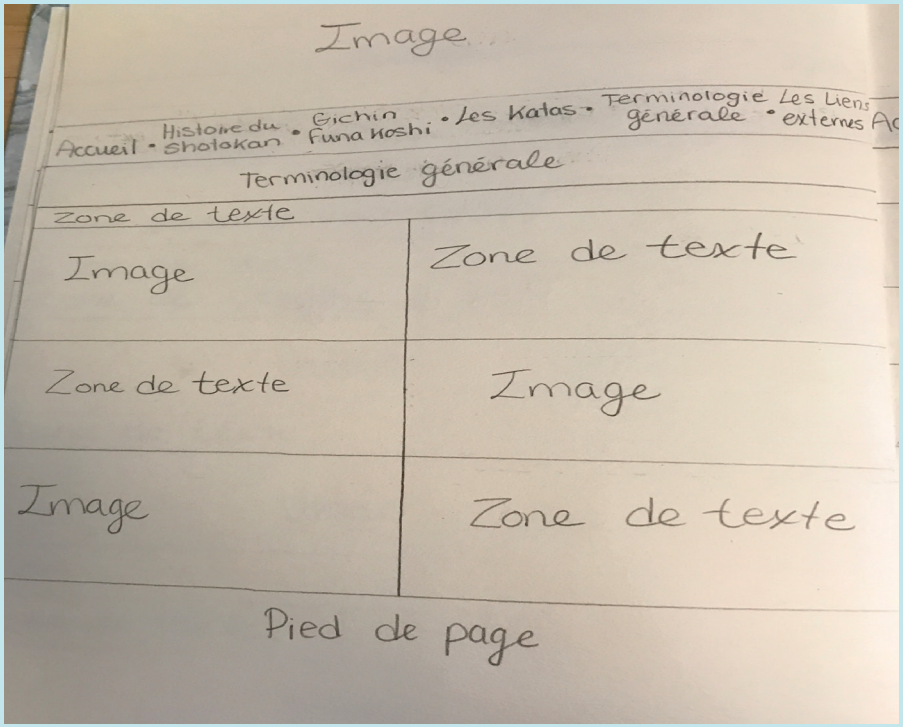


Image
Accueil • Histoire du shotokan • Gichin Funa Koshi • Les Katas • Terminologie générale • Les Liens externes
Terminologie générale
Zone de texte
Image
Zone de texte
Zone de texte
Image
Image
Zone de texte
Pied de page

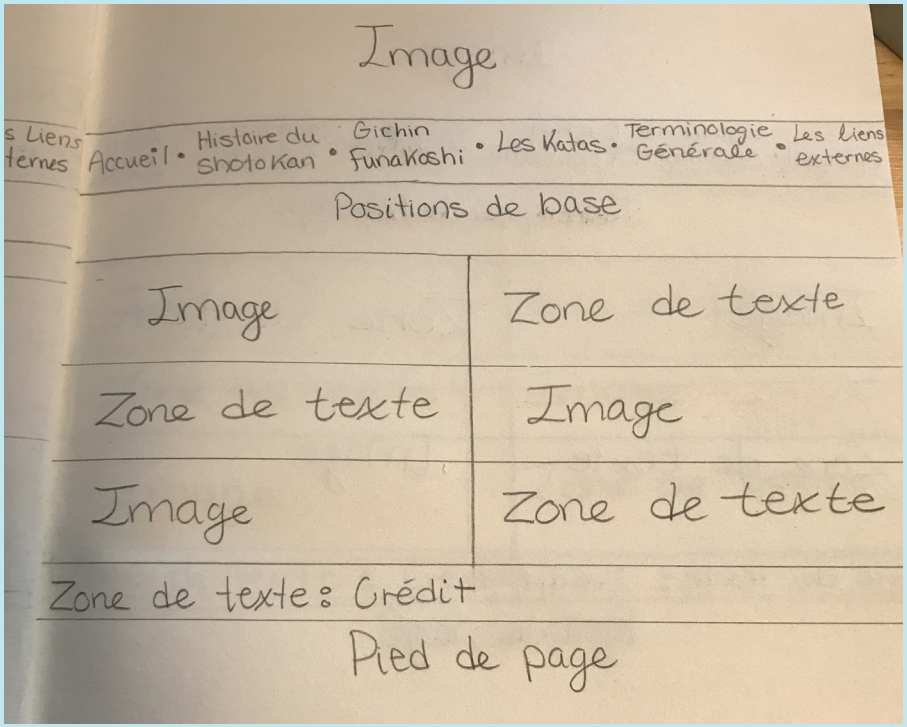


Image
Accueil • Histoire du shotokan • Gichin Funakoshi • Les Katas • Terminologie Générale • Les liens externes
Positions de base
Image
Zone de texte
Zone de texte
Image
Image
Zone de texte
Zone de texte : Crédit
Pied de page

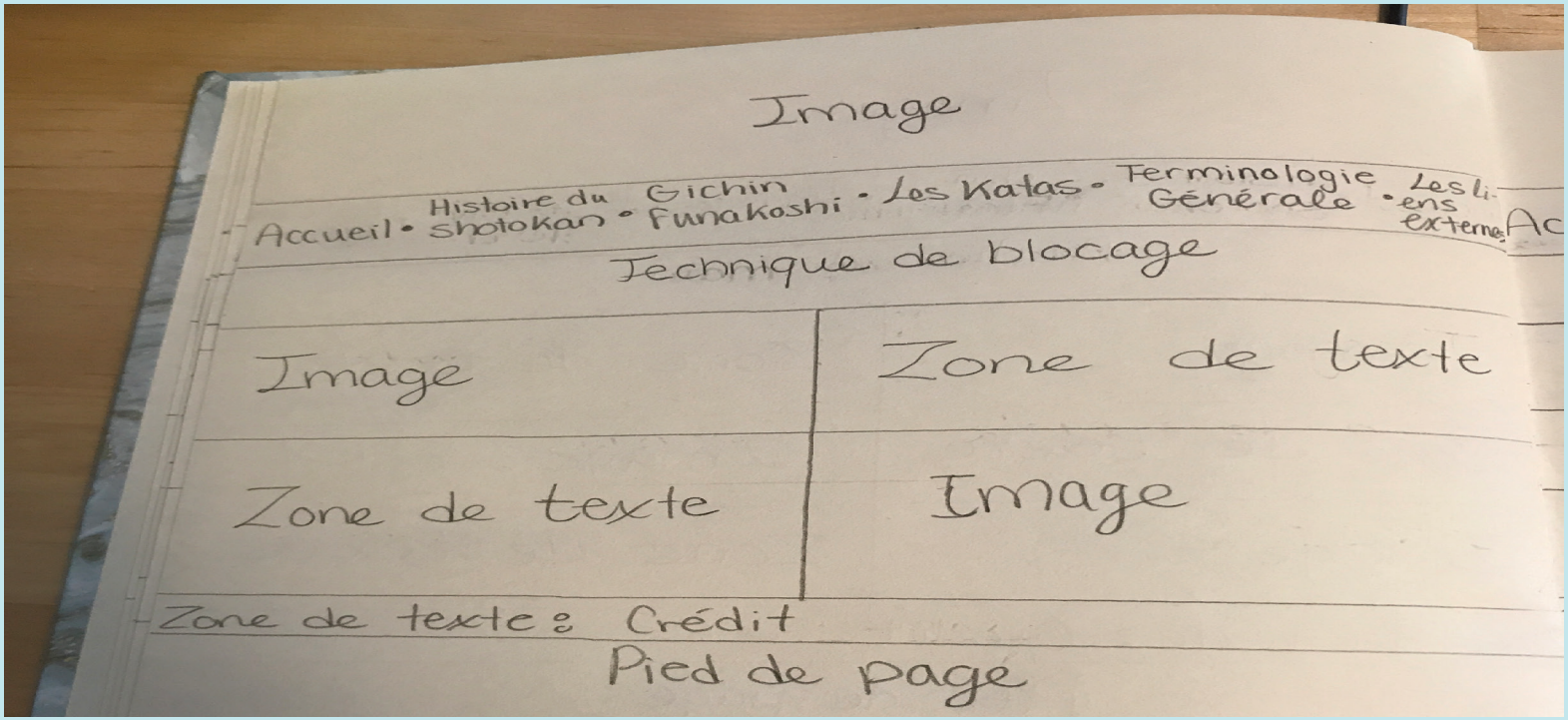


Image
Accueil • Histoire du shotokan • Gichin Funakoshi • Les Katas • Terminologie Générale • Les liens externes
Technique de blocage
Image
Zone de texte
Zone de texte
Image
Zone de texte : Crédit
Pied de page

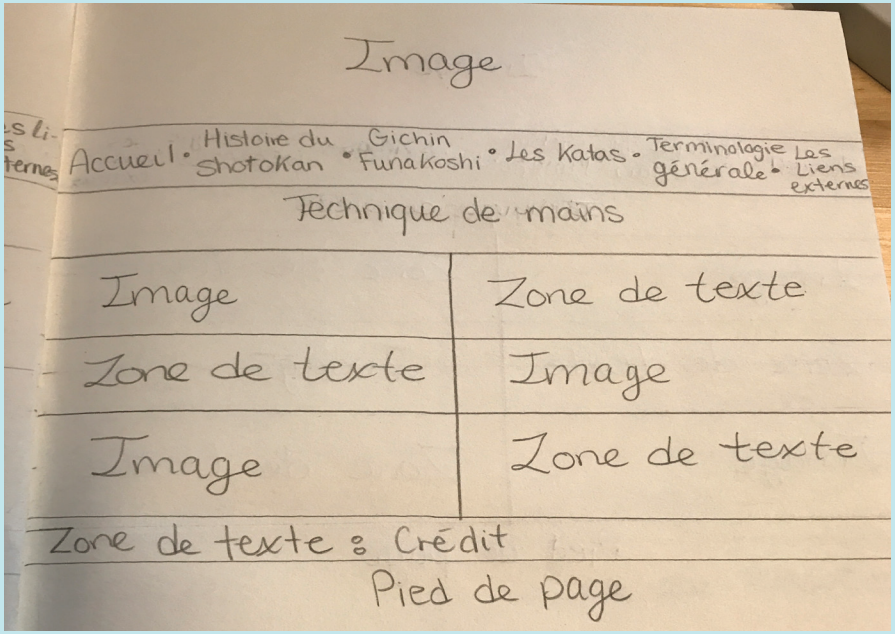


Image
Accueil • Histoire du shotokan • Gichin Funakoshi • Les Katas • Terminologie générale • Les liens externes
Technique de mains
Image
Zone de texte
Zone de texte
Image
Image
Zone de texte
Zone de texte : Crédit
Pied de page

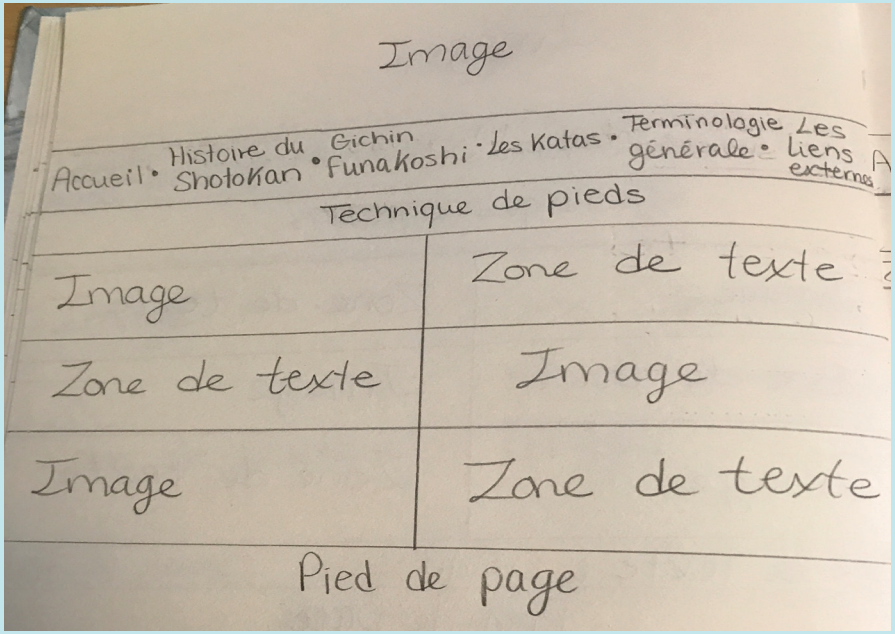


Image
Accueil • Histoire du Shotokan • Gichin Funakoshi • Les Katas • Terminologie générale • Les liens externes
Technique de pieds
Image
Zone de texte
Zone de texte
Image
Image
Zone de texte
Pied de page

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


平成十五年五月吉日建之
平成十七年八月吉日建之
平成二十四年五月吉日建之
平成二十六年二月初午建之
平成二十六年八月吉日建之
平成十六年九月吉日建之
平成二十年七月吉日建之
平成十八年三月吉日建之
京の壁 中村公大印商店 ㈱ジャパンプラネット 神崎光正・順子
松本建設 松本 遊・恵美
河野 政子
㈱マサノ 牧野正昭

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.





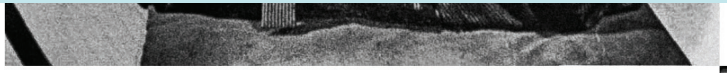
GICHIN FUNAKOSHI



Sa jeune vie : 1868 à 1921

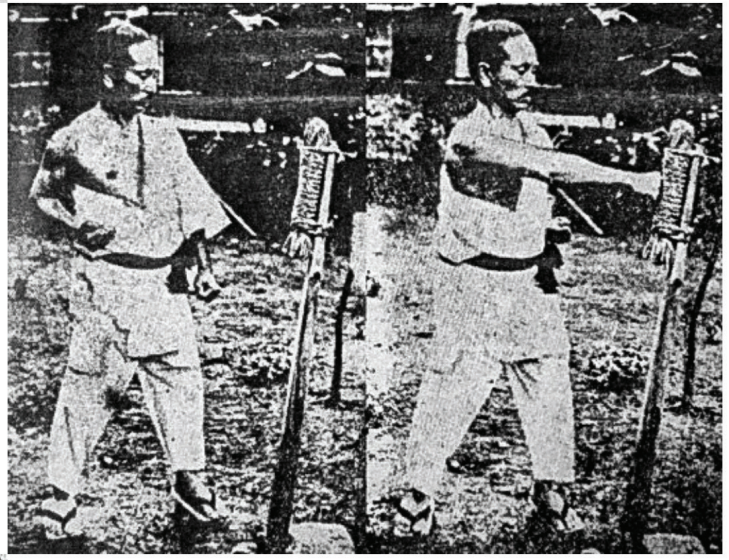
Gichin Funakoshi est originaire d'Okinawa au Japon. Il est né le 10 novembre 1868. Sa famille est de la lignée des samouraïs. Vers l'âge de onze ans, il est déjà très bon dans les arts martiaux. Il a appris le style Ryukyu et le karaté-jutsu. Le karaté signifie main chinoise à cette époque et jutsu signifie 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.

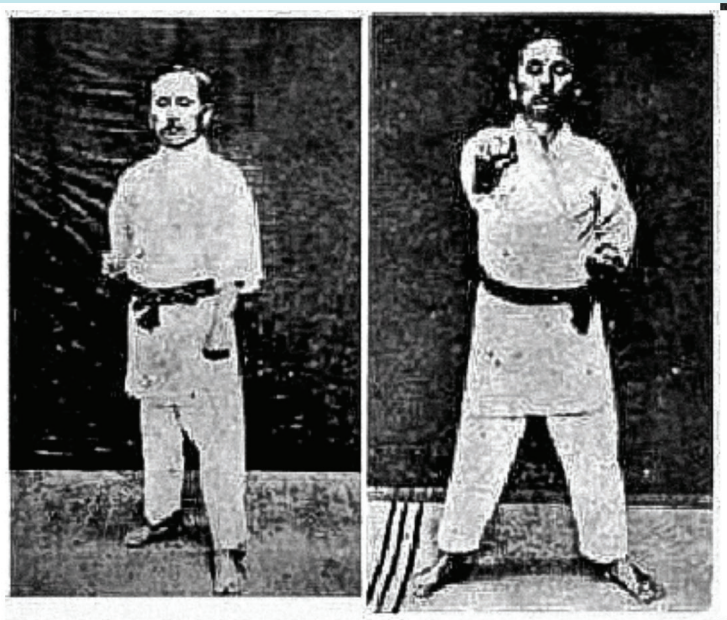




Conquête du Japon: 1922 à 1938

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

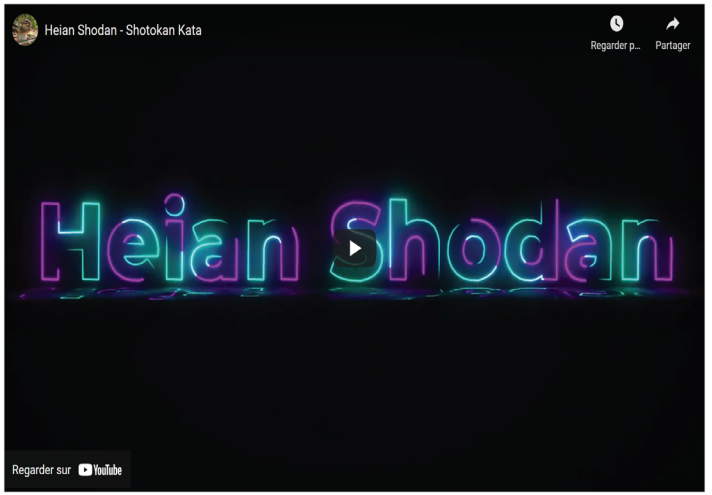
Heian Shodan et Heian Yondan :

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.



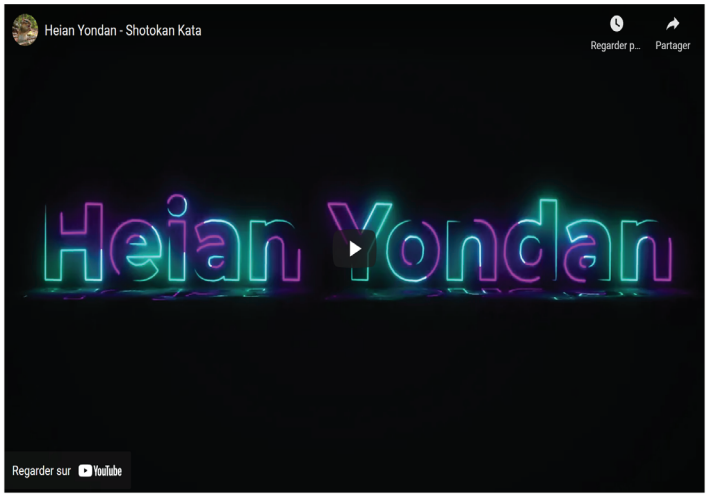
société japonaise. Ce kata contient 21 mouvements de base et il devrait prendre environ 30 secondes à accomplir.



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.



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.

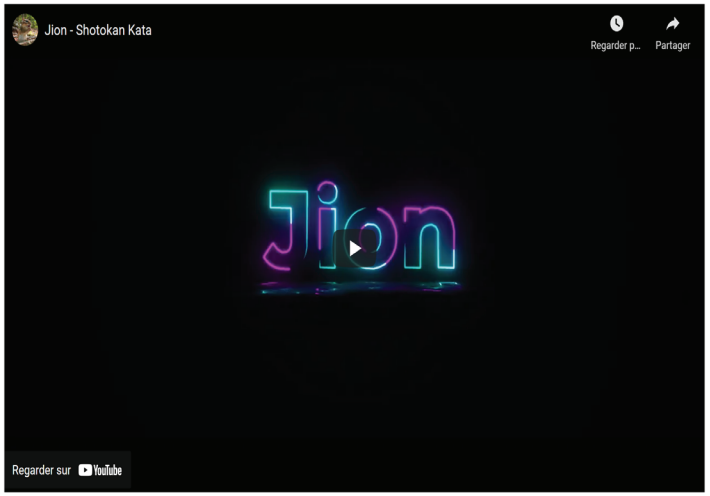


Jion:

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:

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.



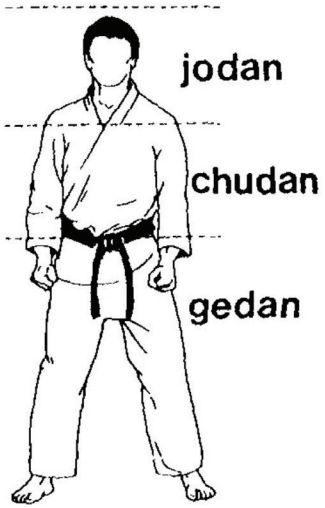
LES DIFFÉRENTES PAGES DE TERMINOLOGIE GÉNÉRALE





TERMINOLOGIE GENERALE

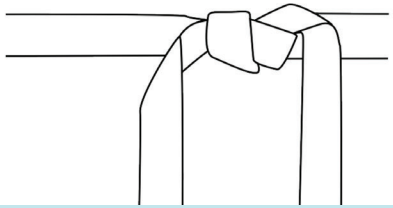
Vous allez retrouver les définitions à propos des mouvements des katas dans l'ordre suivante : Heian Shodan, Heian Yondan, Jion et Empi.



- 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

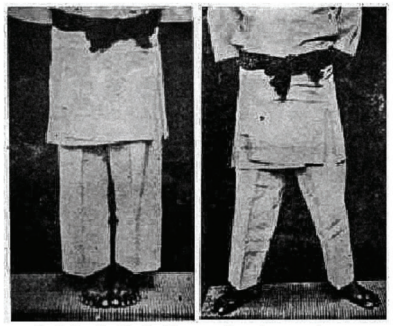




- Obi: Ceinture
- Soto: Extérieur
- Te: Main
- Tori: Celui qui fait l'action
- Uchi: Attaque
- Uke: Celui qui subit l'action
- Ura: Opposé (bord non tranchant d'un couteau)
- Waza: Technique



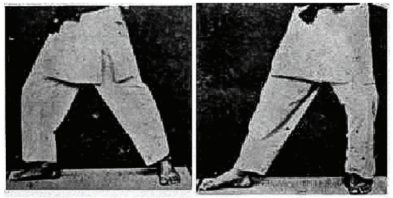
POSITIONS DE BASE



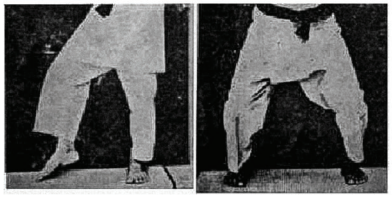
Heisoku Dachi : Position d'attente pieds joints. Certains katas débutent dans cette position, notamment Jion.

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.

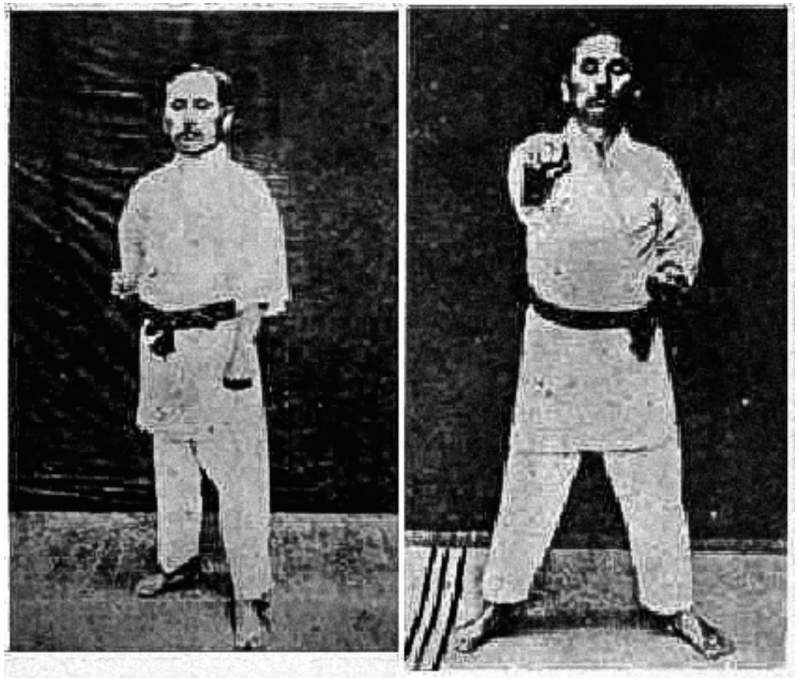
Musubi Dachi: Position d'attente talons joints et pointes de pieds ouverts, c'est dans cette position que l'on effectue le salut debout.

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/

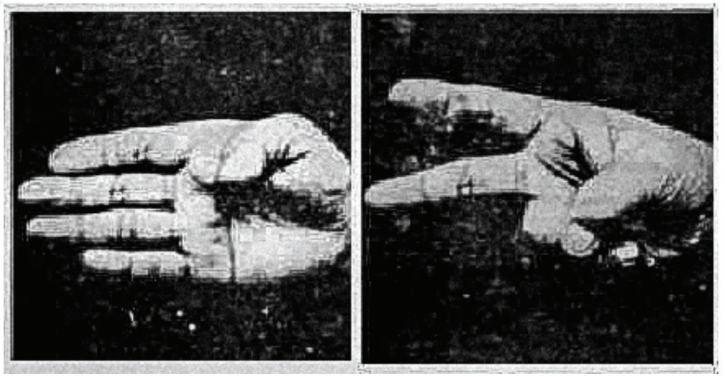


TECHNIQUE DE BLOCAGE

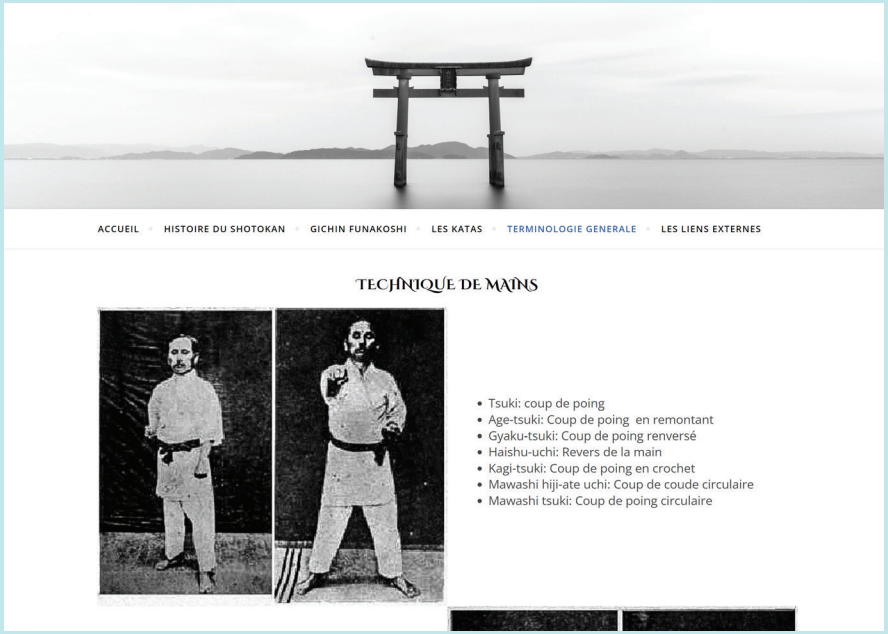


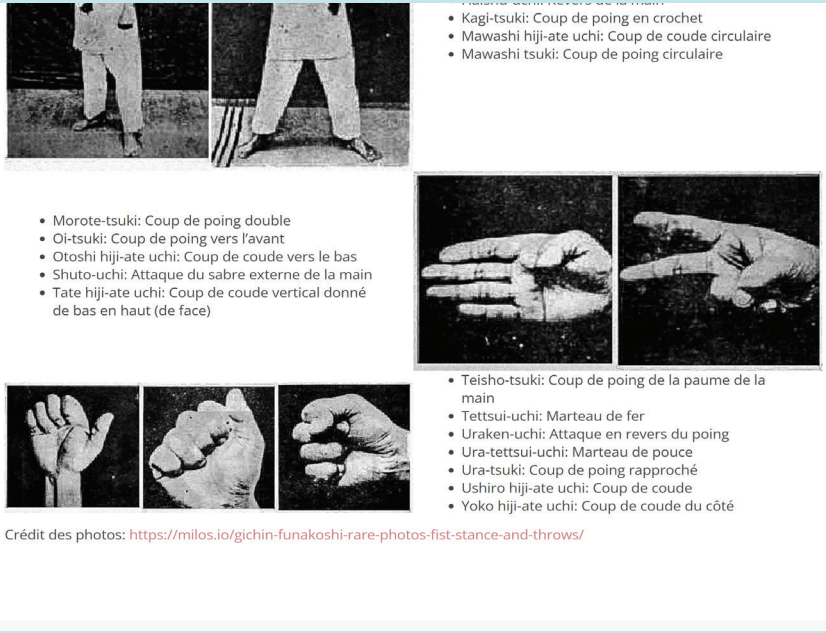
- Age uke : Blocage en remontant
- Gedan uke: Blocage bas (sous la ceinture)
- Haishu uke : Blocage du revers de la main
- Hiji uke: Blocage du coude
- Jodan uke : Blocage au visage
- Kakiwake uke: Blocage avec un poignet plié
- Morote uke: Blocage à deux mains

- 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/







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



- 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
- 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.





LES COMMENTAIRES

Pour cette partie, je suis retourné voir Jean, car je sais que ce site internet peut avoir plus grand de potentiel que ce que je lui ai donné au début. Il était bon pour cette époque, mais je cherche toujours à m'améliorer. Le plus grand changement est que le site internet est devenu un site sur une page. Les corrections, que je dois faire, sont ajoutées un titre entre mon image d'accueil et le paragraphe d'introduction. J'avais beaucoup de styles qui étaient mélangés. J'avais des prises de vues réelles et des icônes. J'ai enlevé toutes les icônes et j'ai mis de nouvelles photos. Pour mes paragraphes de textes, j'ai ajouté des marges plus grandes pour avoir une meilleure lisibilité lorsqu'on lit le texte et pour que la page semble moins chargée. J'ai enlevé la barre de recherche et les liens de médias sociaux, car elles ne sont pas vraiment utiles dans ce concept-ci. J'ai retiré le pied de page du module que j'ai utilisé, car j'ai construit mon site avec le thème de Divi. J'ai ajouté de la couleur, car mon site est très noir et blanc et je pense que ça ajoute de la vie dans le site internet.

Image

Le Karaté traditionnel

Zone de texte

Image

Histoire du shotoKan

Zone de texte

Zone de texte

Image

Gishin FunaKoshi

Zone de texte

Image

Les Katas

Zone de texte

Vidéo

(Heian Shodan)

Zone de texte

Vidéo

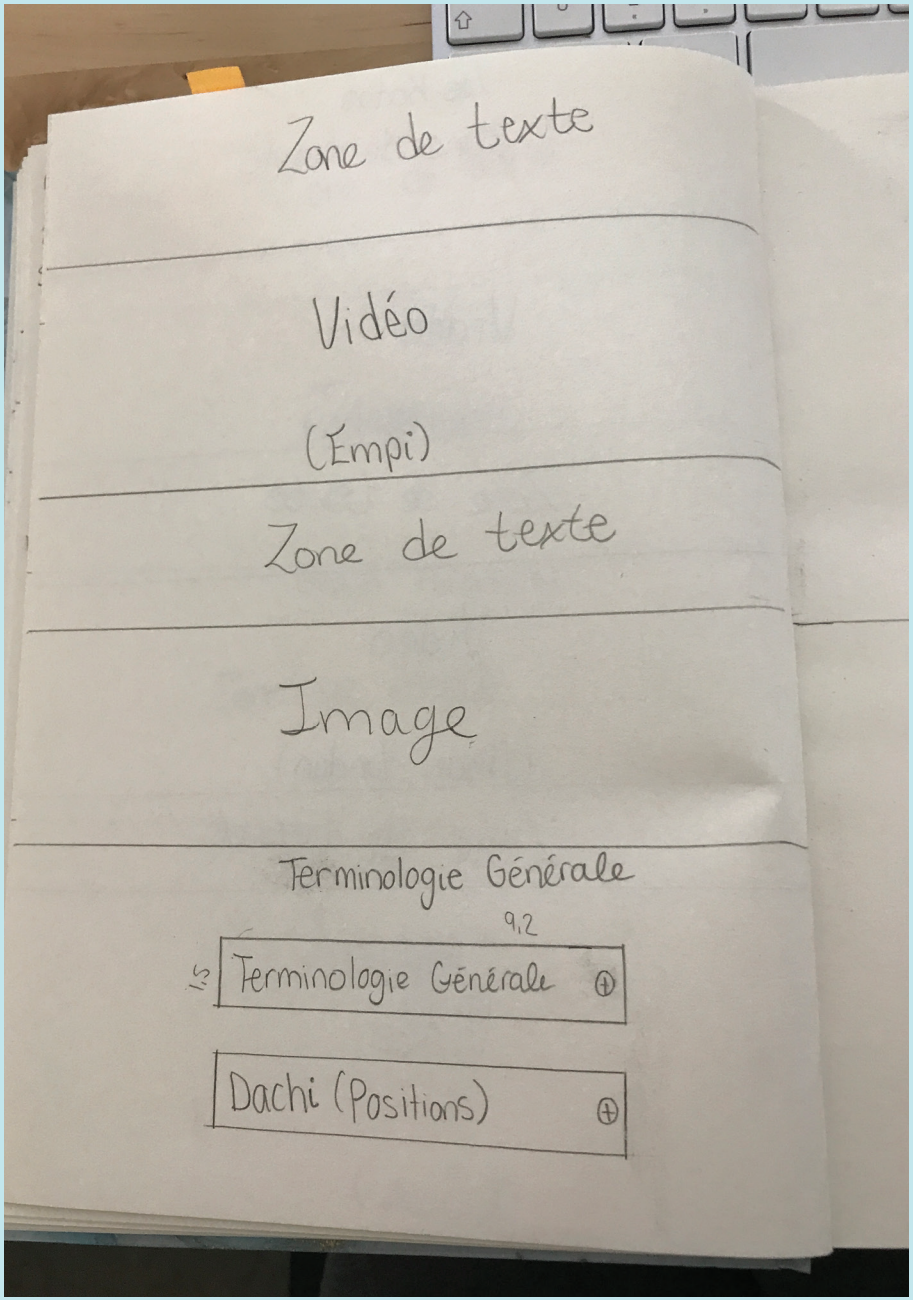
Vidéo

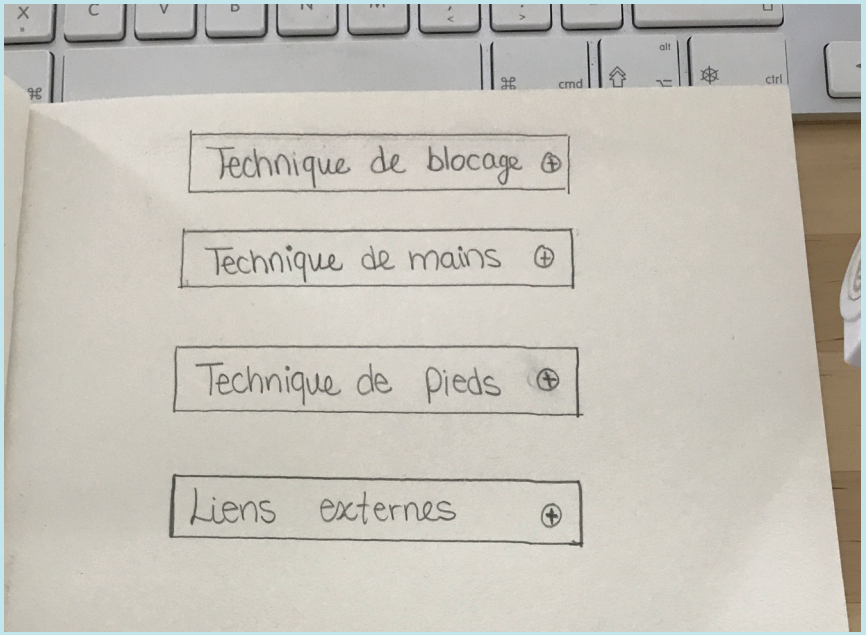
(Heian Yondan)

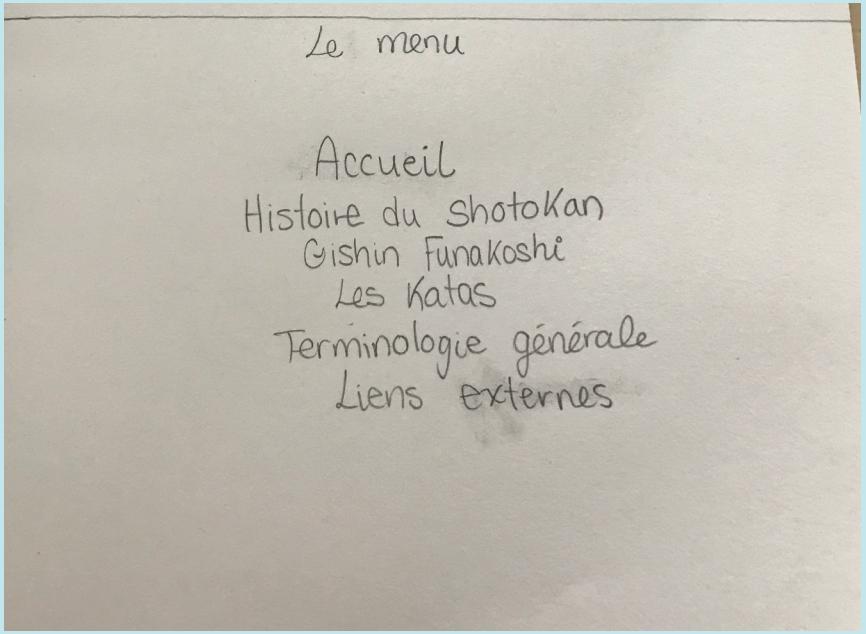
Zone de texte

Vidéo

(Jion)


Zone de texte
Vidéo
(Empi)
Zone de texte
Image
Terminologie Générale
9,2
1,5
Terminologie Générale
Dachi (Positions)


Technique de blocage
Technique de mains
Technique de pieds
Liens externes


Le menu
Accueil
Histoire du Shotokan
Gishin Funakoshi
Les Katas
Terminologie générale
Liens externes

LE MENU DE NAVIGATION

Accueil
Histoire du shotokan
Gichin Funakoshi
Les katas
Terminologie générale3
Lien externes

LES MAQUETTES

Shotokan



Le karaté traditionnel

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 et les katas!

Histoire du Shotokan



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

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.

En 1922, à l'âge de 54 ans, il présente le karaté-jutsu au ministère de l'Éducation et ça 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.

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.

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.


SHIBUYA
109
UNIQLO
H&M
150m
Jesus
NEW SINGLE
Arena Tour 2018
12.7 FRI
さいたまスーパーアリーナ
LUSH
Euphoria
Matsumoto Kiyoshi



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.



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 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.




CLUB
RIKI
長谷麻理子
Rise
村上栄里
一瀬佐恵子
中西広和
白雪
梅竹
長龍
招徳

Terminologie générale

Terminologie générale

Dachi (Position)

Technique de blocage

Technique de mains

Technique de pieds

Lien externes

Terminologie générale

Age: Lever	Kata: Forme
Ashi: Pied	Kiai: Cri
Ashi-waza: Technique de pieds	Kumite: Combat
Barai: Balayer	Morote: Double
Chudan: Niveau estomac	Obi: Ceinture
Dachi: Position	Soto: Extérieur
Gedan: Niveau sous la ceinture	Te: Main
Geri: Jambes	Uchi: Attaque
Geri-waza: Technique de jambes	Uke: Celui qui subit l'action
Gi: Uniforme (kimono)	Ura: Opposé (bord non tranchant d'un couteau)
Hikite: Tirer la main vers l'arrière	Waza: Technique
Jodan: Niveau du visage	
Karate: Main vide	

Dachi (Position)

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.

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.

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.

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

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.

Technique de blocage

Age uke : Blocage en remontant	Shuto uke : Blocage avec le tranchant de la main
Gedan uke: Blocage bas (sous la ceinture)	Soto uke: blocage vers l'extérieur (à l'estomac)
Haishu uke : Blocage du revers de la main	Teisho uke: Blocage de la paume
Hiji uke: Blocage du coude	Tettsui uke: Blocage en marteau
Jodan uke : Blocage au visage	Tsuki uke: Blocage avec le poing
Kakiwake uke: Blocage avec un poignet plié	Uchi uke: Blocage à l'intérieur (à l'estomac)
Morote uke: Blocage à deux mains	Ude uke: Blocage avec l'avant bras

Technique de mains

Tsuki: coup de poing	Shuto-uchi: Attaque du sabre externe de la main
Age-tsuki: Coup de poing en remontant	Tate hiji-ate uchi: Coup de coude vertical donné de bas en haut (de face)
Gyaku-tsuki: Coup de poing renversé	Teisho-tsuki: Coup de poing de la paume de la main
Haishu-uchi: Revers de la main	Tettsui-uchi: Marteau de fer
Kagi-tsuki: Coup de poing en crochet	Uraken-uchi: Attaque en revers du poing
Mawashi hiji-ate uchi: Coup de coude circulaire	Ura-tettsui-uchi: Marteau de pouce
Mawashi tsuki: Coup de poing circulaire	Ura-tsuki: Coup de poing rapproché
Morote-tsuki: Coup de poing double	Ushiro hiji-ate uchi: Coup de coude
Oi-tsuki: Coup de poing vers l'avant	Yoko hiji-ate uchi: Coup de coude du côté
Otoshi hiji-ate uchi: Coup de coude vers le bas	

Technique de pieds

Fumikomi-geri: Coup de pied écrasant	Tobi: Sauter
Hittsui-geri: Coup de genou	Tobi mae-geri: Coup de pied sauté (vers l'avant)
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.	Tobi nagashi mawashi ushiro geri: Coup de pied arrière tournant balayé sauté
Mae-geri keage: Coup de pied direct fouetté	Tobi yoko-geri: Coup de pied du côté sauté
Mae-geri kekomi: Coup de pied pénétrant	Ushiro-geri: Coup de pied arrière
Mawashi-geri: Coup de pied circulaire	Yoko-geri: Coup de pied de côté pénétrant avec le tranchant externe du pied ou le talon (kekomi), ou fouetté (keage).
Mikazuki-geri: Coup de pied en croissant	Hiza-geri: Coup de genoux de face en remontant.
Otoshi-geri: Coup de pied de haut en bas jambes en extension	

Lien externes

De plus, si vous cherchez plus d'informations à propos du karate, les associations et le comité olympique, voici des liens pour continuer votre recherche:

Karaté Canada est une société à but non lucratif dans le but de décrire et d'incorporer toutes les activités liées à la promotion, l'organisation, la réglementation et la vulgarisation du sport du karaté partout au Canada, de protéger la santé physique et émotionnelle des athlètes et la promotion des intérêts du karaté partout au Canada.

https://karatecanada.org/

Fondée en 1948, l'Association japonaise de karaté vise à promouvoir l'amélioration de ses compétences et de son autodiscipline par la recherche et l'enseignement du karaté, contribuant ainsi à l'amélioration du bien-être des gens et à cultiver un solide esprit d'art martiaux. De plus, il vise à contribuer à la paix dans le monde en diffusant l'esprit des arts martiaux japonais qui respecte la courtoisie dans les pays du monde entier.

https://www.jka.or.jp/en/

La Fédération mondiale de karaté ou FMK est le principal organisme dirigeant du karaté dans le monde et le seul reconnu par le Comité international olympique.

https://www.wkf.net/



POST MORTEM

J'ai appris beaucoup de choses grâce à ce travail. Il faut beaucoup réfléchir pour ce projet, car il m'a fait penser que mon processus créatif va un peu de tous les côtés. Je commence par les textes, ensuite, j'ai modifié le site web et je fais les maquettes de base de ce site web. Je devrais plutôt commencer à écrire les textes, après ajouter les maquettes de base et faire les modifications de mon site web. J'ai l'impression que plusieurs d'entre nous commencent trop vite, au lieu de se faire un plan préliminaire et de le suivre le plus près possible. Dans mon cas, je me suis basée sur un gabarit que j'ai choisi, car je sais que mes alignements vont être droits, car je sais que c'est une de mes difficultés et je veux que ça ressemble à un magazine de design. Une autre difficulté, que j'ai eue, c'est que les images de karaté ne sont pas les plus faciles à trouver et sinon, je tombe dans le style iconographique.

