Départ : Hachiji-dachi (Yoï).

1- Le pied droit reste sur place, porter le regard sur la gauche et déplacer la jambe gauche à 90° vers la gauche (sens contraire des aiguilles d'une montre) en Zenkutsu-dachi et effectuer Gedan-barai du bras gauche. Le poing droit est amené en même temps à la hanche droite, paume vers le haut.

Remarque : le Gedan-barai est armé, poing gauche au-dessus de l'épaule droite et le poing droit est dirigé vers la gauche et le bas. L'armement s'effectue pendant le déplacement en inspirant. L'expiration s'effectue sur le Gedan-barai.

2- Le pied gauche reste sur place. Avancer le droit en Zenkutsu-dachi et effectuer Oï-zuki du poing droit au niveau moyen. Le poing gauche est amené en même temps à la hanche gauche, paume vers le haut.

Remarque : attention à ne pas déplacer ni le pied, ni les orteils avant d'avancer. L'inspiration s'effectue pendant le déplacement et l'expiration s'effectue sur le Oï-zuki.

3- Le pied gauche reste sur place. Porter le regard vers l'arrière et déplacer le pied droit vers l'arrière en croisant largement de l'autre côté du pied gauche puis rotation complète (sens des aiguilles d'une montre) du corps pour être dans la direction opposée. Effectuer Gedan-barai du bras droit en Zenkutsu-dachi. Le poing gauche est amené en même temps à la hanche gauche, paume vers le haut.

Remarque : le Gedan-barai est armé, poing droit au-dessus de l'épaule gauche et le poing gauche tend à se diriger vers l'arrière et le bas. L'armement s'effectue pendant le déplacement en inspirant. L'expiration s'effectue sur le Gedan-barai.

4- Le pied gauche reste sur place. Sans se relever, amener le pied droit vers le gauche tout en en tirant le poignet droit vers le bas et l'arrière gauche puis reprendre la position Zenkutsu-dachi initiale en effectuant Tettsui-uchi du poing droit. Le poing gauche est resté à la hanche gauche.

Remarque : inspirer d'avant de tirer le poing droit vers vous. Le poing initialement, paume vers le sol, va décrire une rotation d'un demi-tour (sens des aiguilles d'une montre) pendant son déplacement (phase d'expiration). Autre inspiration en reprenant la position Zenkutsu-dachi par déplacement du pied droit puis expiration en frappant Tettsui-uchi.

5- Le pied droit reste sur place. Avancer le gauche en Zenkutsu-dachi et effectuer Oï-zuki du poing gauche au niveau moyen. Le poing droit est amené en même temps à la hanche droite, paume vers le haut.

Remarque : même remarque qu'au point (2).

6- Le pied droit reste sur place. Porter le regard vers la gauche, déplacer la jambe gauche à 90° vers la gauche et effectuer Gedan-barai du bras gauche en Zenkutsu-dachi. Le poing droit est amené en même temps à la hanche droite, paume vers le haut.

Remarque : sans se relever, le pied gauche passera à proximité du droit avant de prendre sa position finale sur l'axe de début du Kata. L'armement du Gedan-barai s'effectue pendant le déplacement en inspiration, poing gauche au-dessus de l'épaule droite, et le poing droit tend à se diriger vers la gauche et le bas. L'expiration s'effectue sur le Gedan-barai. Il faut garder un peu d'air car le point suivant est exécuté aussitôt avec une seconde expiration.

7- Sur place effectuer Jodan-age-uke avec la main gauche ouverte, doigts serrés. Le poing droit n'a pas bougé.

Remarque : la main gauche ouverte se porte horizontalement au niveau du front mais ne le colle pas. La distance est approximativement égale à l'épaisseur du poing. Les doigts sont serrés, les uns contre les autres (même le pouce) et pointent vers la droite. Deuxième expiration. Attention à bien faire passer le déplacement de la main devant le corps pour simuler l'interception d'un coup de poing visant le plexus (milieu du corps).

8- Le pied gauche reste sur place. Avancer le droit en Zenkutsu-dachi et effectuer Jodan-age-uke avec le poing droit fermé. Le poing gauche est amené en même temps à la hanche gauche, paume vers le haut.

Remarque : attention à ne pas déplacer ni le pied, ni les orteils avant d'avancer. L'inspiration s'effectue pendant le déplacement et l'expiration s'effectue sur le Jodan-age-uke.

9- Le pied droit reste sur place. Ouvrir la main droite (tous les doigts bien collés), avancer le pied gauche en Zenkutsu-dachi et effectuer Jodan-age-uke avec le poing gauche fermé. Le poing droit est amené en même temps à la hanche droite, paume vers le haut.

Remarque : même remarque qu'au point (8).

10- Le pied gauche reste sur place. Ouvrir la main gauche (tous les doigts bien collés), avancer le pied droit en Zenkutsu-dachi et effectuer Jodan-age-uke avec le poing droit fermé. Le poing gauche est amené en même temps à la hanche gauche, paume vers le haut. (KIAI!)

Remarque : même remarque qu'au point (8). Les points (9) et (10) s'exécutent sans pause entre les deux.

11- Le pied droit reste sur place. Jeter rapidement un coup d'œil sur la droite puis déplacer largement le pied gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour le poser au-delà de la ligne perpendiculaire à l'axe de début du Kata et passant sous le pied droit. Le corps suit le mouvement du pied et effectue une rotation sur ¾ de tour, effectuer Gedan-barai du bras gauche en Zenkutsu-dachi. Le poing droit est amené en même temps à la hanche droite, paume vers le haut.

Remarque : pendant la rotation du corps, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, le regard tend à précéder cette rotation pour arriver vers la nouvelle direction avant l'exécution de la technique. L'armement du Gedan-barai s'effectue pendant le déplacement en inspiration, poing gauche au-dessus de l'épaule droite, et le poing droit, dirigé vers le sol, tend à suivre le déplacement du pied gauche. L'expiration s'effectue sur le Gedan-barai.

12- Le pied gauche reste sur place. Avancer le droit en Zenkutsu-dachi et effectuer Oï-zuki du poing droit au niveau moyen. Le poing gauche est amené en même temps à la hanche gauche, paume vers le haut.

Remarque : attention à ne pas déplacer ni le pied, ni les orteils avant d'avancer. L'inspiration s'effectue pendant le déplacement et l'expiration s'effectue sur le Oï-zuki.

13- Le pied gauche reste sur place. Porter le regard vers l'arrière (par-dessus l'épaule droite) et déplacer le pied droit vers l'arrière en croisant largement de l'autre côté du pied gauche puis rotation complète (sens des aiguilles d'une montre) du corps pour être dans la direction opposée. Effectuer Gedan-barai du bras droit en Zenkutsu-dachi. Le poing gauche est amené en même temps à la hanche gauche, paume vers le haut.

Remarque : le Gedan-barai est armé, poing droit au-dessus de l'épaule gauche et le poing gauche tend à se diriger vers l'arrière et le bas. L'armement s'effectue pendant le déplacement en inspirant. L'expiration s'effectue sur le Gedan-barai.

14- Le pied droit reste sur place. Avancer le gauche en Zenkutsu-dachi et effectuer Oï-zuki du poing gauche au niveau moyen. Le poing droit est amené en même temps à la hanche droite, paume vers le haut.

Remarque : même remarque qu'au point (12).

15- Le pied droit reste sur place. Porter le regard vers la gauche, déplacer la jambe gauche à 90° vers la gauche et effectuer Gedan-barai du bras gauche en Zenkutsu-dachi. Le poing droit est amené en même temps à la hanche droite, paume vers le haut.

Remarque : sans se relever, le pied gauche passera à proximité du droit avant de prendre sa position finale sur l'axe de début du Kata. L'armement du Gedan-barai s'effectue pendant le déplacement en inspiration, poing gauche au-dessus de l'épaule droite, et le poing droit tend à se diriger vers la gauche et le bas. L'expiration s'effectue sur le Gedan-barai.

16- Le pied gauche reste sur place. Avancer le droit en Zenkutsu-dachi et effectuer Oï-zuki du poing droit au niveau moyen. Le poing gauche est amené en même temps à la hanche gauche, paume vers le haut.

Remarque : même remarque qu'au point (12).

17- Le pied droit reste sur place. Avancer le gauche en Zenkutsu-dachi et effectuer Oï-zuki du poing gauche au niveau moyen. Le poing droit est amené en même temps à la hanche droite, paume vers le haut.

Remarque : même remarque qu'au point (12).

18- Le pied gauche reste sur place. Avancer le droit en Zenkutsu-dachi et effectuer Oï-zuki du poing droit au niveau moyen. Le poing gauche est amené en même temps à la hanche gauche, paume vers le haut. (KIAI!)

Remarque : même remarque qu'au point (12). Les points (17) et (18) s'exécutent sans pause entre les 2.

19- Le pied droit reste sur place. Jeter rapidement un coup d'œil sur la droite puis déplacer largement le pied gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour le poser sur la ligne perpendiculaire à l'axe de début du Kata et passant sous le talon droit. Le corps suit le mouvement du pied et effectue une rotation sur ¾ de tour, effectuer Shuto-uke de la main gauche en Ko-kutsu-dachi. La main droite, ouverte et doigts serrés, est amenée en même temps en protection devant le plexus.

Remarque : pendant la rotation du corps, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, le regard tend à précéder cette rotation pour arriver vers la nouvelle direction avant l'exécution de la technique. L'armement du Shuto-uke s'effectue pendant le déplacement en inspiration, main gauche ouverte au-dessus de l'épaule droite (paume vers l'oreille), et la main droite, elle aussi ouverte (paume vers le sol), pointe vers l'avant, tend à suivre le déplacement du pied gauche. L'expiration s'effectue sur le Shuto-uke. Attention à la position des pieds, les talons doivent être sur la même ligne et les orteils du pied avant pointent bien vers l'avant.

20- Le pied gauche reste sur place. Porter le regard à 45° vers la droite et avancer le pied droit dans cette direction, poser en Ko-kutsu-dachi en faisant Shuto-uke de la main droite. La main gauche, ouverte et doigts serrés, est amenée en même temps en protection devant le plexus.

Remarque : l'armement du Shuto-uke s'effectue pendant le déplacement en inspiration. La main droite ouverte monte au-dessus de l'épaule gauche (paume vers l'oreille), et la main gauche, elle aussi ouverte (paume vers le sol), pointe vers la nouvelle direction (à 45° par rapport à la précédente). L'expiration s'effectue sur le Shuto-uke. Attention à la position des pieds (comme remarque précédente).

21- Le pied gauche reste sur place. Porter le regard à 135° vers la droite (la nouvelle direction se situe à 90° vers la droite par rapport à la position Yoï du début de Kata) et déplacer le pied droit dans cette direction, poser en Ko-kutsu-dachi en faisant Shuto-uke de la main droite. La main gauche, ouverte et doigts serrés, est amenée en même temps en protection devant le plexus.

Remarque : sans se relever, le pied droit passera à proximité du gauche avant de prendre sa position finale dans la nouvelle direction. L'armement du Shuto-uke s'effectue pendant le déplacement en inspiration. La main droite ouverte monte au-dessus de l'épaule gauche (paume vers l'oreille), et la main gauche, elle aussi ouverte (paume vers le sol), tend à pointer vers la nouvelle direction. L'expiration s'effectue sur le Shuto-uke. Attention à la position des pieds (comme remarque du point (19)).

22- Le pied droit reste sur place. Porter le regard à 45° vers la gauche et avancer le pied gauche dans cette direction, poser en Ko-kutsu-dachi en faisant Shuto-uke de la main gauche. La main droite, ouverte et doigts serrés, est amenée en même temps en protection devant le plexus.

Remarque : même remarque qu'au point (20) en inversant les mains gauche/droite.

Retour : déplacer le pied gauche pour revenir dans la position Hachiji Dachi du départ.

Ce document est la propriété de www.Karate-tourny27.fr