

7/ KATA D'ATE WAZA : NAIFANSHI JUTSU

ATTENTION : Il est rappelé qu'à l'examen le kata est choisi dans la liste des katas du Dan correspondant suivant le règlement FFKDA. Néanmoins nous présentons ici le Kata de l'école.

(MOTOBU NO) NAIHANSHI JUTSU NO KATA

“L'essentiel du KARATE est contenu dans NAIFANSHI” (K. YABU).

NAIHANSHI / NAIFANCHI / NAIFANCHIN était le 2° KATA TOKUI de M° OHTSUKA, il contient la plus grande partie de l'enseignement reçu de MOTOBU CHOKI, et si aujourd'hui la plupart des écoles se référant à NAIFANCHI en présente 3 (SHODAN, NIDAN, SANDAN), il y a quelques 150 ans il n'y en avait qu'un seul, mais d'une centaine de techniques environ (il représentait le legs du RYU).

1 - Présentez-vous en shizentai



2 - Saluez :



3 - Prenez HEISOKU DACHI (main gauche posée sur la main droite au niveau du bas-ventre, pointes des doigts vers le sol, dos des mains vers l'avant ou position SHIN NO



4 - En enroulant ensuite calmement, sans heurts, ni arrêt...

Levez les mains (bras tendus) face au jury, devant et au-dessus de la tête (pouces fléchis) sans les suivre du regard



5 - Les redescendre, paumes toujours dirigées vers l'avant, en arc de cercle de part et d'autre (toujours bras tendus),



6 - Le mouvement s'arrête quand les doigts tendus des deux mains se rejoignent;



7 - Sans déplacer les coudes, remontez les mains à la hauteur du cou, dos vers l'avant en inspirant (les mains se superposent donc de nouveau, gauche sur droite, au niveau du plexus).



8 - Les redescendre ensuite (en expirant) en faisant glisser les paumes le long du corps (les coudes bougeant le moins possible) en faisant pivoter une main sur l'autre (ce qui les replace dans la position de départ, gauche sur droite), au bas-ventre, dos vers l'avant.



9 - Dans cette position ensuite, regardez bien devant vous, puis tournez la tête lentement dans un plan horizontal, regardez (scrutez) à gauche puis à droite pour "ENZAN NO METSUKU" (le regard pour voir loin).

BUNKAÏ : Cette ouverture peut-être tout simplement un mouvement respiratoire "profond" (comme en Europe pour une préparation physique), avant d'être une recherche philosophique sur une tentative d'union avec les forces cosmiques ; mais aussi <<Le monde est en paix et je suis en paix avec le monde, néanmoins je suis vigilant, aussi je regarde devant à gauche et à droite pour être prêt à défendre la paix contre toute agression d'où qu'elle vienne>>.



10 - Simultanément en inspirant longuement levez les mains jusqu'au plexus sans écarter les coudes (c'est le mouvement d'armé),



11 - En apnée, fléchissez la jambe droite et en restant bien droit, croisez le pied gauche devant le pied droit vers la droite en CHIDORI ASHI, ROPPO ASHI



12 - Déplacez le pied droit dans la même direction pour prendre NAIFANSHI DACHI (les genoux et les pointes des pieds sont dirigés vers l'intérieur, le buste est parfaitement droit, les abdominaux et les fessiers sont contractés).

Frappez directement (en ouverture thoracique totale) avec une 1ère expiration courte MIGI TATE SHUTO UCHI à la carotide droite (sur le sinus carotidien droit, coude légèrement plié, pour stopper UKE dans une tentative de saisie à bras le corps en avançant...



13 - Après rotation de la main paume vers le haut, piquez aux yeux (MIGI NUKITE JODAN) en tendant le bras.



14 - Sur place, avec une 2ème expiration courte frappez HIDARI CHUDAN MAWASHI YOKO EMPI sur la main droite ouverte (en conservant le coude parallèle au sol, sans lever l'épaule du coude qui frappe et en tournant les épaules à 90°. Il faut que le genou gauche soit dirigé au maximum vers l'extérieur, la main droite ouverte, symbolise la cible virtuelle)

BUNKAI : On saisit les vêtements au niveau de l'épaule droite pour frapper du coude gauche sous le mamelon droit.

Un autre BUNKAI peut être démontré sur une attaque de poing du type HIDARI JUN TSUKI JODAN, donnez alors le MIGI TATE SHUTO dans l'articulation de l'épaule gauche, puis saisir les tissus au niveau de l'aisselle gauche pour donner le EMPI du gauche... deux épaisseurs de doigt sous le mamelon gauche, pour frapper au niveau du cœur.



15 - Toujours sur place, avec une forte réaction des hanches dans le même sens et une inspiration profonde (pause inspiratoire), armez le poing droit aux côtes (HIKITE, comme pour un USHIRO EMPI) et positionnez votre bras gauche poing fermé ,pouce en bas, coude en légère pente dans l'axe du flanc au niveau sous-épaule, poing sous le mamelon droit, pour KAMAE MIZU NO NAGARE (en position de l'eau qui coule, ou HORAN GAMAE, comment tenir un œuf !!!)



16 - A la fin du temps inspiratoire, portez MIGI JODAN SHOMEN GERI (coup de la balle du pied ou JO SOKUTEI remontant sous le menton en KEAGE)



17 - Enchaînez d'un HIDARI CHUDAN SHOMEN GERI (coup de talon ou KA SOKUTEI au plexus SUI-GETSU en KEKOMI).



18 - Posez le pied gauche à gauche en NAIFANSHI DACHI et tournez très vite le regard vers l'extrême gauche pour (re) localiser les UKE 2, 3, etc... et se préparer à leur attaque.



19 - Avec le buste qui reste dans l'axe des hanches (il ne faut pas tourner les hanches, au contraire!), défendez avec HIDARI GEDAN (CHUDAN) BARAI vers la gauche (en fin de mouvement le poing gauche se trouve dans le même plan que celui du dos)



20 - Avec une 1ère expiration courte, enchaînez MIGI KAGI TSUKI KEAGE (ou YOKO TSUKI KEAGE) parallèle au sol et à la poitrine



21 - Ramenez le poing droit devant le sein gauche et réajustez le poing gauche en HIKITE (gauche) avec une forte rotation des hanches dans le même sens, pour reprendre MIZU NAGARE NO GAMAE avec une inspiration longue (pause inspiratoire).

BUNKAI il s'agit de réagir contre une tentative de saisie à bras le corps par UKE pratiquement au contact, mais il est possible de présenter cette défense contre un MIGI CHUDAN JUN TSUKI ou un MIGI MAE GERI CHUDAN / GEDAN, et le KAGI TSUKI devient en effet un SOKUMEN GYAKU TSUKI JODAN.



22 - En apnée, de face, pour bien localiser le UKE N° 3 qui s'approche pour frapper, et sans bouger le haut du corps, sans se relever, croisez le pied droit devant le gauche en CHIDORI ASHI pour esquiver latéralement et portez MIGI JODAN UDE UCHI UKE (JODAN HARAI UKE) de gauche à droite, en blocage, contre une attaque e type MIGI JODAN JUN TSUKI.



23 - Déplacez le pied gauche vers la gauche pour prendre Gyaku NO NEKO ASHI et frappez (tentez) très rapidement HIDARI URA TSUKI CHUDAN.



24 - Terminez l'esquive latérale avec NAIFANSHI DACHI (ce déplacement sert à biaiser l'attaque de poing de UKE N°3, qui se trouve maintenant un peu désorienté vu le déplacement de TORI). Bloquez MIGI GEDAN (CHUDAN) BARAI (UCHI ou UKE) un HIDARI GYAKU TSUKI CHUDAN.



23 - Pendant le MIGI GEDAN (CHUDAN) BARAI (UCHI ou UKE), le poing gauche est revenu en HIKITE oblique "haut" pour une inspiration très courte, avec une 1ère expiration, lancez HIDARI AGE TSUKI (où HIDARI KARA TSUKI JODAN).



24 - UKE a reculé la tête en esquive arrière, et frappe directement dans le temps en contre MIGI JUN TSUKI JODAN ; ce qui nécessite de revenir au plus vite en HIDARI MOROTE JODAN UCHI UDE UKE.



25 - Tournez la tête à gauche en gardant la position et se préparer à accueillir le UKE N° 4.



25 - Sur place en apnée, exécutez HIDARI NAMI GAESHI (HIDARI TSUBAME GAESHI / ASHI BARAI en relevant rapidement le talon contre l'aine droite et en utilisant le genou comme pivot (en BUNKAI TORI échappe ainsi à un balayage, à un coup de pied bas, ou à un coup sur le genou, par le pied droit de UKE, ou balaye lui-même sur une tentative de MAE GERI GEDAN de face).

Pendant cette défense il faut déplacer le moins possible le corps vers la droite.



26 - Reposez le pied en HIDARI NAIHANCHI DACHI et en pivotant les épaules vers la gauche portez MOROTE HIDARI JODAN UDE (UKE ou UCHI) en UCHI UKE,



27 - Sur place en apnée exécutez MIGI TSUBAME GAESHI / NAMI GAESHI UKE



28 - Reposez le pied en NAIHANCHI DACHI et pivotez sur la droite avec rotation du buste pour refaire directement HIDARI MOROTE JODAN UDE UKE en expirant, toujours de l'avant-bras (ou du poing) gauche, mais sur le côté droit, le buste tourne à 90° (bras dans la même position qu'auparavant, le gauche en position SOTO UKE), expiration.

BUNKAI : inverse du précédent, ou mieux KETTE (enchaînement indissociable) MAWASHI GEDAN GERI / GYAKU TSUKI JODAN, mais attention au coude de UKE.



29 - Reprenez MIZU NAGARE NO GAMAE avec une forte inspiration (pause respiratoire) et une forte réaction des hanches dans le même sens. regardez à gauche pour localiser le dernier UKE (!).



30 - Portez les deux UCHI HIDARI TETSUI UCHI JODAN et MIGI KAGI TSUKI CHUDAN.

KIAI

BUNKAI : sur une saisie à gauche, on peut ainsi frapper du gauche dans le cou avec l'avant-bras ou le TETSUI et dans le même temps frapper du droit au plexus en KAGI TSUKI ou même SOKUMEN GYAKU TSUKI, mais ce peut être aussi deux défenses différentes réunies en un seul temps, et pour le coup du gauche on peut tourner la paume vers le ciel avant de détendre le bras.



31 - Sur place, du fait du bras gauche tendu, le poignet gauche a été saisi à deux mains en YOKO RYO TE IPPO ou à une main en YOKO KATATE DORI. En inspiration lente, armez le poing droit en HIKITE et effectuez le TE HODOKI (désaisie) spécifique de la main gauche, en ouvrant la main gauche sur son axe paume en haut, en l'amenant par rotation paume en haut, puis en la positionnant en KAKE TE en ramenant le coude au corps.



32 - Frappez MIGI MAWASHI YOKO EMPI UCHI avec expiration (ce peut être dans le BUNKAI GUMITE un KAGI TSUKI ou un KOTE UCHI suivi du EMPI UCHI... la cinématique de ces coups est la même).



33 -Reprenez ensuite classiquement MIZU NAGARE NO GAMAE avec une longue inspiration (pause respiratoire) et avec une forte réaction des hanches dans le même sens.



34 - à la fin du temps inspiratoire, regardez devant vous et portez HIDARI JODAN SHOMEN GERI (coup de la balle du pied ou JO SOKUTEI remontant sous le menton en KEAGE)



35- Enchaenez MIGI CHUDAN SHOMEN GERI (coup de talon ou KA SOKUTEI au plexus SUI-GETSU en KEKOMI).



36 - Tournez très vite le regard vers l'extrême droite pour (re) localiser les UKE 2, 3, etc... et se préparer à leur attaque.



37 - Avec le buste qui reste dans l'axe des hanches (il ne faut pas tourner les hanches, au contraire!), défendez avec MIGI GEDAN (CHUDAN) BARAI vers la droite (en fin de mouvement le poing gauche se trouve dans le même plan que celui du dos)



38 - avec une 1ère expiration courte, enchaînez avec HIDARI KAGI TSUKI KEAGE (ou YOKO TSUKI KEAGE) parallèle au sol et à la poitrine



39 - Ramenez le poing gauche devant le sein droit et réajustez le poing droit en HIKITE (droit) avec une forte rotation des hanches dans le même sens, pour reprendre MIZU NAGARE NO GAMAE avec une inspiration longue (pause inspiratoire), on se remet donc en garde.

BUNKAI : il s'agit de réagir contre une tentative de saisie à bras le corps par UKE pratiquement au contact, mais il est possible de présenter cette défense contre un HIDARI CHUDAN JUN TSUKI ou un HIDARI MAE GERI CHUDAN / GEDAN, et le KAGI TSUKI devient en effet un SOKUMEN GYAKU TSUKI JODAN.



40 - En apnée, tournez la tête à 90°, donc de face, pour bien localiser le UKE N° 3 qui s'approche pour frapper, et sans bouger le haut du corps, sans se relever, croisez le pied gauche devant le droit en CHIDORI ASHI pour esquiver et portez HIDARI JODAN UDE UCHI UKE (JODAN HARAI UKE) de droite à gauche, en blocage, contre une attaque HIDARI JODAN JUN TSUKI.



41 - Déplacez le pied droit vers la droite pour prendre Gyaku NO NEKO ASHI et frappez (tentez) très rapidement MIGI URA TSUKI CHUDAN.



42 - Terminez l'esquive latérale avec NAIFANSHI DACHI (ce déplacement sert à biaiser l'attaque de poing de UKE N°3, qui se trouve maintenant un peu désorienté vu le déplacement de TORI). Bloquez avec HIDARI GEDAN (CHUDAN) BARAI (UCHI ou UKE) un MIGI GYAKU TSUKI CHUDAN.



43 - Pendant le MIGI GEDAN (CHUDAN) BARAI (UCHI ou UKE), le poing gauche est revenu en HIKITE oblique "haut" pour une inspiration très courte, puis avec une 1ère expiration, lancez MIGI AGE TSUKI (où HIDARI KARA TSUKI JODAN).



44 - UKE a reculé la tête en esquive arrière, et frappe directement dans le temps en contre, avec HIDARI JUN TSUKI JODAN ; ce qui nécessite de revenir au plus vite en MIGI MOROTE JODAN UCHI UDE UKE.



45 - tournez la tête à droite en gardant la position et se préparer à accueillir le UKE N° 4.



46 - Sur place en apnée, exécutez MIGI NAMI GAESHI (MIGI TSUBAME GAESHI / ASHI BARAI) en relevant rapidement le talon contre l'aine gauche et en utilisant le genou comme pivot

Pendant cette défense il faut déplacer le moins possible le corps vers la gauche.

BUNKAI : TORI échappe ainsi à un balayage, à un coup de pied bas, ou à un coup sur le genou, exécuté par le pied gauche de UKE, ou balaye lui-même sur une tentative de MAE GERI GEDAN de face.



47 - Reposez le pied en HIDARI NAIHANCHI DACHI et en pivotant les épaules vers la gauche portez MOROTE MIGI JODAN UDE (UKE ou UCHI) en UCHI UKE,



48 - Sur place en apnée, exécutez HIDARI TSUBAME GAESHI / NAMI GAESHI UKE.



49 - Reposez le pied en NAIHANCHI DACHI et pivotez sur la gauche avec rotation du buste pour refaire directement MIGI MOROTE JODAN UDE UKE en expirant. Action effectuée toujours de l'avant-bras (ou du poing) droit, mais sur le côté gauche, le buste tourné à 90° (bras dans la même position qu'auparavant, le droit en position SOTO UKE), expiration

BUNKAI : inverse du précédent, ou mieux KETTE MAWASHI GEDAN GERI / GYAKU TSUKI JODAN, mais attention au coude de UKE.



50 - Reprenez MIZU NAGARE NO GAMAE avec une forte inspiration (pause respiratoire), une forte réaction des hanches dans le même sens et en regardant à droite pour localiser le dernier UKE (!),



51 - Portez les deux UCHI : MIGI TETSUI UCHI JODAN et HIDARI KAGI TSUKI CHUDAN.

KIAI.

BUNKAI : sur une saisie à droite, on peut ainsi frapper du droit dans le cou avec l'avant-bras ou le TETSUI et dans le même temps frapper du gauche au plexus en KAGI TSUKI ou même SOKUMEN GYAKU TSUKI), mais ce peut être aussi deux défenses différentes réunies en un seul temps, et pour le coup du droit on peut tourner la paume vers le ciel avant de détendre le bras.



52 - Regardez à gauche (de face) et ramenez lentement les deux poings de MIGI YOKO TETSUI UCHI JODAN / HIDARI KAGI TSUKI CHUDAN devant les deux pectoraux (pouces en bas), tout en déplaçant la jambe droite au-delà de la gauche en KAKE DACHI, la jambe gauche suit ensuite pour assurer HANKO DACHI (bras horizontaux, coudes écartés, les poings à distance l'un de l'autre d'une quinzaine de centimètres... une autre position d'attente de type MIZU NO NAGARE NO GAMAE.



53 - Regardez et tournez la tête vers la droite puis déplacez le pied droit vers la droite pour reprendre NAIHANSHI DACHI. Bloquez JODAN SASAE UKE (poing fermé) du bras droit vers le côté droit en laissant le bras gauche dans sa position initiale (forme de UDE UCHI UKE).



54 - Sans arrêt, enchaînez :

1 / avec une forte rotation des hanches vers la gauche MIGI SOTO UKE JODAN (qui vient finir à l'oreille gauche) en regardant à gauche (donc de face) et en croisant le pied gauche devant le droit en KAKE DACHI et avec le coude droit par-dessus le revers du poing gauche



2 / MIGI JODAN URAKEN UCHI (TATE) avec une forte rotation des hanches vers la droite en regardant de nouveau à droite et en déplaçant le pied droit vers la droite pour reprendre NAIFANSHI DACHI, le poing gauche a suivi en soutenant le coude droit et pour parer à toute éventualité (à pratiquer comme un UCHI KOMI sur deux UKE différents), avec le poing droit armé à l'oreille gauche, l'axe des épaules fait 90° avec celui des pieds



55 - Tournez la tête à gauche (donc de face), ramenez lentement les deux poings devant les deux pectoraux (pouces en bas), tout en déplaçant la jambe droite au-delà de la gauche en KAKE DACHI, la jambe gauche suit pour assurer HANKO DACHI



56 - Tournez la tête à gauche (à 90° sur l'axe central) et déplacez le pied gauche pour prendre NAIHANSHI DACHI et bloquez avec JODAN SASAE UKE (poing fermé) du bras gauche vers le côté gauche en laissant le bras droit dans sa position initiale



57 - Sans arrêt, répétez à gauche l'enchaînement porté à droite, soit enchaînez:

1° HIDARI SOTO UKE JODAN en regardant à droite (donc de face) et en croisant le pied droit devant le gauche en KAKE DACHI avec le coude gauche par-dessus le revers du poing droit



2° HIDARI JODAN URAKEN UCHI avec une forte rotation des hanches à gauche en regardant de nouveau à gauche et en déplaçant le pied gauche vers la gauche pour reprendre NAIFANSHI DACHI, le poing droit a suivi en soutenant le coude gauche et pour parer à toute éventualité



58 - Sur place tournez la tête à droite (donc de face) et reprise de garde (et de respiration) en ramenant les mains à la hanche gauche (une des multiples KOSHI GAMAE, mais aussi peut-être une saisie ou un blocage... comme dans CHINTO) main gauche ouverte en position HIKITE, doigts pointant vers l'avant, pouce en haut, poing droit contre la paume, phalanges vers le bas.



59 - Sur place de face, portez MIGI CHUDAN SASAE UCHI / UKE avec la main gauche ouverte qui suit et appuie tout le long du mouvement contre le TETTSUI URA du droit...

BUNKAÏ : ce geste est un symbole (retrouvé dans KUSHANKU - CHINTO - PATSAÏ et beaucoup d'autres KATA) pour un travail simultané: blocage, saisie main droite - poussée, saisie main gauche, mais peut-être aussi une dessaisie, faire MIGI NAMI GAESHI en ramenant les mains à la hanche droite (poing droit en HIKITE paume de la main gauche posée horizontalement dessus).



60 - au moment de reposer le pied droit en NAIHANSHI DACHI frappez du coude droit horizontalement vers l'avant dans la main gauche ouverte en MAE CHUDAN EMPI UCHI (attention ce geste peut tout autant faire office de KOTE GAESHI), l'avant-bras droit est à l'horizontal poing fermé pouce en bas, le bras gauche coude au corps, main ouverte pouce en haut.



61 - Sur place tournez la tête à droite pour porter MIGI CHUDAN TATE SHUTO KAKE UKE avec retour du poing gauche en HIKITE (blocage/saisie du tranchant extérieur de la main droite niveau médian).



62 - Portez, en croisant le pied gauche devant le droit en KAKE DACHI, HIDARI KAGI TSUKI avec HIKITE droit et retour de hanches.



63 - suivi sans bouger le haut du corps d'un MIGI KEBANASHI GEDAN (armé de KAKE DACHI, coup de pied latéral fouetté en remontant)



64 - Enchaînez MIGI FUMIKOMI CHUDAN, armé comme pour un MIGI NAMI GAESHI



65 - Posez le pied droit à droite en NAIHANSHI DACHI pour bloquer de face et contre-attaquer en enchaînant HIDARI CHUDAN UDE UKE avec HIKITE droit



66 - Enchaînez HIDARI GEDAN BARAI / MIGI JODAN UDE UKE



67 - Puis MIGI JODAN URAKEN UCHI (en ramenant le bras gauche devant le tronc en MIZU NO NAGARE pour soutenir le coude droit et parer ainsi à toute éventualité)



68 - Sur place, ramenez les mains à la hanche droite pour une reprise de garde ou pour une saisie avec tirade (main droite ouverte en position HIKITE doigts pointant vers l'avant, pouce en haut, poing gauche contre la paume, phalanges vers le bas)



69 - Portez HIDARI CHUDAN SASAE UCHI / UKE avec la main droite ouverte qui suit et appuie tout le long du mouvement contre le TETTSUI URA gauche, exécutez HIDARI NAMI GAESHI en ramenant les mains à la hanche gauche (poing gauche en HIKITE, paume de la main droite posée horizontalement dessus)



70 - Au moment de reposer le pied droit en NAIHANSHI DACHI, frappez du coude gauche horizontalement vers l'avant dans la main droite ouverte en MAE CHUDAN EMPI UCHI, l'avant-bras gauche est à l'horizontal poing fermé pouce en bas, le bras droit coude au corps, main ouverte pouce en haut.



71 - Toujours en NAIHANSHI DACHI, lancez le regard à gauche puis portez HIDARI CHUDAN TATE SHUTO KAKE UKE avec retour du poing droit en HIKITE



72 - En croisant le pied droit devant le gauche en KAKE DACHI, frappez MIGI KAGI TSUKI avec HIKITE gauche et retour de hanches.



73 - Enchaenez, sans bouger le haut du corps, d'un HIDARI KEBANASHI GEDAN.



74 - Puis HIDARI FUMIKOMI CHUDAN.



75 - Posez le pied gauche à gauche pour reprendre NAIHANSHI DACHI et portez de face MIGI CHUDAN UDE UKE avec HIKITE gauche.



76 - Enchaenez MIGI GEDAN BARAI / HIDARI JODAN UDE UKE,



77 - suivi directement de HIDARI JODAN URAKEN UCHI en ramenant le bras droit devant le tronc en MIZU NO NAGARE pour soutenir le coude gauche et parer ainsi à toute éventualité



78 - Reprise de garde (mais aussi blocage en esquive) avec les deux poings croisés sur la poitrine, en déplaçant latéralement la jambe gauche devant la droite en KAKE DACHI.



79 – Déplacez la jambe droite pour prendre HANKO DACHI, JUJI UKE JODAN, poing droit devant .



80 - Sur place effectuez NAMI GAESHI du gauche

BUNKAÏ : contre une attaque de pied de face



81 - En reposant la jambe gauche à gauche en NAIHANSHI DACHI enchaînez les blocages simultanés :

1/ MIGI JODAN UDE UKE / HIDARI GEDAN BARAI UKE



2 / MIGI GEDAN BARAI / HIDARI UDE UKE JODAN



3 / MIGI JODAN UDE UKE / HIDARI GEDAN BARAI UKE



82 - Frappez MIGI URAKEN JODAN UCHI, bras gauche en support poing fermé sous le coude droit

BUNKAI : il s'agit très spécifiquement, après un URAKEN contrôlé puis saisi par UKE de faire "sauter" la saisie (le 2° poing du JUJI UKE (le droit) passe par en dessous la saisie en frappant puis saisit lui-même le poignet de UKE), alors que le déplacement en ROPPO peut s'expliquer par une esquivé de MAE GERI GEDAN (et tout autant par un NAMI GAESHI UKE en ASHI BO), ensuite la main gauche du JUJI UKE descend pousser en TEISHO UKE GEDAN la jambe du MAE GERI de UKE, et inversion classique bras droit / bras gauche pour SUKUI de la main droite et GYAKU GAMAE ATE du gauche pour projeter en avançant la jambe droite, enfin fauchage du pied d'appui de UKE par le pied gauche (NAMI GAESHI UCHI) chute de UKE et enchaînement au sol avec croisement en diagonale (clef de coude / clef de pied)pour ATEMI du gauche au sol...



83 - Prenez MIZU NO NAGARE droit (main gauche ouverte horizontale au-dessus, poing droit fermé en dessous pouce en haut).



84 - Frappez en NAIHANCHI DACHI directement en avant MIGI CHUDAN TSUKI sous la main gauche qui reste en arrière, les doigts posant sur le coude droit, doigts orientés vers la droite, paume en bas.



85 - Sur place, crochetez du poignet en tournant la main droite ouverte vers la droite et en ramenant le coude vers soi mais sans modifier la position du bras gauche (MIGI UCHI KAKE TE TSUKAMI)



86 - Regardez vers la droite en croisant le pied gauche devant le droit en KAKE DACHI, sans modifier le haut du corps

BUNKAI : en fait la jambe gauche ne fait pas seulement le déplacement mais frappe en GEDAN GERI pour soutenir le KOTE GAESHI MAWASHI URA,



87 - Donnez MIGI KEBANASHI (armé dans le temps du déplacement)



88 - Posez le pied droit à droite pour reprendre NAIFANSHI DACHI et portez MIGI SASAE JODAN TETSUI URA UCHI BARAI vers la droite (donc avec le poing droit phalanges tournées vers le ciel... bien rentrer le pouce droit) en accompagnant le mouvement de gauche à droite avec la main gauche qui reste pouce sur la saignée du coude droit



89 - Enchaînez MIGI TETSUI CHUDAN (par l'intérieur), le poing gauche en MIZU NO

NAGARE de soutien



90 - Sur place tournez la tête à gauche et déplacez latéralement la jambe droite en KAKE DACHI devant la gauche en ramenant lentement les deux poings croisés sur la poitrine, poing gauche devant.



91 - Prenez HANKO DACHI, effectuez JUJI UKE JODAN

BUNKAI : tous ces mouvements sont en fait un KOTE KUDAKI porté à la volée !



92 - Sur place NAMI GAESHI du droit.

BUNKAÎ : contre une attaque de pied de face.



93 - En reposant la jambe droite à droite en NAIHANSHI DACHI, enchaînez les blocages simultanés :

1/ HIDARI JODAN UDE UKE / MIGI GEDAN BARAI UKE



2/ HIDARI GEDAN BARAI / MIGI UDE UKE JODAN



3/ HIDARI JODAN UDE UKE / MIGI GEDAN BARAI UKE



94 - Frappez HIDARI URAKEN JODAN UCHI, bras droit en support poing fermé sous le coude droit



95 - Prenez MIZU NO NAGARE gauche, main droite ouverte horizontale au-dessus, poing gauche fermé en dessous pouce en haut.



96 - Enchaînez en NAIHANCHI DACHI directement en avant HIDARI CHUDAN TSUKI sous la main droite qui reste en arrière, les doigts posant sur le coude gauche, doigts orientés vers la gauche, paume en bas.



97 - Sur place, crochetez du poignet en tournant la main gauche ouverte vers la gauche et en ramenant le coude vers soi mais sans modifier la position du bras droit (HIDARI UCHI KAKE TE TSUKAMI).



98 - Regardez vers la gauche en croisant le pied droit devant le gauche en KAKE DACHI, sans modifier le haut du corps.



99 - Frappez HIDARI KEBANASHI armé dans le temps du déplacement



100 - Posez le pied gauche à gauche pour reprendre NAIFANSHI DACHI et portez HIDARI SASAE JODAN TETSUI URA BARAI vers la gauche (donc avec le poing gauche phalanges tournées vers le ciel... bien rentrer le pouce gauche) en accompagnant le mouvement de droite à gauche avec la main droite qui reste sur la saignée du coude gauche



101 - Enchaînez HIDARI TETSUI CHUDAN (par l'intérieur), le poing droit en MIZU NO NAGARE de soutien



102 - Prenez MIZU NO NAGARE à gauche (main gauche ouverte doigts vers l'avant, dedans poing droit fermé pouce en bas)



103 - Avec forte rotation des hanches, déplacez-vous vers la droite en KAKE DACHI HIDARI pour reprendre NAIFANSHI DACHI et frappez directement sur place de face MIGI URAKEN JODAN UCHI avec le bras gauche en soutien sous le coude poing fermé **KIAÏ**.



104 - Ramenez lentement le pied droit contre le gauche (grand droit - petit gauche) en HEISOKU DACHI, et les deux mains gauche sur droite pour le YAME – Puis saluez (REI) en MUSUBI DACHI au jury / NAORE en YOI DACHI.



8/ EMONO WAZA (arme traditionnelle) : BO

Généralités :

Tous les SENSEI sont d'accord pour dire qu'il vaut mieux commencer les KO BU-JUTSU / KO BUDO par le BO (bâton long de 1m80), celui-ci permettant de développer au mieux la gestuelle de l'Ate waza (boxe) identique, la spatialité, la coordination, la notion de timing et de distance, le savoir-faire, la précision, l'habileté, et les réflexes des combattants.

Le travail du BO permet également de préparer le travail avec toutes les autres armes.

La diversification des armes par la suite, favorise l'adaptabilité du combattant, comme sa capacité à utiliser plus de moyens pour sa défense, sans pour autant avoir à les pratiquer tous, mais ne modifie pas la méthode globale du combat libre.

D'ailleurs à travers l'étude des KO BUDO / KO BU-JUTSU, il nous semble du plus haut intérêt de considérer tout ce qui nous entoure comme une arme potentielle ("HODU KOROSU" tels: table, chaise, caillou, ceinture, livre, béquilles médicales,