



Bunkai : L'art de décoder les katas

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Bunkai : L'art de décoder les katas

Areski Ouzrout

Bunkai : L'art de décoder les katas Areski Ouzrout

Il y a encore près d'un siècle, l'apprentissage du karaté se faisait oralement, de maître à élève, et passait le plus souvent par la répétition des katas, ces formes codifiées qui renferment les principes de combat et les stratégies destinées à sauver la vie si besoin est. Le sens des applications martiales (bunkai) des katas s'est perdu dans la nuit des temps si bien que le pratiquant actuel se trouve parfois démuné pour comprendre, analyser ou interpréter tel ou tel passage du kata. Dans cet ouvrage, divisé en deux parties, Areski Ouzrout utilise tout son talent de chercheur et de pédagogue pour nous apprendre à décoder le sens caché des applications des katas. Dans la première partie, il nous explique le rôle du kata dans l'apprentissage du karaté et les raisons pour lesquelles le sens des applications s'est perdu ou a été déformé au fil du temps; il nous propose une trentaine de « clés d'interprétation » particulièrement concrètes et une méthodologie pour apprendre par soi-même et trouver du sens à l'élaboration de ses propres applications. Il offre aussi une grille d'évaluation particulièrement originale et perspicace afin de juger de la pertinence et de valider le réalisme et l'efficacité de votre propre recherche. La seconde partie est un exercice pour se familiariser, au travers de l'étude d'un kata emblématique, kankû-dai, au fonctionnement de la méthodologie et à l'utilisation des outils proposés, notamment les clés d'interprétation et la grille d'analyse. Cet ouvrage de près de 500 pages est une contribution majeure dans la compréhension du décodage des katas et l'élaboration d'applications pertinentes, réalistes et efficaces.

 [Télécharger Bunkai : L'art de décoder les katas ...pdf](#)

 [Lire en ligne Bunkai : L'art de décoder les katas ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Bunkai : L'art de décoder les katas Areski Ouzrout

480 pages

Extrait

Avant-propos

Origine du livre

Comme l'indique le titre, ce livre traite des katas et de leurs applications, les bunkai. C'est à l'origine, lors de l'examen du 6^e dan, que j'ai présenté les grandes lignes de ce que vous allez lire. Jean-Pierre Lavorato, expert fédéral 9^e dan, fut alors mon directeur de mémoire. Il me semblait important de rendre accessible à un large public mes recherches, mes réflexions et mon travail, fruit de trente-cinq années de pratique. C'est pourquoi j'ai enrichi le document d'origine pour en faire un outil utile à tous. Ce livre s'adresse donc à tous les pratiquants de karaté quels que soient leur grade ou le style pratiqué.

A qui s'adresse cet ouvrage ?

Ceux qui débutent la pratique du karaté y trouveront des informations sur ce que sont les katas et à quoi ils servent. Cet ouvrage leur permettra d'avoir une vision globale qui leur permettra de progresser dans tous les domaines : kata, kihon, kumite. Avec les outils présentés ici et les conseils de leur professeur, ils pourront appréhender l'application des katas avec des bases solides.

Les pratiquants avancés et confirmés qui souhaitent donner du sens à leur pratique en renouant avec le message originel des katas, puiseront dans ce livre des pistes de réflexion, mais aussi des outils pour mettre en place leur propre recherche. Bien qu'il y ait de nombreux exemples, mon souhait est de permettre à tous de devenir autonome et de trouver ses propres interprétations.

Bien sûr, ceux qui préparent un examen de grades et ont besoin de soutien pour se préparer, tireront aussi un grand profit des outils présentés ici. Ils deviendront non seulement capables de trouver des applications kata pertinentes, mais pourront aussi analyser les bunkai appris lors de cours ou de stages pour se les approprier.

Ceux qui cherchent dans le karaté une méthode d'autodéfense peuvent puiser dans les katas des réponses aux situations d'agression les plus fréquentes. Ces derniers furent certainement élaborés à cet effet, par les grands maîtres d'autrefois. Ils trouveront, dans les exemples présentés, une large panoplie de techniques opérationnelles en situation de combat réel. Ils pourront aussi, en suivant la méthodologie, retrouver par eux-mêmes les trésors enfouis dans les katas.

Tous ceux qui s'intéressent aux origines du karaté et à la genèse des katas pourront enrichir leurs connaissances et peut-être découvrir de nouvelles hypothèses ou tout du moins des axes de réflexion. C'est à travers l'échange et la confrontation des idées que nous pouvons avancer dans la connaissance de notre discipline et des arts martiaux. Présentation de l'éditeur

Il y a encore près d'un siècle, l'apprentissage du karaté se faisait oralement, de maître à élève, et passait le plus souvent par la répétition des katas, ces formes codifiées qui renferment les principes de combat et les stratégies destinées à sauver la vie si besoin est. Le sens des applications martiales (bunkai) des katas s'est perdu dans la nuit des temps si bien que le pratiquant actuel se trouve parfois démuné pour comprendre, analyser ou interpréter tel ou tel passage du kata.

Dans cet ouvrage, divisé en deux parties, Areski Ouzrout utilise tout son talent de chercheur et de pédagogue pour nous apprendre à décoder le sens caché des applications des katas.

Dans la première partie, il nous explique le rôle du kata dans l'apprentissage du karaté et les raisons pour lesquelles le sens des applications s'est perdu ou a été déformé au fil du temps; il nous propose une trentaine de «clés d'interprétation» particulièrement concrètes et une méthodologie pour apprendre par soi-même et trouver du sens à l'élaboration de ses propres applications. Il offre aussi une grille d'évaluation particulièrement originale et perspicace afin de juger de la pertinence et de valider le réalisme et l'efficacité de votre propre recherche. La seconde partie est un exercice pour se familiariser, au travers de l'étude d'un kata emblématique, Kankû-dai, au fonctionnement de la méthodologie et à l'utilisation des outils proposés, notamment les clés d'interprétation et la grille d'analyse.

Cet ouvrage de près de 500 pages est une contribution majeure dans la compréhension du décodage des katas et l'élaboration d'applications pertinentes, réalistes et efficaces.

Areski OUZROUT est un chercheur et un enseignant de karaté. Il est actuellement 6e dan, titulaire du Brevet d'État d'Éducateur Sportif 2e degré et responsable de l'École des Cadres pour la ligue du Val-de-Marne de karaté. À ce titre, il a formé de nombreux instructeurs de cette discipline ainsi que de très nombreuses ceintures noires dans ses clubs de Meudon et d'Asnières. **Biographie de l'auteur**

Areski Ouzrout est un chercheur et un enseignant de karaté. Il est actuellement 6e dan, titulaire du Brevet d'État d'Éducateur Sportif 2e degré et responsable de l'École des Cadres pour la ligue du Val-de-Marne de karaté. À ce titre, il a formé de nombreux instructeurs de cette discipline ainsi que de très nombreuses ceintures noires dans ses clubs de Meudon et d'Asnières.

Download and Read Online Bunkai : L'art de décoder les katas Areski Ouzrout #J0CGSB5UZ94

Lire Bunkai : L'art de décoder les katas par Areski Ouzrout pour ebook en ligne
Bunkai : L'art de décoder les katas par Areski Ouzrout 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 Bunkai : L'art de décoder les katas par Areski Ouzrout à lire en ligne.
Online Bunkai : L'art de décoder les katas par Areski Ouzrout ebook Téléchargement PDF
Bunkai : L'art de décoder les katas par Areski Ouzrout Doc
Bunkai : L'art de décoder les katas par Areski Ouzrout Mobipocket
Bunkai : L'art de décoder les katas par Areski Ouzrout EPub

J0CGSB5UZ94J0CGSB5UZ94J0CGSB5UZ94