

En japonais, le mot "kata" a deux sens principaux.

- **Forme** : étymologiquement « tracer avec le pinceau une ressemblance exacte »
- **Moule** : étymologiquement « forme originale faite en terre ».

À chaque sens correspond un **kanji** pouvant être employé pour écrire ce mot.

Cet idéogramme a également le sens de trace laissée, forme idéale, loi, habitude. Dans ses deux graphies, **le mot kata évoque donc à la fois l'image d'une forme idéale à reproduire ainsi que la fixation et la transmission de connaissances** ayant pour base une gestuelle codifiée.

En jujitsu, le kata se pratique à deux. Son étude, dans les arts martiaux comme dans l'art dramatique traditionnel, a pour but le travail de la technique, du kime (puissance).

Le but du kata est double :

- Faire travailler des gestes et des postures dans des situations données, afin d'avoir un apprentissage « au calme »,
- Faire découvrir des principes fondamentaux , comme la gestion des distances, l'attitude et la gestion de l'équilibre, la coordination des mouvements.

À l'époque médiévale où les écoles gardaient leurs secrets, les kata étaient une manière codée de transmettre l'enseignement : le travail paraissait banal extérieurement, mais sa répétition permettait aux élèves avancés de découvrir par eux-même les principes cachés et mystiques (mikkyo et okuden).

Vous trouverez dans cette rubrique, les katas de jujitsu de l'école Kodokan.

NB : Si votre école possède des katas spécifiques, je peux les intégrer dans cette rubrique. Contactez-moi.