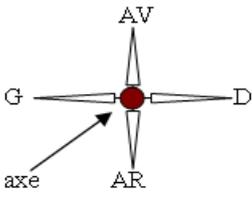
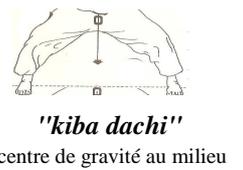


Enchaînement N° 5 Body Godan



pied droit ↑ pied gauche ↑
 direction du regard 👁️
 sens de rotation du buste ↻
 kiai 🗣️

les 3 postures de bases

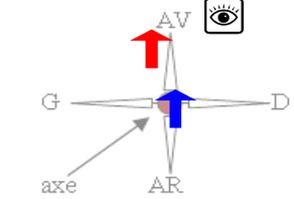


déplacements vue de dessus

détail déplacement & posture

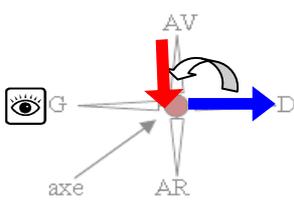
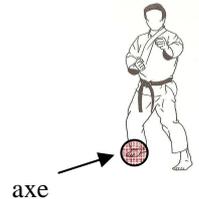
technique japonais / français

vue de face & profil



au départ enchaînement,
le pied D en AR sur l'axe

hidari gamae
en garde à gauche,



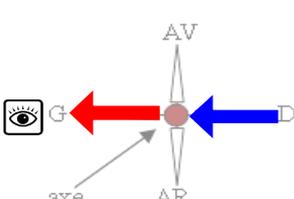
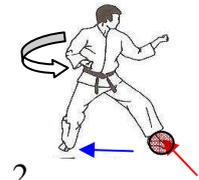
1-2 chasser AR avec changement de direction ;

1 ramener pied G sur axe

2 décaler pied D vers Droite
rotation du buste 90°G

kokutsu dachi posture sur AR

2 *hidari uchi ude uke*
blocage G vers l'extérieur niveau moyen
le poing D à la hanche



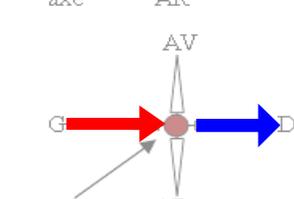
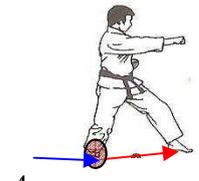
3-4 chasser AV ;

3 ramener pied D sur axe

4 avancer pied G

kokutsu dachi posture sur AR

4 *migi chudan gyaku zuki*
coup de poing D, vers la G
le poing G à la hanche



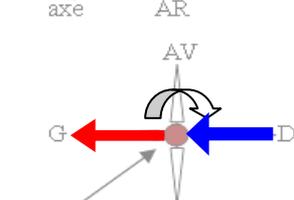
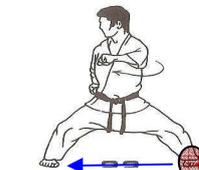
5-6 chasser AR ;

5 ramener pied G sur axe

6 Reculer pied D

kiba dachi posture du cavalier centrée
épaules de faces

6 *hidari kagi zuki*
coups de poing G, vers la D court et
parallèle à l'axe des épaules
le poing D à la hanche



7-8 chasser AR ;

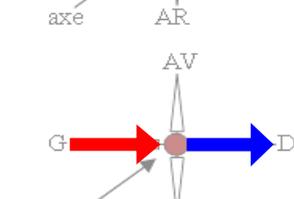
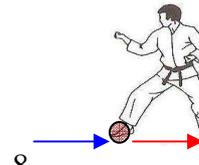
7 ramener pied D sur axe

8 recul pied G

rotation du buste 90°D

kokutsu dachi posture sur AR

8 *migi uchi ude uke*
blocage D vers l'extérieur niveau moyen
le poing G à la hanche



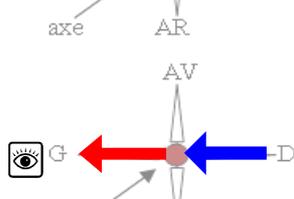
9-10 chasser AV ;

9 ramener pied G sur axe

10 avancer pied D

kokutsu dachi posture sur AR

10 *hidari chudan gyaku zuki*
coup de poing G, vers la D
le poing D à la hanche



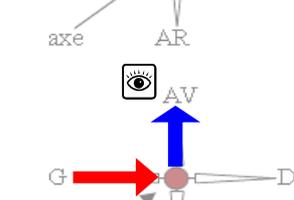
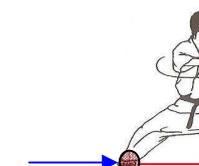
11-12 chasser AR ;

11 ramener pied D sur axe

12 Reculer pied G

kiba dachi posture du cavalier centrée
épaules de face

12 *migi kagi zuki*
coups de poing D vers la G, court et
parallèle à l'axe des épaules
le poing G à la hanche



13-14 chasser AR avec changement
de direction ;

13 ramener pied G sur axe

14 avancer pied D vers AV

kokutsu dachi posture sur AR

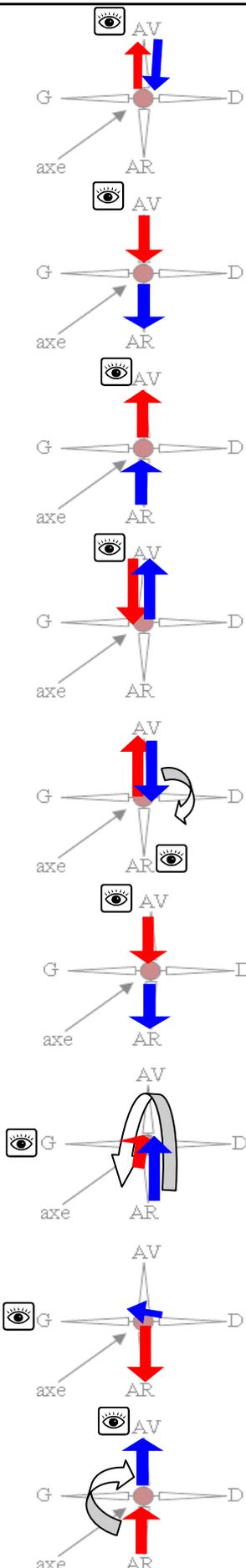
14 *migi morote uke*
blocage du bras D renforcé du bras G
niveau moyen



14- **profil**


déplacements
vue de dessus
détail déplacement & posture
technique

japonais / français


vue de face **profil**

15-16 changement de garde AV ;

15 ramener pied D sur axe

16 avancer pied G

zenkutsu dachi posture sur AV

17-18 chasser AR ;

17 ramener pied G sur axe

18 reculer pied D

zenkutsu dachi posture sur AV

19-20 chasser AV ;

19 ramener pied D sur axe,

20 avancer pied G

zenkutsu dachi posture sur AV

21-22 changement de garde AV ;

21 ramener pied G sur axe

22 avancer pied D

zenkutsu dachi posture sur AV

23-24 changement de garde AV avec demi tour ;

23 ramener pied D sur axe,

24 avancer pied G

puis pivoter le buste 90° vers la D

kiba dachi posture centrée (de profil)

25-26 chasser latéral vers AR ;

25 ramener pied G sur axe,

26 décaler pied D vers AR en pivotant la tête vers AV

kiba dachi posture centrée (de profil)

27-28 garder le pied G sur l'axe et frapper directement le pied D dans la main G puis reposer le pied D sur l'axe avec un pivot du buste à 180° G

heisoku dachi pieds joints

29 décaler pied G vers AR en gardant pied D sur axe

kiba dachi posture centrée (de profil)

30-31 chasser latéral vers l'AV ;

30 ramener pied G sur axe,

31 avancer pied D avec un pivot du buste à 90°D (de face)

zenkutsu dachi posture sur AV

body godan n°5

16 *hidari gedan juji uke*

blocage croisé bas poing D dessus (les poings sont serrés)

18 *hidari jodan juji uke*

blocage croisé haut main D dessus (les mains sont ouvertes)

19- hidari chudan osae uke amenez les mains ouverts et toujours croisées à la hanche D (temps intermédiaire pieds joints sur axe)

20- hidari chudan zugi (ou tate shuto) coups de poing G (ou repousser avec le sabre de la main G) le poing D à la hanche

22 *migi oitsuki*

coup de poing D, le poing G à la hanche

24 *hidari gedan barai*

blocage bas D, le poing G à la hanche

26 *hidari chudan haishu uke*

blocage avec le dos de la main G niveau moyen, le poing D à la hanche

27 *migi mikazuki geri*

coups de pied en croissant du plat du pied D dans la main G

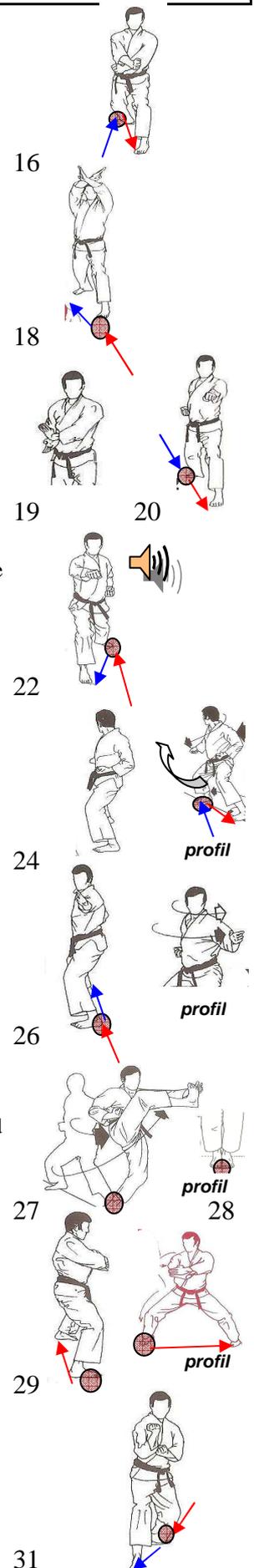
28 reposer pied D sur l'axe (pieds joints)

29 *hidari chudan mae empi uchi*

frappe du coude D dans la main G niveau moyen

31 *migi chudan morote uke*

blocage D niveau moyen renforcé du poing G





déplacements
vue de dessus

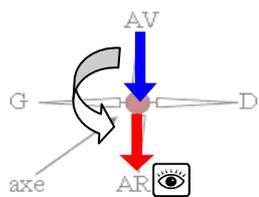
détail déplacement & posture

technique

japonais / français



vue de face profil

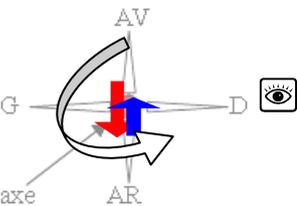


32-33 chasser AR ;
32 ramener pied D sur axe
33 reculer pied G avec un pivot du buste à 180°G
renoji dachi (petit *kokutsu dachi* assez haut, posture sur AR)

33 *migi morote koho tsuki age*
 coups de poing D remontant sans bouger la position du poing G

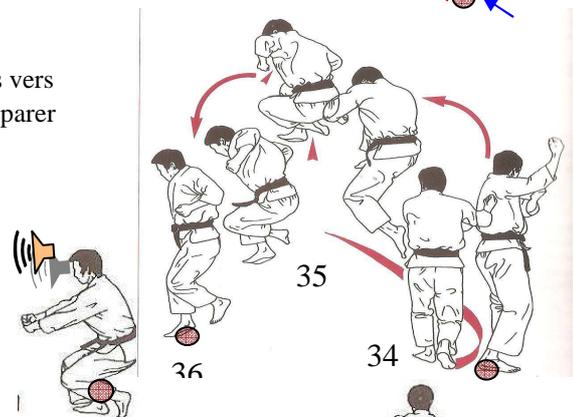


33



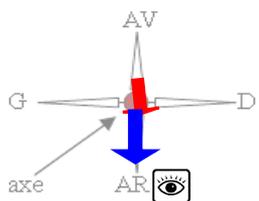
34-35-36 saut avec rotation 180°G
34 prise d'appui en ramenant pied G sur axe
35 lancer genoux D vers le haut pour sauter sur place

35 tirer les bras vers le haut pour préparer le blocage



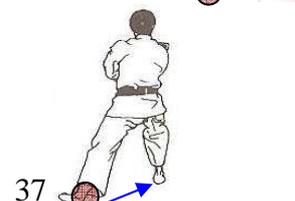
36 retomber pied D en 1er sur axe pied G croisé derrière le pied D
kake dachi posture pieds croisés position basse

36 *gedan juji uke*
 blocage croisé bas

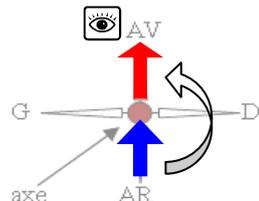


37 remonter en décalant pied D vers AR le pied G reste sur l'axe
zenkutsu dachi posture sur AV

37 *migi chhudan morote uke*
 blocage D renforcé niveau moyen

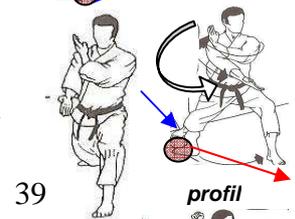


37

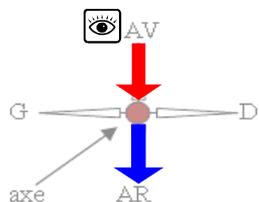


38-39 chasser AR avec demi tour ;
38 ramener pied D sur axe
39 reculer pied G rotation du buste 180°G
zenkutsu dachi posture sur AV

39 *hidari nagashi teisho uke + migi uchi gedan shuto nukite*
 simultanément parade balayée de la main G niveau haut & attaque de la pointe des doigts main D niveau bas

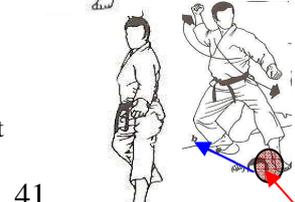


39

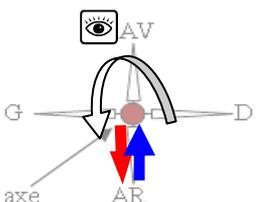


40-41 chasser AR ;
40 ramener pied G sur axe
41 reculer pied D
kokutsu dachi posture AR

41 *manji gamae (hidari gedan barai + migi jodan uchi uke)*
 simultanément blocage bas G vers AV et blocage haut D vers AR

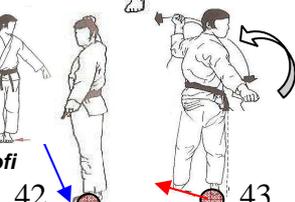


41



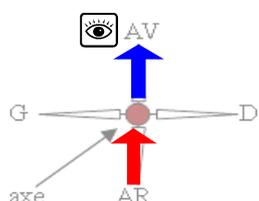
42-43 changement de garde AR ;
42 ramener pied D sur axe
43 reculer pied G rotation du buste 180°G
heiko dachi petite posture centrée haute (de profil)

42 les bras ne bougent pas
43 inverser la position des bras
manji gamae (migi gedan barai + hidari jodan uchi uke)
 blocage bas G vers AV et blocage haut D vers AR simultanément



42

43



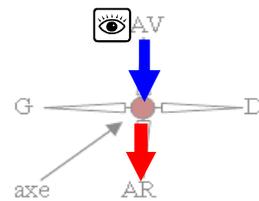
44-45 chasser AV
44 ramener pied G sur axe
45 avancer pied D
zenkutsu dachi posture sur AV

45 *migi nagashi teisho uke + hidari uchi gedan shuto nukite*
 simultanément parade balayée de la main D niveau haut & attaque de la pointe des doigts main G niveau bas



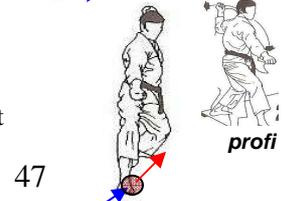
45

profi



46-47 chasser AR
46 ramener pied D sur axe
47 reculer pied G
kokutsu dachi posture AR

47 *manji gamae (migi gedan barai + hidari jodan uchi uke)*
 simultanément blocage bas D vers AV et blocage haut G vers AR



47

profi

48-49 changement garde AR sur place ramener pied G sur axe reculer pied D
50-51 chasser AV ramener pied D sur axe avancer pied G pour reprendre la position de départ

48-49

50-51

