

**LISTE DES
KATAS**

(capté sur le site "<http://www.shitokaiishimi.com>" SHITOKAI ISHIMI)

<p style="text-align: center;">SHURI-TE (Maître Itosu)</p> <p>1 Naifanchin Shodan, Nidan, Sandan 2 Pinan (Heian), Shodan, Nidan, Sandan, Yondan, Godan 3 Bassai Dai, Bassai Syo 4 Kosokun (Kanku o Kusyanku), Dai, Syo, Shiho Kosokun 5 Jitte, Jion, Jiin (origine Tomari-Te) 6 Rohai Shodan, Nidan, Sandan 7 Wansyu, Wankan, Wandan 8 Chintei, Chinto (Gankaku), Chinsyu 9 Goju Shiho (Useishi)</p>	<p style="text-align: center;">NAHA-TE</p> <p>1 Gekisai Dai Ichi, Dai Ni 2 Tensyo 3 Sanchin 4 Seienchin 5 Seisan 6 Saifa 7 Sanseiru 8 Seipai 9 Shisochin 10 Kururunfa 11 Suparinpei</p>	<p style="text-align: center;">KATAS KENWA MABUNI</p> <p>1 Shinsei 2 Miojyo 3 Aoyagui (Seiryu) 4 Jyu Roku 5 Matsukaze (Wankan)</p>
<p style="text-align: center;">TOMARI-TE (Maître Aragaki)</p> <p>1 Nisheishi (Nijyushiho) 2 Shochin 3 Unsyu (Unsu)</p> <p style="text-align: center;">TOMARI-TE</p> <p>1 Tomari no Wansyu (Empi) 2 Tomari no Bassai 3 Tomari Chinto 4 Tomari no Rohai</p> <p style="text-align: center;">TOMARI-TE (Maître Matsumora)</p> <p>1 Matsumora no Bassai 2 Matsumora no Rohai 3 Matsumora no Wankan 4 Matsumora no A-nan</p>	<p style="text-align: center;">AUTRES</p> <p>1 Matsumora no Sesyan (Hangetsu) 2 Chantanyara no Kushyanku 3 Chibana no Kusyanku 4 Ishimine no Bassai 5 Kihan no Bassai 6 Oyadomari no Bassai 7 Shinpa 8 A-nanko</p>	<p style="text-align: center;">KATAS CHINOIS (Maître Go Kenki)</p> <p>1 Haffa, Hakkaku 2 Papporen 3 Nipaipo</p> <p style="text-align: center;">KATAS CHINOIS (Maître Nakaima)</p> <p>1 Pachyu 2 Heiku 3 Paiku 4 A-nan</p>

KATAS SHITO-RYU

ETUDE

(Rédigée à partir de l'enseignement d'Yves Zorza, 7^{ème} dan et directeur du style pour la Belgique. Les planches qui accompagnent sont de Paul Marchant, du club d'Evere et 1^{er} dan)

Kihon dosa

1. Kihon dosa ichi.

1- Yoi

2- Pivoter à gauche

Défense uchi-uke en nekoashi-dachi

Contre-attaque oi-tsuki chudan en zen kutsu dachi

3- Retournement par la droite

Défense uchi-uke en nekoashi-dachi

Contre-attaque oi-tsuki chudan en zen kutsu

4- Retour dans l'axe du kata vers l'avant

Défense uchi-uke en nekoashi-dachi

Contre-attaque oi-tsuki chudan en zen kutsu (3x)

5- Retournement par la gauche de 270°

Défense uchi-uke en nekoashi-dachi

Contre-attaque oi-tsuki chudan en zen kutsu

6- Retournement par la droite

Défense uchi-uke en nekoashi-dachi

Contre-attaque oi-tsuki chudan en zen kutsu

7- Retour dans l'axe du kata vers l'arrière

Défense uchi-uke en nekoashi-dachi

Contre-attaque oi-tsuki chudan en zen kutsu (3x)

8- Retournement par la gauche de 270°

Défense uchi-uke en nekoashi-dachi

Contre-attaque oi-tsuki chudan en zen kutsu

9- Retournement par la droite

Défense uchi-uke en nekoashi-dachi

Contre-attaque oi-tsuki chudan en zen kutsu

10- Retour en yoi

Pour les trois autres kihon dosa (ni, san, yon), le développement dans l'espace est le même que pour le kihon dosa ichi mais avec une technique supplémentaire en contre-attaque ou en défense.

2. Kihon dosa ni.

- défense uchi-uke en nekoashi-dachi
- contre-attaque mae-geri jambe arrière et oi-tsuki chudan en zen kutsu

3. Kihon dosa san.

- défense uchi-uke + gedan-barai (même bras) en nekoashi-dachi
- contre-attaque oi-tsuki chudan en zen kutsu

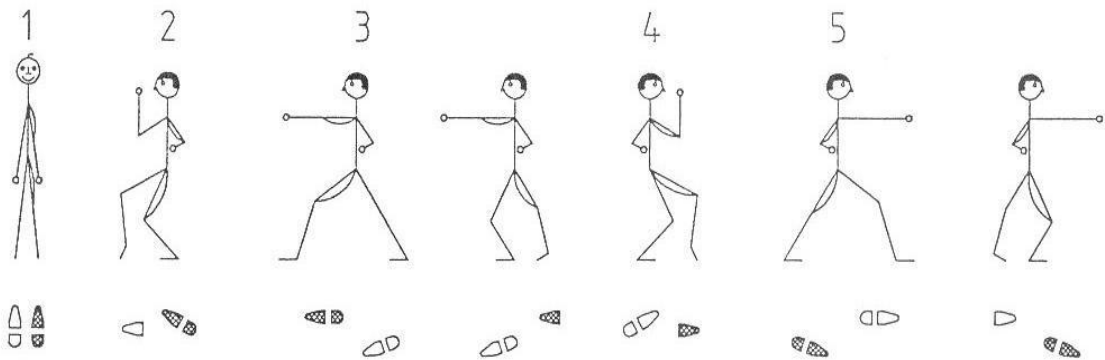
4. Kihon dosa yon.

- défense uchi-uke + jodan-age-uke (même bras) en nekoashi-dachi
- contre-attaque oi-tsuki chudan en zen kutsu

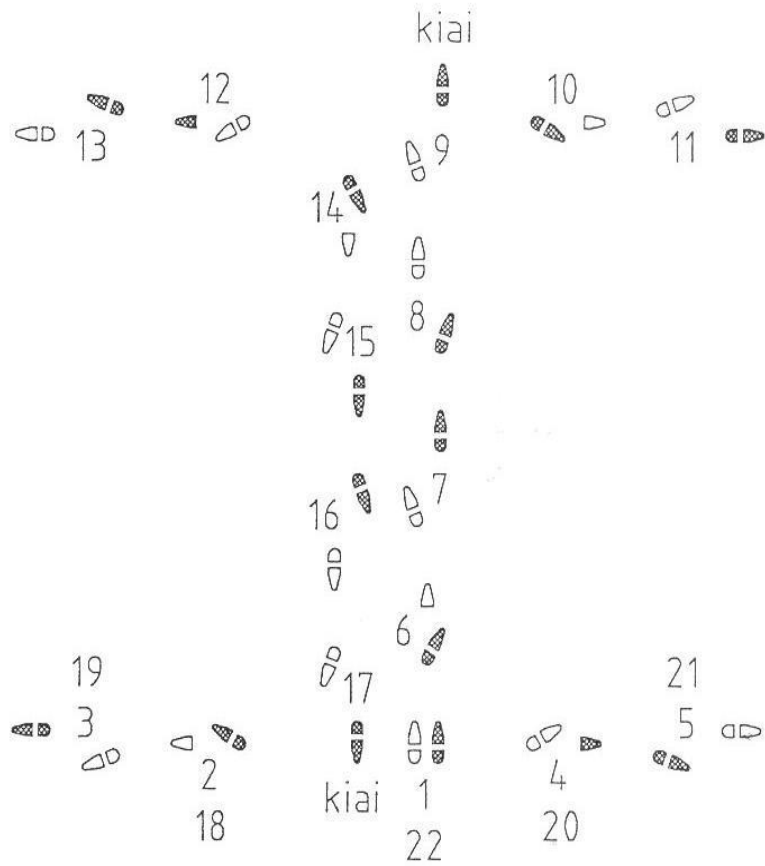


KIHON DOSA ICHI

1



Yoko uke



= DROITE



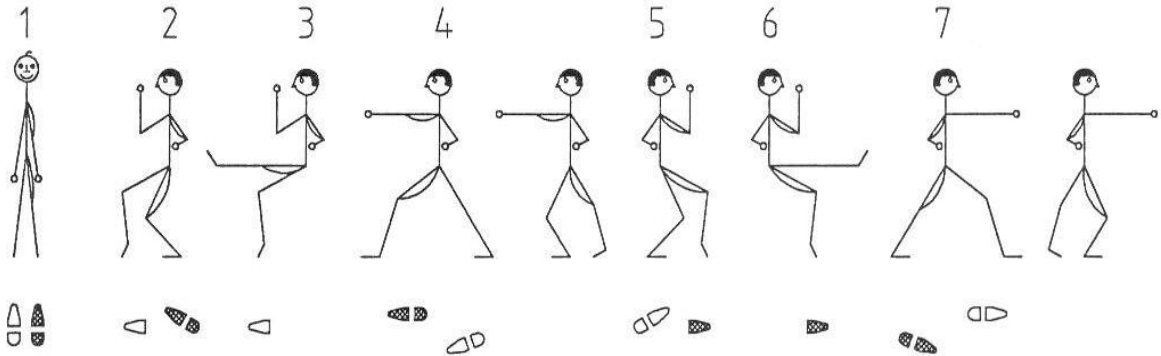
= GAUCHE

22

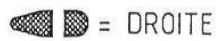
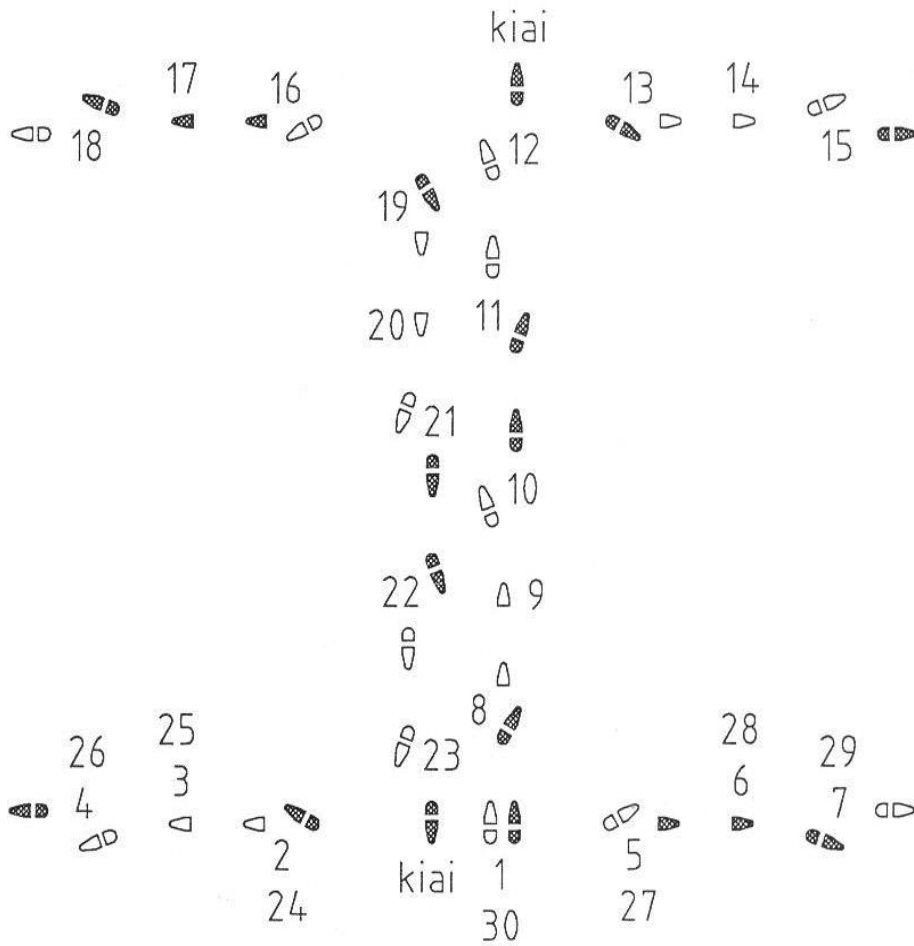


KIHON DOSA NI

2

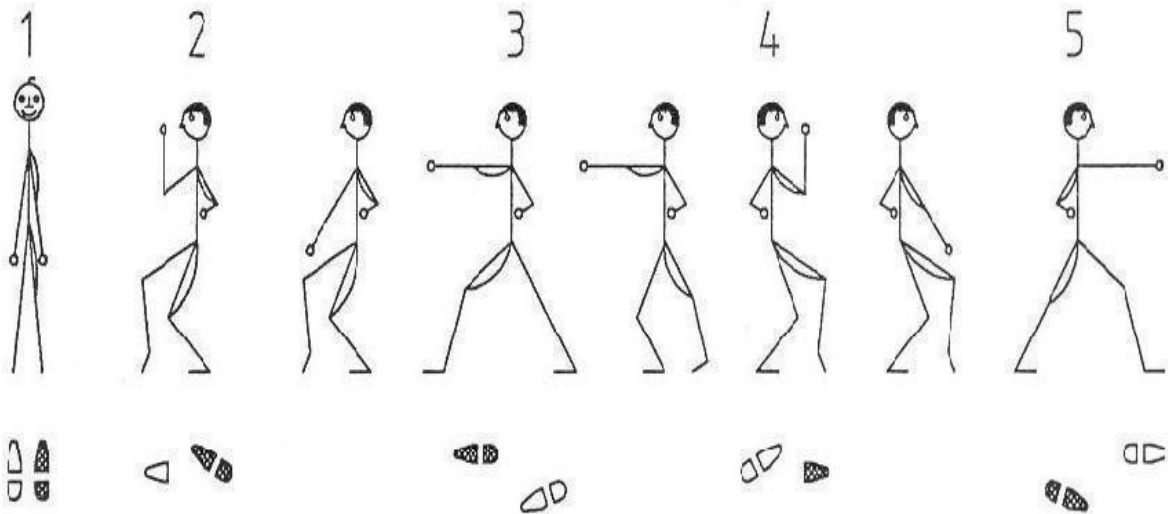


Yoko uke
Mae geri



KIHON DOSA SAN

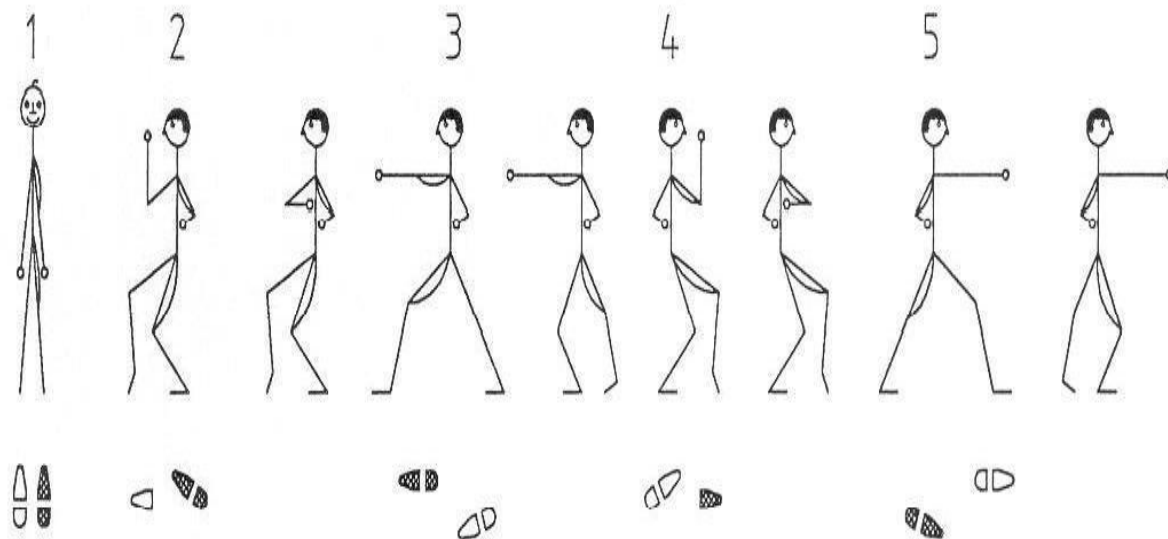
3



Yoko uke
Gedan Barai

KIHON DOSA YON

4



Yoko uke
Age uke

Ten no kata

Tout le kata se réalise en zen kutsu-dachi

1- Yoi

2- Pivoter à gauche en déplaçant la jambe droite
défense gedan-barai en zen kutsu gauche
contre-attaque oi-tsuki chudan

3- Retournement par la droite
défense gedan-barai en zen kutsu droit
contre-attaque oi-tsuki chudan

4- Retour dans l'axe du kata vers l'avant
défense gedan-barai
contre-attaque oi-tsuki chudan (3x) **KIAI**

5- Pivoter de 225° par la gauche
défense gedan-barai
suivi d'un jodan-age-uke en avançant

6- Pivoter de 90° vers la droite
idem

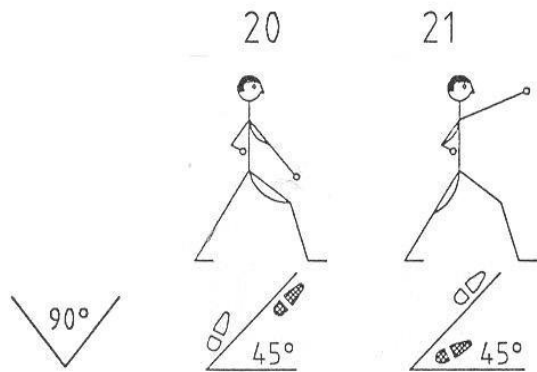
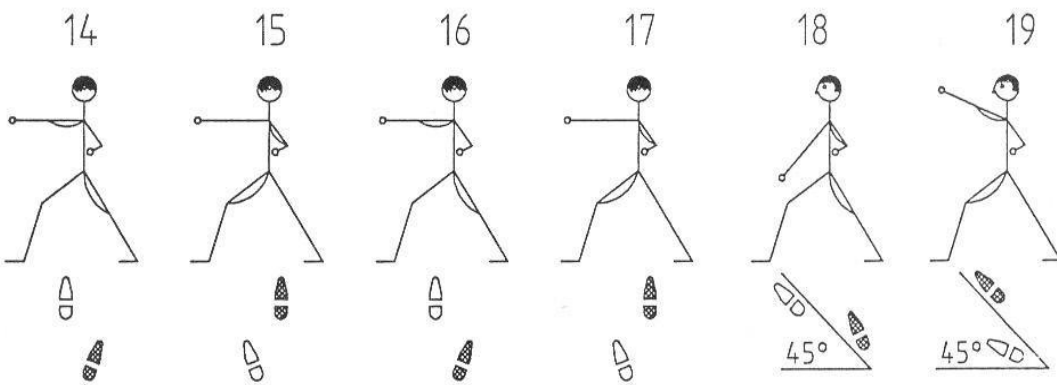
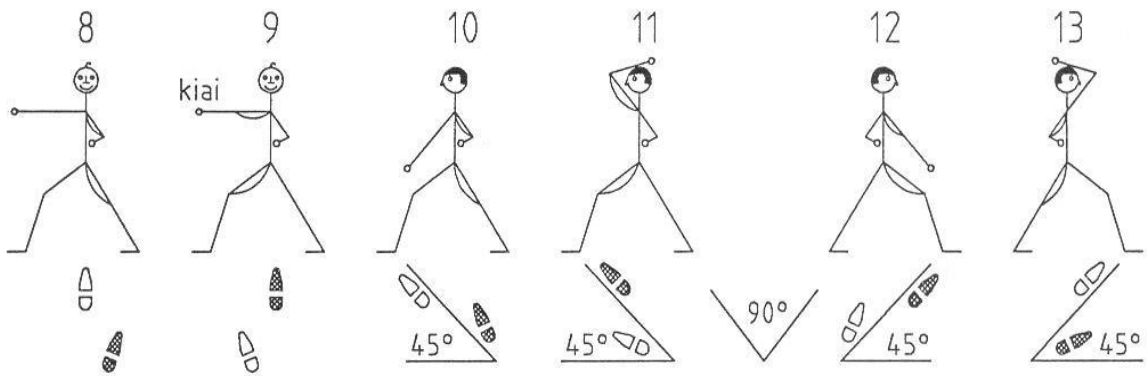
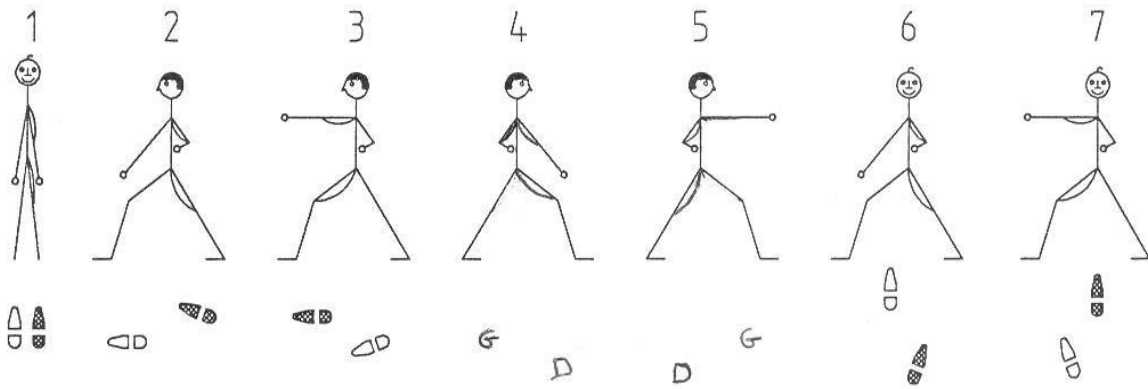
7- Redressement dans l'axe du kata vers l'arrière
gyaku-tsuki sur place
et, en avançant, trois gyaku-tsuki dans l'axe. **KIAI**

8- Retournement par la gauche de 225°
défense gedan-barai
contre-attaque jodan-oi-tsuki

9- Pivoter de 90° vers la droite
idem

10- Retour en yoi

TEN-NO-KATA



(Réalisation : Paul Marchant)
(Shitokai Evere)



= DROITE



= DROITE

22



Pinan

1. Pinan shodan.

1- Yoi

2- Pivoter à gauche
défense otoshi-uke bas en nekoashi-dachi gauche
avancer oi-tsuki chudan en zen kutsu droit

3- Retournement par la droite
défense gedan barai en zen kutsu droit
revenir tsuki barai en heiko-dachi face vers l'avant
poursuivre oi-tsuki chudan en zen kutsu gauche vers la droite de l'axe

4- Retour dans l'axe du kata vers l'avant
défenses - gedan barai en zen kutsu gauche
- jodan age-uke en zen kutsu (3x en avançant) **KIAI**
(sans accélération)

5- Pivoter de 225° par la gauche
défense gedan barai en zen kutsu gauche
contre-attaque oi-tsuki chudan en zen kutsu droit

6- Pivoter de 90° vers la droite
idem temps 5

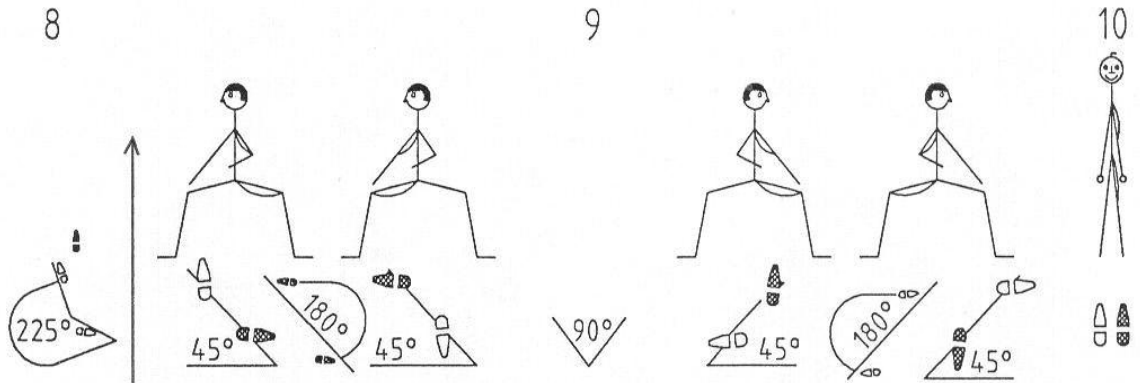
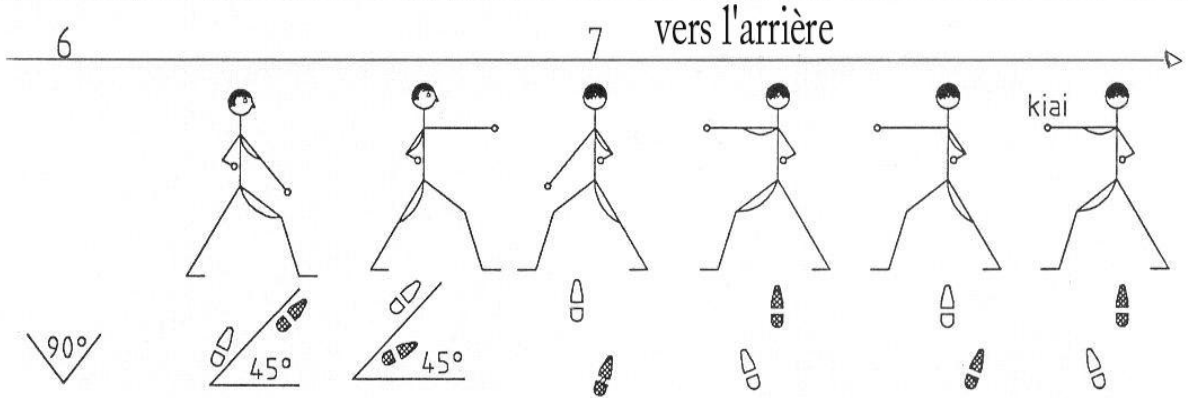
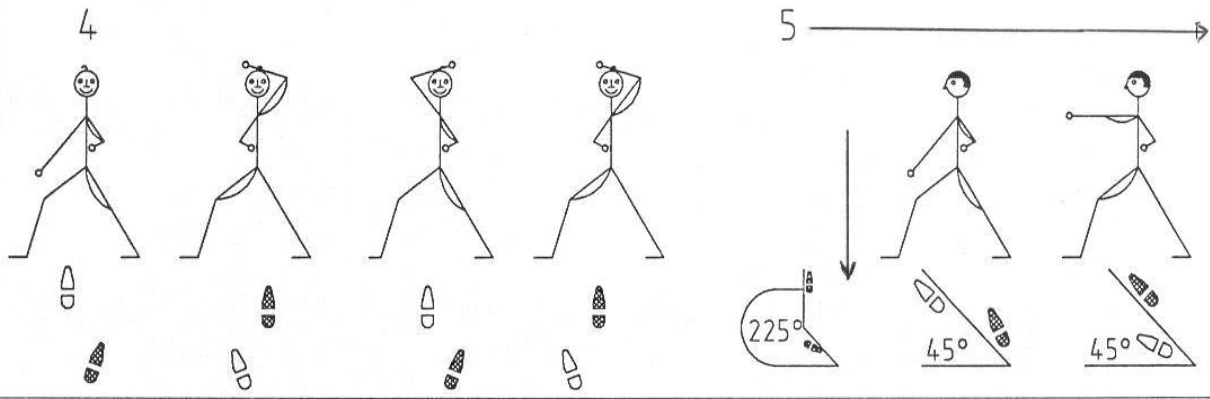
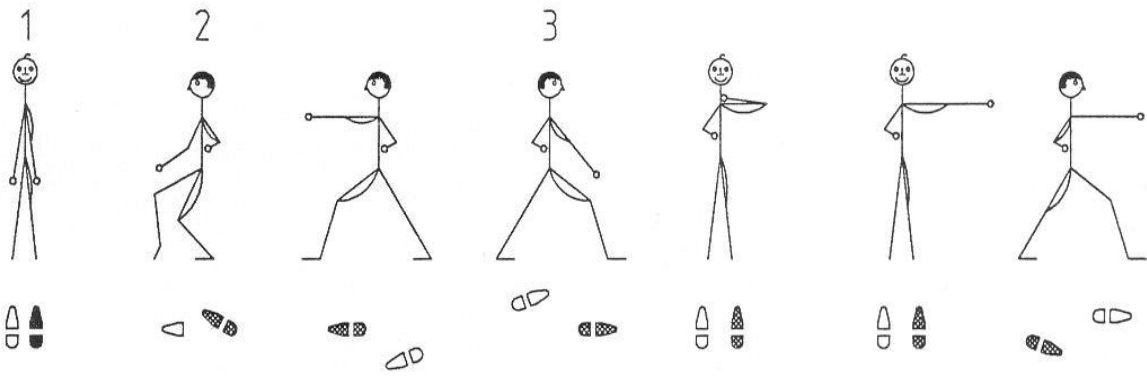
7- Retour dans l'axe du kata vers l'arrière
défense gedan barai en zen kutsu gauche
contre-attaque oi-tsuki chudan en zen kutsu (3x en avançant) **KIAI**

8- Pivoter de 225° par la gauche
gedan shuto barai en shiko-dachi (2x en avançant dans le même prolongement)

9- Pivoter de 90° vers la droite
idem le temps 8

10- Retour en yoi

PINAN SHODAN



 = DROITE
  = DROITE

2. Pinan nidan.

1- Yoi

2- Pivoter à gauche en nekoachi dachi

* défense uchi uke du bras gauche
hikite droit à hauteur du front

* défense otoshi-uke droit
la main gauche portée à l'épaule droite

3- Sursaut à gauche en heiko dachi dans l'axe du kata
contre-attaque tettsui jodan gauche (hauteur de l'épaule) et hikite du poing droit

4- et 5- Idem temps 2 et 3 à droite

6- Pivoter vers l'arrière du kata par la droite pour se retrouver en position nekoachi dachi avec uchi uke du bras droit. Poursuivre par un mae geri jambe avant (jun geri)

7- Prendre appui sur la jambe avant (droite)
Pivoter vers l'arrière (axe du kata) en position nekoachi dachi, shuto uke gauche

8- Avancer nekoachi dachi et shuto uke droit

9- Idem temps 8 à gauche

10- Abaisser le bras gauche en défense osae uke sur place
Avancer en zen kutsu droit et nukite. **KIAI**

11- Pivoter vers l'arrière par la gauche (225°)
Retomber en nekoachi dachi gauche avec défense shuto uke
Avancer en nekoachi dachi droit avec shuto uke droit

12- Idem temps 11 à droite

13- Revenir dans l'axe du kata vers l'arrière en zen kutsu gauche avec défense uchi uke droit
Prolonger par un mae geri droit, retomber en zen kutsu droit avec un gyaku zuki gauche

14- Remonter en moto dachi droit avec défense uchi uke gauche
Prolonger par un mae geri gauche et retomber en zen kutsu gauche en contre-attaquant par un gyaku zuki droit

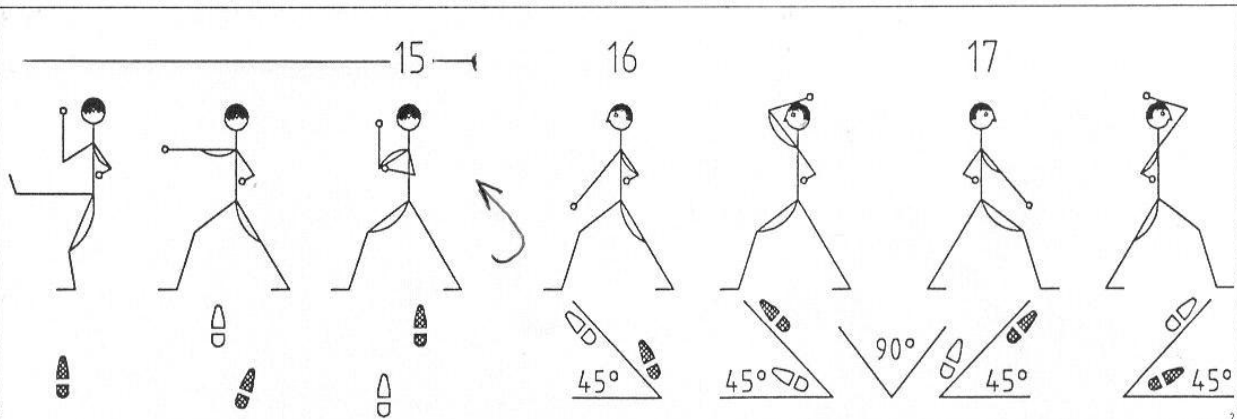
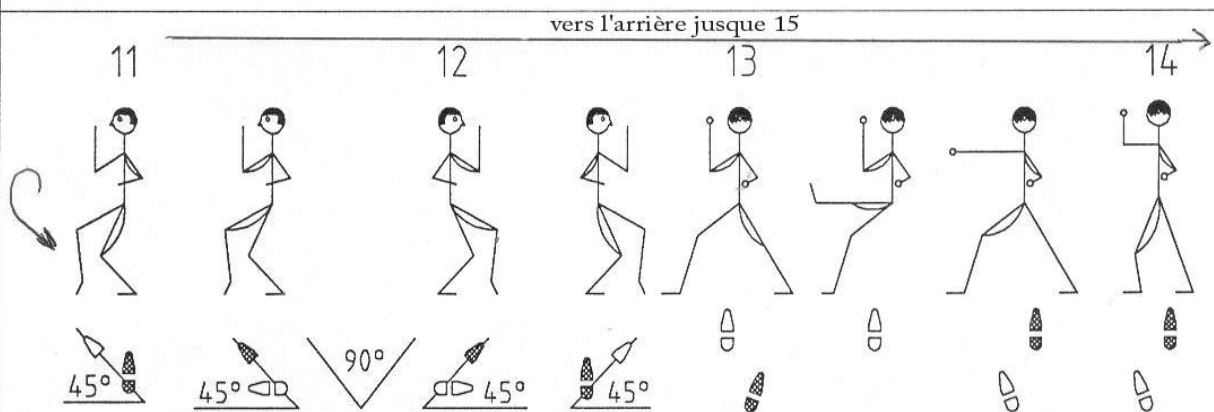
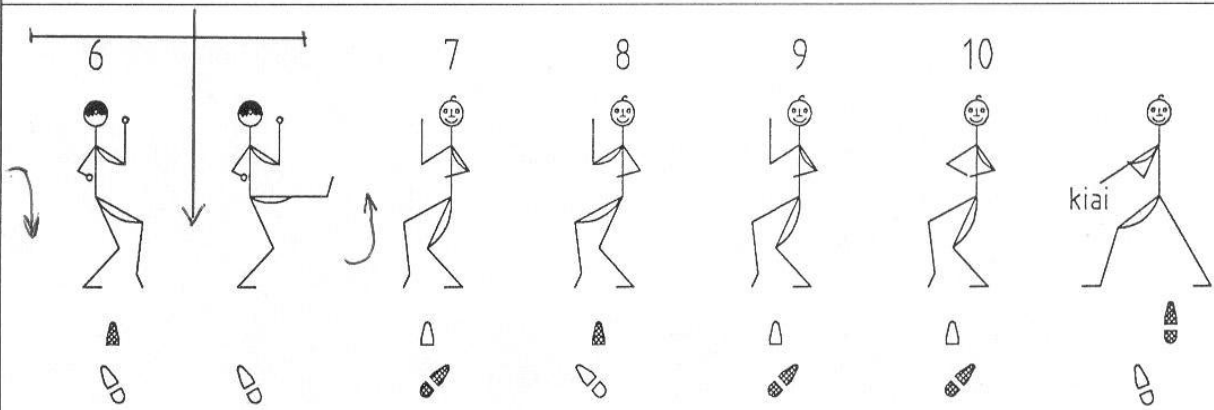
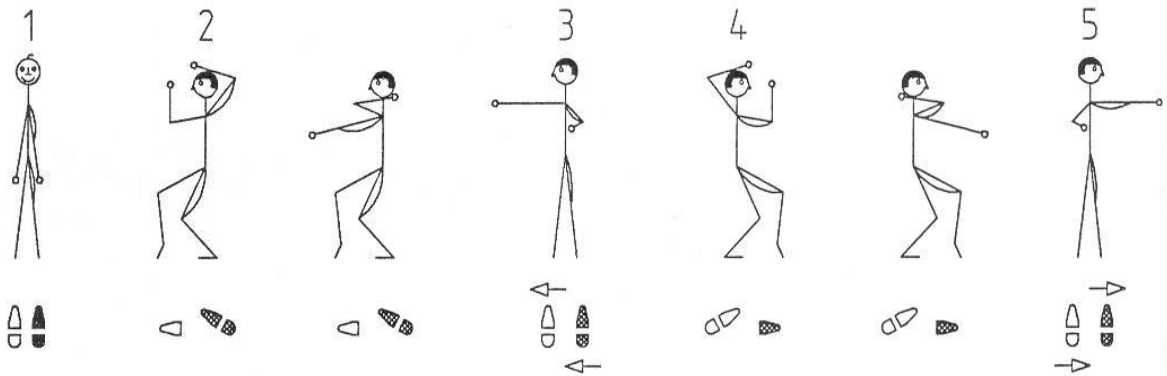
15- Avancer zen kutsu droit avec défense morote uke droit **KIAI**

16- Pivoter 225° par la gauche
Position zen kutsu dachi gauche avec défense gedan barai gauche
Avancer en zen kutsu droit avec blocage age uke droit

17- Idem temps 16 à droite

18- Retour en yoi

PINAN NIDAN



3. Pinan sandan.

1- Yoi

2- Pivoter à gauche position nekoachi dachi, défense uchi uke gauche chudan et hikite droit

3- Avancer le pied droit contre le gauche en heisoku dachi, les jambes légèrement pliées

* double blocage uchi uke droit et gedan barai gauche

* sur place double blocage uchi uke gauche et gedan barai droit

4- Pivoter par la droite vers la droite p/r à l'axe du kata

* position nekoachi dachi-uchi uke droit-hikite gauche

* avancer en heisoku dachi, jambes pliées, double blocage uchi uke gauche et gedan barai droit

* sur place, exécuter uchi uke droit et gedan barai gauche

5- Pivoter à gauche (axe du kata), position nekoachi dachi, défense uchi uke gauche et hikite droit

6- Avancer en zen kutsu droit tout en exécutant osae uke gauche et terminer par un nukite droit, la main gauche ouverte vers le bas, disposée sous le coude droit

7- Déplacer la jambe avant vers la gauche et passer en kokutsu dachi. Ramener le dos de la main droite (du nukite) sur la jambe droite. (**la main gauche** reste dans la position du temps précédent)

8- Pivoter par la gauche et retomber en shiko dachi (dans l'axe du kata), zuki barai du poing gauche.

9- Exécuter oi-tsuki chudan en zen kutsu dachi dans l'axe du kata vers l'avant **KIAI**

10- Amener le pied gauche contre le pied droit (heisoku dachi) en se tournant vers l'arrière de l'axe du kata. Les poings sont portés (sans les appuyer) aux hanches.

11- Avancer sur la ligne du kata

* mikazuki geri chudan

* déposer en shiko dachi, empi uke (nino ude uke) et uraken uchi jodan

12- Idem temps précédent 2x en avançant vers l'arrière du kata

La deuxième fois, rester dans l'uraken et avancer zen kutsu dachi gauche oi zuki chudan.

13- Avancer le pied droit à hauteur du gauche (heiko dachi)

Pivoter sur le pied droit pour se retrouver (heiko dachi) dans l'axe du kata en donnant zuki droit (mawashi zuki) par dessus l'épaule gauche et empi gauche (=hikite) **KIAI**

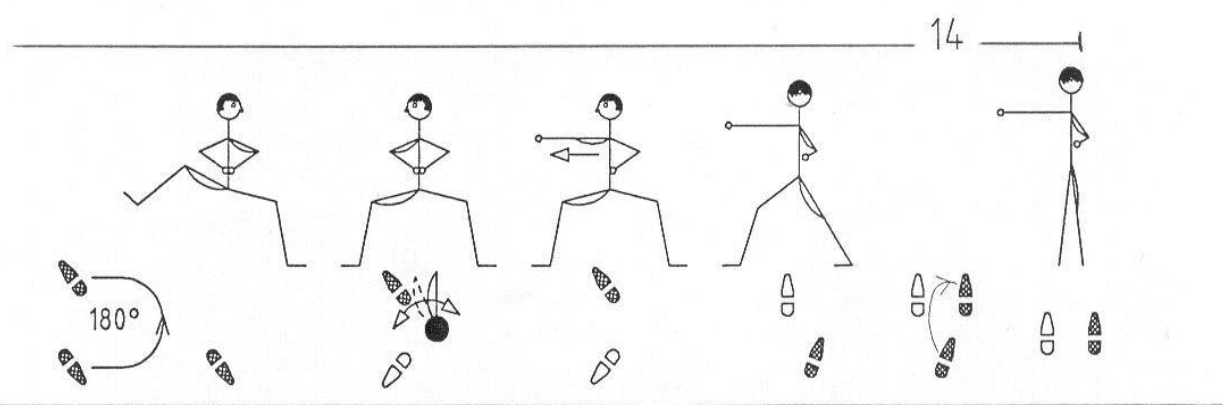
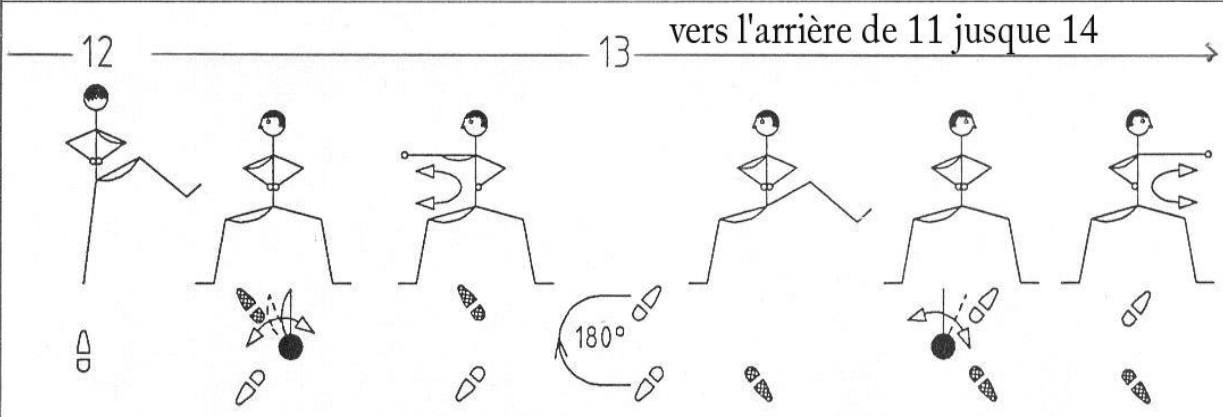
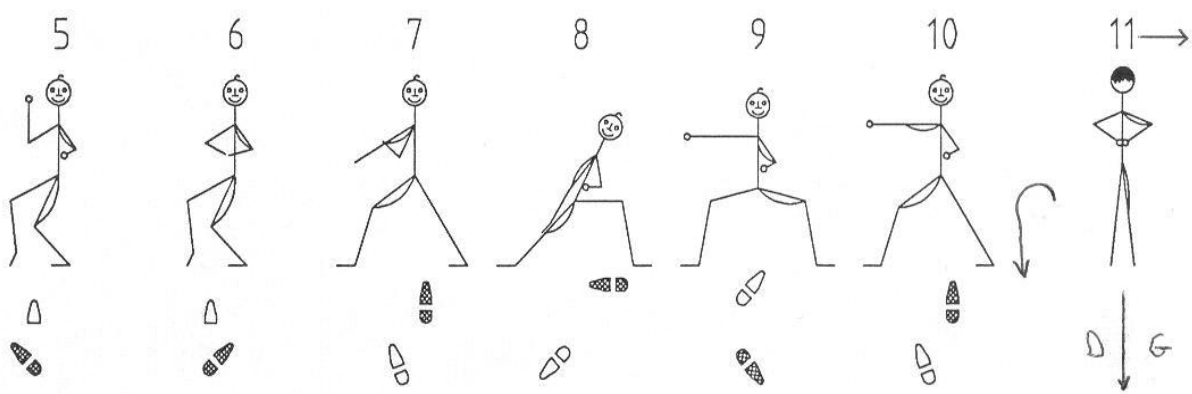
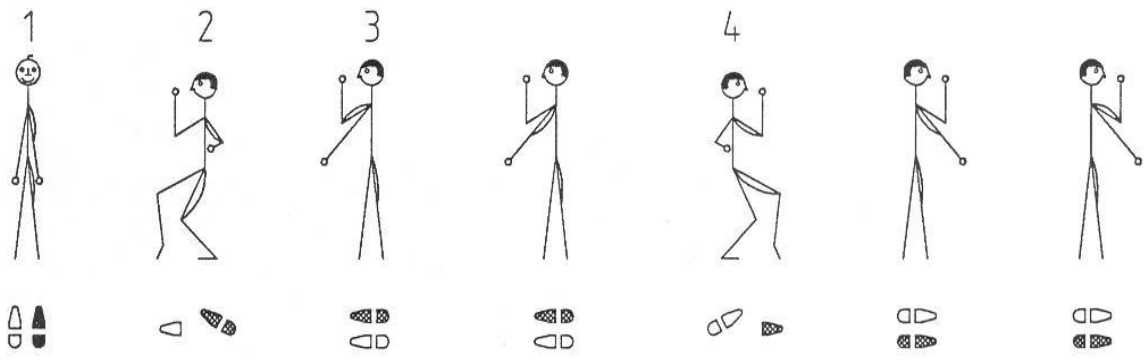
14- Sursaut vers la droite et zuki gauche par dessus l'épaule droite + empi droit

15- Retourner au point de départ du kata en avançant, les poings armés aux hanches

16- Retour en yoi.

PINAN SANDAN

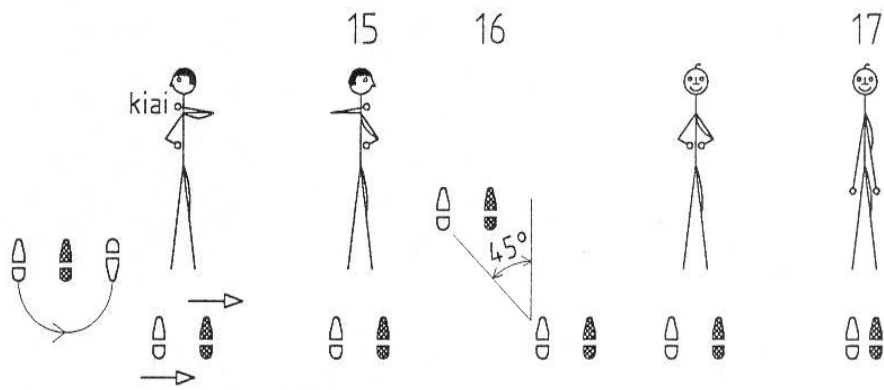
1





 = DROITE  = DROITE

PINAN SANDAN

2



 = DROITE

 = DROITE

4. Pinan yondan.

1- Yoi

2- Pivoter à gauche en nekoachi dachi, défense chudan haishu uke gauche et hikite à hauteur du front

3- Pivoter par la droite vers la droite p/r à l'axe du kata. Idem temps 2 à droite

4- Revenir dans l'axe du kata en zen kutsu dachi gauche en exécutant gedan kosa uke (gedan barai gauche surmonté du tate zuki droit)

5- Avancer nekoachi dachi droit défense morote uke

6- Ramener le pied gauche au niveau du droit (en avançant) en position heisoku dachi, les poings à la hanche droite, le droit en hikite et le gauche par-dessus, les phalanges vers le bas

7- Développer à gauche simultanément un chudan yoko geri kekomi et un chudan zuki barai

8- Retomber à gauche de l'axe en zen kutsu dachi gauche et frapper du coude droit dans la main gauche niveau chudan (empi)

9- Ramener le pied droit au pied gauche (le corps vers l'axe du kata) en heisoku dachi, les poings à la hanche gauche, le gauche en hikite et le droit par-dessus, les phalanges tournées vers le bas

10- et 11- Répliques des temps 7 et 8 à droite

12- Sur place, exécuter un shotei gedan avec hikite au niveau du front et en regardant vers l'avant du kata

13- Revenir dans l'axe du kata en zen kutsu dachi gauche (repositionner le pied gauche) et frapper jodan shuto uke droit, la main horizontale, paume vers le haut tandis que la gauche fait hikite au niveau du front

14- Donner mae geri droit vers l'avant du kata sans modifier la position des bras

15- Retomber en kosa dachi (pied droit devant) en donnant uraken uchi droit de face **KIAI**

16- Pivoter par la gauche de 225° et prendre la position nekoachi dachi gauche, défense chudan uchi uke. Donner mae geri droit et retomber en zen kutsu droit avec oi-zuki droit jodan suivi du chudan gyaku zuki gauche

17- Pivoter à droite de 90° et répéter le temps 16 à droite

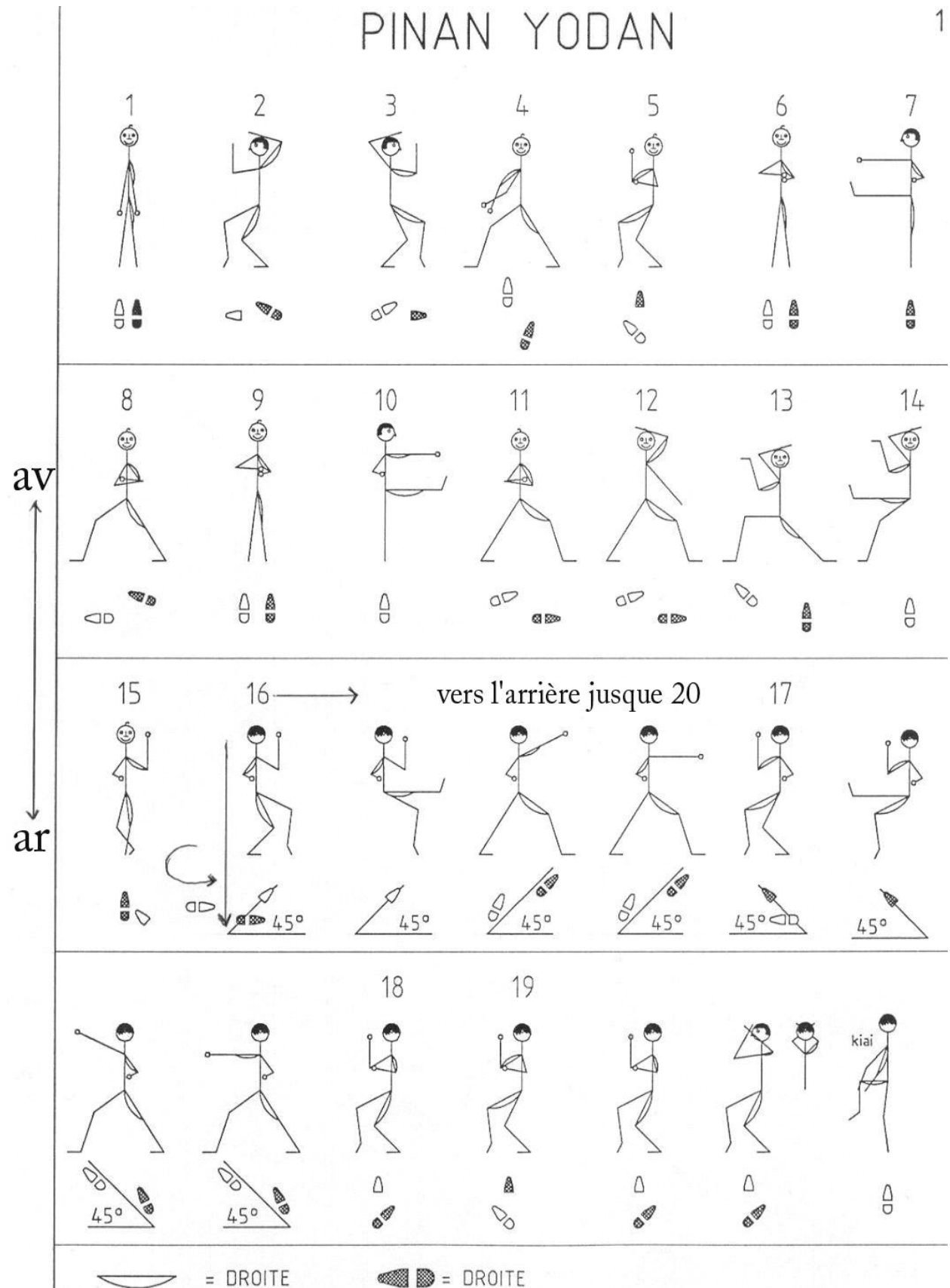
18- Regagner l'axe du kata vers l'arrière en nekoachi dachi gauche avec défense morote uke

19- Avancer en répétant 2x le temps 18. Poursuivre par un juji uke jodan mains ouvertes Exécuter hiza geri droit en rabattant les mains fermées au niveau des cuisses **KIAI** Poursuivre par mae kakato geri en laissant le talon droit au sol.

20- Se retourner par la gauche de 225° en pivotant sur le pied droit (resté au sol du kakato) et prendre la position nekoachi dachi gauche avec shuto uke gauche

21- Sursaut vers la droite (45° par rapport à l'axe du kata) cad yori ashi dachi, nekoachi dachi droit avec shuto uke droit

22- Revenir en yoi en arrière suivant un angle de 45° vers la gauche



PINAN YODAN

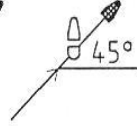
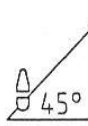
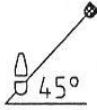
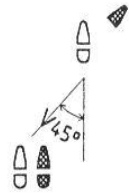
2



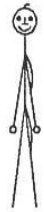
20



21



22



= DROITE



= DROITE

5. Pinan godan.

1- Yoi

2- Pivoter à gauche en nekoachi dachi, défense uchi uke gauche suivi sur place du chudan gyaku zuki droit

3- Déplacer la jambe gauche en sursaut vers la gauche et ramener la jambe arrière (la droite) contre la gauche en heisoku dachi et exécuter kagi zuki droit rapide

4- 5- Se retourner vers la droite de l'axe par la droite et répéter les temps 2 et 3

6- Revenir dans l'axe du kata vers l'avant, nekoachi dachi droit avec défense morote uke droit

7- Avancer zen kutsu dachi gauche en exécutant gedan kosa uke (poings fermés, bras droit au-dessus) et, sans remonter, exécuter sur place jodan kosa uke (juji uke mains ouvertes) et, en les tournant, les ramener au corps, au 3/4 avant droit

8- Ramener le pied droit en heiko dachi (le corps tourné vers la droite de l'axe mais la tête regardant vers l'avant), tout en développant zuki barai gauche

9- Avancer en zen kutsu dachi droit en donnant oi zuki chudan droit **KIAI**

10- Pivoter, sur le pied gauche et par la gauche, de 180° et retomber en shiko dachi avec défense gedan barai vers l'arrière

11- Remonter en déplaçant le pied droit : position heiko dachi vers la droite du kata et zuki barai gauche vers l'avant

12- Ouvrir la main gauche et frapper mikazuki geri droit dans la main gauche; poursuivre par empi droit dans la main gauche restée ouverte en position zen kutsu droit

13- Avancer en kosa dachi, uraken vers l'avant, le poing gauche situé sous le coude droit

14- Reculer la jambe arrière (gauche) à 45° vers la gauche pour passer en ko kutsu dachi et frapper age zuki droit, le poing gauche toujours sous le coude droit, en regardant vers l'arrière de l'axe

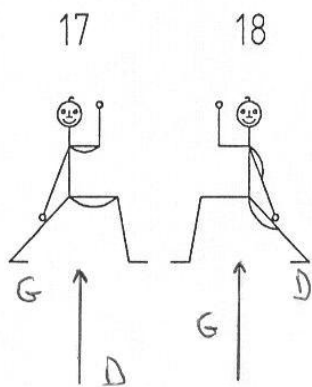
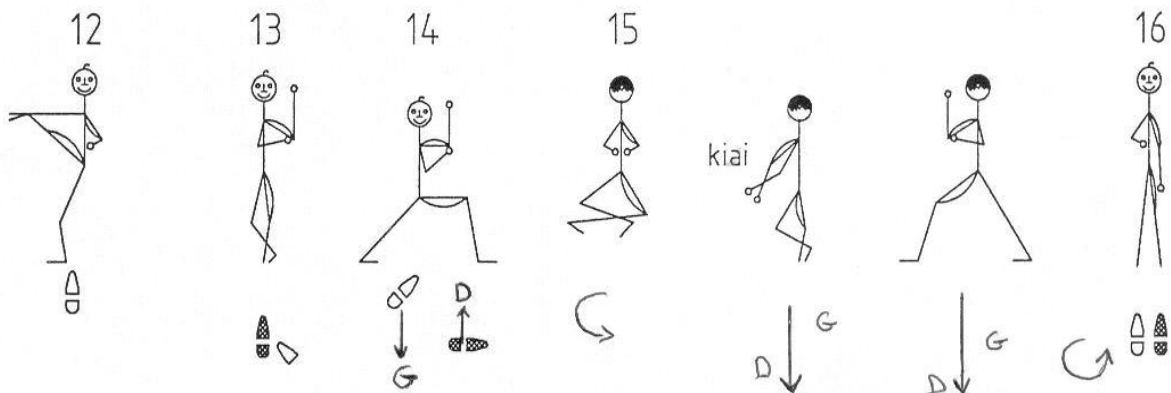
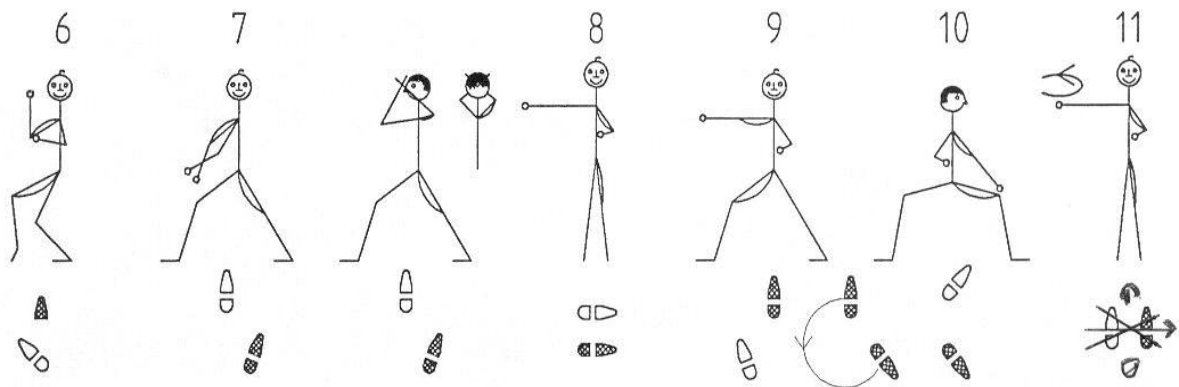
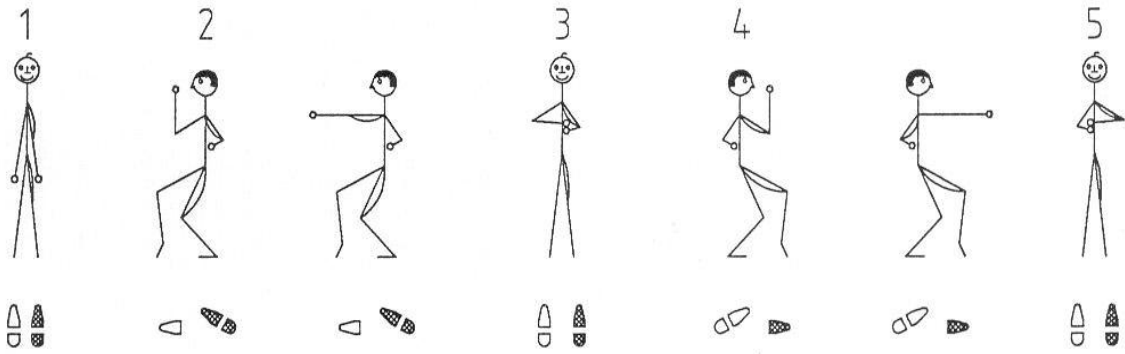
15- Poursuivre par un saut vers l'arrière et retomber, en kosa dachi droit, gedan kosa uke droit (bras droit Tate zuki au-dessus). **KIAI** Avancer zen kutsu dachi, défense morote uke droit

16- Préparation du temps 17 : revenir vers l'avant du kata en heisoku dachi, en ramenant le pied droit contre le pied gauche, la position des bras en préparation du temps 17 : gedan droit ura tetsui et poing gauche à l'épaule droite (hikite)

17- Reculer la jambe droite en ko kutsu dachi gauche dans l'axe
Défense gedan barai gauche et hikite droit haut

18- De cette position, avancer en ko kutsu droit le pied gauche servant de pivot. Double défense gedan barai droit et hikite gauche haut. Retour en Yoi

PINAN GODAN



 = DROITE  = DROITE

6. Pinan Kumite. (Applications codifiées sur les 5 pinans, avec partenaire.)

Départ des attaques en kamae

Départ des défenses en voi dachi

1. Shodan

mae geri j. droite et, en retombant, tsuki jodan droit zkt oi tsuki jodan gauche zkt	Reculer j. gauche arrière, gedan barai droit en zen kutsu (zkt) Otoshi uke droit moto dachi Kote uke droit + kizami jodan gauche moto
--	---

2. Nidan

Glissant -Arrière -Avant	Oi tsuki chudan droit puis gyaku tsuki gauche en zkt Nagashi droit en moto Mae geri gauche Gyaku tsuki droit jodan zkt	Yoko uke gauche en nekoa j. dr arrière Sursaut arrière, otoshi droit Tsuki barai gauche moto gauche Gedan barai droit en ko kutsu Age uke gauche + ura tsuki droit (morote zuki) en zen kutsu	Glissant -Arrière -Avant
--------------------------------	---	---	--------------------------------

3. Sandan

Oi tsuki chudan droit en zkt Nino ude uke droit en moto Oi tsuki jodan gauche en zkt	Nino ude uke droit profil gauche Tetsui droit gedan Soto ude uke gauche profil droit Uraken gauche jodan	ou en moto
--	---	------------

4. Yondan

Oi tsuki chudan droit en zkt Gedan barai droit en moto Oi tsuki jodan gauche en zkt	Nagashi uke gauche (j. gauche arrière) Attaque tsuki droit même garde (sursaut) Kote uke droit <u>même garde</u> (sursaut arrière) Attaque shuto jodan droit et shotei gauche ov protection (sursaut avant)
---	--

5. Godan

Oi tsuki jodan droit en zkt Gyaku chudan gauche Nagashi uke jodan droit Mae geri gauche Oi tsuki gauche jodan	Juji uke jodan (j. droite arrière) Shotei chudan droit Shuto jodan gauche en moto Nino ude uke gauche main ouverte Kote uke gauche + saisie du poignet et tsuki droit	j. gauche arrière
---	---	-------------------