

Les 10 éléments d'un kata

Masatoshi Nakayama, 9ième Dan JKA



1. Yoi no kisin : l'attitude de l'esprit dans la préparation.
2. Inyo : l'actif et le passif.
3. Waza no kanku : la vitesse d'un mouvement.
4. Chikara no kyojaku : la façon d'utiliser la force.
5. Tai no shinshuku : la position haute ou basse du corps.
6. Tyakugan : le but recherché dans chaque mouvement.
7. Kiai : le cri qui libère l'énergie.
8. Keitai no hoji : la position correcte.
9. Zanchin : la vigilance d'esprit.
10. Kokyu : la respiration.