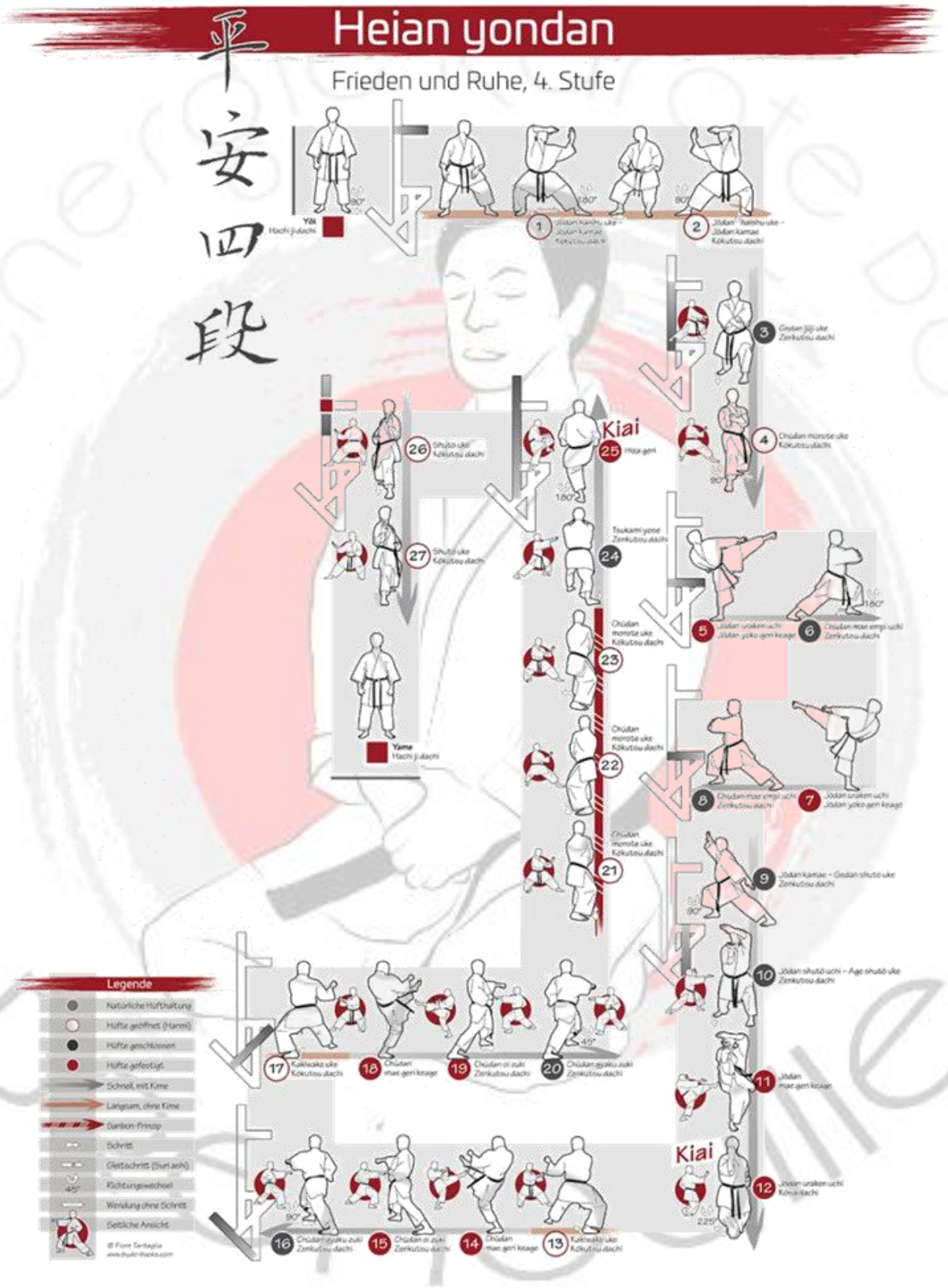
	ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE		
	分解する	**BUNKAI SURU**	*Analyse d'une séquence*

HEIAN YONDAN BUNKAI APPLICATIONS DEUXIEME PARTIE



Sur la partie KAKIWAKE UKE – MAE GERI – NIHON ZUKI

TORI saisi le col ou les 2 mains d'UKE, on se dégage par KAKIWAKE UKE, suivi d'un petit MAE GERI, on enchaîne par NIDAN TSUKI au thorax (soit KIZAMI TSUKI suivi d'un GYAKU TSUKI)

Sur une simple attaque à droite de TORI en JODAN OÏ ZUKI, UKE réceptionne JODAN JUJI UKE avec un léger YORI ASHI vers l'arrière, puis il saisit le poignet de la main droite, enroule le bras de TORI et s'aide de sa main gauche au niveau du coude pour l'immobiliser. Ensuite il frappe CHUDAN MAE GERI sans que celui-ci puisse repartir, en reposant la jambe, il enchaine les deux coups de poings NIHON ZUKI au niveau du visage.

TORI avance sur UKE et lui saisit la main gauche, UKE en faisant un changement de garde ASHI FUMIKAE, il enroule avec son bras droit en faisant une sorte d'UCHI UDE UKE pour se dégager de la saisie, et dans le même temps il saisit le poignet de TORI avec sa main droite afin de le maintenir pour effectuer de la jambe arrière un CHUDAN MAE GERI sans que celui-ci puisse repartir, en reposant la jambe derrière lui il enchaine NIHON ZUKI au niveau du visage de l'adversaire.

Sur une saisie croisée de TORI sur votre épaule gauche, vous enroulez votre bras comme si vous faisiez UCHI UDE UKE pour vous protéger d'une attaque de l'autre bras de TORI, et vous saisissez à votre tour l'épaule de votre adversaire, vous pouvez donner votre MAE GERI sur la jambe avant ou la jambe arrière et au moment de poser votre pied, vous le frappez avec un URA ZUKI de votre poing droit puis en JODAN GYAKU ZUKI du poing gauche au visage.

Sur la partie GYKU ZUKI – MOROTE UKE

Sur attaque à droite de TORI en JODAN OÏ ZUKI, UKE réceptionne JODAN UCHI UDE UKE du bras gauche avec un léger YORI ASHI vers l'arrière, puis il contre-attaque en CHUDAN GYAKU ZUKI, que TORI bloque en SOTO UDE UKE et saisit le poignet dans la foulée. UKE recule sa jambe gauche en enrouant son bras droit pour se dégager et saisir le poignet de TORI, il vient contrôler l'épaule de TORI avant sa main gauche et place sa jambe gauche la jambe droite de TORI pour faire barrage, avec son bras gauche il renverse TORI vers l'arrière et termine par un TSUKI au sol.

Sur la partie des trois MOROTE UKE enchainés l'un après l'autre

Sur une attaque JODAN ZUKI du poing gauche, on réceptionne JODAN MOROTE UKE à gauche, avec notre main gauche on saisit le poignet de TORI et avec notre épaule droite on vient frapper au niveau du coude pour obliger TORI à se tourner vers l'extérieur, puis de notre bras droit on replie le bras gauche de TORI vers soi afin de passer notre main droite derrière sa tête, la main gauche n'a toujours pas lâché le poignet de TORI, on baisse la tête de TORI pour le retourner et le faire passer sous notre bras, une fois TORI retourné et le bras gauche tiré en arrière, on passe notre main droite sous sa gorge et l'on vient saisir son poignet gauche à la place de notre main gauche, que l'on ramène sur l'avant pour forcer davantage sur son bras gauche en luxation…

Sur la partie MOROTE UKE – ATAMA DORI (ATAMA TSUKAMI) – HIZA GERI – SHUTO UKE

Sur une attaque JODAN HAITO UCHI, on réceptionne en mettant la main avant en contre sur son avant-bras, et la main arrière qui le frappe de la paume au visage, puis on le saisit pour le tirer à nous en frappant HIZA GERI à l'abdomen et on pose notre jambe entre les siennes et en nous retournant on le projette en tirant son bras vers le bas et avec notre bras droit on l'enroule sous son bras gauche pour lui soulever et l'envoyer vers l'avant et le haut.

Sur attaque à droite de TORI en JODAN OÏ ZUKI, UKE réceptionne JODAN UCHI UDE UKE du bras gauche avec un léger YORI ASHI vers l'arrière, et même temps il contre-attaque en CHUDAN GYAKU ZUKI, puis il saisit des deux mains la tête ATAMA DORI pour effectuer un HIZA GERI au niveau du thorax ou de la tête de TORI, en reposant la jambe derrière lui il enroule la tête (KUBI NAGE) pour le projeter et on termine avec un SHUTO UCHI au niveau du cou de TORI.

Sur une attaque OI ZUKI CHUDAN, on réceptionne en CHUDAN MOROTE UKE en position arrière (KOKUTSU DACHI) pour se projeter immédiatement sur l'avant (ZENKUTSU DACHI) et dans ce même temps on saisit son avant-bras avec la main gauche pendant que l'on passe la main droite derrière sa tête pour lui baisser en même temps que l'on frappe HIZA GERI à l'estomac, puis on continue de lui baisser la tête pour l'enrouler dans notre bras droit pendant qu'on lui maintient avec notre main gauche son bras vers le haut sur l'arrière.

Sur une attaque OI ZUKI CHUDAN, on réceptionne en CHUDAN MOROTE UKE en position arrière (KOKUTSU DACHI) pour se projeter immédiatement sur l'avant (ZENKUTSU DACHI) et dans ce même temps on saisit son avant-bras avec la main gauche pendant que l'on passe la main droite derrière sa tête pour lui baisser en même temps que l'on frappe HIZA GERI à l'estomac, en gardant notre genou levé on passe notre jambe derrière la sienne pour mettre notre pied dans le creux de son genou pour l'amener à terre et dans la suite du mouvement on vient frapper YOKO EMPI UCHI derrière sa tête.

Sur une attaque OI ZUKI CHUDAN, on réceptionne en CHUDAN MOROTE UKE en position arrière (KOKUTSU DACHI) pour se projeter immédiatement sur l'avant (ZENKUTSU DACHI) et dans ce même temps on saisit sa tête avec les deux mains pour lui baisser en même temps que l'on frappe HIZA GERI à l'estomac, sans reposer le pied à terre on passe la jambe derrière la sienne pour la mettre dans le creux de son genou, avec nos deux mains on en passe une sous son menton et l'autre derrière sa nuque pour lui tourner sur l'arrière en même temps que l'on pousse son genou vers le sol…

Sur une attaque JODAN MAWASHI ZUKI, on réceptionne avec la main gauche au niveau du biceps et la main droite à la base du cou, puis avec les deux mains on saisit la tête de TORI par le dessus pour la ramener vers le bas et afin de la frapper avec HIZA GERI, en même temps que l'on pose le pied au sol au milieu de ses jambes avec notre main gauche on lui saisit le poignet droit et notre main droite lui entoure la tête, puis on continue de tourner sur soi tout en tirant son bras et en baissant notre corps sur l'avant pour le projeter au sol. Ensuite on le frappe avec un ZUKI au visage.

Sur la partie des 2 SHUTO UKE

Sur une attaque OÏ TSUKI JODAN gauche, on défend par JODAN SHUTO UKE gauche, saisie du bras et enchaînement d'un SHUTO UCHI droit au niveau de la gorge en passant la jambe droite derrière TORI. Balayage de la jambe avant de TORI avec action du bras droit vers l'arrière, pour le projeter, contrôle de la chute et du bras gauche de TORI, suivi d'un TSUKI au visage.

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.

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