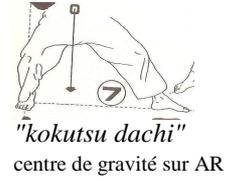
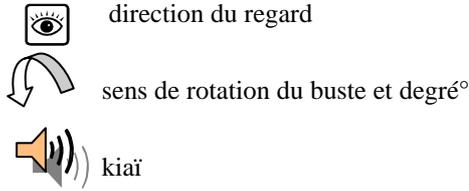
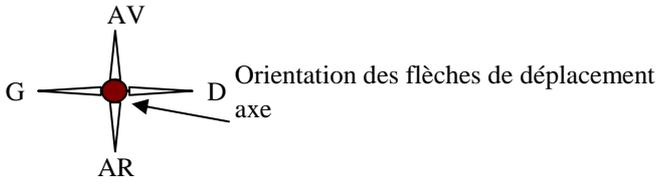


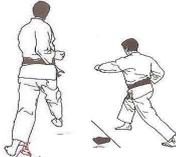
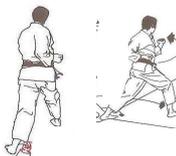
vue de face

Enchaînement N° 2 Body Nidan

les 2 postures de bases



temps	déplacement		technique		position	
	direction, rotation du buste, regard, détail, posture		japonais / français		vue de face profile	
		<p>direction du regard</p> <p>AV</p> <p>Départ enchaînement <i>hidari gamae</i> garde à gauche, le pied AR D sur l'axe</p>				
1-2		<p>direction du regard</p> <p>G</p> <p>chasser AR ; ramener pied G sur axe et décaler pied D vers Droite <i>kokutsu dachi</i> posture sur AR</p>	<p><i>hidari haiwan shokumen jodan uke+ migi yoko kamae</i> double parade niveau tête;avant-bras G et garde de côté au front bras D</p>	2		
3-4		<p>direction du regard</p> <p>G</p> <p>chasser AV ; ramener pied D sur axe avancer pied G <i>kokutsu dachi</i> posture sur AR</p>	<p><i>hidari soto uke et migi ura zuki</i> blocage moyen vers l'intérieur bras G et coup de poing remontant D</p>	4		
5-6		<p>direction du regard</p> <p>G</p> <p>chasser AR ; ramener pied G sur axe Reculer pied D <i>kokutsu dachi</i> posture sur AR</p>	<p><i>hidari chudan yoko tetsui</i> coup de poing marteau G de côté</p>	6		
7-8		<p>direction du regard</p> <p>D</p> <p>chasser AV ; ramener pied D sur axe avancer pied G <i>kokutsu dachi</i> posture sur AR</p>	<p><i>migi haiwan shokumen jodan uke + hidari yoko kamae</i> double parade niveau tête;avant-bras D et garde de côté au front bras G</p>	8		
9-10		<p>direction du regard</p> <p>D</p> <p>chasser AV ; ramener pied G sur axe reculer pied D <i>kokutsu dachi</i> posture sur AR</p>	<p><i>migi soto uke et hidarii ura zuki</i> blocage moyen vers l'intérieur bras D et coup de poing remontant G</p>	10		
11-12		<p>direction du regard</p> <p>D</p> <p>chasser AR ; ramener pied D sur axe Reculer pied G <i>kokutsu dachi</i> posture sur AR</p>	<p><i>migi chudan yoko tetsui</i> coup de poing marteau D de côté</p>	12		
13-14		<p>direction du regard</p> <p>AR</p> <p>ramener pied G sur axe coup de pied D et de poing D en même temps vers AR</p>	<p><i>13-koshi-kamae</i> les 2 poings à la hanche. <i>14-migi yoko geri et hidari uraken</i> coup de pied de côté D et rever de poing G</p>	14		
15-16		<p>direction du regard</p> <p>AV</p> <p>reposer pied D sur axe avancer pied G <i>kokutsu dachi</i> posture sur AR</p>	<p><i>hidari chudan shuto uke</i> blocage niveau moyen main ouverte G</p>	16		
17-18		<p>direction du regard</p> <p>AV</p> <p>changement de garde ; ramener pied G sur axe avancer pied D <i>kokutsu dachi</i> posture sur AR</p>	<p><i>migi chudan shuto uke</i> blocage niveau moyen main ouverte D</p>	18		

temps	déplacement et direction du regard	technique		profile
19-20	  changement garde ; ramener pied D sur axe avancer pied G AV <i>kokutsu dachi</i> posture sur AR	<i>hidari chudan shuto uke</i> blocage niveau moyen main ouverte G	20	
21-22	  changement garde ; ramener pied G sur axe avancer pied D AR <i>zenkutsu dachi</i> posture sur AV	<i>migi niukite hidari osae uke</i> pique main D et simultanément blocage poussé vers le bas de la main G	22	
23-24	  chasser AR ; ramener pied D sur axe reculer pied G AR <i>kokutsu dachi</i> posture sur AR	<i>hidari chudan shuto uke</i> blocage niveau moyen main ouverte G	24	
25-26	  chasser AR ; ramener pied G sur axe décaler pied D vers G G <i>kokutsu dachi</i> posture sur AR	<i>migi chudan shuto uke</i> blocage niveau moyen main ouverte D	26	
27-28	  chasser AR ; ramener pied D sur axe Reculer pied G G <i>kokutsu dachi</i> posture sur AR	<i>migi chudan shuto uke</i> blocage niveau moyen main ouverte D	28	
29-30	  chasser AV ; ramener pied G sur axe décaler pied D vers AV AR <i>kokutsu dachi</i> posture sur AR	<i>hidari chudan shuto uke</i> blocage niveau moyen main ouverte G	30	
31-32	  chasser AV ; ramener pied D sur axe avancer pied G AR <i>zenkutsu dachi</i> posture sur AV	<i>migi gyaku uchi ude uke</i> blocage moyen vers l'extérieur inversé D	32	
33-34	  changement de garde ; ramener pied G sur axe, coup de pied D AR	<i>migi mae geri</i> coup de pied de face D	34	
35-36	  reposer pied D sur axe reculer pied G AR <i>zenkutsu dachi</i> posture sur AV	<i>hidari gyaku tsuki</i> coup de poing inversé G	36	
37-38	  chasser AV ; ramener pied G sur axe avancer pied D AR <i>zenkutsu dachi</i> posture sur AV	<i>hidari gyaku uchi ude uke</i> blocage inversé moyen vers l'extérieur G	38	
39-40	  changement de garde ; ramener pied D sur axe, coup de pied G AR	<i>hidari mae geri</i> coup de pied de face G	40	
41-42	  reposer pied G sur axe reculer pied D AR <i>zenkutsu dachi</i> posture sur AV	<i>migi gyaku tsuki</i> coup de poing inversé D	42	

temps

déplacement et direction du regard

technique



profile

43-44			changement de garde ; ramener pied D sur axe, reculer pied G <i>zenkutsu dachi</i> posture sur AV	<i>migi morote uke</i> blocage moyen vers l'extérieur D, renforcé du bras G	44	
45-46			chasser AV ; ramener pied G sur axe avancer pied D <i>zenkutsu dachi</i> posture sur AV	<i>hidari gedan barai</i> blocage bas G	46	
47-48			chasser AV ; ramener pied D sur axe avancer pied G <i>zenkutsu dachi</i> posture sur AV	<i>hidari jodan shuto age uke</i> blocage haut main ouverte G	48	
49-50			changement de garde ; ramener pied G sur axe, avancer pied D <i>zenkutsu dachi</i> posture sur AV	<i>migi jodan age uke</i> blocage haut D	50	
51-52			chasser AR ; ramener pied D sur axe décaler pied G vers G <i>migi zenkutsu dachi</i> posture AVD	<i>migi gedan barai</i> blocage bas D	52	
53-54			chasser AV ; ramener pied G sur axe avancer pied D <i>migi zenkutsu dachi</i> posture AVD	<i>migi jodan shuto age uke</i> blocage haut main ouverte D	54	
55-56			changement de garde ; ramener pied D sur axe, avancer pied G <i>hidari zenkutsu dachi</i> posture AVG	<i>hidari jodan age uke</i> blocage haut G fin de l'enchaînement	56	
57-58			reprise de la garde, deux petit sursauts sur place; <i>hidari gamae</i> garde à gauche, le pied AR D sur l'axe	<i>hidari gamae</i> reprise de garde G du départ	58	