



**Karaté initiation : Tout pour bien commencer sa  
pratique : les informations et les conseils  
indispensables aux deux premières années  
d'apprentissage**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Karaté initiation : Tout pour bien commencer sa pratique : les informations et les conseils indispensables aux deux premières années d'apprentissage**

*Stéphane Fauchard*

**Karaté initiation : Tout pour bien commencer sa pratique : les informations et les conseils indispensables aux deux premières années d'apprentissage** Stéphane Fauchard

 [Télécharger Karaté initiation : Tout pour bien commencer sa p ...pdf](#)

 [Lire en ligne Karaté initiation : Tout pour bien commencer sa ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne Karaté initiation : Tout pour bien commencer sa pratique : les informations et les conseils indispensables aux deux premières années d'apprentissage Stéphane Fauchard**

---

128 pages

Extrait

Aux sources de l'art...

### Okinawa

Le karaté est un art martial originaire de l'île d'Okinawa située au sud du Japon. Il provient d'un système de combat okinawaïen (le tî) auquel se sont ajoutés des apports techniques provenant d'arts martiaux chinois (wushu, taiji quan). Ces apports ont été facilités par les nombreux échanges commerciaux et culturels qui ont eu lieu entre la Chine et Okinawa. D'ailleurs, de nombreux vestiges de la culture chinoise sont toujours présents dans l'île. Un jardin chinois, le Fukushu-en, a été construit à Naha en souvenir de la venue d'une délégation composée de 36 familles chinoises en 1393 et de leur installation sur l'île de Kume.

### Le tî

Ce dessin du XIX<sup>e</sup> siècle est le plus ancien document existant à faire référence au tî, le premier nom donné aux techniques de combat pratiquées dans l'île.

La scène se passe dans une maison de thé (un bar avec hôtesse de nos jours). Les clients sont visiblement éméchés. L'un d'entre eux est soutenu par une hôtesse. Face à lui, un homme se tient en garde de combat, un poing en hikite, l'autre main en protection (teishô uke ou tate shutô uke). Cherche-t-il à impressionner l'adversaire ou la confrontation a-t-elle déjà eu lieu ?

### Les peichin

La caste guerrière des peichin était l'équivalent okinawaïen des samouraïs japonais. Ils occupaient des fonctions militaires, de police ou dans la garde royale. Par nécessité, cette caste de guerriers développa les arts martiaux okinawaïens : le tî, puis ce qui s'appela le tode (la main de Chine) à la suite d'emprunts dans les arts martiaux chinois (wushu).

### Shuri-jô

Dans la deuxième moitié du XIX<sup>e</sup> siècle plusieurs maîtres de Tode se trouvaient dans l'entourage du Roi des Ryû Kyû, et défendaient le château de Shuri. Matsumura sensei occupait les fonctions de chef de la garde royale. Kosaku Matsumora et Kohan Oyadomari, deux maîtres dont l'héritage technique perdure, faisaient partie de cette garde. Yasutsune Itosu était le secrétaire particulier du Roi. Seisho Arakaki était interprète au palais. Chofu Kyan, dont le fils participa à la réunion du 25 octobre 1936, était le Chambellan (1er ministre - chef d'état-major). Les techniques de combat pour la protection du suzerain se sont améliorées dans cet environnement propice. Les échanges entre experts étaient nombreux, le but de tous étant identique : améliorer la protection et la sécurité du Roi. Des rencontres avec des marins chinois pratiquant le wushu furent des occasions pour enrichir et parfaire les connaissances. Dans ces conditions, le Tode prit un essor extraordinaire. Présentation de l'éditeur

Spécialement destiné au débutant en karaté, ce livre remarquablement illustré est conçu pour être le compagnon de ses deux premières années d'apprentissage. Il répond à toutes les questions que le novice peut se poser et présente toutes les techniques qu'il devra maîtriser pour aller jusqu'à la ceinture verte, stade ultime de ce livre.

## KIHON

(travail technique)

## KATA

(enchaînements codifiés)

## KUMITÉ

(entraînement au combat)

## COMPÉTITION

(règlements officiels)

- Tout pour les débutants
- L'essentiel des 2 premières années de pratique
- Comprendre les mots japonais
- Une brève histoire du karaté
- Le karaté et les arts martiaux
- La bonne attitude au dojo
- L'assurance et la licence
- Choisir sa tenue
- Nouer sa ceinture
- Conseils pour le premier cours
- Apprendre les techniques
- Les mouvements pas à pas
- Les premiers katas
- Les passages de grades
- Les premières compétitions

L'auteur, Stéphane Fauchard, est un pédagogue. Éducateur sportif diplômé d'État, il est ceinture noire 6e dan du style de karaté shotokan. Auteur de deux livres qui font référence (L'Essentiel du karaté shotokan et Les katas supérieurs du karaté shotokan), il s'adresse avec Karaté Initiation aux débutants et puise dans sa longue expérience de professeur, les réponses aux questions que se pose le nouveau karatéka. Il est par ailleurs professeur des écoles spécialisé, journaliste et photographe. Biographie de l'auteur

Stéphane Fauchard, est un jeune expert de karaté, professeur des écoles spécialisé, photographe, journaliste. Il pratique le karaté depuis plus de 22 ans et l'enseigne dans son dojo français de Romorantin (Loir-et-Cher). Pédagogue de profession, il réalise ici un ouvrage technique sur son art martial qui s'adresse aussi bien aux enfants qu'aux adultes, aux débutants qu'aux pratiquants avancés.

Download and Read Online Karaté initiation : Tout pour bien commencer sa pratique : les informations et les conseils indispensables aux deux premières années d'apprentissage Stéphane Fauchard #IA08ZPOSBMQ

Lire Karaté initiation : Tout pour bien commencer sa pratique : les informations et les conseils indispensables aux deux premières années d'apprentissage par Stéphane Fauchard pour ebook en ligne  
Karaté initiation : Tout pour bien commencer sa pratique : les informations et les conseils indispensables aux deux premières années d'apprentissage par Stéphane Fauchard Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres  
Karaté initiation : Tout pour bien commencer sa pratique : les informations et les conseils indispensables aux deux premières années d'apprentissage par Stéphane Fauchard à lire en ligne.  
Online Karaté initiation : Tout pour bien commencer sa pratique : les informations et les conseils indispensables aux deux premières années d'apprentissage par Stéphane Fauchard ebook  
Téléchargement PDF  
Karaté initiation : Tout pour bien commencer sa pratique : les informations et les conseils indispensables aux deux premières années d'apprentissage par Stéphane Fauchard Doc  
Karaté initiation : Tout pour bien commencer sa pratique : les informations et les conseils indispensables aux deux premières années d'apprentissage par Stéphane Fauchard Mobipocket  
Karaté initiation : Tout pour bien commencer sa pratique : les informations et les conseils indispensables aux deux premières années d'apprentissage par Stéphane Fauchard EPub

**IA08ZPOSBMQIA08ZPOSBMQIA08ZPOSBMQ**