



ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE

分解する

BUNKAI SURU

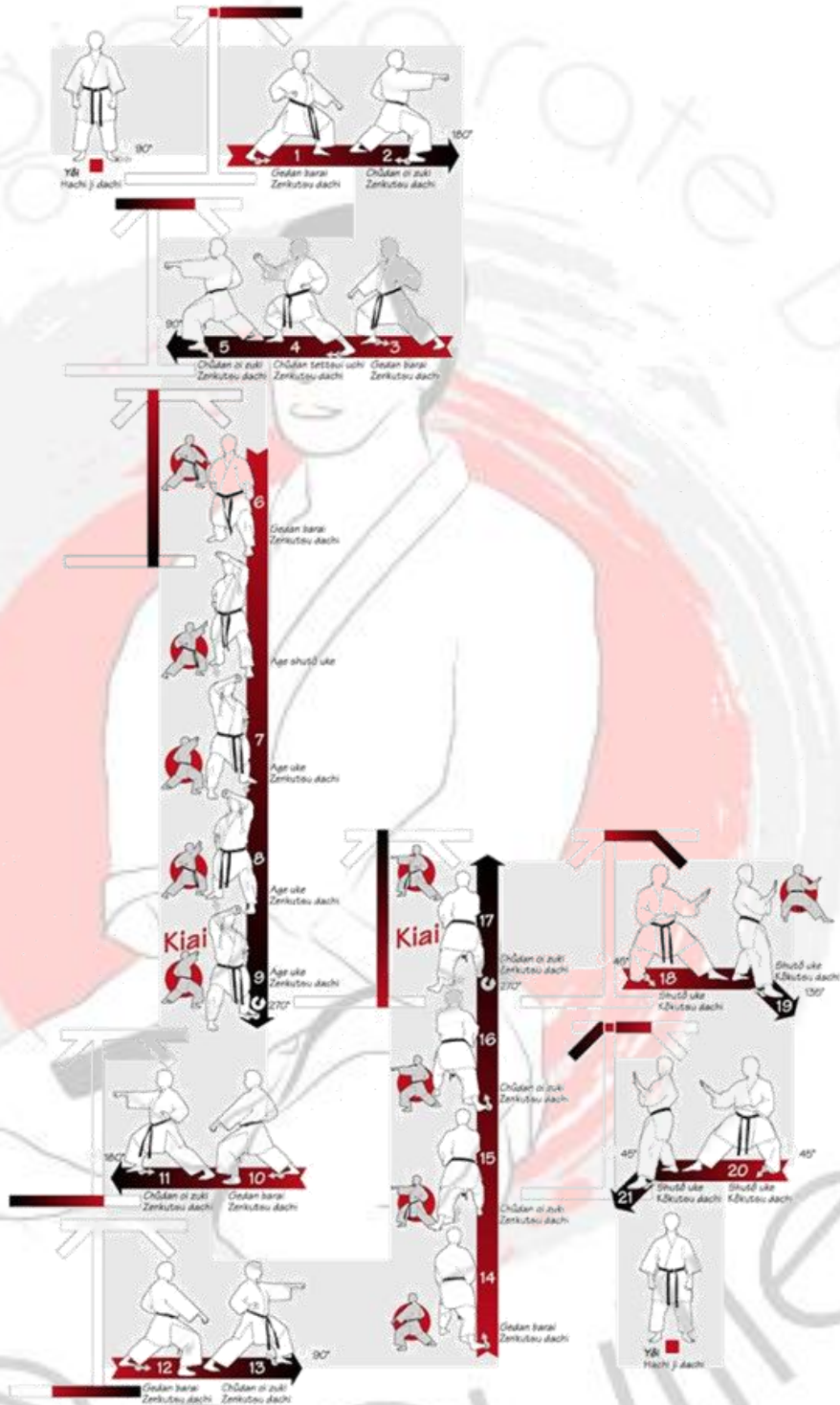
Analyse
d'une
séquence

HEIAN SHODAN BUNKAI APPLICATIONS DEUXIEME PARTIE

平安
初段

Heian shodan

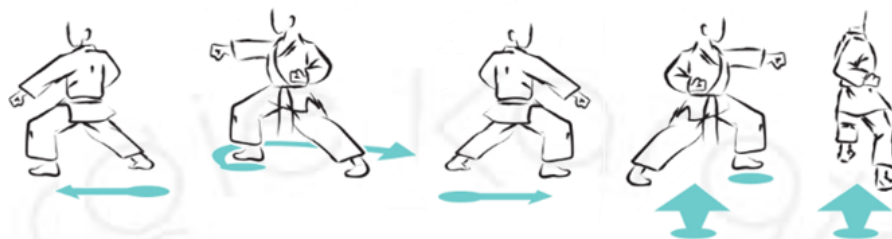
Frieden und Ruhe, 1. Stufe



Legende

- Schritt
- Glebschritt
- Richtungswinkel 45°
- Wendung ohne Schritt
- Seitliche Ansicht

© Flore Tartaglia
www.karate-block.com



Sur la partie **GEDAN BARAI** – **CHUDAN OÏ ZUKI** – **GEDAN BARAI** à 180° et **GEDAN BARAI** à 90°.



TORI attaque avec **JODAN URAKEN UCHI** du bras droit, UKE réceptionne **JODAN AGE UKE**, saisit le poignet, enroule le bras de TORI pour l'amener à son **HIKITE**, ensuite UKE avance sur TORI en poussant avec son avant-bras au niveau de l'épaule et fait barrage avec sa jambe pour le faucher.



TORI attaque avec **JODAN URAKEN UCHI** du bras droit, UKE réceptionne **JODAN AGE UKE**, saisit le poignet, enroule le bras de TORI pour l'amener à son **HIKITE**, ensuite UKE avance sur TORI en poussant avec son avant-bras au niveau de l'épaule et fait barrage avec sa jambe pour le faucher, sans lâcher son poignet afin de pouvoir effectuer un **FUMIKOMI GERI** au niveau de la tête.



TORI attaque avec MAWASHI ZUKI, UKE réceptionne JODAN HAISHU UKE, saisit le poignet et enroule le bras de TORI pour le redescendre comme dans un GEDAN BARAI, dans le même temps UKE avance sur TORI avec JODAN AGE UCHI sous le cou de TORI et continue d'avancer en mettant sa jambe derrière celles de TORI pour le faire chuter.



TORI attaque JODAN MAWASHI ZUKI, UKE réceptionne en GYAKU JODAN AGE UKE et enroule le bras comme pour faire un TETSUI UCHI, puis il saisit le poignet de TORI pour le ramener en HIKITE et dans le même temps avec sa main gauche il maintient l'épaule de TORI pour l'immobiliser. UKE frappe HIZA GERI ou MAE GERI avec sa jambe gauche et vient la poser derrière celle de TORI pour le crocheter en le poussant sur l'arrière, une fois au sol donner un FUMIKOMI GERI au niveau du thorax.



TORI attaque JODAN OI ZUKI, UKE réceptionne en JODAN AGE UKE saisit le poignet et enroule bras de TORI pour le redescendre, UKE enchaîne 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 BARAI** - **CHUDAN OI ZUKI** (3 fois) – **CHUDAN SHUTO UKE** en rotation à 90° par l'arrière.



Sur une attaque de TORI en **CHUDAN ZUKI** suivi de **GYAKU ZUKI**, on réceptionne en **CHUDAN BARAI** le premier **ZUKI** puis en **CHUDAN AGE ZUKI** le deuxième, ensuite on enchaîne en contre **JODAN KIZAMI ZUKI**, en ramenant la main en **HIKITE** on saisit le poignet de TORI et on avance **JODAN OI ZUKI** en rentrant sur TORI. On retourne la main qui vient de frapper pour attraper la tête de TORI que l'on saisit en même temps avec l'autre main pour la faire tourner dans le même temps que l'on tourne sur soi-même, afin de le projeter et finir en **CHUDAN SHUTO UKE**.



TORI saisit le poignet gauche de UKE avec sa main droite, UKE enroule son bras sur l'intérieur comme dans **UCHI UDE UKE** afin de saisir l'avant-bras de TORI, puis avance **CHUDAN OI ZUKI** à l'abdomen et se retourne en passant son bras droit sous le bras de TORI, en continuant la rotation, il projette TORI au sol, il est possible de faire barrage avec la jambe droite pour obliger TORI à chuter.



Lorsque l'on se retrouve en corps à corps avec son adversaire et qu'il essaie de vous attraper la tête avec ses mains, mettez vos avant-bras en protection et cherchez l'ouverture sur son poitrail, puis d'un coup déclenchez une attaque très vive avec votre poing droit en TETSUI UCHI ou URAKEN UCHI et repoussez le vers l'arrière, en ramenant votre main droite saisissez son bras droit pour le maintenir à votre portée et frappez avec votre poing gauche au visage pour lui tourner la tête à l'extérieur, puis ramener votre main gauche en appui sur son épaule pour le retourner dans l'autre sens et frappez à nouveau avec votre droit au visage pour le projeter à terre.



Sur la partie des **CHUDAN SHUTO UKE** à 90°, à 45° ou 135°.



TORI attaque JODAN OI ZUKI du poing droit, UKE réceptionne JODAN SHUTO UKE de la main gauche, saisit le poignet de TORI pour le maintenir près de lui puis il avance à l'intérieur en frappant SHUTO UCHI au niveau de la carotide de TORI.



TORI attaque JODAN OI ZUKI du poing droit, UKE réceptionne sur l'intérieur de TORI avec JODAN SHUTO UKE de la main gauche, si vous êtes trop prêt de votre adversaire, effectuez un changement de garde et frapper SHUTO UCHI au niveau de la carotide de TORI.



TORI attaque CHUDAN OI ZUKI du poing gauche, UKE réceptionne sur l'extérieur de TORI avec CHUDAN SHUTO UKE, puis avance derrière lui pour faire barrage avec sa jambe droite, afin de le projeter en effectuant le 2^{ème} SHUTO UKE sous la gorge de TORI, avec votre main gauche attrapé le poignet de TORI afin de le maintenir au sol et de pouvoir le frapper d'un nouveau TSUKI au visage.



TORI attaque JODAN OI ZUKI du poing droit, UKE réceptionne sur l'intérieur de TORI avec MOROTE JODAN TATE SHUTO UKE des deux mains, avec la main arrière saisissez le poignet de TORI et avec votre main avant frappez SHUTO UCHI au niveau de la carotide de TORI, passez votre main derrière la tête de TORI et appuyez fortement vers le bas et avec l'autre bras soulevez son bras vers le haut, comme si vous vouliez le faire tourner sur lui-même, afin de le projeter AMI UCHI (le jet du pêcheur).

Cette projection en AIKIDO s'appelle KAITEN NAGE (projection en rotation)





TORI attaque avec un couteau pour vous piquer, réceptionner en partant sur l'extérieur avec CHUDAN SHUTO UKE, saisir immédiatement le poignet avec votre main droite, glisser votre main gauche sous le coude de TORI et appuyez la sur son bras, pour lui faire une clé de bras et l'obliger à lâcher son couteau que vous reprenez avec votre main droite.

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

