



分解する

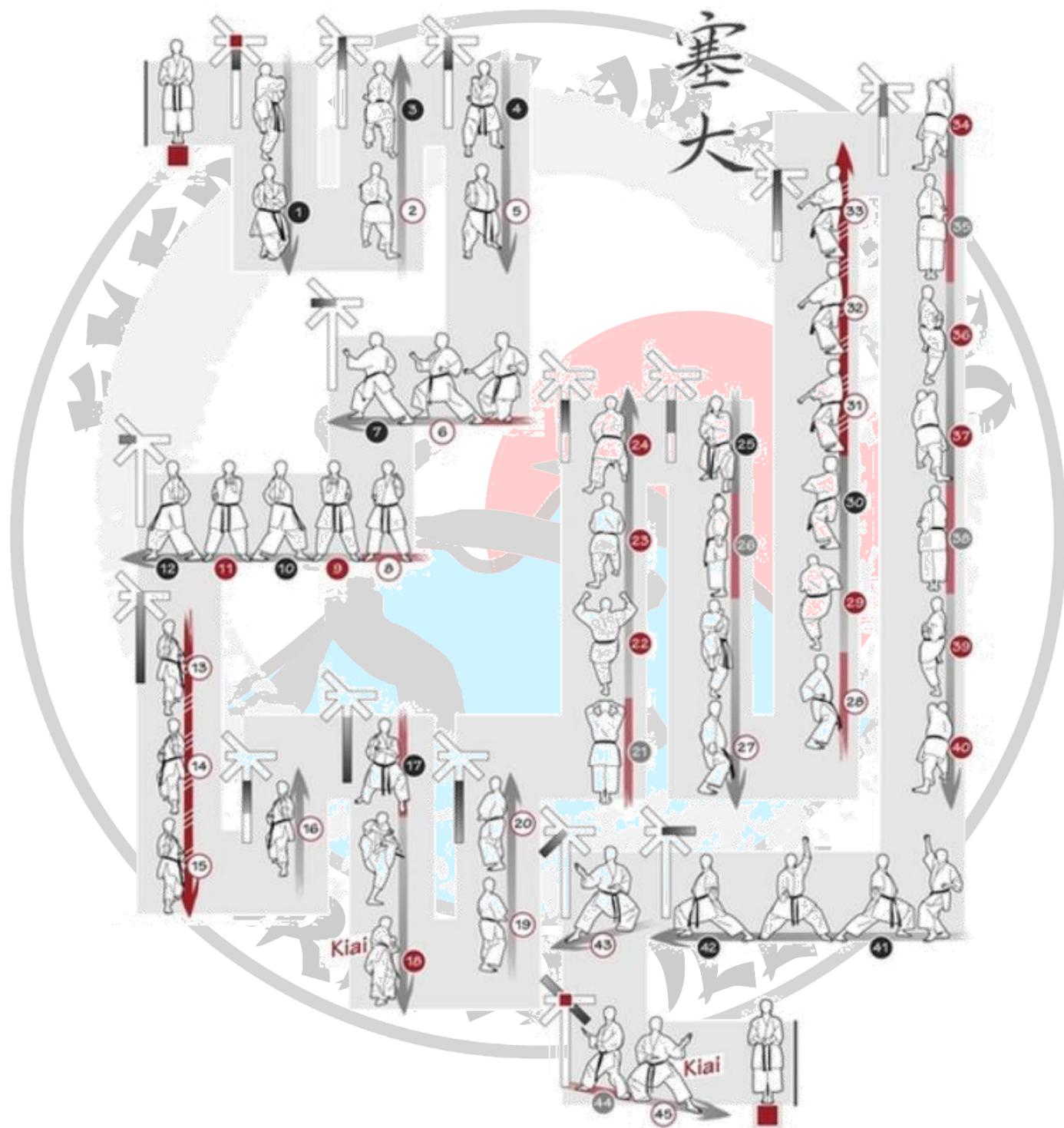
# ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE

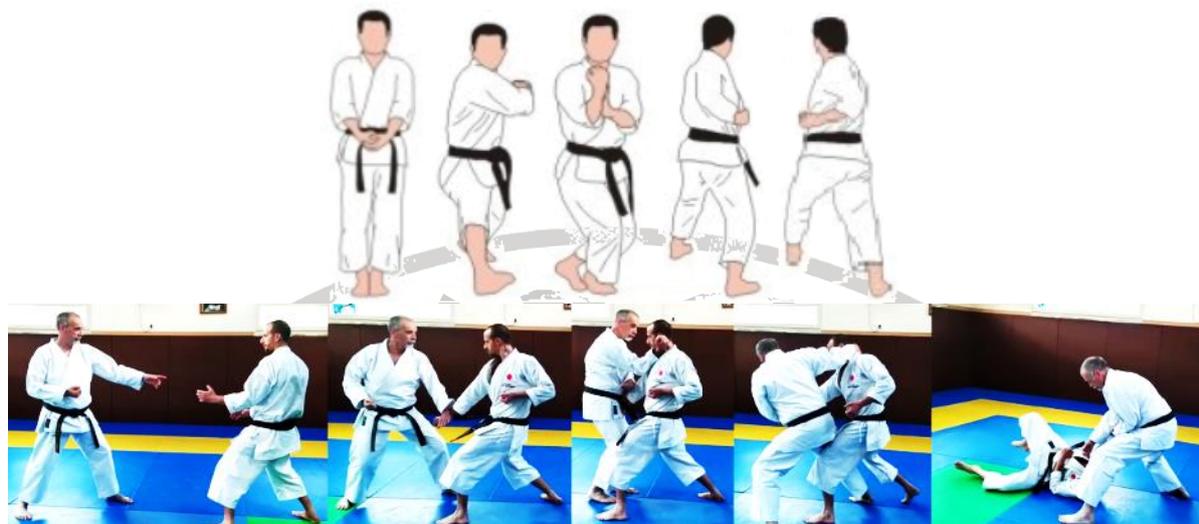
## BUNKAI SURU

Analyse d'une séquence

BASSAI-DAI

### Bassai dai 拔塞大





TORI nous attaque CHUDAN OI ZIKI du poing droit.

On réceptionne avec la main gauche par CHUDAN TE OSAE en frappant en même temps avec le poing droit en JODAN URAKEN UCHI au visage (ou avec JODAN MAWASHI TETSUI UCHI à la tempe, ou JODAN URA ZUKI au menton) en avançant sur TORI en KAKE DACHI. Avec la main gauche on saisit le poignet droit de TORI et l'on passe notre main droite derrière sa tête. En se tournant sur la gauche on place notre jambe droite en barrage devant les jambes de TORI, on tire avec notre main gauche sur le bras de TORI et on pousse avec notre main droite sur sa tête pour projeter TORI au sol devant nous, sans lâcher le bras de TORI, une fois au sol, on frappe OTOSHI ZUKI du poing droit. (Le mouvement de projection s'apparente au TAÏ OTOSHI du JUDO).



TORI nous attaque JODAN GYAKU ZUKI du bras droit.

On réceptionne avec TE NAGASHI UKE de la main gauche, et en même temps on vient glisser la main droite au niveau de l'épaule de TORI pour le saisir et le frapper CHUDAN MAE HIZA GERI et dans la foulée le frapper avec notre poing droit par URAKEN UCHI au niveau du cou, en suite on passe notre bras droit pour encercler la tête de TORI et en se retournant on le projette au sol avec notre jambe droite en barrage (Le mouvement de projection s'apparente au TAÏ OTOSHI du JUDO).



TORI nous attaque CHUDAN MAE GERI du pied gauche.

On réceptionne avec NAMI GAESHI de la jambe droite, et en même temps on vient glisser vers lui pour le frapper au niveau de la poitrine avec CHUDAN MOROTE UKE pour le renverser sur l'arrière, puis on le frappe au sol avec GYAKU OTOSHI ZUKI au corps ou au visage.



TORI essaie de nous saisir à la gorge pour nous étrangler.

On entoure ses deux bras avec les nôtres en même temps qu'on frappe CHUDAN HIZA GERI au bas ventre, puis on pose notre pied derrière ses deux jambes et en continuant d'avancer sur lui, on le bascule sur l'arrière et une fois au sol on frappe avec GYAKU OTOSHI ZUKI au corps où au visage.



TORI nous attaque CHUDAN MAE GERI du pied droit.

On réceptionne avec ASHIKUBI KAKE UKE de la jambe droite, et on vient glisser vers lui pour le frapper au niveau de la poitrine avec CHUDAN MOROTE UKE, dans le même temps on repose notre jambe entre les siennes (KO UCHI GARI) pour faucher sa jambe gauche en continuant de le pousser pour le renverser sur l'arrière, puis on le frappe au sol avec GYAKU OTOSHI ZUKI au corps où au visage.



TORI nous saisit la main droite en saisie croisée.

Nous venons avec notre main gauche maintenir le dos de la main de TORI, ensuite nous enroulons notre bras droit comme si nous faisons UCHI UDE UKE, notre poing vient bloquer le poignet de TORI, on frappe GEDAN MAE GERI au niveau de la cuisse ou du genou et on avance sur lui en maintenant notre clé de bras afin de le faire fléchir et le maintenir en immobilisation.



TORI nous saisit la main droite avec ses deux mains.

Nous venons avec notre main gauche attraper notre poing par-dessous ses mains, ensuite nous enroulons notre bras droit en nous aidant de la main gauche comme si nous faisons UCHI UDE UKE, notre main gauche vient se mettre au-dessus de la main droite de TORI et notre poing vient bloquer son poignet, on avance sur lui en maintenant notre clé de bras afin de le faire fléchir et de le faire tomber au sol sous la douleur de la clé de bras.



TORI nous saisit à l'épaule gauche avec sa main gauche pour nous frapper de son poing droit.

On se dégage de la saisie en levant le bras gauche et en tournant sur l'arrière gauche pour face à TORI, sur la frappe JODAN GYAKU (ou OÏ) ZUKI du poing droit de TORI, on réceptionne par JODAN GYAKU UCHI UDE UKE du bras droit, on saisit tout de suite le poignet de TORI avec notre main droite et on vient frapper l'articulation du coude de TORI avec notre avant-bras gauche. Puis on continue de tourner sur notre droite en appuyant sur son coude ou sur l'épaule droite pour l'amener et l'immobiliser au sol, avant de finir par un ATEMI.



TORI est face à nous, et vient nous saisir au revers avec sa main droite.

Avec notre main gauche nous venons saisir son poignet, et en même temps que nous reculons légèrement notre jambe gauche, nous frappons très fort avec notre bras droit au niveau de son articulation du coude pour le faire fléchir, dans la continuité du geste, on frappe avec l'extérieur de notre avant-bras droit au niveau de la tête de TORI, ensuite on enroule notre bras gauche autour de sa tête afin de le retourner sur l'arrière, en même temps que nous déplaçons notre pied gauche pour tourner, on vient frapper avec notre bras droit en OTOSHI EMPI UCHI au niveau du visage. Une fois au sol, on peut frapper FUMIKOMI GERI au corps ou à la tête.



TORI nous attaque en MAWASHI ZUKI du bras droit.

On réception JODAN UCHI UDE UKE avec le bras gauche, suivi de GYAKU UCHI UDE UKE du bras droit pour venir dévier le bras de TORI sur l'extérieur. Dans le mouvement la main droite vient saisir le poignet droit de TORI et la tire au niveau de notre hanche, en continuant de tourner sur l'arrière notre bras gauche effectuer un GYAKU SOTO UDE UKE au niveau du coude de TORI pour l'obliger à avancer, à la fin de la rotation notre main gauche vient tirer brusquement au niveau de l'articulation du coude sur l'arrière en même temps que l'on arme notre bras droit pour frapper CHUDAN URAKEN UCHI derrière la tête.



En reprenant exactement la situation précédente, on rajoute simplement une forte poussée avec notre bras droit derrière sa tête en pivotant pour le projeter au sol (GEDAN UCHI BARAI).



TORI est face à nous, et vient nous saisir au revers avec sa main droite.

Avec notre main gauche nous venons saisir son poignet, et en même temps que nous reculons légèrement notre jambe gauche, nous frappons très fort avec notre bras droit au niveau de son articulation du coude pour le faire fléchir, dans la continuité du geste, on frappe avec l'extérieur de notre avant-bras droit au niveau de la tête de TORI, ensuite on enroule notre bras droit autour du sien jusqu'à le déséquilibrer sur l'arrière, avec notre main gauche nous la passons sous son menton afin d'accentuer le déséquilibre. Une fois au sol, on frappe TEISHO ou TSUKI au corps ou à la tête.



TORI nous saisit à l'épaule gauche avec sa main gauche pour nous frapper de son poing droit.

On se dégage de la saisie en levant le bras gauche et en tournant sur l'arrière gauche pour face à TORI, sur la frappe JODAN GYAKU (ou OÏ) ZUKI du poing droit de TORI, on réceptionne par JODAN GYAKU UCHI UDE UKE du bras droit, on saisit tout de suite le poignet de TORI avec notre main droite et on vient frapper l'articulation du coude de TORI avec notre avant-bras gauche. Puis on continue de tourner sur notre droite en appuyant sur son coude, TORI revient en attaquant CHUDAN MAE GERI de la jambe droite, on réceptionne avec GEDAN KAKE UKE du bras droit et en même temps on place notre main gauche au niveau de sa gorge, puis on lève notre bras droit jusqu'à le renverser au sol pour le frapper GYAKU OTOSHI ZUKI de la main droite.



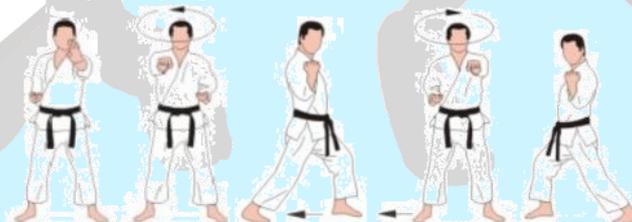
TORI nous attaque CHUDAN MAE GERI du pied droit.

On réceptionne avec un grand CHUDAN BARAI pour le pousser avec notre bras droit sur l'extérieur en pivotant légèrement sur notre gauche, puis on avance sur lui avec notre jambe droite et on effectue un grand SOTO UDE UKE de notre bras droit au niveau de son visage en continuant de le pousser pour qu'il bascule en arrière avec notre jambe en barrage. Une fois au sol on termine avec un ATEMI du poing ou du pied.



TORI nous attaque CHUDAN MAE GERI du pied droit.

On réceptionne en effectuant un grand et bas CHUDAN BARAI du bras droit que l'on continue en remontant le bras droit en SUKUI UKE, au même moment on pousse de la main gauche sur l'épaule de TORI en avançant vers lui pour le renverser en continuant de monter notre main droite qui lui soulève la jambe jusqu'à le faire tomber.



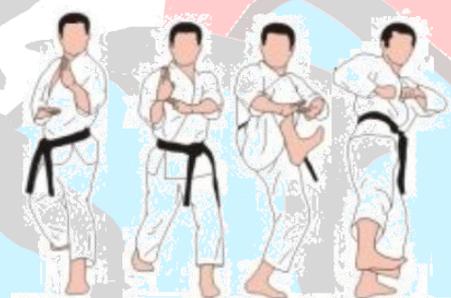
TORI nous attaque CHUDAN OI ZUKI du poing droit.

On effectue pratiquement en même temps HAISHU UKE de la main gauche sur l'attaque de TORI et on le frappe CHOKU ZUKI du poing droit au ventre, sans attendre avec notre bras droit on enveloppe le bras droit de TORI par un UCHI UDE UKE pour le pousser sur notre droite afin d'avoir son dos face à nous, puis on frappe CHOKU ZUKI de notre poing gauche dans les côtes de TORI, puis en glissant notre jambe gauche derrière les siennes, on le renverse avec UCHI UDE UKE du bras gauche au niveau de son ventre ou de son cou. Il est possible d'effectuer un ATEMI après la mise au sol. Toutes ces actions doivent s'enchaîner sans temps mort.



TORI nous attaque JODAN GYAKU ZUKI du bras droit.

On réceptionne JODAN HAISHU UKE de la main droite et on frappe CHUDAN GYAKU ZUKI, que TORI arrête avec CHUDAN SOTO UDE UKE, il contre-attaque avec un JODAN GYAKU ZUKI du poing droit, bloqué par CHUDAN UCHI UDE UKE du bras gauche et on frappe CHUDAN GYAKU ZUKI du poing gauche dans les côtes de TORI et on enchaine avec le même bras en JODAN GYAKU SHUTO UCHI de la main gauche au cou et on avance notre jambe droite derrière les jambes de TORI pour le renverser en effectuant JODAN SHUTO UCHI de la main droite sous la gorge de TORI et on continue la rotation jusqu'à sa chute.



TORI attaque avec un direct du poing avant gauche en glissant vers nous (YORI ASHI - KIZAMI ZUKI).

On réceptionne des deux mains pour l'attraper en TSUKAMI UKE en même temps qu'on se déplace sur son extérieur, puis on retourne son bras pour l'immobiliser (UDA GATAME), on frappe avec notre jambe droite en KANKETSU GERI (coup de pied sur l'articulation) au niveau du genou puis en retombant devant lui, on frappe avec notre bras droit en YOKO EMPI UCHI au niveau de sa tête.



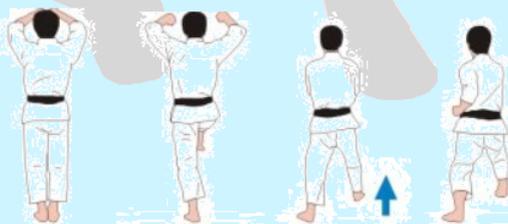
TORI nous attaque en NIHON ZUKI (JODAN KIZAMI ZUKI suivi de JODAN GYAKU ZUKI).

On réceptionne le KIZAMI ZUKI en JODAN SHUTO UKE de la main gauche et on saisit des deux mains le GYAKU ZUKI en le tirant sur l'avant pour le déséquilibrer, avec notre pied droit on vient frapper l'intérieur du genou KANKETSU GERI, et en posant notre pied entre ses deux jambes, on vient le frapper en JODAN MAWASHI EMPI UCHI au niveau de la tête et on continue notre rotation jusqu'à le projeter au sol, il est possible selon la saisie de lui effectuer un clé de bras que l'on peut tenir jusqu'à sa chute et delà le frapper avec un OTOSHI ZUKI au corps.



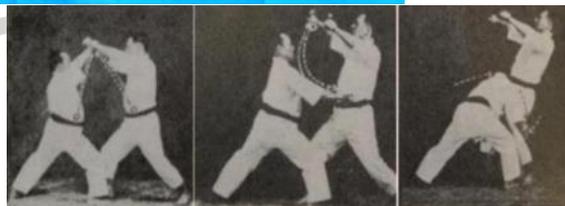
TORI attaque JODAN MAWASHI ZUKI.

On réceptionne JODAN SHUTO UKE de la main gauche au niveau de son avant-bras, dans la foulée avec la même main on frappe HAITO UCHI à la base de son cou et on saisit son revers gauche, avec notre avant-bras droit on vient le frapper à la base du cou (SHUBO UCHI) de son côté droit, puis on rabat notre main droite derrière sa nuque en même temps que l'on tire notre main gauche pour l'étrangler (ERI JIME), avec notre genou droit (HIZA GERI) on frappe au ventre, puis on déplie notre jambe pour le frapper dans le creux du genou (KANSETSU GERI) en tirant nos mains contre nous



TORI tente de nous saisir au niveau du cou.

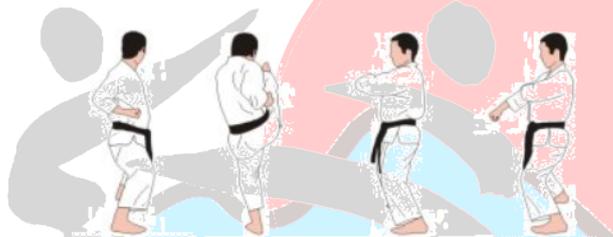
On réceptionne avec MOROTE AGE UKE en penchant notre buste vers TORI, puis dans la foulée, on enchaîne avec HASAMI TETSUI UCHI au niveau des côtes flottantes, immédiatement derrière cette action, avec nos deux mains on vient le saisir aux creux des deux genoux pour tirer vers soi en même temps que l'on pousse avec notre épaule au niveau du ventre pour le projeter au sol (MOROTE GARI en JUDO), puis on frappe KIN ZUKI au niveau du bas-ventre. (Gichin FUNAKOSHI nous la démontrait déjà)





TORI attaque JODAN OI ZUKI ou JODAN MAWASHI ZUKI au niveau du visage.

On réceptionne avec nos deux mains en pivotant sur l'intérieur, en même temps que nos mains entrent en contact avec son bras nous montons notre jambe droite le plus haut possible pour venir la poser derrière lui, afin de le faucher en le poussant vers le bas au niveau de son épaule (O SOTO GARI en JUDO ou BYOBU DAOSHI en KARATE).



TORI nous attaque CHUDAN OI ZUKI du poing gauche.

On réceptionne CHUDAN HAISHU UKE de la main gauche, on saisit le poignet de TORI et on vient frapper CHUDAN MAWASHI GERI du pied droit dans le dos de TORI, en fin de rotation en posant le pied à terre, avec le coude droit on vient frapper au niveau de l'articulation du coude gauche de TORI pour le casser, et on enchaîne immédiatement en passant sous le bras de TORI pour frapper GEDAN TETTSUI UCHI du poing droit au niveau du bas-ventre.



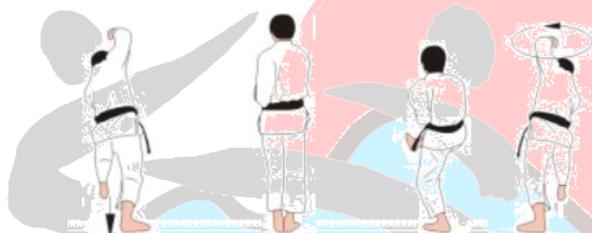
TORI nous attaque CHUDAN OI ZUKI ou veut nous saisir de la main droite.

On réceptionne CHUDAN HAISHU UKE de la main gauche et dans la continuité on frappe CHUDAN ou JODAN MAWASHI GERI du pied droit, en même temps que l'on pose le pied au sol, on frappe CHUDAN MAE EMPI UCHI du bras droit à la poitrine de TORI et on enchaîne avec le même bras avec GEDAN TETTSUI UCHI au bas-ventre, ensuite on le tire pour l'amener au sol pour le frapper de deux coups poings dans le dos.



TORI attaque sur notre arrière gauche en JODAN MAWASHI ZUKI.

On réceptionne par JODAN HAISHU UKE du bras gauche, en même temps qu'on lui saisit le bras on pivote sur notre jambe gauche pour frapper CHUDAN MIKAZUKI GERI ou CHUDAN MAWASHI GERI au niveau du ventre ou des côtes, lorsque l'on pose le pied à terre en même temps que l'on vient frapper CHUDAN MAE EMPI UCHI au sternum, notre main gauche à glisser derrière le bras droit de TORI pour le maintenir, puis notre main droite vient rejoindre la gauche pour amener son épaule à notre hanche droite, afin de maintenir son bras en immobilisation (UDE GATAME), ensuite on frappe du poing droit derrière la tête.



Sur une saisie croisée du bras gauche par TORI.

On part sur l'arrière en protection pour revenir sur TORI en retournant notre bras gauche comme dans UCHI UDE UKE pour saisir son poignet et en frappant avec notre poing droit son menton en passant par-dessus son épaule. Avec nos deux mains que l'on ramène en KOSHI KAMAE sans lâcher son avant-bras gauche, on frappe CHUDAN MAE HIZA GERI de la jambe droite et on termine par un OTOSHI UCHI derrière la tête.



TORI avance sur nous avec sa main gauche pour nous saisir afin de frapper en MAWASHI ZUKI du poing droit.

On réceptionne son bras gauche en effectuant CHUDAN UCHI UDE UKE du bras droit et on contre le coup de poing circulaire par JODAN AGE UKE redescendant en frappe au menton (AGO ZUKI), puis on se décale en pivotant sur le pied droit vers l'arrière gauche, tout en saisissant son bras droit de notre main gauche et en passant notre bras droit derrière son cou, on peut barrer sa jambe gauche de notre jambe droite, pour que dans la rotation, nous le projetions au sol. En cas de contre par coup de pied, nous pouvons contrer avec le bras droit en GEDAN UKE, ensuite on frappe OTOSHI ZUKI du poing gauche à la tête.



TORI de très près nous attaque en JODAN MAWASHI ZUKI du bras droit.

On réceptionne en avançant sur lui en JODAN HAISHU UKE en lançant notre bras vers l'articulation du coude, en continuant d'avancer sur lui, on abaisse notre bras gauche pour venir saisir son bras et en même temps avec notre main droite on frappe TEISHO UCHI au menton pour lui faire pivoter la tête sur sa gauche afin de placer notre avant-bras au niveau de son cou pour le cambrer en arrière afin de l'immobiliser.

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

