

# Déroulement des cours de Karaté et de Boken

Soumis par otsuka marie  
13-07-2007  
Dernière mise à jour : 03-03-2010

## - Cours de Karaté Wado-Ryu

Matériel nécessaire: dogi et obi (vulgairement kimono et ceinture).

Mes cours basés sur la tradition japonaise sont adaptés à la culture française :

- Salut (cf. fiche sur le salut) ;

- Echauffement ;

- Ils débutent par Kihon, qui est l'entraînement statique et simple de tous les mouvements de base du cours. C'est simple mais important ;

- Continuité des kihons par des enchaînements non-statique de mouvements reprenant chaque kihon. Déplacements en avant et retour sur les côtés et en diagonale. Huit directions en tout ;

- Entraînement des Katas ou série de formes , il y a 16 katas en Wado-Ryu. Chaque kata a à peu près 20 mouvements différents. L'étude des katas permet de mieux bouger et contrôler chaque partie de son corps ;

- Mise en application des katas avec les bunkai, qui permettent de connaître la signification de chacun des mouvements. Un bunkai se pratique à deux selon les instructions du sensei (professeur en japonais) ;

- Kihon Kumite (Kumite signifie combat en japonais). Permet d'appréhender les idées de bases du combat au travers de formes préétablies ;

- Jiu Kumite ou combat libre sous la direction du sensei et selon les règlements de la FFKDA (Fédération Française de Karaté). Essayer d'utiliser toutes les techniques apprises dans les kihons en contrôlant ses coups de poings et de pieds. La force physique n'est pas l'essentiel, l'important est de trouver le moyen d'utiliser ses connaissances rapidement en situation et aussi de développer et renforcer son mental ;

- Salut.

## - Cours de Boken

(Matériel : dogi de karaté et boken) Ils sont basés sur les styles Muso Shin Den et Wado-Ryu. Leur déroulement reprend le modèle des cours de karaté à quelques exceptions près. Normalement le Muso Shin Den Ryu se pratique seul juste avec l'étude des formes, mais avec les boken nous pratiquons avec un partenaire. Nous utilisons les mêmes techniques que le Muso Shin Den Ryu mais refondues avec les techniques du style Wado-Ryu.