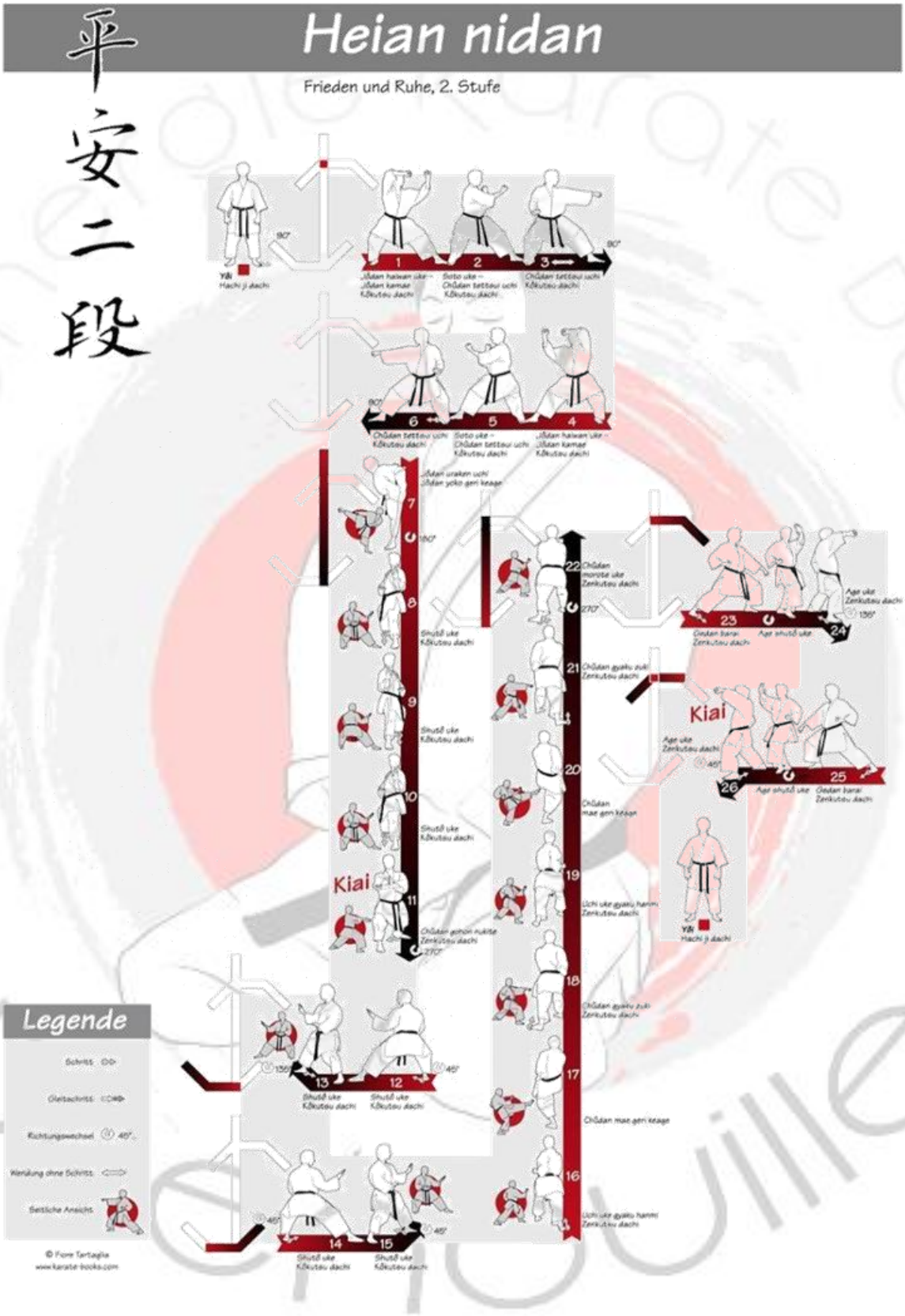
	ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE		
	分解する	**BUNKAI SURU**	*Analyse d'une séquence*

HEIAN NIDAN BUNKAI APPLICATIONS DEUXIEME PARTIE



Sur la partie SHUTO UKE – UCHI BARAI – UCHI UDE UKE – MAE GERI – GYAKU ZUKI.

Sur une saisie au niveau de l'avant-bras droit, avec votre main gauche maintenez-le à distance et enroulez votre bras droit comme pour faire UCHI UDE UKE autour de son bras, cela l'oblige à se pencher en arrière, avec votre jambe droite fauchez lui les jambes en avançant et frappez GYAKU ZUKI au visage avec le poing gauche.

Sur une saisie croisé de la main droite, avec votre main droite effectuez UCHI UDE UKE pour lui saisir à votre tour son poignet droit, frappez un coup de pied au niveau de son genou KANSETSU GERI et finissez avec un GYAKU ZUKI au niveau du menton.

Sur une attaque CHUDAN OI ZUKI du poing droit, réceptionnez en TSUKAMI DORI avec votre main gauche, avec votre bras droit effectuez une clé de bras au niveau de l'articulation du coude pour l'obliger à se pencher, puis saisissez ses cheveux (KAMI DORI) pour lui tirer la tête en arrière, mettez votre pied droit dans le pli de son genou pour l'amener à terre et de là, frapper CHUDAN GYAKU ZUKI au menton.

(1) Sur une attaque CHUDAN OI ZUKI du poing droit, réceptionnez en GYAKU CHUDAN UCHI UDE UKE et saisie du poignet, frappez CHUDAN MAE GERI du pied droit au niveau des côtes, sans lâcher le poignet enchainez avec JODAN GYAKU ZUKI du poing gauche au visage. (2) Sur une attaque CHUDAN OI ZUKI du poing gauche, réceptionnez en GYAKU CHUDAN UCHI UDE UKE et saisie du poignet, sans lâcher le poignet enchainez CHUDAN MAE GERI du pied gauche suivi de CHUDAN GYAKU ZUKI au niveau de l'articulation du coude.

Sur une attaque CHUDAN OI ZUKI du poing gauche, réceptionnez avec CHUDAN SHUTO UKE, saisie du poignet et le tirer sur l'extérieur, enchainez avec l'autre bras avec une frappe de l'avant-bras (SHUBO UCHI) derrière la tête et avec votre main saisissez le menton pour le tirer en arrière, frappez un MAE GERI au niveau du genou (KANSETSU GERI) pour le mettre à terre, et finissez avec GYAKU ZUKI derrière la tête.

Sur une attaque JODAN PO ZUKI du poing droit, on réceptionne avec UCHI UDE UKE du bras droit, saisie du poignet, frappez CHUDAN MAE GERI à la cuisse ou aux parties, sans lâcher le poignet continuez avec CHUDAN GYAKU ZUKI du poing gauche au niveau des côtes.

Sur une attaque CHUDAN MAE GERI suivi d'un CHUDAN GYAKU ZUKI, réceptionnez en GYAKU UCHI BARAI et avec le même bras GYAKU UCHI UDE UKE, saisie du poignet, frappez CHUDAN MAE GERI suivi d'un CHUDAN GYAKU ZUKI au ventre, du même bras entourer le bras de TORI pour effectuer une clé de bras au niveau de son coude.

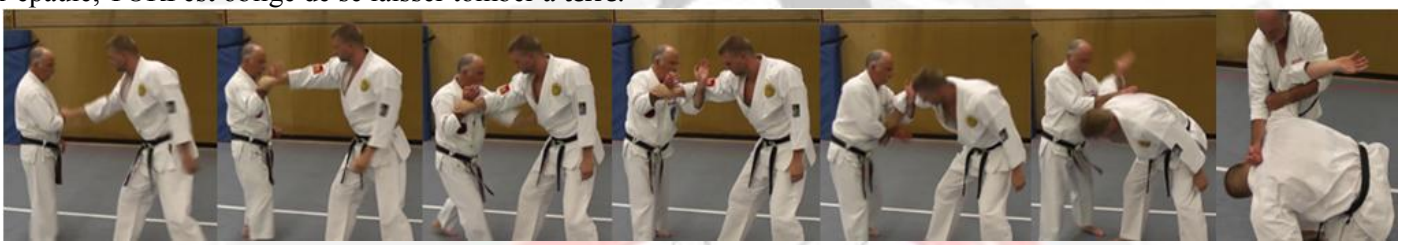
Sur une attaque CHUDAN OI ZUKI, on réceptionne en enroulant le bras par UCHI UDE UKE et en même temps on le saisit au poignet, on se décale un peu sur l'extérieur pour lui donner un coup de pied dans le pli du genou (KANSETSU GERI), et toujours sans lâcher le poignet on le frappe JODAN GYAKU ZUKI derrière la tête.

Sur une attaque CHUDAN OI ZUKI, on réceptionne en enroulant le bras par UCHI UDE UKE et en même temps on le saisit au poignet, on se décale un peu sur l'extérieur pour lui donner un coup de pied dans le pli du genou (KANSETSU GERI), et toujours sans lâcher le poignet on le frappe CHUDAN GYAKU ZUKI dans les côtes, puis on attrape sa tête pour lui tourner sur l'arrière en même temps qu'on le frappe HIZA GERI dans la cuisse pour le projeter à terre en continuant de se tourner sur l'arrière.

Sur la partie GYAKU ZUKI – MOROTE UDE UKE – GEDAN BARAI en rotation arrière.

Sur une attaque CHUDAN OI ZUKI, on réceptionne CHUDAN UCHI UDE UKE du bras droit, et on vient saisir avec la main gauche le poignet de TORI, dans le même temps on glisse notre bras droite dans l'articulation du coude pour replier l'avant-bras de TORI en clé de bras UDE GARAMI.

TORI nous saisit le poignet après une attaque en GYKU ZUKI ratée, on avance en passant la jambe droite derrière lui et en attrapant son coude avec notre main gauche, puis on relève son bras sur l'arrière comme si on voulait lui déboiter l'épaule, TORI est obligé de se laisser tomber à terre.



Sur une saisie croisée de la main droite, enroulez votre main comme pour faire UCHI UDE UKE, pendant que vous tournez votre bras, frappez par en dessous CHUDAN GYAKU ZUKI aux côtes avec votre poing gauche, puis remontez votre bras gauche en le pliant au niveau de son articulation du coude, continuez de tourner votre main droite pour retourner son bras vers l'arrière, croisez vos mains pour mettre la main droite derrière sa tête ou son épaule, et avec votre gauche continuez à lui monter sur l'arrière, et frappez avec votre poing droit URAKEN UCHI derrière sa nuque.

Sur une saisie croisée au niveau de l'articulation du coude, avec votre autre main bloquez la main de TORI puis enroulez votre bras saisi comme si vous faisiez UCHI UDE UKE, vous obtiendrez une clé de bras qui obligera TORI à se mettre à terre.

Sur une saisie directe de votre poignet droit par en dessous, venez contrôlez la main de TORI avec votre main gauche, puis tournez son bras sur l'intérieur, avancez sur lui en mettant votre jambe droite derrière sa jambe gauche et frappez OTOSHI EMPI au niveau du sternum, continuez d'avancer pour le renverser à terre.

Sur une saisie à la gorge de TORI avec sa main droite, avec votre main gauche frappez dans l'articulation de son coude pour le faire fléchir, et immédiatement frappez avec votre avant-bras droit au niveau de son cou, comme si vous faisiez MOROTE UDE UKE, puis redescendez votre bras droite dans l'articulation de son coude pour lui bloquer l'avant-bras contre vous, de votre main gauche saisissez lui le menton afin de lui tourner la tête en arrière et de le projeter au sol.

Sur une saisie croisée de la main droite, UKE avec sa main gauche bloque la main de TORI et ensuite enroule son bras droit en effectuant UCHI UDE UKE pour faire une clé de bras en forçant sur le poignet de TORI, toujours en maintenant la main droite de TORI avec sa main gauche, UKE entoure la tête de TORI avec sa main droite et le projette en effectuant une rotation. Il est possible de l'immobiliser en maintenant la clé de bras sur TORI.

Sur la partie GEDAN BARAI – HAISHU UKE – JODAN AGE UKE – GEDAN BARAI en rotation sur l'arrière.

Sur une attaque de poing CHUDAN OI ZUKI suivi de JODAN OI ZUKI, réceptionnez le premier en CHADAN BARAI et avec le même bras JODAN HAISHU UKE, saisissez son poigne et le tirer en HIKITE pendant que vous avancez JODAN SHUBO UCHI à la tête.

Sur une attaque CHUDAN OI ZUKI, on réceptionne CHUDAN BARAI et on le saisit au poignet pour avancez en JODAN AGE UKE sous son menton, tout de suite après avec le même bras on le saisit derrière la tête avec les deux mains afin de tourner sur l'arrière pour le projeter au sol.

Sur une attaque JODAN MAWASHI ZUKI, on réceptionne en JODAN HAISHU UKE, saisit au poignet et on avance SHUBO UCHI au niveau de la carotide de TORI, dans la continuité on passe la main derrière la tête, afin de le repousser en se retournant sur l'arrière.

Sur une attaque CHUDAN MAE GERI suivi de JODAN ZUKI, réceptionnez en GEDAN BARAI – JODAN HAISHU UKE du même bras, saisissez le poignet et avancez JODAN TATE UCHI au menton.

Sur une attaque CHUDAN MAE GERI suivi de JODAN ZUKI, on réceptionne GEDAN BARAI et JODAN HAISHU UKE avec le même bras, on saisit le poignet pour placer le bras de TORI devant nous à hauteur d'épaule, avec l'autre main on vient immobiliser la main de TORI pour pouvoir effectuer une clé de bras en mettant notre coude sous celui de TORI et en abaissant son poignet pour mettre le coude en extension.

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