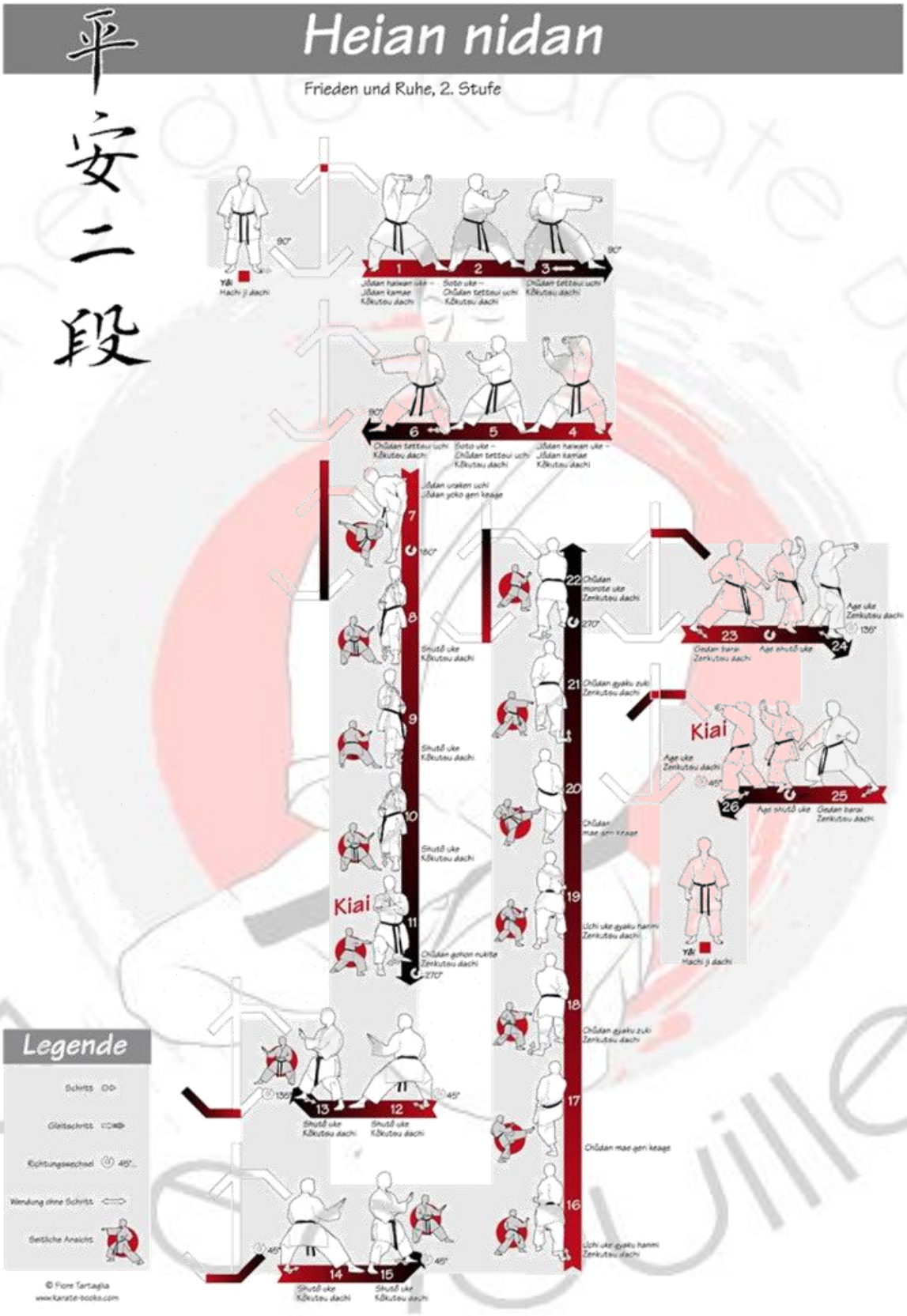
	ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE		
	分解する	**BUNKAI SURU**	*Analyse d'une séquence*

HEIAN NIDAN BUNKAI APPLICATIONS PREMIERE PARTIE



Les premiers mouvements du KATA sont : MOROTE HAIWAN UKE – JODAN SOTO UDE UKE - JODAN GYAKU URA ZUKI – JODAN TETTSUI UCHI, d'un côté puis de l'autre.

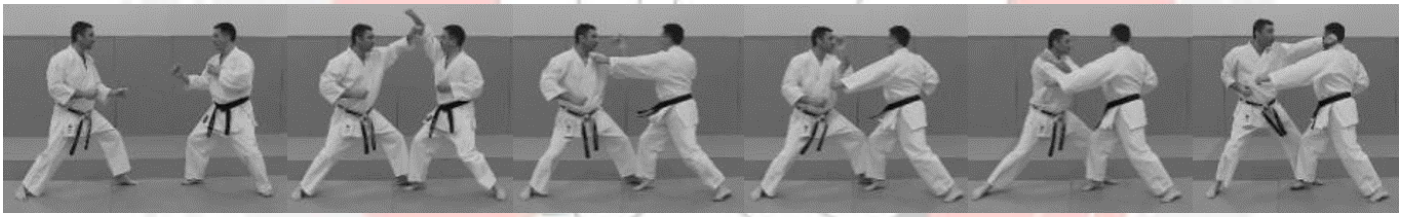
Sur une attaque JODAN OI ZUKI, on réceptionne avec le bras gauche en JODAN TATE UKE et on arme le poing droit au-dessus de sa tête, TORI enchaine avec JODAN GYAKU ZUKI que l'on bloque avec JODAN SOTO UDE UKE du bras gauche et dans le même temps on frappe GYAKU TETTSUI UCHI du bras droit juste derrière l'articulation du coude pour casser le bras de TORI, puis on continue en saisissant le poignet de TORI avec la main droite pour frapper CHUDAN TETTSUI UCHI au niveau des côtes avec le poing gauche.

Sur une attaque JODAN OÏ ZUKI, parade haute du bras avant en JODAN TATE UKE avec armement du bras arrière en JODAN GAMAE, contre-attaque de l'adversaire en CHUDAN GYAKU ZUKI, blocage par CHUDAN SOTO UKE et simultanément CHUDAN GYAKU TETTSUI UCHI au niveau du coude (pouvant aller de la luxation à la fracture de celui-ci suivant l'impact donné), puis JODAN TETTSUI UCHI de la main avant au niveau du cou de l'adversaire.

Une variante sur le deuxième exemple sur la parade du CHUDAN GYAKU ZUKI par CHUDAN OSAE UKE avec simultanément JODAN GYAKU URA ZUKI au menton, puis JODAN TETTSUI UCHI au niveau du cou de l'adversaire.

Sur une attaque enchainée de TORI en JODAN OI ZUKI suivi d'un CHUDAN MAE GERI, on réceptionne en MOROTE HAIWAN UKE l'attaque de bras et en GYAKU CHUDAN BARAI le coup de pied en repoussant bien la jambe sur l'extérieur afin d'avoir son dos face à nous, de là on frappe JODAN TETTSUI UCHI dans la nuque de TORI.

Sur une attaque de TORI en JODAN OI ZUKI, on réceptionne celle-ci en rentrant dedans en effectuant JODAN GYAKU AGE UKE saisit du poignet et JODAN URA ZUKI au menton dans le même temps, puis on abaisse le bras de TORI en le retournant afin de pouvoir le frapper en JODAN TETTSUI UCHI à la base du cou, on peut ensuite l'immobiliser en effectuant une pression au niveau de l'épaule tout en maintenant son bras sur l'arrière.



En garde inversée, sur une attaque JODAN KIZAMI ZUKI, on réceptionne JODAN AGE UKE, TORI enchaine sur JODAN GYAKU ZUKI que l'on bloque avec JODAN SOTO UDE UKE et on frappe en même temps CHUDAN GYAKU URA ZUKI au corps et tout de suite on continue avec une frappe à la tête JODAN TETTSUI UCHI.

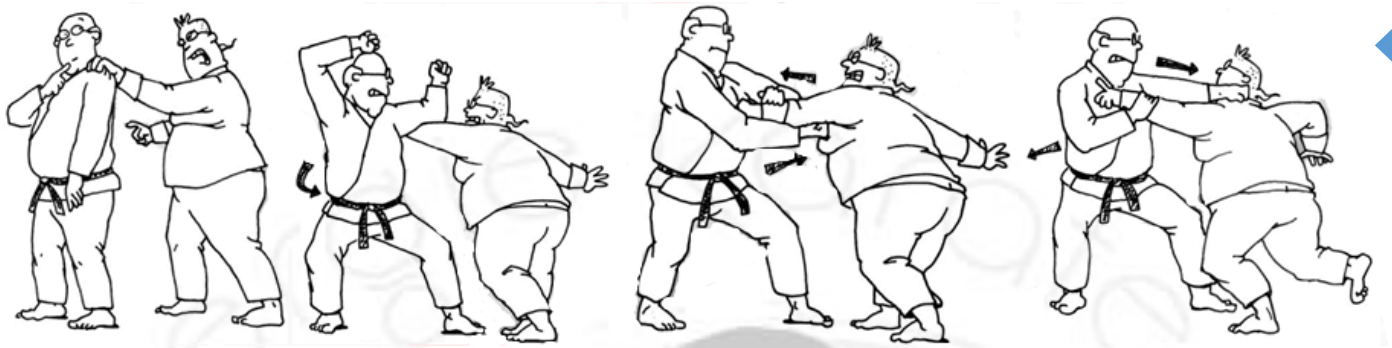
Sur une attaque JODAN KIZAMI ZUKI, on réceptionne en MOROTE HAIWAN UKE sur l'extérieur pour avoir le dos de l'adversaire vers soi, on continue dans la foulée en frappant CHUDAN GYAKU TETTSUI UCHI dans le dos de TORI et en même temps on arme son poing gauche au niveau de sa tête pour frapper la nuque de TORI.

Sur une saisie croisée de la main gauche, on enroule son bras sur l'intérieur comme pour faire un JODAN UCHI UDE UKE et en même temps avec sa main gauche on saisit le poignet de TORI au moment où votre main arrive en haut, en enchaine en frappant GYAKU TETTSUI UCHI sur le bras de TORI au-dessus de l'articulation du coude, puis on lâche le poignet de TORI pour armer son poing gauche et frapper JODAN TETTSUI UCHI derrière la nuque.

Sur une attaque en KIZAMI ZUKI, on réceptionne en glissant sur l'avant YORI ASHI avec un JODAN JUJI UKE qui a le poing avant légèrement décalé pour frapper au visage, avec l'autre main on enroule le bras de TORI pour le redescendre et armer son GYAKU URA ZUKI, en frappant l'autre bras se prépare pour le JODAN TETTSUI UCHI au visage ou à la gorge.

TORI saisit à la poitrine pour frapper en MAWASHI ZUKI à la tête, on arrête le coup de poing en JODAN TATE UKE avec le bras gauche en avançant dans l'attaque et en même temps on arme le bras droit au-dessus de notre tête. On enchaine TETTSUI UCHI au visage avec le poing droit et on prépare en même temps un autre TETTSUI UCHI du bras gauche en croisant nos bras, celui-ci est frappé au niveau du cou ou de la nuque de TORI.

Sur une tentative de saisie des deux mains au col de TORI, on se décale légèrement sur la droite en frappant de la main droite TEISHO UCHI à la tête, et avec l'autre main on immobilise la main droite de TORI contre soi. Puis dans le mouvement on vient frapper JODAN URA ZUKI de la main gauche au menton et avec la main droite on arme JODAN SOTO UDE UKE, pour venir croise les bras afin de frapper TETTSUI UCHI de la main droite au niveau du visage et juste après frapper avec le bras droit en YOKO TETSUI UCHI dans la nuque de TORI.



Sur une saisie arrière par l'épaule, on se retourne en armant les deux bras en MOROTE HAIWAN UKE, avec la main gauche on saisit le bras de TORI et on frappe CHUDAN URA ZUKI avec le poing droit, puis on inverse les mains pour retenir TORI avec la main droite afin de frapper JODAN TETTSUI UCHI au visage avec le poing gauche.

Face à face en garde inversée, TORI attaque JODAN OÏ ZUKI et UKE esquive en reculant et préparant son blocage, UKE se relève en effectuant JODAN TATE UKE - JODAN GAMAE puis enchaîne en saisissant le col de TORI pour le contrôler pendant qu'il lui fait un GYAKU URA ZUKI au bas du dos, puis il termine en effectuant JODAN TETTSUI UCHI à la base du crâne.

TORI entoure les 2 bras au niveau des épaules UKE recule en se baissant légèrement pour se dégager et se relève en effectuant JODAN TATE UKE et prépare sa contre-attaque en JODAN GAMAE. UKE maintient le bras le bras de TORI et contre en effectuant un GYAKU URA ZUKI puis termine en effectuant CHUDAN TETTSUI UCHI pour se libérer complètement.

Une autre interprétation sur une attaque JODAN TSUKI, blocage avec saisie par le bars arrière, contre simultané en uppercut au menton, croisement de main pour maintenir le bras de l'adversaire et lui redonner un autre direct au menton du poing arrière, croisement de main à nouveau dans la saisie, mais en se relevant sur sa position pour lui asséner un coup de marteau sous le menton, afin de le projeter vers l'arrière.

Sur une attaque JODAN OI ZUKI du poing droit de TORI, on réceptionne en NAGASHI UKE avec le bras gauche et on saisit le poignet, avec le bras gauche on passe derrière le bras de TORI pour venir attraper sa propre main pour le maintenir avec une clé de bras UDE GARAMI, il est possible de frapper GYAKU URA ZUKI avec le poing gauche dans les côtes, ou de frapper CHUDAN TETTSUI UCHI dans le flanc avec le poing droit, et de continuer à tordre son bras jusqu'à la projection au sol.

Sur une attaque JODAN OI ZUKI du poing gauche de TORI, on réceptionne en NAGASHI UKE avec le bras droit et on saisit le poignet, avec le bras gauche on passe derrière le bras de TORI pour mettre la main dans l'articulation du coude afin de lui plier le bras en arrière, on continue avec une clé de bras UDE GARAMI, jusqu'à la projection au sol.

Sur une attaque CHUDAN OI ZUKI du poing droit, on absorbe en CHUDAN BARAI du bras gauche pour saisir le

poignet avec la main droite et le tirer en avant pour le déséquilibrer ? passez votre bras gauche sous son menton pour encercler sa tête et avec votre main droite, saisissez la tête par-dessus afin de lui tourner pour le projeter.

TORI attaque JODAN OI ZUKI, on réceptionne en JODAN TATE UKE du bras gauche et dans le même temps on arme le bras droit en protection au-dessus de la tête en JODAN GAMAE, TORI enchaine avec un JODAN GYAKU ZUKI, on bloque l'attaque en effectuant avec les deux bras en même temps JODAN SOTO UDE UKE avec le bras avant au plus près du poignet de TORI et le bras arrière au niveau de son coude, afin de luire faire une luxation et de le casser, on continue l'action en saisissant le poignet de TORI avec notre main droite, pour frapper de la main gauche en JODAN YOKO ZUKI au visage.

TORI attaque JODAN OI ZUKI, on réceptionne en JODAN TATE UKE du bras gauche et dans le même temps on arme le bras droit en protection au-dessus de la tête en JODAN GAMAE, TORI enchaine avec un JODAN GYAKU ZUKI, on bloque l'attaque en effectuant avec les deux bras en même temps JODAN SOTO UDE UKE avec le bras avant au plus près du poignet de TORI et le bras arrière au niveau de son coude, afin de luire faire une luxation et de le casser, on continue l'action en entrant sur TORI pour enrouler son bras en inversant la position de nos bras, afin de lui plier l'avant-bras sur l'arrière au niveau du coude (UDE GARAMI la clé en croix), il est possible de le maintenir comme cela en tenant son bras avec la main avant et de lui saisir les cheveux pour lui tirer la tête en arrière avec l'autre main et même continuer en KAMI NAGE (projection par les cheveux).

Sur une saisie des 2 mains, remonter les bras en vous décalant vers l'arrière, une fois les mains libérées, contrer en GYAKU URA ZUKI aux côtes et enchaîner avec JODAN TETTSUI UCHI à la tête.

Sur la partie JODAN URAKEN UCHI – YOKO KEAGE.

Sue une tentative de saisie au col de TORI, on réceptionne avec le bras arrière en NAGASHI UKE en saisissant son bras par la manche ou le poignet. Du poing avant on frappe URAKEN UCHI ou URA ZUKI au menton, puis on abaisse son bras toujours en le maintenant, afin de le refrapper à la base du cou avec l'avant-bras, avec la main on le saisit au niveau du cou et de l'épaule et en se déplaçant par une rotation sur l'arrière pour changer notre garde, on le déséquilibre afin d'effectuer HIZA GERI à la tête et un coup de pied au niveau du genou (KANSETSU GERI), la main continue d'appuyer sur le cou pour l'obliger à se mettre à terre. On continue l'action en passant notre main arrière autour de sa tête pour lui attraper la base du menton, l'autre main passant en dessous pour lui retourner et le projeter en ATAMA MAKIKOMI (enroulement de la tête). Attention cette projection est très dangereuse.

Sur une saisie croisée, on vient bloquer la main de TORI, en posant notre main droite par-dessus puis on tourne sur l'arrière en enroulant son bras pour l'amener en HIKITE, avec le coude on effectue une pression au niveau de son articulation pour le maintenir avec de frapper URAKEN UCHI au niveau du visage et KANSETSU GERI au niveau du genou. Il est possible de continuer l'action en frappant USHIRO EMPI UCHI en reposant la jambe et reprendre sa garde en KOKUTSU DACHI.

Sur une attaque CHUDAN OI ZUKI, on réceptionne en NAGASHI UKE vers le bas pour armer l'URAKEN UCHI puis on frappe CHUDAN YOKO GERI et en reposant la jambe au sol on termine avec YOKO EMPI UCHI au niveau de la poitrine.

Sur une attaque de TORI en JODAN OI ZUKI du poing droit, on réceptionne en se décalant sur l'arrière gauche et en effectuant JODAN URAKEN UCHI, on saisit le bras de TORI pour effectuer YOKO GERI de la jambe droite au niveau des côtes, puis on avance en effectuant CHUDAN SHUTO UCHI au niveau du cou de TORI, ici nous avons même la possibilité de le projeter sur l'arrière avec le barrage de notre jambe gauche contre sa cuisse.

Sur une attaque CHUDAN OI ZUKI du poing droit, on réceptionne en CHUDAN OTOSHI UKE du poing droit et saisit du poignet avec la main gauche pour le tenir en HIKITE, on enchaine JODAN URAKEN UCHI du poing droit

avec KIN GERI (coup de pied aux parties) de la jambe droite, puis on saisit la tête avec la main droite sous le menton et la main gauche au-dessus du crane, en se retournant vers l'arrière on tourne les mains dans le sens antihoraire pour le projeter à terre.

Sur une attaque CHUDAN OI ZUKI du poing droit, on réceptionne en CHUDAN OTOSHI UKE du poing droit et saisit du poignet avec la main gauche pour le tenir en HIKITE, on enchaine JODAN URAKEN UCHI du poing droit avec CHUDAN GERI de la jambe droite, en reposant la jambe au sol on frappe en YOKO EMPI UCHI au niveau de la tête, puis on entoure la tête avec la main droite, en se retournant vers l'arrière on le projette à terre et on termine avec un FUMIKOMI GERI à la tête.

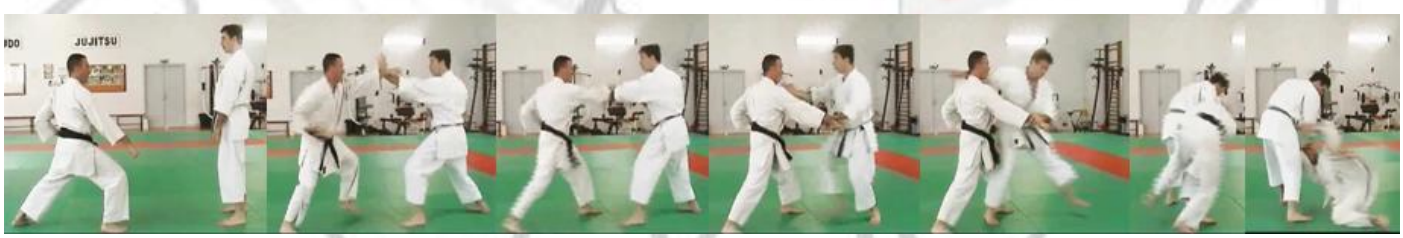
Sur la partie CHUDAN SHUTO UKE deux fois en avançant.

Sur une saisie au col, on bloque la main de TORI avec notre main gauche et on frappe SHUTO UCHI au cou avec la main droite, puis toujours en maintenant la main gauche, on descend la main droite pour enrouler le bras de TORI, puis on avance la jambe pour le bloquer sur l'arrière et avec le bras gauche on repousse la tête en arrière, jusqu'à le projeter à terre.

Sur la partie CHUDAN SHUTO UKE – TE OSAE UKE – SHIHON NUKITE – CHUDAN SHUTO UKE en rotation.

Sur une attaque JODAN OI ZUKI du poing droit, on réceptionne en JODAN NAGASHI UKE de la main gauche et en même temps on frappe GYAKU HAITO UCHI de la main droite au niveau de la tête de TORI, puis on le saisit au niveau du col avec la main gauche et on enroule sa tête avec la main droite, on passe la jambe droite derrière les siennes en effectuant une rotation pour le projeter.

Sur une attaque CHUDAN OI ZUKI du poing droit suivi de CHUDAN GYAKU ZUKI du poing gauche, on réceptionne avec la main gauche en CHUDAN SHUTO UKE suivi de TE OSAE UKE, en saisissant la main droite de TORI avec notre main gauche, on avance sur lui en effectuant SHIHON NUKITE à la gorge.



Sur une attaque JODAN OI ZUKI du poing gauche suivi d'un CHUDAN GYAKU ZUKI du droit, on réceptionne en JODAN SHUTO UKE de la main gauche qui enchaine TE OSAE UKE pour avancer sur lui en effectuant SHIHON NUKITE à la gorge, en continuant l'action on saisit la main droite de TORI avec notre main gauche et on enroule la tête de notre main droite, afin de continuer notre rotation pour le projeter en effectuant un barrage avec notre jambe droite.

TORI attaque avec un JODAN MAWASHI ZUKI du poing droit, on réceptionne en entrant dans l'attaque avec JODAN MOROTE HAISHU UKE, avec la main droite devant les yeux et la main gauche qui enroule le bras de TORI pour l'immobiliser, on descend la main droite en NUKITE au niveau de la pomme d'Adam pour l'obliger à reculer en arrière, on peut même frapper en CHUDAN TETTSUI UCHI au niveau de la poitrine.

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. En étant très près de votre adversaire, vous pouvez le projeter KAITEN NAGE en passant votre main droite derrière sa tête pour lui baisser fortement et avec votre main gauche vous relevez au maximum son bras droit comme pour le faire tourner sur lui-même.

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 2ième 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 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©