



KARATE SHOTOKAN

Originaire de l'archipel d'OKINAWA, au sud du Japon, le karaté fut introduit sous sa forme actuelle en 1920 à la cour Impériale par Gichin FUNAKOSHI (1868-1957).

Les arts martiaux d'Okinawa ont connu des influences multiples. A travers elles, différentes écoles ont vu le jour. C'est sur la base de ces écoles traditionnelles que le Karaté Shotokan s'est développé.

Les maîtres disaient "Karate ni Sente Nashi". Cela signifie qu'en karaté, il n'y a pas de première attaque. Il n'est jamais pratiqué avec une volonté d'agression mais de défense et de protection.

Les techniques du karaté Do ne doivent pas être la finalité de la formation des karatekas, elles ne sont que le moyen pour accéder à autre chose.

Pour certains ce sera l'assurance, l'équilibre ou la quiétude de l'esprit...mais c'est pour tous, une volonté renouvelée à se dépasser et à œuvrer dans la continuité.

La section Karaté du Foyer Laique a été créée en 1985 par Pierre Yves LE TROCQUER.

Elle est aujourd'hui animée par 7 professeurs titulaires du diplôme d'Etat ou Instructeurs diplômés par la Fédération Française de Karaté.

Tous ont plus de 20 ans de pratique et ont où sont encore membres des commissions d'arbitrage, de délivrance des ceintures noires, ou de formation de professeurs et instructeurs.

Les plus jeunes pratiquants ont 6 ans, les plus âgés 66, 69, 71 ans... Le club propose 10 cours hebdomadaires dispensés en matinée ou en soirée.

DEMONSTRATION DU 17 MARS 2018

1ère partie :
Le karaté, un sport de combat

2ème partie :
Karaté Traditionnel, katas et applications de défense personnelle

Chaque prestation est commentée par un professeur

Groupe de combattants :

Le groupe enfants se produit en tenue de compétition – gants, casques etc...

Le groupe plus âgé, est à mains nues.

1. Combats souples ;
2. KIHON des techniques utilisées

Démonstration du kata NI JU SHI HO :

1. En TAI KI
2. Applications de 1 ou 2 passages dans la continuité TAI KI
3. BUNKAI de 1 ou 2 passages à vitesse normale sous 2 angles différents
4. NI JU SHI HO à vitesse normale (C noires)
5. Heian SHODAN avec tout le groupe présent à la démonstration (y compris ceux qui ont fait la 1^{ère} partie)

Les valeurs de NITEN RYU KARATE, s'expriment dans cette démonstration au travers d'une pratique respectueuse de tous,

- « Karaté externe », « Karaté interne »
- Pratique sportive et traditionnelle,
- Pratiquants débutants ou confirmés, de tous âges,
- Cours spécifiques pour des personnes qui souhaitent découvrir la pratique traditionnelle après 50 ans.