



# ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE

分解動作

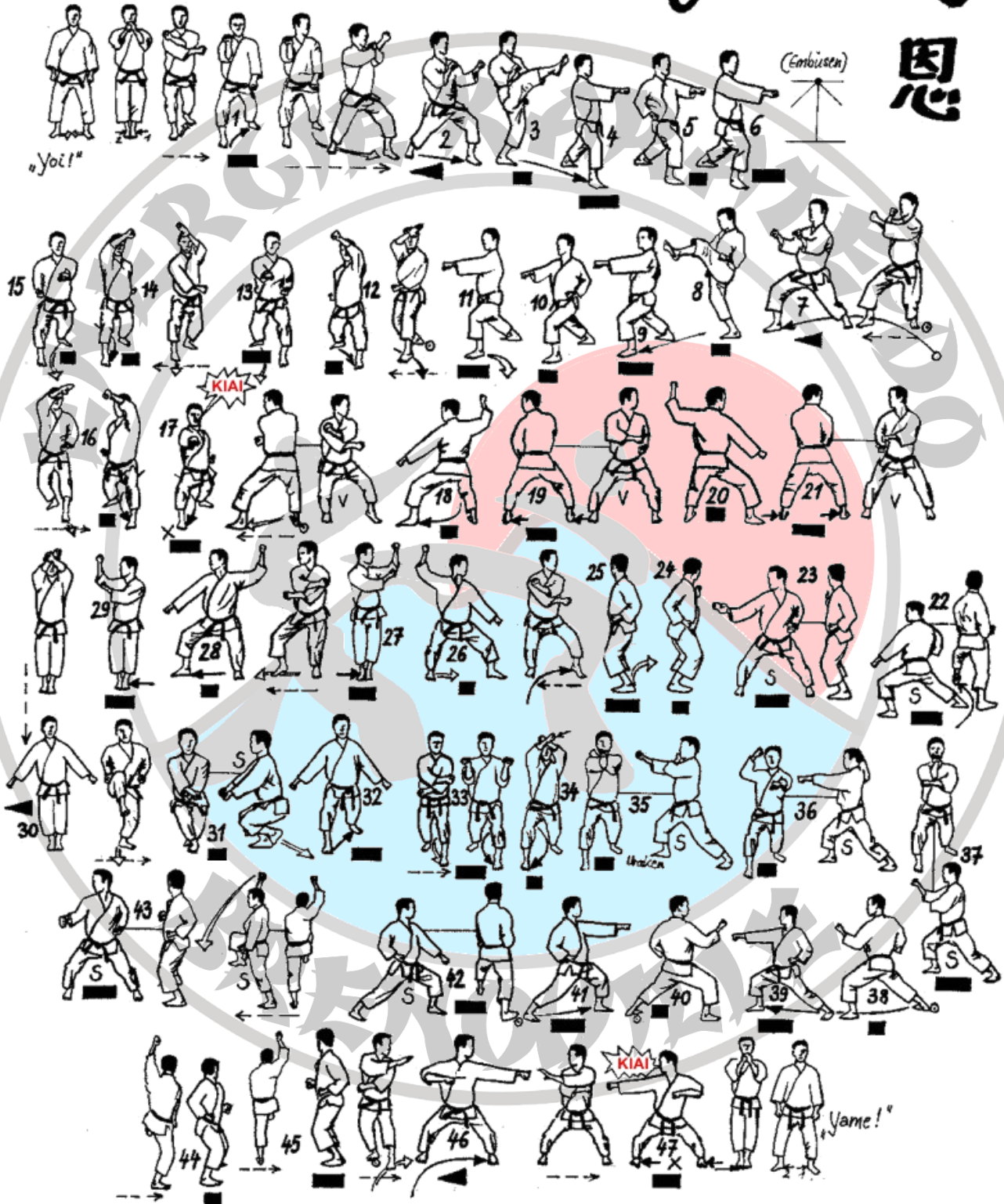
## BUNKAI DOSA

Scénarios détaillés du KATA

JION APPLICATION

# Jion

# 慈恩





TORI nous attaque en CHUDAN OI ZUKI du bras droit, on réceptionne en se décalant sur notre gauche avec CHUDAN UCHI UDE UKE du bras droit et en même temps on frappe GEDAN TETTSUI UCHI du bras gauche au bas ventre, puis avec notre main droite on saisit le poignet de TORI et avec notre bras gauche on vient appliquer une clé de bras en appuyant très fortement au sur le haut du bras de TORI au dessus de l'articulation du coude, on peut le maintenir ainsi par UDE GATAME.

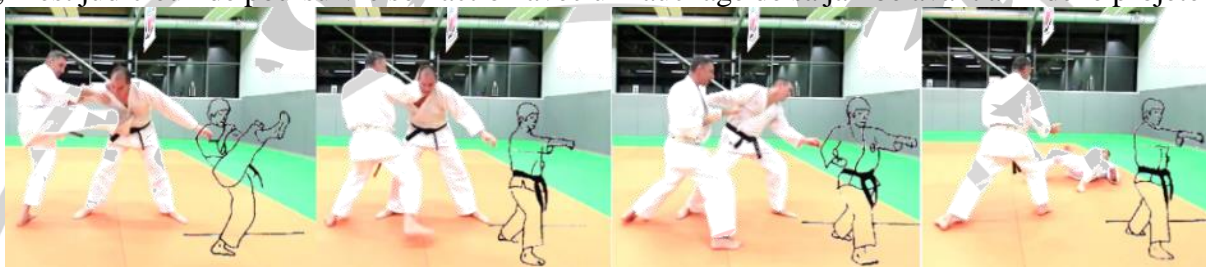


Dans un premier temps, notre adversaire nous attaque avec soit un coup de poing de la main avant droite (KIZAMI ZUKI), soit en avançant avec un coup de poing de la main droite (JODAN OI ZUKI), cette attaque est dévié avec notre main gauche (NAGASHI UKE) pendant l'armement de notre contre-attaque qui va suivre, avec notre bras droit on vient saisir son bras (TSUKAMI UKE) afin de pouvoir le frapper aux côtes avec notre bras gauche (CHUDAN TETTSUI UCHI). A ce moment-là, nous sommes pratiquement dans la position KOSA UKE et ZENKUTSU DACHI (le premier mouvement du KATA), ensuite avec notre bras gauche, en passant par-dessous son bras, on va le repousser sur l'arrière en le saisissant de notre main gauche en même temps que l'on vient le frapper au menton (TETTSUI UCHI ou URAKEN UCHI) avec notre main droite, nous sommes maintenant en KAKIWAKE UKE (le deuxième mouvement du KATA).





Ensuite, selon la distance où l'on se trouve de notre adversaire on enchaîne avec soit un coup de pied ou un coup de genou. Le coup de pied (CHUDAN MAE GERI) peut être exécuté soit au ventre ou bas ventre, ainsi que sur le genou de sa jambe arrière, ceci afin de le déstabiliser. Si on le frappe avec un coup de genou (HIZA GERI), il est judicieux de poursuivre son action avec un fauchage de sa jambe avant afin de le projeter à terre.



Dans le cas de frappe avec le coup de pied (CHUDAN MAE GERI) au ventre, nous enchaînons avec les trois coups de poings (SAMBON ZUKI), pour mettre fin au combat.



Dans un premier temps, notre adversaire nous a attrapé l'arrière de la tête avec sa main gauche et à la gorge avec sa main droite, nous nous dégageons de cette prise en remontant d'un coup sec notre bras droit plié comme pour donner un coup de coude (NAGSHI UKE) et avec notre bras gauche on le passe par-dessus le bras droit de notre adversaire en le rabaisant fortement pour lui faire lâcher prise au cou (GEDAN BARAI). A ce moment-là, nous sommes pratiquement dans la position KOSA UKE et ZENKUTSU DACHI (le premier mouvement du KATA), ensuite avec notre bras gauche, en passant par-dessous son bras, on va le repousser sur le côté en le saisissant avec nos deux mains, nous sommes maintenant en KAKIWAKE UKE (le deuxième mouvement du KATA).



Ensuite, on enchaîne avec un coup de pied (CHUDAN MAE GERI) exécuté sur le genou de sa jambe arrière, ceci afin de le déstabiliser, nous enchaînons avec les trois coups de poings (SAMBON ZUKI), pour mettre fin au combat.



Sur une attaque JODAN OI ZUKI du poing droit, on réceptionne en se déplaçant sur l'extérieur avec CHUDAN UCHI UDE UKE du bras droit et l'on frappe CHUDAN GYAKU ZUKI du bras gauche au niveau du flanc, TORI se retourne pour nous frapper JODAN URAKEN UCHI du bras gauche que l'on réceptionne avec JODAN KAKIWAKE UKE, avec notre main gauche on saisit le poignet de TORI pour pouvoir frapper CHUDAN MAE GERI du pied droit sur l'autre flanc, TORI réagit en frappant JODAN KIZAMI ZUKI du bras gauche, dévié par JODAN AGE ZUKI du bras droit, suivi de JODAN GYAKU ZUKI du bras gauche au visage et CHUDAN ZUKI du bras droit au ventre.

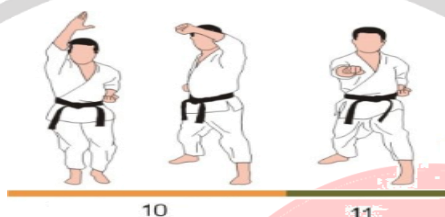


TORI nous attaque en enchainant CHUDAN MAE GERI du pied droit, JODAN ZUKI sur place du poing droit et CHUDAN GYAKU ZUKI sur place du poing gauche, on réceptionne le coup de pied en reculant notre jambe gauche et en effectuant GYAKU GEDAN BARAI du bras gauche, sur l'attaque du poing droit on réceptionne JODAN UCHI UDE UKE du bras droit et sur la dernière attaque du poing gauche, en même temps que l'on enroule le bras gauche en CHUDAN GYAKU UCHI UDE UKE autour de son bras, on frappe CHUDAN URA ZUKI du poing droit au niveau des côtes, pour se positionner en CHUDAN KAKIWAKE UKE afin de le frapper CHUDAN MAE GERI du pied droit au niveau du ventre, TORI revient à l'attaque avec JODAN GYAKU ZUKI du bras gauche, réceptionné avec JODAN AGE ZUKI du bras droit pour frapper dans la continuité en JODAN GYAKU ZUKI du poing gauche au visage suivi d'un CHUDAN ZUKI du poing droit à l'abdomen.





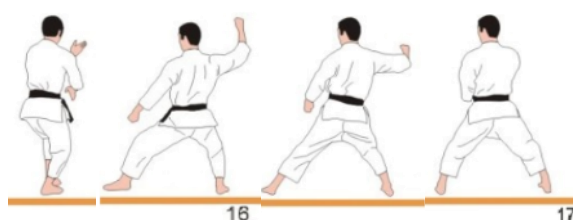
TORI jambe gauche en avant attaque CHUDAN OI ZUKI (bras droit) – UKE les deux mains jointes, recule la jambe gauche et bloque GYAKU GEDAN BARAI bras gauche (position ZENKUTSU DACHI) – TORI réplique JODAN GYAKU ZUKI – UKE bloque JODAN UCHI UDE UKE bras droit – En restant en contact avec le bras droit de TORI, UKE vient croiser son bras gauche (le bras gauche est donc sous le bras droit comme dans le premier KAKIWAKE) en NEKO HACHI DACHI. Il dévie le bras de TORI en le poussant avec les deux mains pour le mettre à distance en déplaçant la jambe gauche – En transférant le poids du corps sur cette jambe d'appui, UKE frappe CHUDAN MAE GERI – Il tire l'épaule de TORI avec son bras droit pour le présenter de face et enchaîne CHUDAN GYAKU ZUKI et CHUDAN CHOKU ZUKI très rapidement.



TORI nous saisit au revers avec sa main gauche pour nous frapper de la droite. En même temps que notre bras gauche vient frapper au niveau de l'articulation du coude pour le faire pencher vers nous, notre main droite vient le frapper à la face pour le repousser, puis on inverse nos bras pour le frapper de notre avant-bras gauche au niveau du cou, pendant que notre main droite le retient au niveau du coude et enfin avec notre main gauche, on vient lui tordre le bras comme pour ramener notre main en HIKITE, afin de pouvoir le frapper de plein fouet avec notre poing droit au niveau de la tête.



TORI attaque du bras droit en JODAN OI ZUKI, on réceptionne du bras droit JODAN GIYAKU AGE UKE que l'on suit immédiatement par JODAN AGE UKE du bras gauche en accentuant la poussée sur l'arrière, avec notre main gauche on saisit le poignet droit de TORI et on avance sur lui en le poussant avec notre bras droit et en faisant barrage avec notre jambe droite, une fois projeter au sol, on termine par un OTOSHI ZUKI au visage.



TORI attaque CHUDAN MAE GERI du pied droit, on réception en GEDAN BARAI du bras droit sur l'extérieur pour contre-attaquer en glissant sur lui en KAGI ZUKI dans les reins, puis on passe notre bras droit sous le sien pour placer notre main à son épaule ou sous sa gorge, dans le même temps on fauche sa jambe droite avec la nôtre pour le projeter au sol et on termine avec OTOTOSHI ZUKI au corps ou au visage .



Sur une attaque en chaînée de TORI en JODAN OI ZUKI du poing gauche suivi de CHUDAN GYAKU ZUKI du poing droit, on réceptionne en JODAN NAGASHI UKE du bras droit et CHUDAN BARAI du bras gauche, puis on glisse vers TORI en le frappant CHUDAN KAGI ZUKI du poing droit et une fois contre lui, on entoure avec nos deux mains son épaule droite en passant notre bras gauche sous son bras droit et notre main droite derrière sa nuque afin de lui baisser la tête pour l'amener au sol et ensuite le frapper avec un GYAKU OTOSHI ZUKI du bras gauche.



TORI attaque JODAN MAWASHI GERI de la jambe gauche, que l'on réceptionne en JODAN NAGASHI UKE du bras droit, TORI continue sur place avec CHUDAN GYAKU ZUKI du bras droit que l'on bloque avec GEDAN BARAI du bras gauche, puis on glisse vers lui en YORI ASHI pour le frapper CHUDAN KAGI ZUKI du poing droit, avec notre main gauche on passa sous son bras droit et notre main droite vient au niveau de sa nuque pour le forcer vers le sol afin de le faire tomber, une fois au sol on le frappe GYAKY OTOSHI ZUKI du bras droit à la tête.

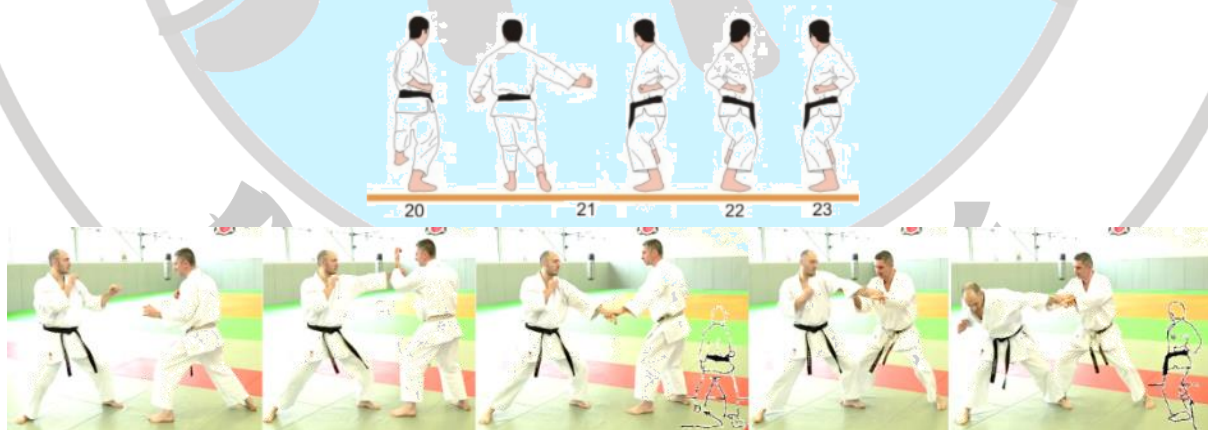




TORI attaque CGUDAN OI ZUKI du bras droit, on réceptionne avec GEDAN BARAI du bras gauche et en même temps on arme son bras droit en JODAN GAMAE (nous sommes en MANJI UKE), on enchaîne immédiatement en glissant vers lui pour le frapper CHUDAN KAGI ZUKI du bras droit et en même temps notre bras gauche passe sous le sien pour l'enrouler et venir au niveau de son épaule. On passe notre main droite derrière sa nuque pour le maintenir pendant que l'on frappe CHUDAN HIZA GERI au ventre, on abaisse notre main droite en même temps que l'on relève la gauche pour le projeter au sol en roulade (KAITEN NAGE), une fois au sol on frappe OTOSHI ZUKI à la tête.



TORI attaque JODAN MAWASHI ZUKI du bras droit, on réceptionne JODAN GYAKU TATE UKE du bras gauche en même temps que l'on frappe GEDAN TETSUI UCHI du poing droit au bas ventre et on frappe dans la foulée CHUDAN KAGI ZUKI du poing gauche à l'abdomen, puis avec notre droit on vient attraper son bras par en-dessous pour le tirer vers le bas et en arrière et avec notre bras gauche on vient le placer sur la droite de son cou pour appuyer vers le bas tout en faisant un GEDAN BARAI, afin de le projeter au sol.



Dans un premier temps, notre adversaire nous attaque avec soit un coup de poing de la main avant gauche (KIZAMI ZUKI), soit en avançant avec un coup de poing de la main gauche (JODAN OI ZUKI), cette attaque est dévié avec notre main gauche (NAGASHI UKE) pendant l'armement de notre (GEDAN BARAI) qui va se transformer pour saisir son poignet (TSUKAMI UKE) afin de pouvoir le frapper au niveau de son coude (TEISHO UCHI), en poussant fortement sur son bras comme pour lui enfoncer dans le corps. A ce moment-là, nous avons pratiquement exécuté les deux mouvements de l'enchaînement, c'est-à-dire GEDAN BARAI et TEISHO UCHI, seule la position KIBA DACHI n'a pas respectée.



Nous poursuivons l'action en ramenant l'adversaire vers nous, en tirant en arrière (HIKITE) avec notre main droite au niveau de l'articulation du coude afin de le faire plier, et en même temps nous avançons sur lui avec notre jambe gauche et nous le frappons au niveau du menton (TEISHO UCHI) en le poussant fortement sur l'arrière, jusqu'à ce qu'il soit projeté au sol.



TORI attaque CHUDAN MAE GERI du pied droit suivi de CHUDAN GYAKU ZUKI du bras gauche, on réceptionne avec GEDAN BARAI du bras gauche en effectuant un changement de garde sur place (ASHI FUMIGAE) pour effectuer CHUDAN TEISHO UKE de la main droite sur le coup de poing, en avançant vers lui on le frappe CHUDAN GYAKU TEISHO UCHI avec la main gauche au niveau du thorax et en pivotant sur notre jambe droite on le frappe JODAN TEISHO UCHI de la main droite derrière la nuque afin de se retrouver derrière lui.



TORI attaque CHUDAN MAE GERI du pied droit, on réceptionne GEDAN BARAI du bras droit en restant à l'intérieur, TORI enchaîne avec KIZAMI ZUKI du poing droit que l'on réceptionne JODAN GYAKU TEISHO UKE de la main droite avec laquelle on saisit immédiatement le poignet de TORI et l'on vient frapper TEISHO UCHI de la main gauche juste au-dessus de l'articulation du coude, puis on avance sur lui pour placer notre jambe droite derrière la sienne en même temps que l'on frappe TEISHO UCHI de la main droite sur le haut de son épaule gauche pour le faire basculer en arrière, une fois au sol on frappe OTOSHI ZUKI au niveau du menton.

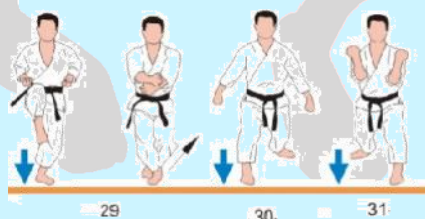




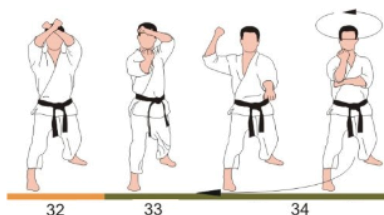
TORI nous saisit le revers avec sa main droite, en même temps que l'on se protège en mettant notre bras gauche devant notre tête, avec notre main droite on lui saisit la manche au niveau de son coude, puis on tire notre main droite en arrière pendant que l'on vient le frapper au niveau du bas ventre avec notre bras gauche (comme si nous faisons GEDAN BARAI), puis en se baissant, on vient glisser notre bras gauche sous sa jambe au niveau du genou et on se relève en relevant sa jambe pour le basculer sur l'arrière, une fois au sol on vient le frapper avec le poing droit en GYAKU OTOSHI ZUKI.



TORI nous attaque avec JODAN MAWASHI ZUKI du bras droit, on réceptionne en JODAN GYAKU AGE UKE du bras gauche avec lequel on enveloppe le bras pour le saisir et le redescendre à la taille, en même temps avec notre bras droit on vient frapper JODAN SHUBO UCHI au niveau du visage de TORI, puis nos deux bras viennent entourer pour le droit la tête et pour le gauche le bras de TORI, le droit passe sous la gorge et le gauche sous l'humérus au plus près de l'épaule et on se relève après avoir coincer la tête de TORI contre nous, afin de pouvoir l'étrangler.



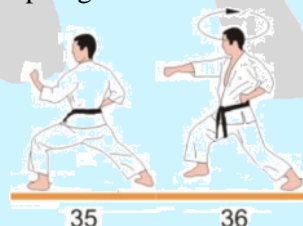
TORI attaque CHUDAN MAE GERI de la jambe droite en armant très haut son genou, on arrête son attaque en avançant très vite sur lui pour bloquer en CHUDAN JUJI UKE et on dévie sa jambe sur notre côté droit, afin de nous retrouver dans son dos. De là on vient le saisir par derrière en passant notre bras gauche sous sa gorge et notre bras droit derrière sa nuque et le déséquilibre sur l'arrière en serrant nos avant-bras et en mettant notre genou gauche dans son dos.



Dans un premier temps, notre adversaire nous attaque JODAN KIZAMI ou OI ZUKI du poing droit, nous réceptionnons l'attaque avec JODAN JUJI UKE, dans le même temps avec notre main gauche on saisit le poignet de l'attaquant afin de frapper URAKEN UCHI au visage de TORI, et dans la continuité du mouvement après avoir lâché le poignet avec notre main gauche, on saisit le col afin que l'adversaire ne puisse pas reculer et on frappe avec notre poing droit en URA ZUKI au menton ou à nouveau URAKEN UCHI au visage encore plus fort. Cet enchaînement s'effectue très vite afin que TORI ne puisse pas reprendre d'initiative.



Dans un premier temps, notre adversaire nous attaque JODAN OI ZUKI du poing droit, nous réceptionnons l'attaque avec JODAN JUJI UKE, en repoussant son bras sur l'extérieur, on vient le frapper en JODAN URAKEN UCHI au niveau du visage, puis il enchaine avec JODAN GYAKU ZUKI du poing gauche, on absorbe l'attaque avec JODAN NAGSHI UKE du bras droit et en même temps avec notre main gauche on le frappe JODAN TETTSUI UCHI au menton ou au cou de TORI, celui-ci continue avec un CHUDAN ZUKI du poing droit que l'on bloque par GYAKU CHUDAN BARAI du bras gauche pour frapper avec notre poing droit en JODAN URA ZUKI au menton.



TORI attaque HUDAN OI ZUKI du bras gauche, on réceptionne CHUDAN UCHI UDE UKE du bras gauche sur l'extérieur, on effectue un changement de garde sur place (ASHI FUMIGAE) et on frappe CHUDAN OI ZUKI au niveau des côtes et sous l'aisselle de TORI.





TORI jambe droite en avant attaque CHUDAN OI ZUKI du bras gauche. UKE esquive en reculant et dégage GEDAN BARAI bras gauche. Il saisit le poignet gauche de TORI de la main gauche et frappe CHUDAN MAE GERI jambe droite. Dans le même temps son bras droit vient s'armer et en reposant le pied en KIBA DACHI il vient frapper le bras de son adversaire au niveau du coude (CHUDAN OTOSHI UCHI). La main gauche remonte le bras de TORI pour renforcer l'effet de levier. En redressant TORI par un transfert de poids de corps, UKE effectue une clé de poignet et bloque le coude de son adversaire; Il enchaîne MAE GERI jambe gauche; en poussant latéralement le coude de TORI, il le fait chuter tout en maintenant la clé de poignet de la main gauche. UKE vient écraser le visage de TORI avec son pied et le met hors de combat en frappant TETSUI ou TSUKI au niveau du plexus.



TORI attaque du bras gauche JODAN OI ZUKI, on réceptionne JODAN KAKE UKE de notre main gauche sur l'extérieur, après avoir saisi le poignet de TORI, on frappe CHUDAN MAE GERI du pied droit au niveau des côtes flottantes et en même temps que l'on pose le pied à terre devant la jambe de TORI, on vient frapper au niveau de l'articulation de son coude en OTOSHI UCHI du bras droit.



TORI jambe droite en avant attaque KIZAMI ZUKI, UKE esquive et saisit le poignet droit de TORI en effectuant NAGASHI UKE. Dans le même temps, il frappe CHUDAN YOKO ZUKI. En pivotant, il vient faire glisser sa main le long du bras de TORI pour attraper son poignet droit de la main gauche. En tirant sur le bras pour déséquilibrer TORI, il vient le frapper au visage en TETTSUI.



TORI nous saisit au revers avec sa main droite. On vient avec notre main droite passer en dessous son bras afin de le saisir au poignet en faisant KAKE UKE, en même temps que l'on tire notre main droite en arrière pour effectuer YUMI ZUKI, on frappe avec notre poing gauche en JODAN YOKO ZUKI au menton de TORI, puis on glisse notre jambe gauche derrière les siennes pendant que l'on place notre avant-bras en travers de sa gorge afin de l'immobiliser.

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