



LA PROGRESSION

孝武会

KOBUKAI

守破離 SHUHARI

Il existe trois niveaux de pratique : basique, intermédiaire, avancé (comme dans Shuhari 守破離)

« Si l'on reporte les kata dans la forme originelle sans réfléchir, on n'apprend pas ! Il faut faire évoluer sa pratique (à différents niveaux). Ensemble, ils fournissent un chemin bien défini de la performance d'un kata techniquement précis à un kata puissant et dynamique à un kata de véritable intention de combat.

SHOKYU (niveau débutant) : développe la précision du mouvement. C'est pourquoi Sōke Kaichō Kinjō estime qu'un élève devrait passer 80% de son temps d'entraînement au niveau de base du kata.

CHUKYU (niveau intermédiaire) : implique à apporter de la puissance au kata à partir des jambes et du contrôle grâce à la saisie.

JOKYU (niveau avancé) : cette version diffère le plus de ses racines Uechi Ryū. Le but du niveau avancé est la vitesse provenant du blocage et de l'attaque simultanés

TYPES DE PRATIQUE

HOJO UNDO : littéralement 'Exercices complémentaires', la pratique du Hojo Undo aide à libérer son corps

KATA : La pratique du kata aide à développer des stratégies de combat

BUNKAI : dernier niveau de progression, le bunkai mettra en place nos différentes stratégies précédemment étudiées et ainsi vérifier leur efficacité.

