



# SHINKYOKUSHINKAI KARATE



## Des étapes à chaque âge :

L'enfant de 5 à 7ans, apprend à bouger et à connaître son corps.

L'enfant de 8 à 10 ans, aborde la connaissance du Kihon et des Katas, il a une approche du combat avec des règles très assouplies, excluant tout contact.

De 11 à 15 ans, cette connaissance évolue vers une technique plus approfondie, intervient alors les notions d'esquives, de cercles, d'absorption. Le Kata évolue vers une forme plus avancée. La complexité du style commence à se faire plus lourde mais dans un contexte progressif dont l'adolescent n'a même pas conscience.

A partir de 16 ans la réalité du combat voit le jour, l'adolescent peut aborder la compétition avec une forme de contact Semi-Full (avec protection).

Ce n'est qu'à l'âge de dix-huit ans que le corps et l'esprit étant formés, le Karatéka va pouvoir « s'il le désire, S'essayer a la forme Full du combat réel.

**Shinkyokushinkai veut dire “ La nouvelle voie de l'extrême vérité”**