

المحاضرة رقم 04: المدارس الكبرى للكاراتيه

ظهرت أساليب عديدة مع بداية القرن العشرين، يختلف كل واحد منها عن الآخر وكل في ميدانه ومجاله الخاص من ناحية: طبيعة الضربات، الوضعيات، استعمال الأسلحة، التطبيقات القتالية.

واكثر أساليب الكاراتيه انتشارا وممارسة مدرسة الشوتوكان Shotokan والغوجو ريو Goju-ryu ، الوادو ريو Wado-ryu ، الشيتو ريو Shito-ryu، إضافة إلى أساليب أخرى مثل الكيوكوشينكاي Kyokushinkai، والمدرسة القديمة الحديثة شورين-ريو Shorin-ryu ، و الكوبودو Kobudo.....

1- مدرسة الشوتوكان Shotokan: " و هو اللقب الذي كان يعرف ب "شوتو" ، وتعني كلمة شوتوكاف:

شو :شجرة الصنوبر

تو :تدوج أو تذبذب

كان :معبد أو مدرسة

و الشوتوكان هو الأسلوب الأكثر انتشارا في العالم، تطور من خلال مختلف الفنون القتالية أهمها شورين-ريو Shorin-ryu وقبلها شوري-تي SHURI-TE ، وتوماري-تي TOMARI-TE .

ويعتبر الاب جيشين فوناكوشي [Gichin Funakoshi](#) مؤسس هذه المدرسة وبعده ابنه يوشيتاكا فوناكوشي Yoshitaka Funakoshi الذي أدخل عليها تعديلات وحسنها، حيث قام بوضع تصنيف التقنيات القديمة وطرق التدرج في التدريب على الهجوم فهو يدافع عن طريق التقنيات الطويلة والخفيفة والمصارعة عن بعد ، وقد نتج عنه " الوادوكاي والشوتوكاي " وللشوتوكان 18 كاتا.

وانبثق عن هذه المدرسة جمعية الكاراتيه اليابانية (JKA)، التي أحدثها المدرب ماستوشي ناكاياما Mastoshi Nakayama، وهو من أقدم تلامذة جيشين فوناكوشي، فقام بإجراء تعديلات عديدة وخاصة في الكاتا. وتعد هذه المدرسة من أقوى المدارس وأوسعها انتشاراً في العالم وقام بإدخالها إلى الشرق الأوسط والعالم العربي الياباني هيديكي أوكاموتو Hideki Okamoto .

❖ ومن اهم الخصائص الفنية والبدنية لهذه المدرسة انها تعتمد على التقنيات ذات

الوضعيات العميقة والطويلة التي تولد التوازن والثبات وتقوي عضلات

الرجلين، كما تعتمد على الصد والضربات المباشرة والمصارعة عن بعد.

2- مدرسة الوادو ريو Wado-ryu: و تعني هذه الكلمة : المقطع وادو : السلام، والمقطع ريو : الطريقة أو الاسلوب لتخرج بمعنى المدرسة : الطريق إلى السلام¹ .

¹ Kalla Sabrina: l'origine du karaté , cours de Mil ,2000, p06 .

أسلوب ذو أصل ياباني نشأ عام 1939 عن يد الاب إرونوري اتسوكا Hironori Ohtsuka والذي كان مدرباً لفن الجوجوتسو ju-jitsu ، بعد أن اكتشف الكاراتيه بمعونة مدربه الاب "جيشين فوناكوشي" حيث صحح بعض النقائص في الكاراتيه من خلال معرفته العميقة وممارسته لأسلوب الشيتو ريو Shito-ryu ، ليخرج بأسلوب جديد خاص به اسمه الوادو ريو Wado-ryu .

ومن خصائصه الفني والبدنية أنه يعتمد على المرونة والحركات البسيطة والدائرية والوضعيات المرتفعة في القتال وعلى الضربات المبنية على المهارة الفائقة.



إرونوري اتسوكا Hironori Ohtsuka

3- الشيتوريو SHITO RYU : هي مدرسة منتشرة غربي اليابان، وهو نوع من أنواع الكاراتيه الخاص باوكيناوا ، تأسست عام 1939 على يد المعلم "كونوا مابوني" Kenwa Mabuni والذي يعتبر نابغة في الكاراتيه أين تتلمذ على يد كبار معلمي الكاراتيه بجزيرة اوкинаوا المعلم اونكو ايتوزو Anko Itosu لمدرسة شورين- ريو Shorin-Ryu ، والمعلم كونريو ايقاونا Kanryo Higaonna لمدرسة شوري ريو Shorei-Ryu.



هذا الأسلوب يحتوي على 60 كاتا، ومن أهم الخصائص الفنية والبدنية لهذا الأسلوب أن تنقلاته تعتمد على خاصية خفة الهروب للخروج بانتظام من خط هجوم

المنافس، كما ان تقنياته قصيرة ووضعياته عالية، ودائرية، والصد في هذا الأسلوب قوي وغالبا ما يستعمل الحوض في اخلال بتوازن الخصم

4- مدرسة الغوجو ريو Goju-ryu: وتعني الكلمة : الغو Go : القوة / جو ju : المرونة. / Ryu: طريقة

أي طريقة القوة والمرونة، وتاخذ هذه المدرسة جذورها من شوري ريو Shorei-Ryu، ثم ناهاتي Naha-Te، تأسست على يد المعلم شوجان مياغي Chojun Miyagi سنة 1926²، وهو من ساهم في انتقال هذا الأسلوب من ناهاتي Naha-Te الى غوجو ريو Goju-ryu، كما يرجع الأصل الياباني لهذا الأسلوب للمعلم غوجان ياماغوشي Gogen Yamaguchi الملقب بالقط المعلم الأسطوري للكاراتيه.

وتمتاز هذه المدرسة بالعمل الصعب الشديد، من خلال عمل تقوية العضلات والحركات البطيئة المتوترة وبشدة كبيرة مع التنفس البطيء، كما يعتمد هذا الأسلوب على تقنيات اليد المفتوحة، وبتثبيت الخصم، ووضعية عالية اهمها وضعية سونشين داشي Sanchin Dachi.



غوجان ياماغوشي Gogen



شوجان مياغي Chojun Miyagi Yamaguchi

5- كيوكوشينكاي Kyokushinkai: أسلوب نشأ سنة 1964 على يد المعلم ماسوتاتسو اوياما Masutatsu Oyama، جاء من أسلوب الغوجو ريو Goju-ryu، ومن بعض عناصر الشوتوكان Shotokan، ويعتد الكاراتيه يوكوشينكاي على المنازلات .

² مجلة كاراتي بوشيدو Boushido Karate ، عدد 337، ص88.



ماسوتاتسو اوياما Masutatsu Oyama

6- شورين ريو Shorin-ryu: هو أسلوب قديم بأوكيناوا اخذ جذوره من شورين تي Shuri-Te، لمؤسسها سكون ماتسومورا Sokon Matsumura، وبقيت هذه المدرسة حتى القرن العشرين، باعتمادها على براعة الأداء والعمل التقني الجيد مع القوة في الأداء، وتحسين التقنيات يأتي من العمل الدائم للكاتا kata .

l'histoire du karaté :

Plusieurs styles différents se sont créés au cours du XXe siècle. Ils varient tous les uns des autres, dans bien des domaines : frappes, positions de combat, utilisation d'armes, applications martiales .

Les styles officiels les plus connus du karaté sont : le Shotokan, le Goju-Ryu, le Wado-Ryu et le Shito-Ryu. Mais il en existe d'autres tel le Kyokushinkai, le Shorin-ryu, le Kobudo...

1-Le Shotokan: Le Shotokan est le style le plus pratiqué dans le monde, développée à partir de différents art martiaux par [Gichin Funakoshi](#). Le Shotokan est divisé en trois parties :

-le [Kihon](#) ou «fondements»

- le [Kumite](#) (le combat)

-les [Katas](#) (formes ou modèles des mouvements).

Les techniques du Shotokan sont caractérisées par des positions profondes et longues qui fournissent la stabilité, mouvements puissants et position renforçant les jambes. La force et la puissance sont souvent démontrées au mouvements.

2- Wado-ryu : Style japonais de Karaté créé en 1939 par **Hironori Ohtsuka**. Celui-ci était maître de style **ju-jitsu** lorsqu'il découvrit le karaté sous la férule de [Gichin Funakoshi](#). Il complètera quelques lacunes grâce à ses connaissances initiales et à la pratique du Shito-ryu afin de créer son style plus proche du Budo. (*bu* (武²) signifie la guerre et *dō* (道²) la voie) Ce style favorise la **souplesse** et la simplicité, ses postures sont plus hautes, et ses techniques plus enroulées et plus fluides.

3-Shito-ryu: Style de Karaté d'Okinawa créé en 1939 par **Kenwa Mabuni**. Le fondateur a été un élève brillant des deux grands maîtres de l'île : **Anko Itosu du Shuri-Te**, et **Kanryo Higaonna (du Naha-Te)**.

Ce style possède officiellement 60 [Katas](#). Les déplacements sont basés sur les esquives pour sortir systématiquement de la ligne d'attaque de l'adversaire. Les techniques sont courtes, enroulées, les [blocages](#) sont puissants et on utilise fréquemment les saisies et le placement des hanches est une donnée primordiale de ce style.

4-Goju-ryu: Style de karaté prenant son origine dans le **Naha-Te** puis **Shorei-ryu** d'Okinawa et fondé par **Chojun Miyagi** en 1926. C'est ce dernier qui concrétisa le passage du Naha-Te au Goju-Ryu et qui décida de l'appellation.

La véritable branche japonaise du Gôjû Ryû connut toutefois son essor avec un de ses élèves, **Gogen Yamaguchi**, un maître légendaire du karaté qui fût surnommé "le chat". Le renforcement musculaire et les exercices respiratoires y tiennent une part importante.

Techniques mains ouvertes, luxations et postures hautes (essentiellement le [Sanchin Dachi](#)) sont ses principales caractéristiques.

5-Kyokushinkai: Style créé en 1964 par **Masutatsu Oyama** à partir du Goju-ryu et de quelques éléments du Shotokan. Le karaté Kyokushin est basé sur le **[combat](#) au contact**.

6-Shorin-ryu: Le Shorin-ryu est l'un des styles de karaté d'Okinawa les plus anciens, qui tire ses racines du Shuri-Te. Son fondateur est **Sokon Matsumura**.

La spécificité du shorin-ryu réside dans la finesse et la maîtrise des **[blocages](#)**. Ce style met donc en avant la maîtrise de **la technique plutôt que la puissance**. **Le perfectionnement des techniques passe par un travail approfondi des kata.**