

L'école de Karaté d'Urrugne enseigne le style "Goju ryu d'Okinawa" et le Taïso (gymnastique chinoise) tout comme la méthode Shorei-kan, créée par Maître Seikichi Togushi, 10^{ème} Dan.

Le Karaté Goju-ryu

Cette méthode d'enseignement de l'art martial comprend les points suivants :

Le jumbi undo (échauffement et assouplissement)

Il s'agit d'un système d'exercices venant de diverses pratiques orientales (jūjū-ryū, aikido, aikikyo). Le but de ces exercices est de préparer le corps à l'entraînement qui suit et de développer la santé du pratiquant. Le jumbi undo est de plus une bonne approche des techniques de karaté et du travail respiratoire pratiqué dans l'école Goju Ryu. Le jumbi undo est complété par des exercices de musculation et d'endurcissement.

Les Kata

Travail d'enchaînement de techniques de combat, ce travail constitue la base de la transmission du karaté.

• Les Bunkai

Il s'agit de l'application avec partenaire des techniques étudiées dans les kata. Les deux partenaires peuvent ainsi effectuer les kata en entier et à vitesse de combat.



• Kumite (combat)

L'approche du combat est très progressive pour l'élève. La pratique du combat libre est considérée comme un outil de progression et n'a pas ici de vocation sportive.

• Le Kihon

Exercices de répétition des techniques d'attaques, de défenses, des postures, et des déplacements. Une technique est détaillée, et le pratiquant s'y exerce seul, ou bien en application avec un partenaire.

• Les Kiso kumite

Exercices d'enchaînements codifiés de techniques d'attaques et de contre-attaques avec partenaire. Chacun de ces exercices se

• Goshin jutsu

Exercices de mise en pratique de techniques de karaté goju ryu (atémis, projections) dans un contexte de self-défense.

• Le travail de la respiration

Il s'agit d'une respiration abdominale particulière. Cette technique respiratoire est présente lors de toutes les étapes de l'entraînement. Des exercices spécifiques sont consacrés. Ce type de travail respiratoire renforce la capacité d'encaissement et développe musculairement la sangle abdominale.

• Pour les enfants

Le système Shorei-kan prévoit une pédagogie spécifique pour les enfants de 6 à 12 ans. Le respect et le « faire ensemble » sont la base de l'enseignement.





Le Daruma Taïso

ette gymnastique chinoise dite « du
arrière » est une gymnastique douce
onstruite à partir d'exercices traditionnels
i permet d'améliorer le potentiel physique
t de protéger le corps en maintenant
esprit en vigilance.

Le Taïso a pour objectif de renforcer le
rème musculaire, d'améliorer la maîtrise
es gestes, d'augmenter la souplesse, de
line circuler les énergies internes et
xternes et d'apprendre à se relaxer. Le
aïso a pour origine le Do in, l'Eikkenkio, le
oga, le Chiqong...

Cette discipline est ouverte à tous et
outes à partir de 15 ans, pratiquants d'Arts-
martialux ou non.



Le karaté d'Okinawa est le karaté
originel. Ancêtre du karaté Japonais, cet
art martial traditionnel apporte un moyen
de défense et améliore la santé des
pratiquants. Le Goju-ryu est l'un des
styles majeurs de karaté d'Okinawa.
L'apprentissage des techniques est
progressif et adapté au niveau de chacun.
Le but de l'entraînement est le
perfectionnement technique et mental à
travers la pratique et non la compétition.

Dojo kun

HITOTSU, REISETSU O TOTOBU BESHI
Avant tout, sois toujours courtois et humble
HITOTSU, WA NO KOKORO O YASHINAU BESHI
Avant tout, cultives un esprit pacifique
HITOTSU, NINTAI SURU KOTO O MANABU BESHI
Avant tout, apprends à être patient
HITOTSU, SHOJIN NI TESSU BESHI
Avant tout, engages-toi à devenir une personne meilleure
HITOTSU, KAOOKORO TO WAZA NO ICHI NI TSUTOMUBESHI
Avant tout, cherches à développer dans la même proportion l'esprit
et les techniques du karaté
HITOTSU, KARATE-DO NO SHINJO O SEIKATSU NI IKASU
BESHI
Avant tout, appliques les principes du karaté à ta vie quotidienne

www.karategojuryu.org

Ne pas jeter sur la voie publique



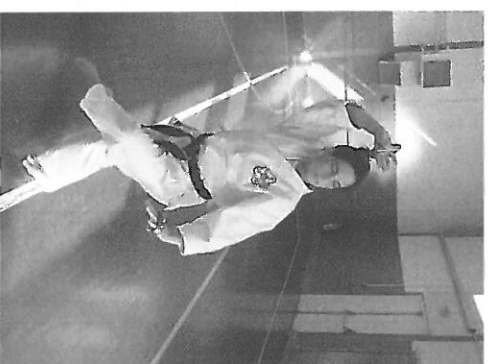
d'Okinawa

-Yubukan International-
Méthode Shorei-Kan

KARATE

ET

DARUMA TAÏSO



IRISSARRY

Mardi : 17h30-18h30 Karaté (6-12 ans)

Jeudi : 19h-20h15 Taïso

20h30-22h Karaté (adultes)

ITXASSOU

Samedi : 9h30-11h Karaté (adultes)

11h15-12h30 Taïso

Renseignements : 06 73 22 50 17
melaniedignac@hotmail.fr