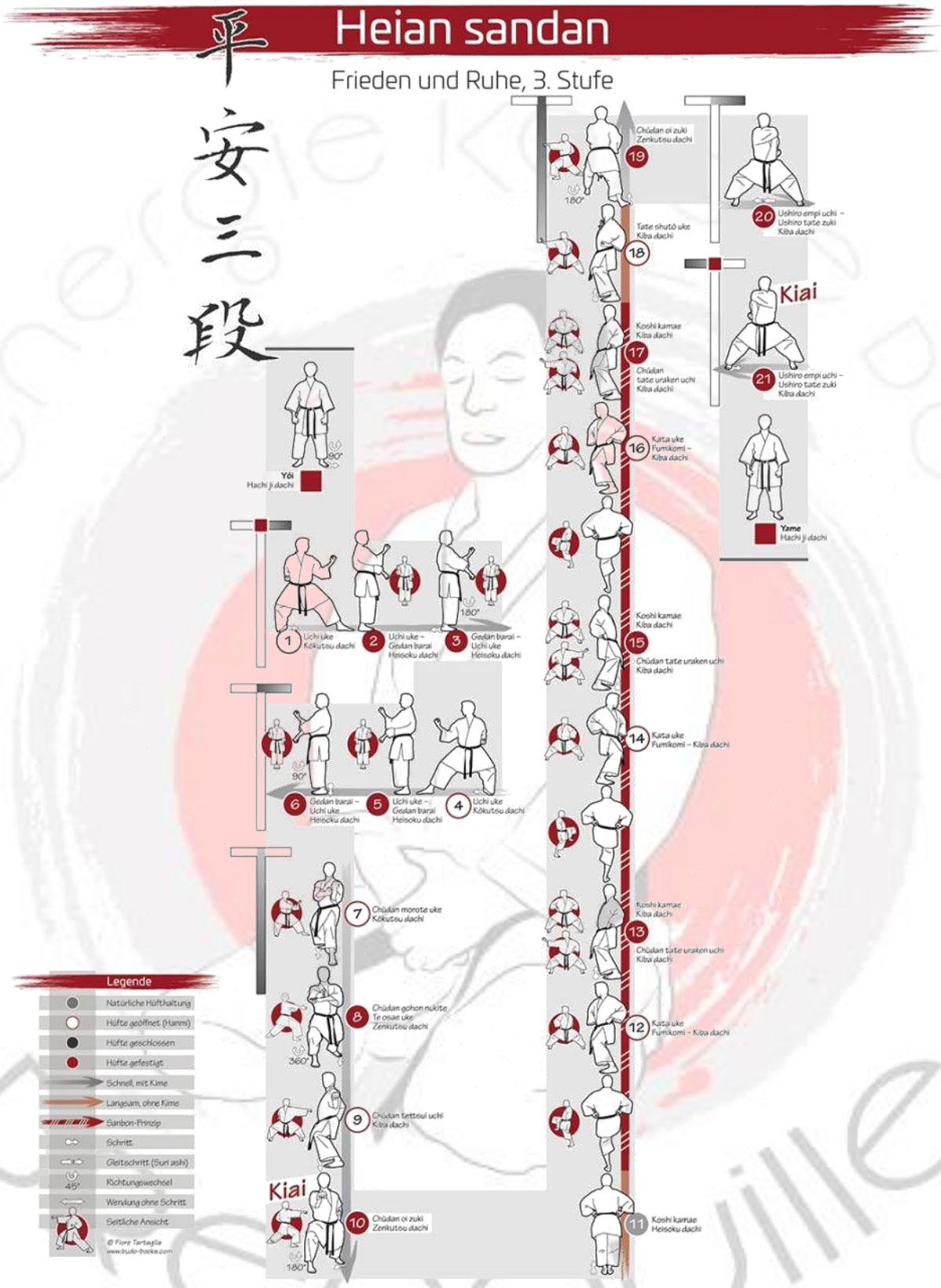
ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE

分解する

BUNKAI SURU

Analyse d'une séquence

HEIAN SANDAN BUNKAI APPLICATIONS



Sur la partie : **CHUDAN UCHI UDE UKE – KOSA UKE** d'un côté puis de l'autre.

Sur une saisie directe, UKE enroule son avant-bras en effectuant UCHI UDE UKE et saisit le poignet de TORI, en même temps il frappe aux parties avec le dos du poing droit (GEDAN URAKEN UCHI), pendant qu'il tire en HIKITE sa main gauche en maintenant le poignet de TORI, et on enchaine aussitôt avec une frappe du poing droit soit en JODAN URAKEN UCHI, soit en JODAN UCHI URA TETTSUI UCHI.

Sur une attaque de TORI en CHUDAN OI ZUKI CHUDAN, on réceptionne en UCHI UDE UKE en reculant en KOKUTSU DACHI, TORI enchaîne en CHUDAN GYAKU ZUKI gauche, que l'on bloque par GEDAN BARAI du bras avant en se relevant, et on enchaîne en avançant par un JODAN URAKEN UCHI au visage.

Sur une attaque CHUDAN OI ZUKI du poing gauche, on réceptionne en CHUDAN UCHI UDE UKE, et on saisit le poignet avec notre main gauche pour lui baisser le bras, on remonte sur lui en le frappant JODAN URAKEN UCHI à la tête, dans la continuité du mouvement avec notre main droite qui vient de frapper, on lui baisse la tête sur l'avant, pour continuer en le frappant OTOSHI EMPI UCHI du bras gauche.

Sur une saisie au revers de la main droite par TORI, on effectue avec le bras gauche GEDAN BARAI au niveau de la pliure du coude, avec l'autre poing droit on frappe JODAN URA ZUKI au niveau du menton, avec ce même bras on enroule le bras de TORI en effectuant un GEDAN BARAI pour lui tordre le bras sur l'extérieur, avec la main gauche on vient le saisir au menton pour lui tourner la tête en arrière et l'immobiliser.

Sur une saisie au revers de la main gauche par TORI, on effectue avec le bras droit GEDAN BARAI au niveau de la pliure du coude, avec l'autre poing gauche on frappe JODAN URA ZUKI au niveau du menton, avec ce même bras on enroule le bras de TORI en effectuant un GEDAN BARAI pour lui tordre le bras sur l'extérieur, avec la main droite on vient le saisir au menton pour lui tourner la tête en arrière et l'immobiliser.

Sur une saisie aux revers des deux mains par TORI, on effectue GEDAN BARAI au niveau de la pliure du coude, avec l'autre poing on frappe JODAN URA ZUKI au niveau du menton, avec ce même bras on enroule le bras de TORI en effectuant un GEDAN BARAI pour lui tordre le bras sur l'extérieur, avec l'autre main on vient le saisir au menton pour lui tourner la tête en arrière et l'immobiliser. (Vous utilisez vos bras dans le sens ou vous vous sentez le plus à l'aise.)

Sur une attaque de TORI en JODAN MAWASHI ZUKI, on réceptionne en JODAN UCHI UDE UKE du bras gauche et avec le bras droit, on passe en dessous du bras de TORI au niveau de l'articulation de son coude, afin de lui plier le bras en poussant à l'aide la main gauche sur son poignet et en ramenant le bras droit vers le haut comme si nous faisions UCHI UDE UKE avec celui-ci. Avec votre main gauche relevez le poignet de TORI afin de lui faire une clé de bras et en même temps en passant votre main par l'intérieur bloquez lui le coude, puis de votre main droite vous pouvez saisir son bras et continuer à la tordre.

TORI vous tient à bras le corps, passez votre bras droit sur le côté droit de sa tête et décalez vous sur l'arrière en poussant sur votre avant-bras droit pour lui baisser sa tête, avec votre bras gauche passez sous son bras droit et relevez le vers le haut, puis continuez à baisser sa tête tout en relevant son bras, il va finir par rouler de lui-même au sol.

Sur la partie : **CHUDAN UCHI UDE UKE – KOSA UKE** d'un côté puis de l'autre et **CHUDAN MOROTE UKE**.

Sur une attaque JODAN OI ZUKI du poing droit, on réceptionne UCHI UDE UKE de la main droite, on saisit le poignet avec notre main droite, TORI enchaine avec un JODAN GYAKU ZUKI que l'on bloque en GYAKU JODAN AGE UKE du bras gauche, de notre main gauche on lui saisit le poignet pour lui tourner son bras sur l'extérieur et en même temps on frappe avec le poing droit en JODAN URAKEN UCHI au niveau du front, puis on ressaisit immédiatement avec notre main droite son poignet droit pour continuer à enrouler les deux bras ensemble (KARAMI NAGE) jusqu'à le projeter au sol et finir par OTOSHI ZUKI à la tête.

TORI vous a agrippé au niveau des épaules, pour vous dégager, avancez sur lui en passant votre bras avant sous son aisselle, et ramenez le à vous comme si vous faisiez KAGI ZUKI en le maintenant au-dessus de votre estomac, avec l'autre bras vous frappez URAKEN UCHI derrière sa tête. Vous pouvez l'amener à terre en appuyant fortement derrière sa nuque.

Sur la partie : **CHUDAN MOROTE UKE – TE OSAE UKE – SHIHON NUKITE**

Sur une attaque de TORI en JODAN MAWASHI ZUKI du poing droit, on réceptionne avec JODAN HAISU UKE puis on entoure immédiatement le bras de TORI en même temps qu'on lance SHIHON NUKITE à la base du menton de TORI pour lui tourner la tête et le maintenir en immobilisation.

Sur une attaque de TORI en MAWASHI ZUKI du poing droit, on réceptionne en abaissant le bras avec votre main gauche (TE OSAE UKE), saisit du poignet et avec votre main droite pique au niveau du cou, puis avec votre main droite entourez la tête de TORI pour le projeter en tournant sur l'arrière.

TORI attaque avec le poing droit en JODAN OI ZUKI, on réceptionne avec la main gauche en JODAN NAGASHI UKE et avec la main droite on passe derrière la tête, on avance sur TORI pour passer la jambe droite derrière lui pour le faucher en tournant sur l'intérieur.

Sur une attaque de TORI en JODAN MAWASHI ZUKI du poing droit, on réceptionne avec JODAN HAISU UKE puis on entoure immédiatement le bras de TORI en même temps qu'on lance SHIHON NUKITE de la main droite à la gorge de TORI, on continue d'avancer sur lui en passant la jambe droite derrière les siennes afin de le faire tomber au sol.

Sur la partie : **SHIHON NUKITE – HINERI TENSHIN – TETTSUI UCHI – CHUDAN OI ZUKI**.

Sur une saisie croisée de la main droite, on effectue HINERI TENSHIN en se retournant sur soi-même après avoir plié son bras sur l'arrière, en fin de rotation on frappe TETTSUI UCHI au visage.

On utilise la même technique s'il s'agit d'une saisie à deux mains, en fin de rotation si l'on est très près de TORI, on peut frapper en YOKO ou USHIRO EMPI UCHI.

TORI attaque en CHUDAN GYAKU ZUKI droit, on bloque en TE OSAE UKE suivi de CHUDAN SHIHON NUKITE droit, TORI bloque en CHUDAN SOTO UDE UKE et saisi la main. En tournant sur soi vers l'extérieur, on frappe en TETTSUI UCHI dans le dos de TORI, en continuant de tourner, on dégage sa main et on vient frapper en avançant un CHUDAN OI ZUKI droit au thorax.

TORI vous tient le bras droit dans le dos avec sa main droite et la main gauche sur votre épaule, en tournant sur vous-même vous frappez avec vous poing gauche TETTSUI UCHI à la tête, puis votre bras gauche enroule les deux bras de TORI pour l'immobiliser, vous frapper URA ZUKI du poing droit dans les côtes, vous pouvez continuer en entourant sa tête avec le bras droit pour le projeter en KUBI NAGE.

Vous tenez TORI avec une saisie croisée de la main droite, celui-ci retourne la situation en enroulant votre poignet et avec l'autre main essaie de vous immobiliser le bras au niveau du coude, pendant qu'il vous pousse le bras, vous pivotez sur vous-même en pliant votre bras à 90°, en continuant de tourner vous frappez JODAN USHIRO EMPI UCHI au niveau de la tête, et vous passez votre bras devant sa tête pour le saisir au niveau des épaules, puis en bloquant avec votre jambe, vous le poussez en arrière avec votre bras gauche pour le renverser, une fois au sol, vous terminez avec OTOSHI ZUKI au visage.

Sur une saisie à deux mains de TORI, on tourne sur l'arrière en remontant son avant-bras pour le redescendre d'un coup afin de faire lâcher TORI, sans s'arrêter de tourner on vient frapper JODAN TETTSUI UCHI au niveau du cou et de l'autre main on vient frapper MAWASHI ZUKI à la tête, puis on entoure la tête de TORI pour le projeter en KUBI NAGE, une fois au sol GYAKU ZUKI à la tête.

Sur la partie : **CHUDAN OI ZUKI – RYO KEN KOSHI GAMAE**.

TORI vient vous saisir à la taille en mettant sa tête à votre hanche, vous lui saisissez la tête sous sa gorge avec votre bras et de l'autre main vous lui maintenez le bras de l'autre coté, et vous tournez sur vous-même en lui tirant la tête en même temps que vous vous jetez au sol. La projection s'appelle ATAMA GOSHI (projection de hanche par saisie de la tête).

Sur la partie : **RYO KEN KOSHI GAMAE – FUMIKOMI GERI – EMPI UKE – URAKEN UCHI – EMPI UKE**.

Sur une tentative de saisie au col, UKE ayant les deux mains sur les hanches, on réceptionne en pivotant sur l'intérieur en effectuant EMPI UKE du bras droit et saisie immédiate avec la main gauche, on frappe avec le poing droit en URAKEN UCHI sur le côté du visage et on saisit immédiatement la tête, pour la rabaisser et frapper HIZA GERI à l'abdomen et en même temps que l'on pose la jambe au sol, on frappe derrière la nuque en MAWASHI EMPI UCHI et ensuite on repousse TORI.

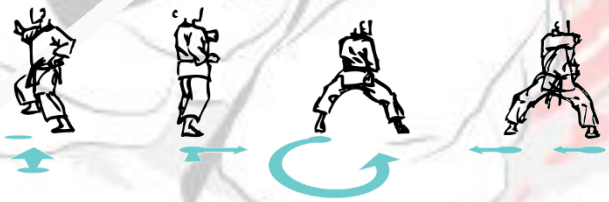
Sur une saisie directe sur le poignet gauche, en enroulant son bras on saisit à notre tour le poignet de TORI et on frappe KIN GERI (coup de pied aux parties) ou UCHI MATA GERI (coup de pied sur l'intérieur de la cuisse), puis en avançant sur lui on vient le frapper MAWASHI EMPI UCHI (coup de coude circulaire) à la tête, suivi immédiatement d'un URAKEN UCHI (coup du revers de poing) à la nuque, de là on passe la main droite derrière sa tête et en passant notre jambe devant lui pour faire barrage, on le projette par KUBI NAGE (projection par le cou).

TORI se prépare à vous frapper du poing droit en mettant sa main gauche face à vous, saisissez là avec votre main gauche pour la tirer en HIKITE, avec votre pied droit frappez au niveau de l'articulation du genou afin de le faire fléchir, avec votre bras droit frappez EMPI UCHI au niveau de son coude toujours en maintenant son bras avec votre main gauche, puis enchainez de votre poing droit en URAKEN UCHI au niveau de sa tête.

TORI étant en garde face à nous, on frappe MIKAZUKI GERI dans le bras avant de sa garde, lorsque celui-ci contre attaque avec CHUDAN GYAKU ZUKI, on réceptionne en CHUDAN EMPI UKE avec notre bras avant et on enchaine immédiatement en frappant du même bras JODAN URAKEN UCHI au visage, TORI recule et se met à nouveau en garde, on recommence le même enchainement avec les autres membres.

TORI vous saisit à la gorge avec ses deux mains pour vous étrangler, vous reculez en saisissant avec une de vos mains, le poignet de TORI, de l'autre bras en vous tournant vous frappez EMPI UKE à hauteur des coudes de TORI pour le faire lâcher prise, dans la foulée vous dépliez votre bras qui vient d'effectuer EMPI UKE pour frappe URAKEN UCHI au bas ventre, puis de l'autre main vous saisissez la tête de TORI pour frappe HIZA GERI et en reposant votre pied vous continuez en frappant EMPI UCHI avec l'autre coude.

TORI vous saisit à la gorge avec sa main gauche, vous reculez en saisissant avec votre main gauche le poignet de TORI, de l'autre bras en vous tournant vous frappez EMPI UKE à hauteur du coude de TORI pour le faire lâcher prise, dans la foulée vous dépliez votre bras pour frapper URAKEN UCHI au bas ventre, avec la main gauche vous saisissez la tête de TORI pour frappe HIZA GERI et en reposant votre pied vous continuez en frappant EMPI UCHI avec le coude droit, tout en maintenant la tête de TORI avec votre main gauche, passez votre main droite sous sa gorge pour rejoindre votre main gauche, croisez vos mains et serrez vos avant-bras en guillotine pour l'étrangler.



Sur la partie : **TATE SHUTO UKE – CHUDAN OI ZUKI – Rotation – USHIRO EMPI UCHI – MAWASHI ZUKI**.

TORI attaque JODAN OI ZUKI du poing droit, on réception en NAGASHI UKE de la main gauche et en avançant sur lui on frappe MAE EMPI UCHI du coude droit sous le bras de TORI, avec la main gauche on saisit l'arrière du col et on tire en se retournant sur l'arrière, pour projeter TORI, on s'aide en poussant avec notre coude droit au niveau de la poitrine de TORI.

Sur la partie : **USHIRO EMPI UCHI – MAWASHI ZUKI** d'un côté puis de l'autre.

Sur une saisie arrière par-dessus les deux bras, on se dégage en frappant USHIRO EMPI UCHI (coup de coude sur l'arrière) avec un bras, alors qu'avec l'autre bras on frappe USHIRO MAWASHI ZUKI à la tête de TORI par-dessus notre épaule.

Sur une saisie arrière par-dessus les deux bras, on se dégage en descendant son centre de gravité en même temps que l'on lève ses bras vers l'avant et en poussant ses fesses sur l'arrière, puis on frappe immédiatement USHIRO EMPI UCHI (coup de coude sur l'arrière) et en même temps avec notre main gauche on saisit le bras de droit de TORI, en suite on passe notre bras droit derrière son dos sous son bras gauche, en effectuant un barrage avec notre jambe et en continuant la rotation (UKI GOSHI avec barrage) on le projette au sol.

Vous maintenez TORI par une clé de bras sur son avant-bras droit coincé dans son dos avec votre main gauche, de votre poing droit vous le frapper au menton pour le redresser, puis vous attrapez sa tête en l'entourant de votre bras droit et vous lui retourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour le projeter au sol.

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