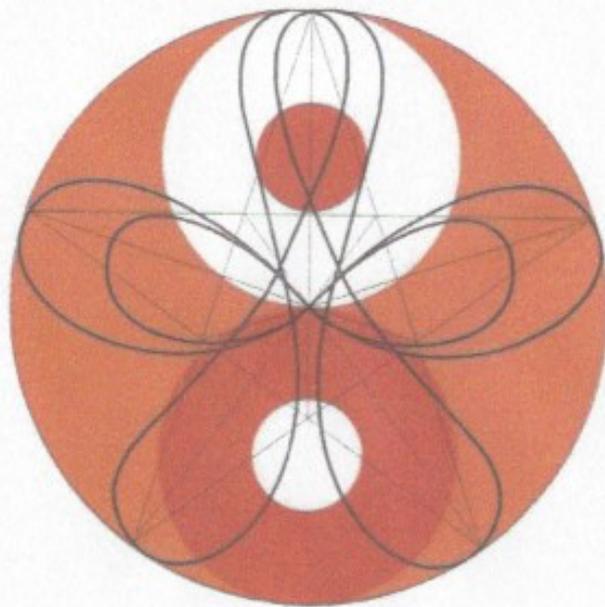


Yvon Le Lagadec

Les Bunkaïs et La Fluidité



KATAS SHOTOKAN
LES CINQ HEIANS
TEKKI SHODAN

Ce livre, « Les Bunkais et La Fluidité », est la suite logique de « Propos sur La Fluidité ».

Afin d'illustrer ce que l'étude et la pratique physique des trajectoires peuvent apporter, je propose des interprétations personnelles de Bunkais.

Les katas étudiés figurent au programme de l'examen pour l'obtention du premier dan de Karaté (style Shotokan).

C'est une conception applicable à tous les pratiquants. Depuis une quinzaine d'années, j'applique cette méthode ; depuis 2010 je l'utilise pour mes élèves qui sont, presque tous, âgés de plus de soixante ans.

La répétition des Bunkais permet de mieux « vivre » les gestuelles, les déplacements et les rythmes de la respiration. Ce travail est un outil pédagogique fondamental.

Les gestes et les déplacements sont dessinés. Les commentaires répétitifs sont une respiration et les dessins s'animent, ils sont éducatifs.

Yvon Le Lagadec

Tel : 02 56 01 37 87

Portable : 06 72 74 46 43

Cle-lagadec@club-internet.fr

Prix : 20€