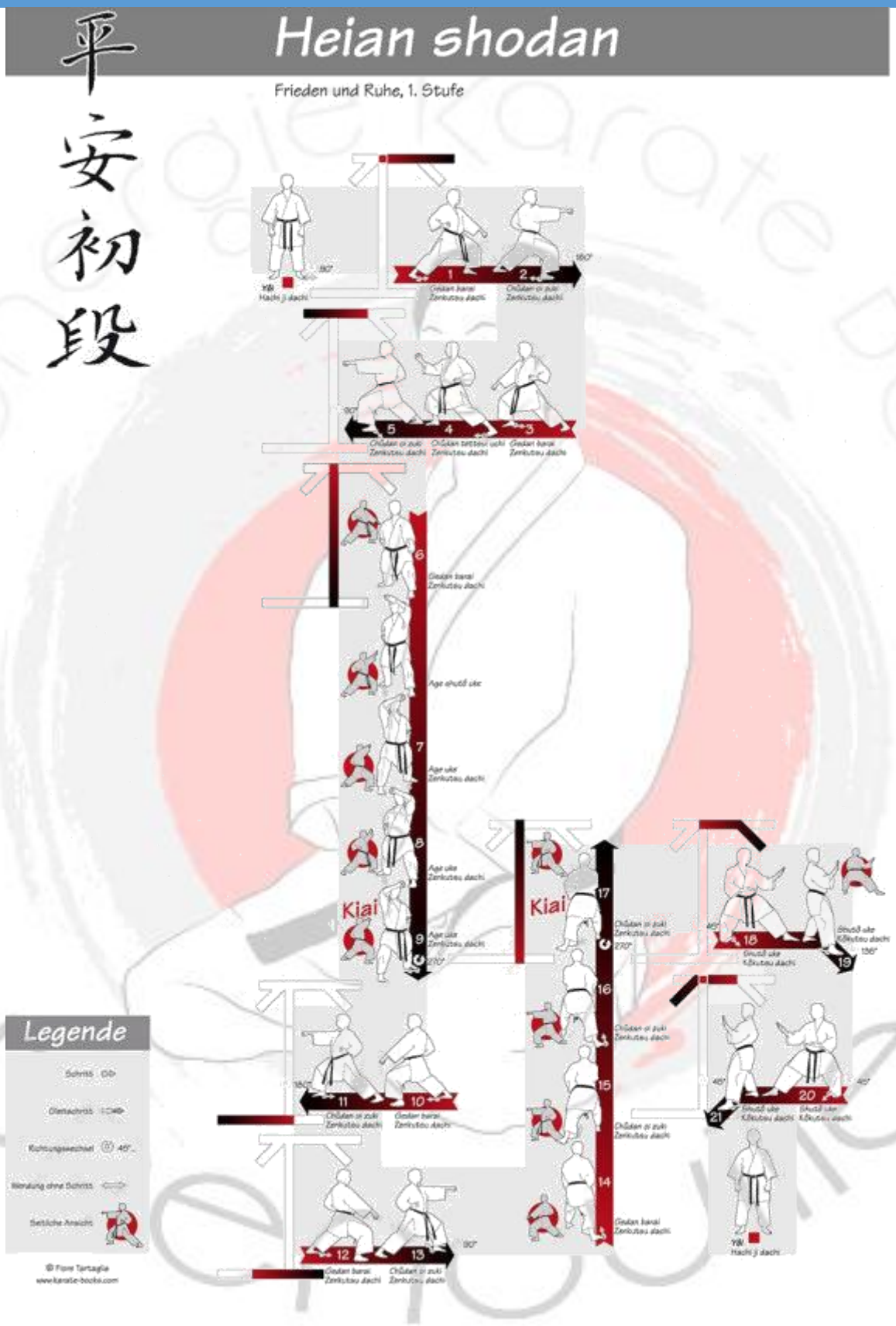
ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE

分解する

BUNKAI SURU

Analyse d'une séquence

HEIAN SHODAN BUNKAI APPLICATIONS PREMIERE PARTIE



Les premiers mouvements du KATA sont **GEDAN BARAÏ – CHUDAN OÏ ZUKI – GEDAN BARAÏ** à 180°.

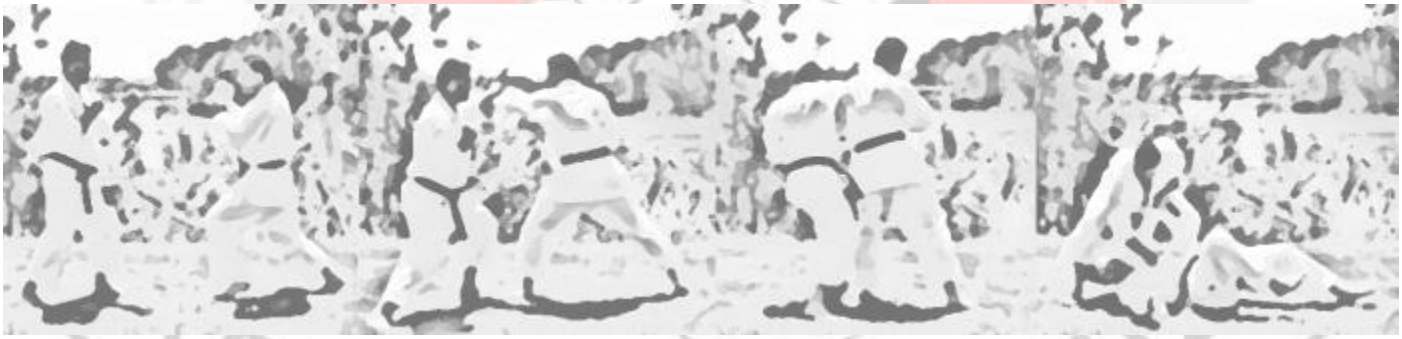
La forme classique UKE en HACHIJI DACHI se prépare à recevoir CHUDAN MAE GERI du pied droit, déviation de l'attaque par GEDAN BARAI du bras gauche en se déplaçant légèrement sur la droite en diagonale. UKE repousse TORI avec CHUDAN OI ZUKI du bras droit en avançant sur TORI. (Dans cette application il n'y a pas le 2ième GEDAN BARAI)

Ici UKE et TORI se font face en garde inversée, TORI attaque avec CHUDAN MAE GERI du pied gauche, UKE dévie la jambe avec GEDAN BARAI du bras gauche en le poussant sur l'extérieur afin d'avoir son dos en point de mire, puis il contre-attaque avec CHUDAN OI ZUKI au niveau de la nuque de TORI. A ce moment il est possible d'attraper le col de TORI et le projeter en arrière en effectuant la rotation du GEDAN BARAI 3ième mouvement du KATA.

Vous pouvez aussi l'attraper par les cheveux pour le projeter en arrière, il s'agit de KAMI NAGE.

Sur une saisie des deux mains par TORI, UKE ramène sa main gauche à l'oreille et pendant ce mouvement saisit le poignet de TORI avec sa main droite, tirer la main droite en arrière sans lâcher le poignet de TORI, puis descendez votre bras gauche en GEDAN BARAI sur le torse de TORI pour le déséquilibrer sur l'arrière, aidez-vous de votre jambe en barrage pour le projeter au sol…

TORI attaque avec JODAN URAKEN UCHI du bras droit, UKE réceptionne en JODAN AGE UKE du bras gauche, mais en saisissant immédiatement le poignet pour enrouler sa main et descendre en GEDAN BARAI et le tirer en HIKITE afin de le déséquilibrer, ensuite UKE enchaine en poussant avec son avant-bras droit au niveau de l'épaule de TORI et en même temps place sa jambe droite en barrage pour faucher TORI en continuant de pousser avec son bras.



TORI et UKE sont face à face sur la même garde, TORI attaque du poing avant en KIZAMI ZUKI, UKE dévie l'attaque en la rabaissant avec sa main avant en se décalant légèrement sur le cote extérieur de TORI, après avoir saisie le poignet, il frappe à la mâchoire avec un JODAN GYAKU ZUKI du poing droit, puis frappe en HIZA GERI au niveau de la cuisse de TORI pour se coller à lui, il passe son bras droit sous le menton de TORI et se retourne pour le projeter au sol, puis lui assène un autre TSUKI à la tête.

TORI et UKE se font face, pour éviter l'attaque de TORI, UKE saisie la main avant de TORI et se déplace sur le côté extérieur en tirant le poignet de TORI sur l'avant pour le déséquilibrer, puis il enchaine avec un TSUKI à la mâchoire en venant mettre sa jambe au plus près dans le dos de TORI, puis il encercle la tête avec sa main droite pour lui retourner et le projeter au sol avant de porter un autre TSUKI pour mettre fin au combat.

Sur une double saisie de TORI au col, on frappe CHUDAN ZUKI du bras droit et en même temps on frappe TEISHO UCHI de la main gauche à la tempe de TORI, puis on continue le mouvement pour venir encercler les deux bras de TORI comme si on effectuait le GEDAN BARAI, ensuite on frappe JODAN TSUKI au visage du poing droit. En forçant la rotation de TORI avec le GEDAN BARAI, il est possible de lui prendre la tête avec la main droite et de lui retourner pour le projeter vers l'arrière avec le deuxième GEDAN BARAI.

Sur une saisie au col de la main gauche de TORI avec tentative de frappe du poing droit à la face, on bloque la frappe avec un JODAN AGE UKE du bras gauche et en même temps on frappe avec le poing droit sur le flanc de TORI, avec notre main droite en encercle le bras gauche de TORI pour le retourne sur lui-même en effectuant notre GEDAN BARAI, puis on frappe du poing droit au niveau de l'articulation de la mâchoire de TORI, dans le mouvement on lui

donne un coup de genou dans la cuisse pour augmenter sa rotation, avec le poing droit qui à frapper le TSUKI, on redescend en OTOSHI EMPI UCHI sur le plexus en continuant notre rotation sur l'arrière, on le projette au sol.

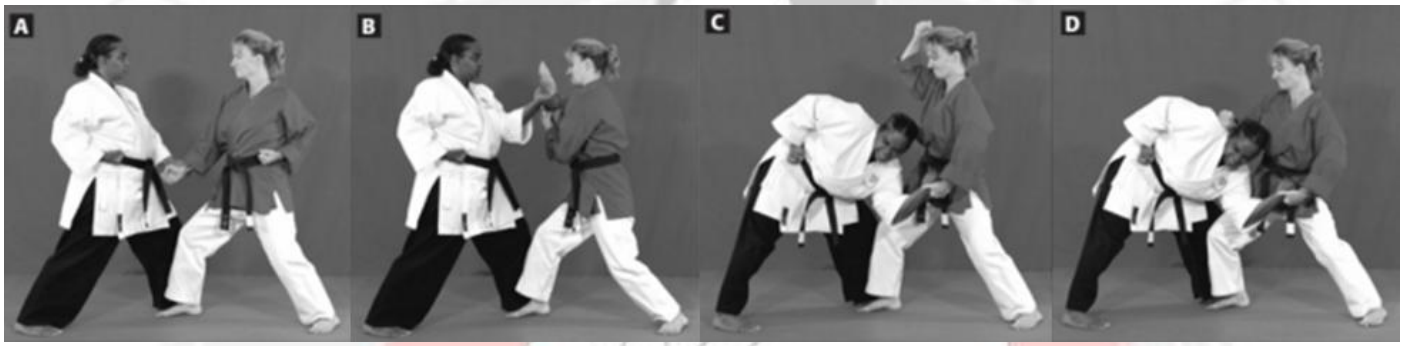
Sur la partie **GEDAN BARAÏ – TETTSUI UCHI – CHUDAN OÏ ZUKI – GEDAN BARAÏ** à 90°.

TORI attaque CHUDAN OI ZUKI du poing gauche, qui est dévié par GEDAN BARAI par UKE, TORI contre-attaque avec CHUDAN MAE GERI du pied droit, dévié par UKE en CHUDAN UCHI BARAI qui est suivi immédiatement de TETTSUI UCHI au niveau du coup, UKE enchaine par JODAN ZUKI en chargeant de garde sur place.

TORI attaque CHUDAN MAE GERI du pied droit suivi de JODAN ZUKI du bras droit, UKE réceptionne avec le bras droit en GEDAN BARAI aussitôt suivi de JODAN HAISHU UKE et saisie le poignet de TORI pour le maintenir pendant qu'il le frappe avec JODAN OI ZUKI en chargeant de garde sur place. Après le TSUKI, il est possible d'attraper le col de TORI pour le tirer en arrière comme pour faire le GEDAN BARAI avec la jambe en barrière pour le projeter au sol.

Sur une saisie croisée à la main droite, UKE enroule sa main comme dans UCHI UDE UKE mais saisit le poignet de TORI et continue son mouvement jusqu'à descendre son bras pour le retourner, ensuite on frappe OI ZUKI derrière la nuque, il est possible de poursuivre la séquence du KATA en saisissant aux cheveux et en tirant vers l'arrière pour le projeter au sol.

TORI saisit avec sa main droite le poignet gauche de UKE, UKE se dégage en effectuant une rotation de son avant-bras tout en le tirant sur l'arrière, puis frappe URAKEN UCHI au niveau du biceps de TORI, il saisit immédiatement le bras de TORI juste au-dessus du coude avec le pouce dans le creux du biceps pour effectuer un point de compression, puis il enchaine en frappant OI ZUKI du poing gauche à la tête.



Sur une saisie directe de votre poignet droit, pliez votre coude en tournant votre avant-bras vers votre poitrine et avec votre main gauche attrapez la main de TORI, continuez à tourner son avant-bras afin de le déséquilibrer vers l'avant, ensuite frappez TETTSUI UCHI au niveau de sa nuque.

Sur une saisie croisée de votre poignet droit, remontez votre bras par l'extérieur comme si vous faisiez SOTO UDE UKE, avec votre main gauche saisissez la main de TORI, pour continuer à lui tourner afin de le déséquilibrer vers l'avant, frapper TETTSUI UCHI au niveau de l'articulation du coude, puis frappez JODAN GYAKU ZUKI au visage.

Sur une saisie croisée de votre poignet droit, venez bloquez par-dessus la main de TORI avec votre main gauche, en roulez votre bras par l'intérieur comme si vous faisiez UCHI UDE UKE, avec votre main droite saisissez à votre tour le poignet de TORI et obligez le à se mettre à terre, puis frappez CHUDAN OI ZUKI au niveau du menton.

TORI et UKE sont agrippés fortement l'un à l'autre par le col, UKE recule sèchement vers l'arrière en exerçant une pression vers le bas avec sa main gauche pour déséquilibrer TORI, puis avec sa bras droit enroule le bras droit de TORI pour le saisir par la manche. Il frappe TORI au visage avec JODAN GYAKU ZUKI en suivant immédiatement et simultanément par HIZA GERI au niveau de la cuisse de TORI et MAWASHI EMPI sur la joue, ensuite en faisant barrage avec sa jambe gauche, il déplie son bras gauche en GEDAN BARAI pour le projeter au sol, puis il termine par un TSUKI au corps.

TORI et UKE se font face, TORI attrape la main droite de UKE en saisie croisée, UKE met sa main gauche sur celle de TORI pour lui bloquer et avec sa main droite enroule le poignet pour le tracter vers lui, en le maintenant UKE effectue CHUDAN MAE GERI de la jambe avant, puis frappe JODAN ZUKI en chargeant de garde sur place. Après le TSUKI, il est possible d'attraper le col de TORI pour le tirer en arrière comme pour faire le GEDAN BARAI avec la jambe en barrière pour le projeter au sol.

TORI attaque JODAN OI ZUKI, UKE réceptionne en JODAN AGE UKE saisit le poignet et enroule bras de TORI pour le redescendre, UKE enchaine en avançant sur TORI avec JODAN ZUKI ou MAWASHI EMPI UCHI, puis ressort sa jambe sur l'arrière et plie le bras de TORI autour de son bras gauche et se retourne comme pour faire GEDAN BARAI afin de le projeter sur l'arrière.

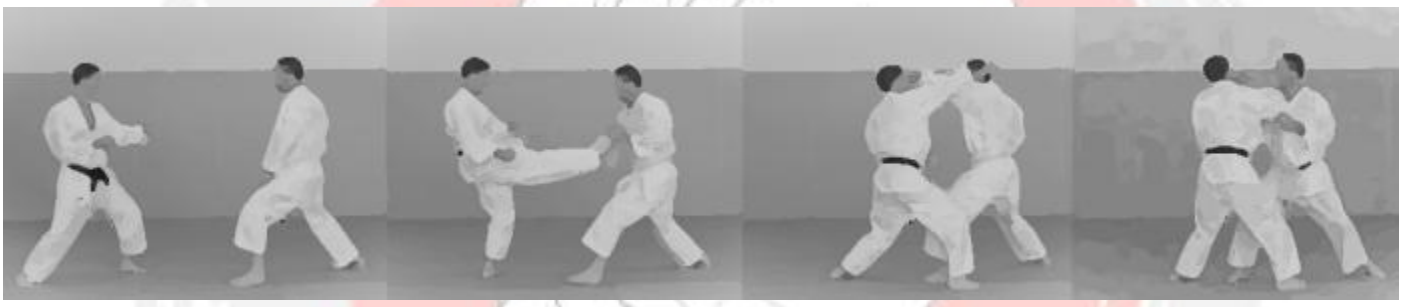
Sur la partie **GEDAN BARAÏ – JODAN HAISHU UKE – JODAN AGE UKE**.

TORI attaque CHUDAN MAE GERI – JODAN ZUKI, UKE réceptionne avec le bras gauche en GEDAN BARAI – JODAN HAISHU UKE, saisit du poignet et retournement du bras, UKE enchaine en avançant sous le bras de TORI pour effectuer une clé de bras.

Attention pour pouvoir effectuer la clé de bras, il faut coincer le poing de votre adversaire sous votre aisselle…

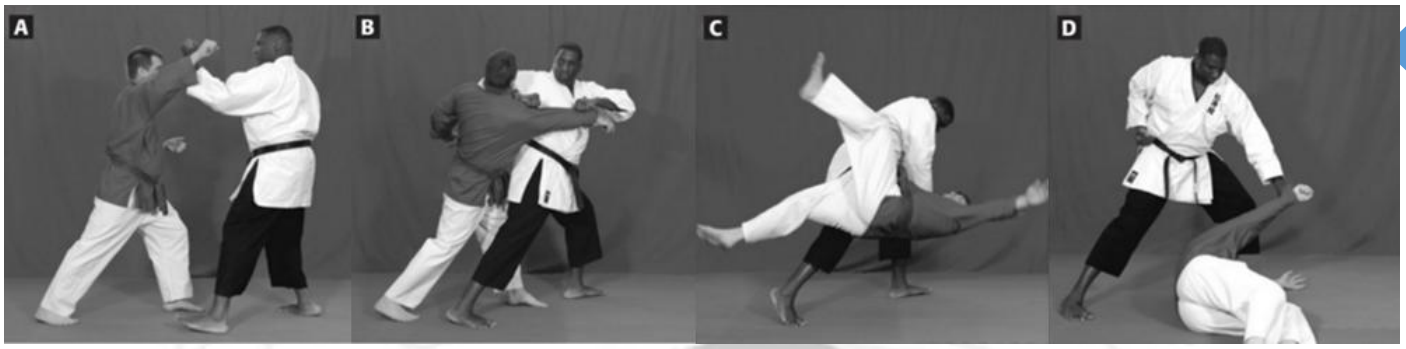
Sur une attaque de TORI en JODAN ZUKI, UKE réceptionne en reculant avec JODAN HAISHU HUKE, il saisit le poignet et l'enroule afin de le maintenir en HIKITE et avance sur TORI avec JODAN AGE UCHI dans le cou sans lâcher le poignet.

TORI attaque JODAN OI ZUKI du bras droit, UKE réceptionne en s'écartant sur le côté gauche avec JODAN HAISHU UKE, saisit le poignet et avance pour frapper en MAWASHI ZUKI au visage ou derrière la tête…



TORI attaque CHUDAN MAE GERI, UKE dévie avec GYAKU UCHI BARAI du bras droit, TORI enchaine JODAN ZUKI

Sur la partie **JODAN HAISHU UKE – JODAN AGE UKE – GEDAN BARAÏ** en rotation à 90° par l'arrière.



Sur une attaque en GYAKU MAWASHI ZUKI de TORI, réceptionnez en JODAN AGE UKE, saisissez son avant-bras, puis rentrez sur lui en effectuant un JODAN MAWASHI EMPI UCHI au visage ou sous le menton, mettez votre jambe droite en barrage, tirez sur votre bras gauche et appuyez avec votre coude droit au niveau de la gorge de TORI, tout en continuant de tourner votre corps afin de le projeter en TAI OTOSHI.

TORI attaque JODAN OI ZUKI du bras droit, UKE réceptionne JODAN HAISHU UKE, saisit du poignet avec la main gauche et blocage du bras par en-dessous avec le bras droit, on effectue une clé de bras (UDE GARAMI), on continue de plier le bras jusqu'à la projection au sol, puis on termine avec un TSUKI à terre.

TORI attaque CHUDAN MAE GERI suivi de JODAN ZUKI, UKE réceptionne le coup de pied en GYAKU UCHI BARAI, et le coup de poing en JODAN AGE ZUKI, enroule immédiatement le bras de TORI pour le saisir et le maintenir en HIKITE, il enchaine avec JODAN AGE UCHI dans le cou de TORI, et place sa main dans le dos de TORI par-dessus son épaule pour le projeter en tournant sur lui-même en faisant barrage ou fauchage avec sa jambe droite, il termine par un TSUKI au sol.

TORI attaque JODAN OI ZUKI, UKE réceptionne en JODAN HAISHU UKE, saisit le poignet et enroule le bras immédiatement, puis il enchaine avec JODAN AGE UCHI dans le cou de TORI, ensuite il passe sa main sous le bras gauche de TORI pour tourner sur lui-même et le projeter à terre, la main gauche n'a jamais lâché le poignet de TORI pendant toute l'action jusqu'à la projection.

TORI attaque JODAN OI ZUKI, UKE réceptionne GYAKU JODAN HAISHU UKE et saisit le bras au-dessus de l'articulation du coude, abaisse le bras de TORI pour pouvoir le frapper avec URAKEN UCHI au niveau de la tête avec l'autre bras, puis passe celui-ci sous le bras de TORI en effectuant une rotation et un barrage avec sa jambe droite pour le projeter au sol (pratiquement comme en TAI OTOSHI au JUDO).

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