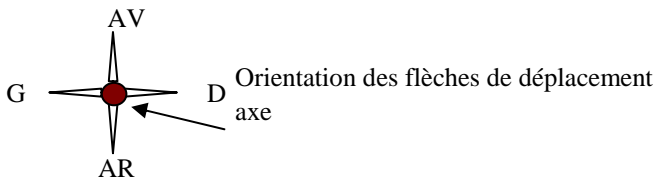




# Enchaînement N° 1 Body Shodan

les 2 postures de bases



direction du regard



sens de rotation du buste



kiaï

## déplacement

## technique

japonais / français

temps

direction, rotation du buste, regard, détail, posture

## position

vue de face

profile



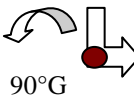
Départ enchaînement  
*hidari gamae*

AV garde à gauche, le pied AR D sur l'axe



2

1-2



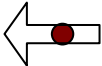
chasser AR ; ramener pied G sur axe  
Reculer pied D vers Droite  
*zenkutsu dachi* posture sur AV

*hidari gedan barai*  
blocage bas bras G



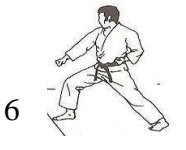
4

3-4



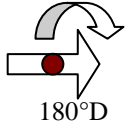
chasser AV ; ramener pied D sur axe  
avancer pied G  
*zenkutsu dachi* posture sur AV

*migi gyaku tsuki*  
coup de poing inversé D



6

5-6



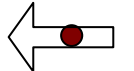
chasser AR ; ramener pied G sur axe  
Reculer pied D  
*zenkutsu dachi* posture sur AV

*migi gedan barai*  
blocage bas bras D



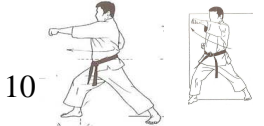
8

7-8



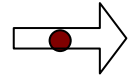
chasser AR ; ramener pied D sur axe  
reculer pied G  
*zenkutsu dachi* posture sur AV

*migi tetsui ou migi uchi ude uke*  
frappe marteau ou blocage vers l'extérieur  
niveau moyen bras D



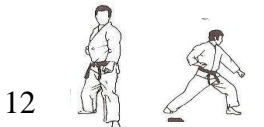
10

9-10



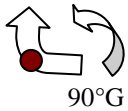
chasser AV ; ramener pied G sur axe  
avancer pied D  
*zenkutsu dachi* posture sur AV

*hidari gyaku tsuki*  
coup de poing inversé G



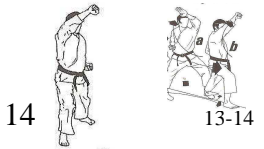
12

11-12



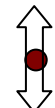
chasser AR ; ramener pied D sur axe  
avancer pied G vers AV  
*zenkutsu dachi* posture sur AV

*hidari gedan barai*  
blocage bas bras G



14

13-14



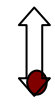
changement garde sur place ;  
ramener pied G sur axe, avancer pied D  
*zenkutsu dachi* posture sur AV

*13-hidari jodan shuto age uke*  
*blocage haut main ouverte G*  
*14-migi jodan age uke* blocage haut D



16

15-16



changement garde sur place ;  
ramener pied D sur axe, avancer pied G  
*zenkutsu dachi* posture sur AV

*hidari jodan age uke*  
blocage haut bras G



18

17-18



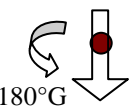
changement garde sur place ;  
ramener pied G sur axe, avancer pied D  
*zenkutsu dachi* posture sur AV

*migi jodan age uke*  
blocage haut bras D





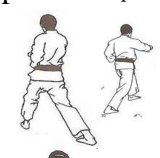
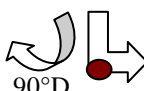



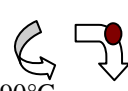











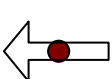




20

19-20



chasser AR ; ramener pied D sur axe  
reculer pied G  
*zenkutsu dachi* posture sur AV

*hidari gedan barai*  
blocage bas bras G

temps	déplacement et direction du regard	technique	position  profile
21-22	 chasser AR ; ramener 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	22 
23-24	 chasser AV ; ramener pied D sur axe décaler pied G vers D G <i>zenkutsu dachi</i> posture sur AV	<i>migi gedan barai</i> blocage bas bras D	24 
25-26	 chasser AV ; ramener pied G sur axe avancer pied D G <i>zenkutsu dachi</i> posture sur AV	<i>hidari gyaku tsuki</i> coup de poing inversé G	26 
27-28	 chasser AR ; ramener pied D sur axe décaler pied G vers AR AR <i>zenkutsu dachi</i> posture sur AV	<i>hidari gedan barai</i> blocage bas bras G	28 
29-30	 changement garde sur place ; ramener pied G sur axe avancer pied D AR <i>zenkutsu dachi</i> posture sur AV	<i>migi oi tsuki</i> coup de poing D en avançant	30 
31-32	 changement garde sur place ; ramener pied D sur axe avancer pied G AR <i>zenkutsu dachi</i> posture sur AV	<i>hidari oi tsuki</i> coup de poing G en avançant	32 
33-34	 changement garde sur place ; ramener pied G sur axe avancer pied D AR <i>zenkutsu dachi</i> posture sur AV	<i>migi oi tsuki</i> coup de poing D en avançant	34 
35-36	 chasser AR ; ramener pied D sur axe reculer pied G vers AV AV <i>kokutsu dachi</i> posture sur AR	<i>hidari shuto uke</i> blocage niveau moyen main ouverte G	36 
37-38	 chasser AR ; ramener pied G sur axe décaler pied D vers D D <i>kokutsu dachi</i> posture sur AR	<i>migi shuto uke</i> blocage niveau moyen main ouverte D	38 
39-40	 chasser AR ; ramener pied D sur axe reculer pied G D <i>kokutsu dachi</i> posture sur AR	<i>migi shuto uke</i> blocage niveau moyen main ouverte D	40 
41-42	 chasser AV ; ramener pied G sur axe décaler pied D vers AR AV <i>kokutsu dachi</i> posture sur AR	<i>hidari shuto uke</i> blocage niveau moyen main ouverte G	42 
43-44	 chasser AV ; ramener pied D sur axe, avancer pied G AV <i>hidari gamae</i> reprise de garde G du départ		44 