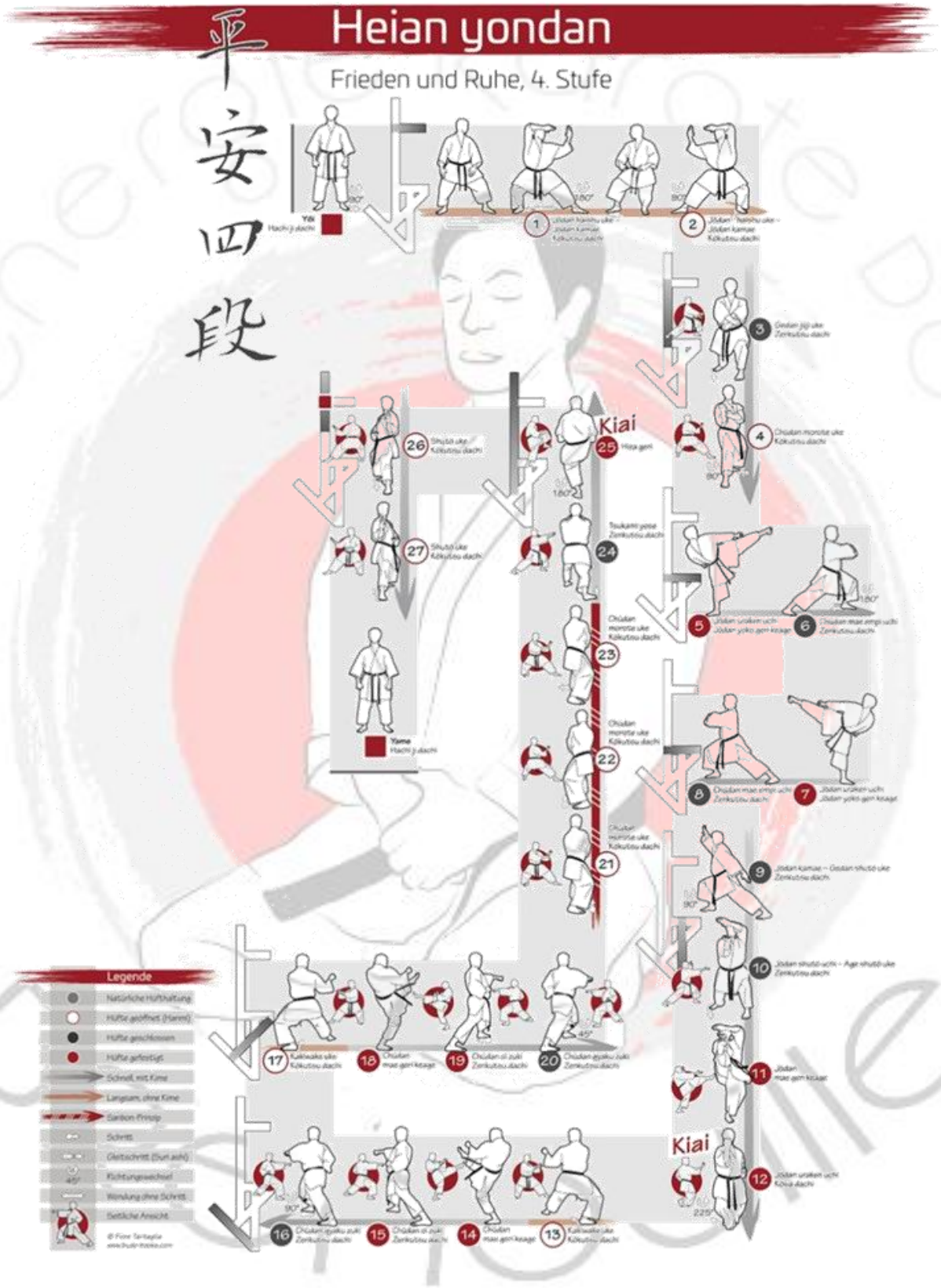
	ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE		
	分解する	**BUNKAI SURU**	*Analyse d'une séquence*

HEIAN YONDAN BUNKAI APPLICATIONS PREMIERE PARTIE



Sur la partie KAISHU UKE (réception avec les mains ouvertes) et GEDAN JUJI UKE

TORI attaque JODAN HAÏTO droit, que l'on bloque par JODAN TATE SHUTO, il enchaîne par un GYAKU JODAN HAÏTO, bloqué par JOADAN KAMAE gauche, saisi du bras de TORI, on descend le JODAN TATE SHUTO comme si on lui tranchait la gorge.

Sur attaque pratiquement en corps à corps, il faut bloquer le bras qui frappe en crochet au niveau de l'humérus, soit juste au-dessus de l'articulation du coude et avec l'autre main frapper au niveau des yeux ou du front.

Sur attaque JODAN OI ZUKI, on réceptionne en JODAN HAISHU UKE, puis on pousse en YORI ASHI pour frapper en JODAN SOTO SHUTO UCHI au niveau du cou ou du visage.

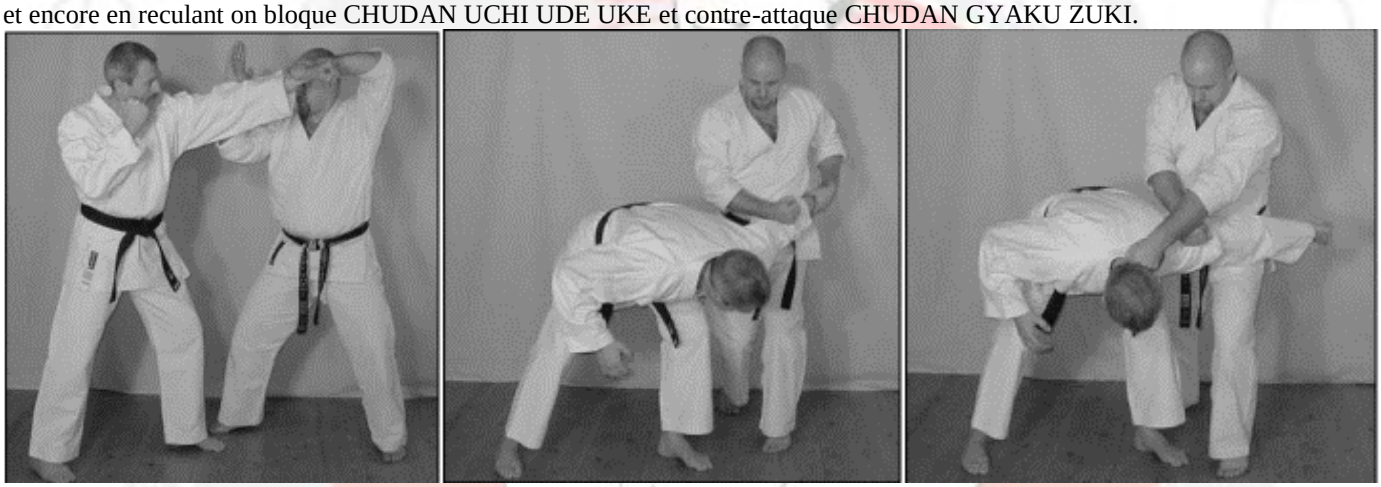
Sur attaque JODAN OI ZUKI, on réceptionne en JODAN HAISHU UKE, puis on pousse en YORI ASHI pour frapper en JODAN SOTO SHUTO UCHI au niveau du cou ou du visage, puis on enchaine en fauchant la jambe d'appui comme en JUDO par O SOTO GARI (grand fauchage extérieur) en poussant avec la main droite au niveau de son épaule et une fois au sol on frappe avec un ATEMI au visage.

Sur une saisie des deux poignets par TORI, on commence par enrouler notre main droite sur l'extérieur pour la remonter légèrement et tout de suite après on passe notre main gauche sous son bras pour le relever et en l'obligeant à se tourner vers l'extérieur, à force de monter les bras TORI est obligé de lâcher prise, de là il est possible avec votre main droite de frapper SHUTO UCHI au niveau des côtes flottantes.

TORI attaque JODAN OI ZUKI suivi de CHUDAN GYAKU ZUKI, on bloque JODAN HAISHU UKE et on pousse des deux mains le GYAKU vers l'extérieur puis on avance en percutant la tête de TORI avec l'avant-bras, il est possible de continuer en frappant en TETTSUI UCHI ou URAKEN UCHI avec la main gauche.

Sur une attaque de TORI en KIZAMI ZUKI suivi de JODAN GYAKU ZUKI, UKE réceptionne en JODAN GYAKU HAISHU UKE pour le KIZAMI ZUKI, puis en MOROTE JODAN HAISHU UKE pour le GYAKU ZUKI, ensuite en avançant sur TORI on frappe MAWASHI EMPI UCHI au visage pour ensuite attraper la tête pour le projeter en la tournant vers l'arrière, on se retrouve pratiquement en GEDAN JUJI UKE (les photos du bas sont vue de l'autre coté).

Cette application se fait en reculant sur une attaque JODAN OI ZUKI, réception en JODAN HAISHU UKE, TORI continue par un deuxième JODAN OI ZUKI toujours en avançant, nous continuons de reculer avec un deuxième JODAN HAISHU UKE, TORI enchaine sur CHUDAN MAE GERI suivi d'un CHUDAN OI ZUKI, toujours en reculant on bloque CHUDAN JUJI UKE et encore en reculant on bloque CHUDAN UCHI UDE UKE et contre-attaque CHUDAN GYAKU ZUKI.



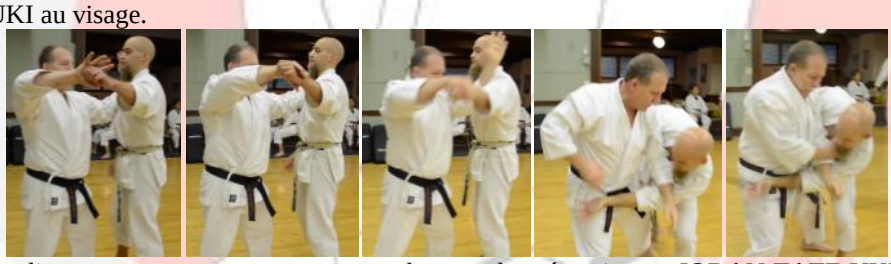
TORI attaque HIDARI JODAN OI ZUKI ou en garde inversée KIZAMI ZUKI, la réception se fait en JODAN TEISHO UKE, pour être sur l'extérieur du bras d'attaque, on saisit le poignet de l'adversaire avec la main arrière pour la ramener en HIKITE, avec l'autre main on applique une pression au niveau de l'articulation du coude pour obliger TORI à se baisser, pour terminer avec un contre en ZUKI derrière sa tête. (Ici nous avons l'enchainement avec GEDAN JUJI UKE.)

Sur une attaque JODAN OI ZUKI du poing droit, UKE réceptionne KAISHU UKE sur sa droite, et dans la foulée avec ses 2 bras il en roule l'avant-bras de TORI pour effectuer une clé de bras (UDE GARAMI). Pour enrouler l'avant-bras, il faut mettre votre bras droit dans le coude de celui de TORI et avec votre bras gauche, vous lui remonter son avant-bras pour lui plier sur l'arrière et en même temps vous lui saisissez le poignet pour le maintenir en flexion.

TORI attaque de face en JODAN MAWASHI ZUKI, on réceptionne en JODAN TATE SHUTO dans le pli du coude et l'autre main au niveau du menton, afin de le pousser en arrière, puis on saisit son bras pour l'amener en HIKITE, avec l'autre bras on l'immobilise en UDE GATAME en faisant pression sur l'articulation du coude, on termine avec un CHUDAN GYAKU ZUKI à la tête.

Le mouvement détaillé au ralenti…

Si votre adversaire après votre première défense avait la possibilité de frapper avec l'autre bras, il faut enchainer de la même façon en saisissant le poignet et en même temps on appuie fortement au niveau de l'épaule pour le déséquilibrer, puis on frappe CHUDAN GYAKU ZUKI au visage.



Il est possible de le faire directement sur une attaque en crochet gauche, réception en JODAN TATE UKE et TEISHO UCHI au visage, saisit du poignet et pression sur l'épaule pour le déséquilibrer et frappe au visage.

Sur la partie GEDAN JUJI UKE – CHUDAN MOROTE UKE

TORI attaque en MAE GERI gauche, on avance sur lui en GEDAN JUJI UKE pour lui bloquer la jambe au niveau du tibia, saisi du tibia et retournement pour amener au sol, contrôle au sol et TATE TSUKI au visage.

Sur une attaque JODAN GYAKU ZUKI de TORI déviée sur le côté de la tête, placez vos deux poing croisés au dessus de son coude, comme si vous faisiez JODAN JUJI UKE et abaissez d'un seul coup vos deux bras pour les descendre en GEDAN JUJI UKE en obligeant TORI à mettre genou à terre, puis avncez sur lui en le frappant TETTSUI UCHI sur le côté du visage et en le maintenant avec l'autre main.

Sur une saisie des deux mains, on enroule les deux bras de TORI avec la main avant, qui sert à saisir le poignet de TORI, puis on avance sur lui en effectuant un barrage avec la jambe pour le projeter en le poussant avec MOROTE UKE.

Il est possible d'utiliser GEDAN JUJI UKE sur une attaque de jambe, mais celui-ci se fait de la façon suivante : on utilise le GEDAN BARAÏ normal mais par-contre on frappe avec 'autre poing à l'intérieure de la cuisse de l'adversaire.

Une explication simple pour l'utilisation de MOROTE UDE UKE, sur une attaque en crochet genre MAWASHI ZUKI, on absorbe le coup en NAGASHI UDE UKE puis on avance en percutant en URAKEN UCHI au niveau du visage et simultanément en TATE ZUKI de l'autre main.

TORI attaque CHUDAN GYKU ZUKI, on bloque GEDAN JUJI UKE, puis on saisit le poignet pour le retourner et l'immobiliser en le forçant à s'abaisser, cette prise s'appelle KOTE MAWASHI en AIKIDO (Rotation du poignet). (Voir ci-dessous le détail de KOTE MAWASHI, l'attaque est possible aussi en CHUDAN OI ZUKI).

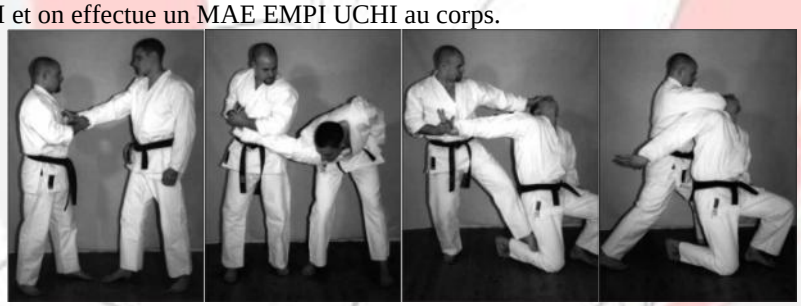
Sur une attaque au couteau, on réceptionne en CHUDAN KAISHU JUJI UKE en absorbant vers l'arrière pour ne pas être touché par la lame du couteau, on saisit le poignet pour le retourner en KOTE MAWASHI, afin d'immobiliser l'adversaire, on le frappe en coup de pied au corps ou au visage si c'est possible et dans la foulée on le frappe avec OTOSHI EMPI UCHI au milieu du dos. Ensuite on pense à le désarmer, en prenant soin de ne pas se couper.

TORI attaque CHUDAN GYAKU ZUKI, on réceptionne en CHUDAN BARAI suivi pratiquement en même temps d'un FUMI KOMI UDE UKE (frappe sèche sur l'avant-bras) de l'autre bras, puis après avoir saisi le poignet avec la main arrière on frappe en JODAN TETTSUI UCHI ou JODAN URAKEN UCHI à la face avec l'autre main.

Sur la partie KOSHI GAMAE – YOKO GERI URAKEN UCHI – MAE EMPI UCHI

TORI de coté nous saisit à l'épaule, nous passons notre bras par-dessus le sien et le rabattons fortement au niveau de son coude pour lui plier le bras. Dans le même temps nous armons notre genou pour détendre notre pied au niveau de l'intérieur de son genou et frappons en même temps URAKEN UCHI au niveau du visage, il est possible ensuite de passer notre main derrière la tête de TORI pour frapper avec l'autre bras en MAE EMPI UCHI à la face.

TORI attaque OÏ TSUKI JODAN droit, on le bloque par JODAN URAKEN enchaîné de YOKO GERI KEAGE, on passe la main gauche dans le dos de TORI et on effectue un MAE EMPI UCHI au corps.



Sur une saisie au revers par TORI de la main droite, saisissez avec vos deux mains la main de TORI et amenez-la à votre HIKITE en lui tordant le bras, enchainez avec TETTSUI UCHI au niveau de la tempe et mettez votre pied gauche dans le pli du genou de TORI pour le mettre au sol, de votre main gauche tirez la tête ou les cheveux de TORI en arrière et frappez avec votre coude droit MAE EMPI au niveau du cou.

Il est possible de faire la même chose sur une saisie croisée de la main, on enroule sa main autour du poignet de son adversaire comme si l'on faisait UCHI UDE UKE main ouverte, puis on continue en tournant de 90° sur soi pour appuyer avec son avant-bras sur le coude afin de l'immobiliser en UDE GATAME.

TORI attaque JODAN OI ZUKI, on réception simultanément en JODAN SHUTO UKE et CHUDAN YOKO GERI, saisit du poignet et on rentre JODAN GYAKU EMPI UCHI au niveau du visage.

TORI attaque JODAN OI ZUKI, on se déplace sur le côté pour réceptionner en JODAN GYAKU TATE UKE, saisit du bras pour frapper CHUDAN YOKO GERI dans les côtes, puis avec la main qui maintenait le bras on entoure au niveau du cou pour venir frapper en JODAN MAE EMPI UCHI derrière la tête en se relevant légèrement.

TORI attaque HIDARI JODAN OI ZUKI, on réceptionne JODAN GYAKU AGE UKE ou JODAN GYAKU URAKEN UCHI, dans la foulée on saisit le poignet pour qu'il ne puisse pas repartir, on frappe CHUDAN YOKO GERI aux côtes ou sous l'aisselle, toujours sans lâcher le poignet afin de poursuivre en UDE GATAME en judo (immobilisation de l'avant-bras).

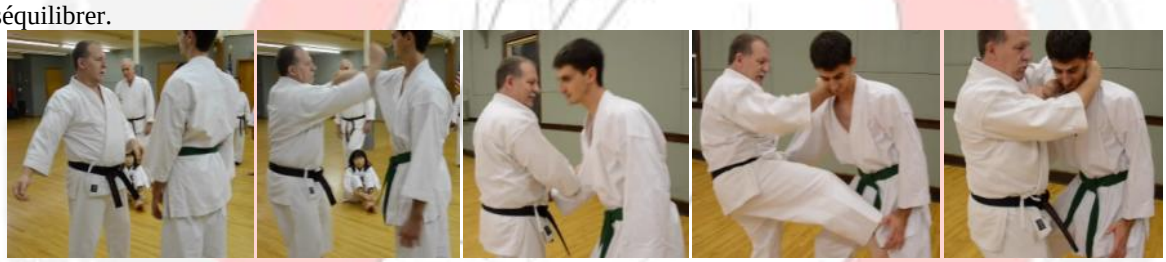
TORI attaque MIGI JODAN OI ZUKI, on réceptionne JODAN GYAKU AGE UKE ou JODAN GYAKU URAKEN UCHI, dans la foulée on saisit le poignet pour qu'il ne puisse pas repartir, on frappe CHUDAN YOKO GERI aux côtes ou sous l'aisselle, toujours sans lâcher le poignet afin de poursuivre en CHUDAN EMPI UCHI dans le dos.

Sur une attaque en crochet, on absorbe en NAGASHI UDE UKE, on percute ensuite en TETTSUI UCHI au niveau du cou et en même temps de l'autre main en TATE ZUKI au niveau des côtes. Puis on enroule son bras pour le bloquer en UDE GATAME au niveau de la hanche avec la main en HIKITE, on frappe TETTSUI UCHI sur la face et en même temps HIZA GERI au niveau de la poitrine, puis on enroule la tête pour frapper MAE EMPI UCHI.

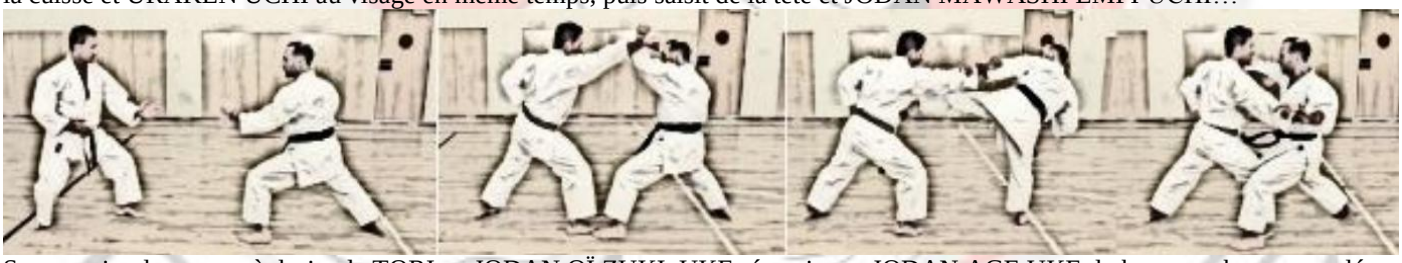
Idem vue sur l'autre angle…

Sur une saisie croisée, il est possible de faire tout l'enchainement.

Il est possible de frapper le MAE EMPI UCHI au niveau des côtes flottantes et le coup de pied peut se faire sur la jambe arrière pour le déséquilibrer.



On peut aussi faire l'enchainement sur l'intérieur, à partir du moment où l'on déséquilibre son adversaire en frappant sur l'avant-bras au niveau de l'articulation du coude après avoir saisi le poignet, ensuite on déroule le coup de pied au niveau de l'intérieur de la cuisse et URAKEN UCHI au visage en même temps, puis saisit de la tête et JODAN MAWASHI EMPI UCHI…



Sur une simple attaque à droite de TORI en JODAN OÏ ZUKI, UKE réceptionne JODAN AGE UKE du bras gauche avec un léger YORI ASHI vers l'arrière, puis il saisit le poignet pour effectuer de la jambe avant gauche son CHUDAN YOKO GERI sans que celui-ci puisse repartir, en reposant la jambe près de lui sur son extérieur, il enchaine MAE EMPI UCHI au niveau du visage.

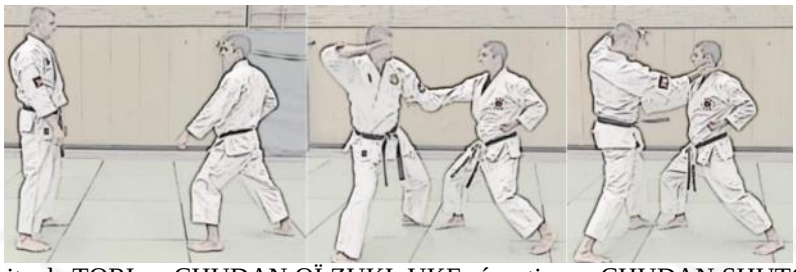
Il est possible de continuer l'application du KATA, en saisissant le bras avec votre main droite pour obliger votre adversaire à se

retourner, puis vous effectuez un FUMIKOMI GERI avec votre pied droit au niveau de l'articulation du genou de la jambe arrière de votre adversaire, puis en posant votre pied au plus près de lui, vous terminez avec CHUDAN MAE EMPI UCHI derrière la tête.

Sur une attaque de TORI avec un JODAN KIZAMI ZUKI, UKE réceptionne JODAN AGE UKE du bras gauche avec un léger YORI ASHI vers l'arrière, puis il saisit le poignet pour effectuer de la jambe avant gauche son CHUDAN YOKO GERI sans que celui-ci puisse repartir, en reposant la jambe il enchaine MAE EMPI UCHI au niveau de l'articulation du coude du bras gauche de votre adversaire. TORI recule sa jambe gauche pour contre-attaquer en JODAN OÏ ZUKI du bras droit, vous le réceptionnez en GYAKU JODAN AGE UKE de votre bras droit, vous le saisissez immédiatement pour lui retourner le poignet et obliger votre adversaire à se retourner, puis vous effectuez un FUMIKOMI GERI avec votre pied droit au niveau de l'articulation du genou de la jambe arrière de votre adversaire, puis en posant votre pied au plus près de lui, vous terminez avec CHUDAN MAE EMPI UCHI derrière la tête.

Sur la partie GEDAN USHIRO SHUTO UKE – JODAN SHUTO UCHI – MAE GERI – URAKEN UCHI

Etant de profil, TORI attaque par MAE GERI gauche, bloqué par GEDAN SHUTE UKE et l'autre main en protection JODAN SHUTO UKE au-dessus du visage, TORI enchaîne par GYAKU TSUKI, que l'on bloque par JODAN SHUTO UKE gauche et dans le même temps on effectue GYAKU SHUTO UCHI JODAN, on repousse TORI par un petit MAE GERI à l'abdomen et on avance avec un URAKEN UCHI au visage.

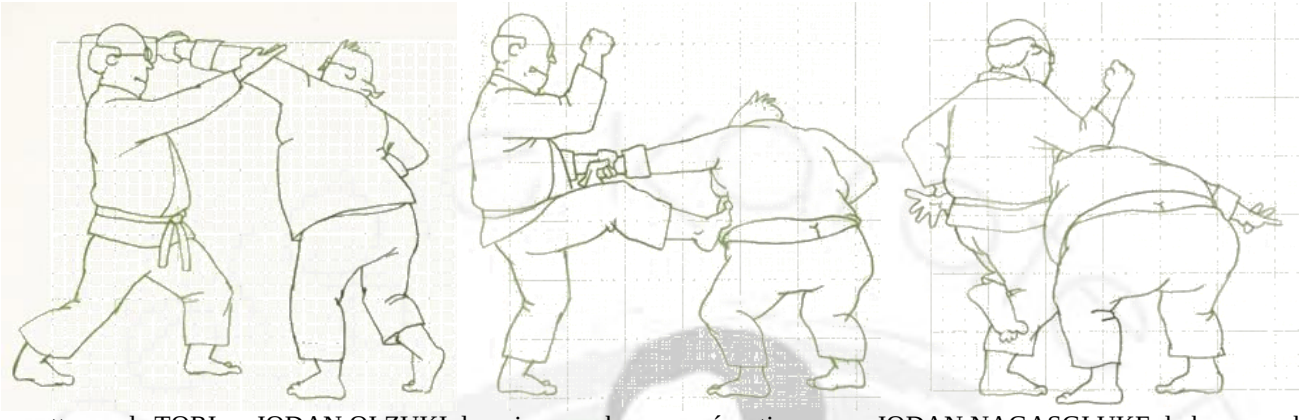


Sur une simple attaque à droite de TORI en CHUDAN OÏ ZUKI, UKE réceptionne CHUDAN SHUTO UKE du bras gauche avec un léger déplacement vers l'arrière, puis en se retournant, il enchaine JODAN SHUTO UCHI au niveau du visage.

Sur une saisie de TORI au niveau des épaules, UKE tourne brusquement en relevant son bras gauche pour saisir le poignet et frappe en même TEISHO UCHI au niveau du visage avec la main droite, toujours en maintenant le poignet de TORI on frappe CHUDAN MAE GERI au niveau de l'articulation du genou, en reposant la jambe au milieu de celles de TORI on saisit la tête pour le projeter en effectuant une rotation.

Sur une attaque de TORI en JODAN NIHON ZUKI, UKE intercepte la première attaque en JODAN GYAKU SHUTO UKE et la deuxième en JODAN SHUTO UKE en préparant sa contre-attaque en JODAN SHUTO UCHI au cou de TORI, il saisit la tête ou les épaules pour frapper HIZA GERI et URAKEN UCHI en reposant sa jambe, puis il encercle la tête de TORI pour le projeter en pivotant. (On peut frapper SOTO UDE UCHI à la tête au lieu d'URAKEN UCHI).

TORI vous a attaqué CHUDAN ZUKI du bras droit, vous l'avez réceptionné en GEDAN USHIRO SHUTO UKE, en vous retournant vous le saisissez avec votre main droite derrière la tête pour lui baisser et le frapper HIZA GERI au visage, puis vous détendez votre pied en KINTEKI GERI (coup de pied aux parties) et en reposant votre pied au sol, vous frappez OTOSHI EMPI UCHI au milieu du dos.



Sur une attaque de TORI en JODAN OI ZUKI du poing gauche, vous réceptionnez en JODAN NAGASGI UKE du bras gauche et vous saisissez le poignet de TORI, avec votre main droite vous le frappez en SHUTO UCHI au niveau du coude après avoir abaissé son bras, puis vous enchainez avec votre jambe droite en CHUDAN MAE GERI et OTOSHI EMPI UCHI du bras droit dans le dos de TORI.

Sur une saisie de TORI pour vous frapper d'un coup de tête suivi d'un coup de genou, bloquez le coup de tête avec TEISHO UKE de la main droite au niveau du front et le coup de genou avec TEISHO UKE de la main gauche sur la cuisse, puis enchainez TEISHO UCHI au menton avec votre main droite et relevez votre main gauche en protection au niveau de votre visage, après avoir frappé le TEISHO, passez votre main derrière sa tête pour lui baisser et frappez à votre tour HIZA GERI au niveau du ventre, en reposant votre jambe passez là derrière les siennes et avancez pour le pousser sur l'arrière afin de le mettre au sol.

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