

Kata

- L'entraînement de Judo et de Ju-Jitsu est traditionnellement complété par la pratique des katas.
- Le terme japonais kata signifie « forme », il enseigne le principe fondamental des techniques.
- Il se compose de suites de gestes, de déplacements et de positionnements codifiés permettant la compréhension technique et éthique de l'art, auquel il se rapporte, en vue de sa maîtrise.
- Son étude approfondie permet aux pratiquants de mieux comprendre la biomécanique des mouvements et d'en éprouver leurs efficacités.
- L'entraînement des katas consiste à mémoriser un ensemble de techniques, fixé historiquement, à exécuter de façon précise, en harmonie avec son partenaire.
- La pratique du kata développe une meilleure connaissance de soi et de son partenaire par la nécessité de se coordonner, de s'ajuster, de corriger et d'intégrer les gestes corrects pour exécuter les mouvements avec la qualité et le timing adéquat.

Technique

- La compréhension du mouvement passe par la répétition des gestes qui, au fil du temps, deviennent fluides. La recherche de la perfection apporte une satisfaction émotionnelle et personnelle.
- La recherche de l'efficacité en poursuivant l'efficacité par une action adaptée rend le travail technique particulièrement intéressant et pertinent.

