



空
手
の
詳
細

ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE

KARATE NO SHOSAI

*Les détails
Du
Karaté*

GEDAN BARAI (BALAYAGE NIVEAU BAS)

GEDAN BARAI

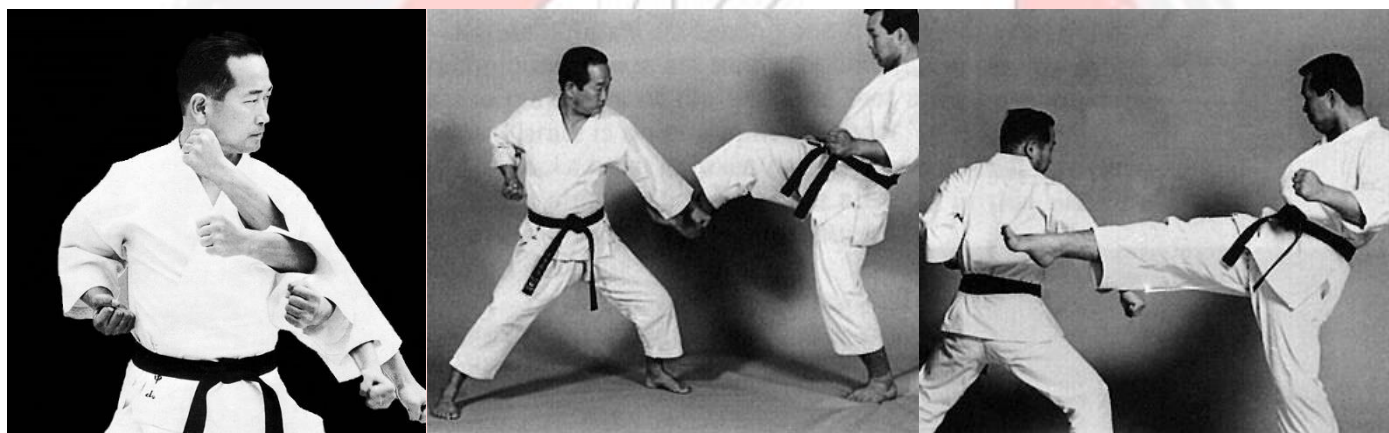
下段払い

balayage vers le bas

Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
下	KA, GE	SHITA, SHIMO, MOTO, SA(GERU), SA(GARU), KUDA(RU), KUDA(RI), KUDA(SU), -KUDA(SU)	<i>Au-dessous de, vers le bas, descendre, donner, faible, inférieur</i>
段	DAN, TAN		<i>Grade, classe, pas, escalier</i>
払	FUTSU, HITSU, HOTSU	HARA(U), -HARA(I), - BARA(I)	<i>Payer, évacuer, bannir, se débarrasser</i>
下段払い			

Le terme **GEDAN** est la combinaison des deux termes **GE** et **DAN** qui veut dire *niveau inférieur, partie inférieure, grade inférieur, colonne inférieure, position basse...*

Le terme **BARAI** ou **HARAI** vient du verbe **HARAU** qui signifie *brosser, balayer, nettoyer, dépoussiérer, chasser, essuyer, se débarrasser...*



NAKAYAMA MASATOSHI (SHOTOKAN) tiré du livre « Best Karate 1: Introduction ».

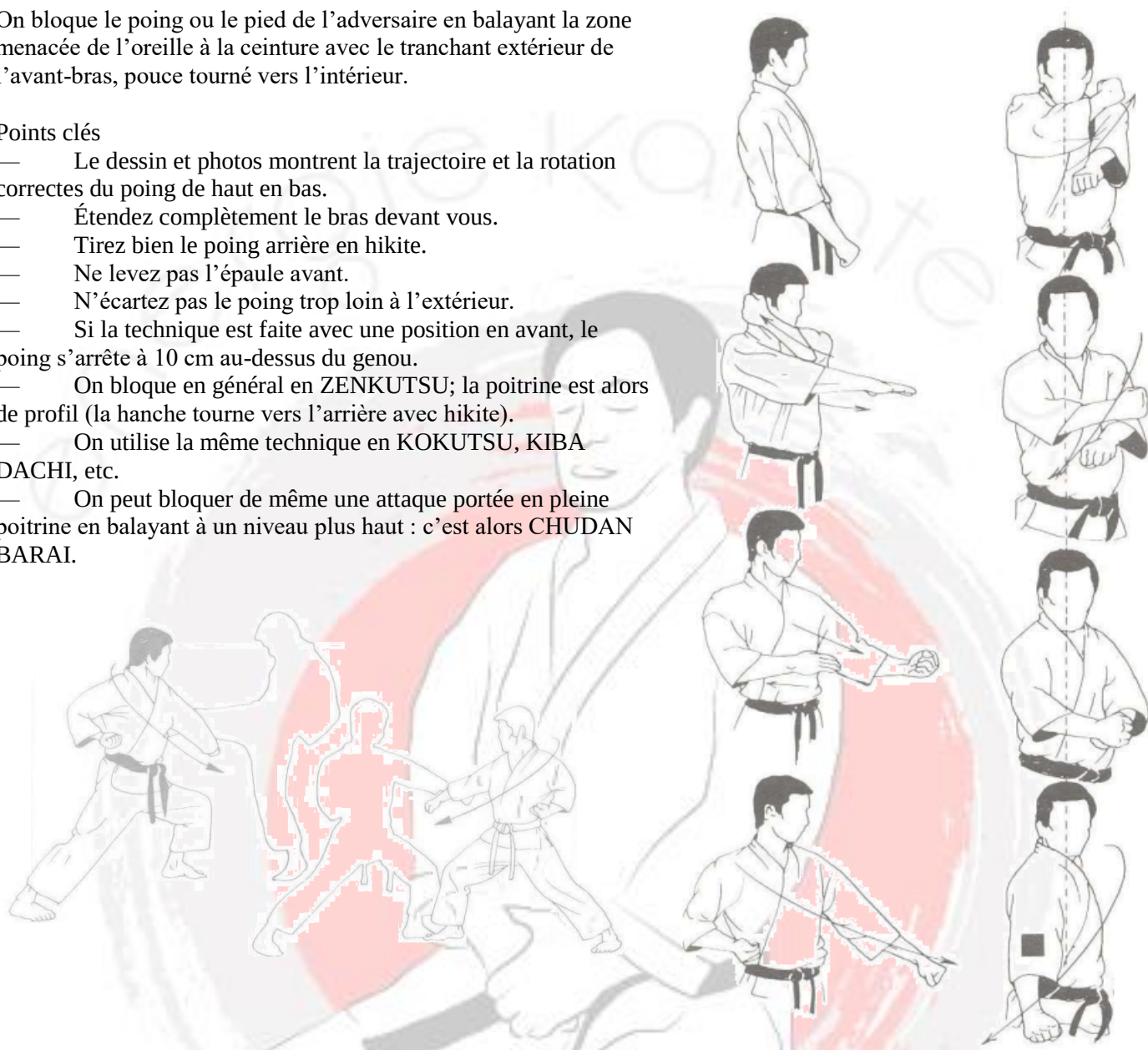


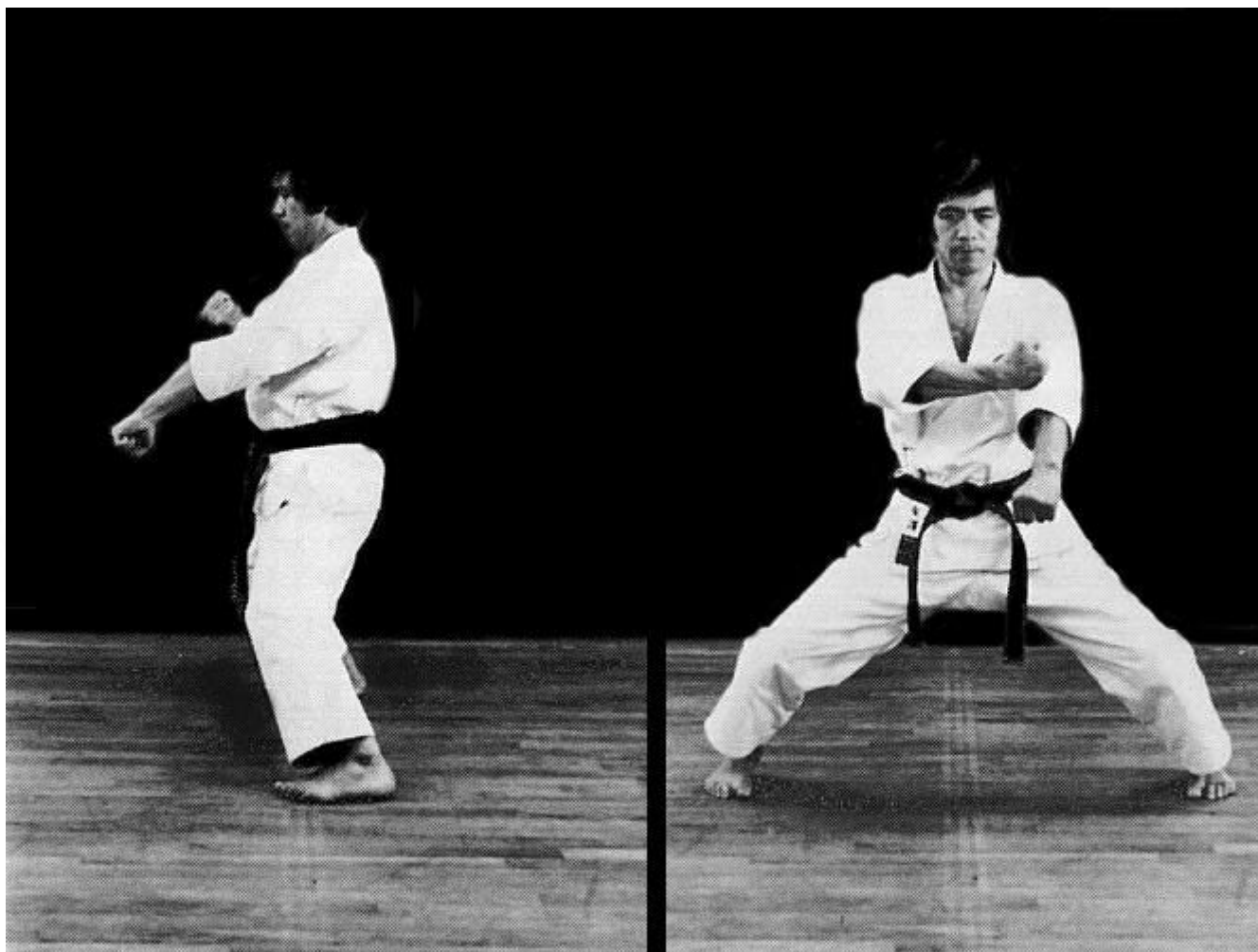
NAKAYAMA MASATOSHI (SHOTOKAN)

On bloque le poing ou le pied de l'adversaire en balayant la zone menacée de l'oreille à la ceinture avec le tranchant extérieur de l'avant-bras, pouce tourné vers l'intérieur.

Points clés

- Le dessin et photos montrent la trajectoire et la rotation correctes du poing de haut en bas.
- Étendez complètement le bras devant vous.
- Tirez bien le poing arrière en hikite.
- Ne levez pas l'épaule avant.
- N'écarter pas le poing trop loin à l'extérieur.
- Si la technique est faite avec une position en avant, le poing s'arrête à 10 cm au-dessus du genou.
- On bloque en général en ZENKUTSU; la poitrine est alors de profil (la hanche tourne vers l'arrière avec hikite).
- On utilise la même technique en KOKUTSU, KIBA DACHI, etc.
- On peut bloquer de même une attaque portée en pleine poitrine en balayant à un niveau plus haut : c'est alors CHUDAN BARAI.





KANAZAWA HIROKAZU dans le KATA BASSAI DAI

La mise en page a été réalisée par votre serviteur...Bernard©