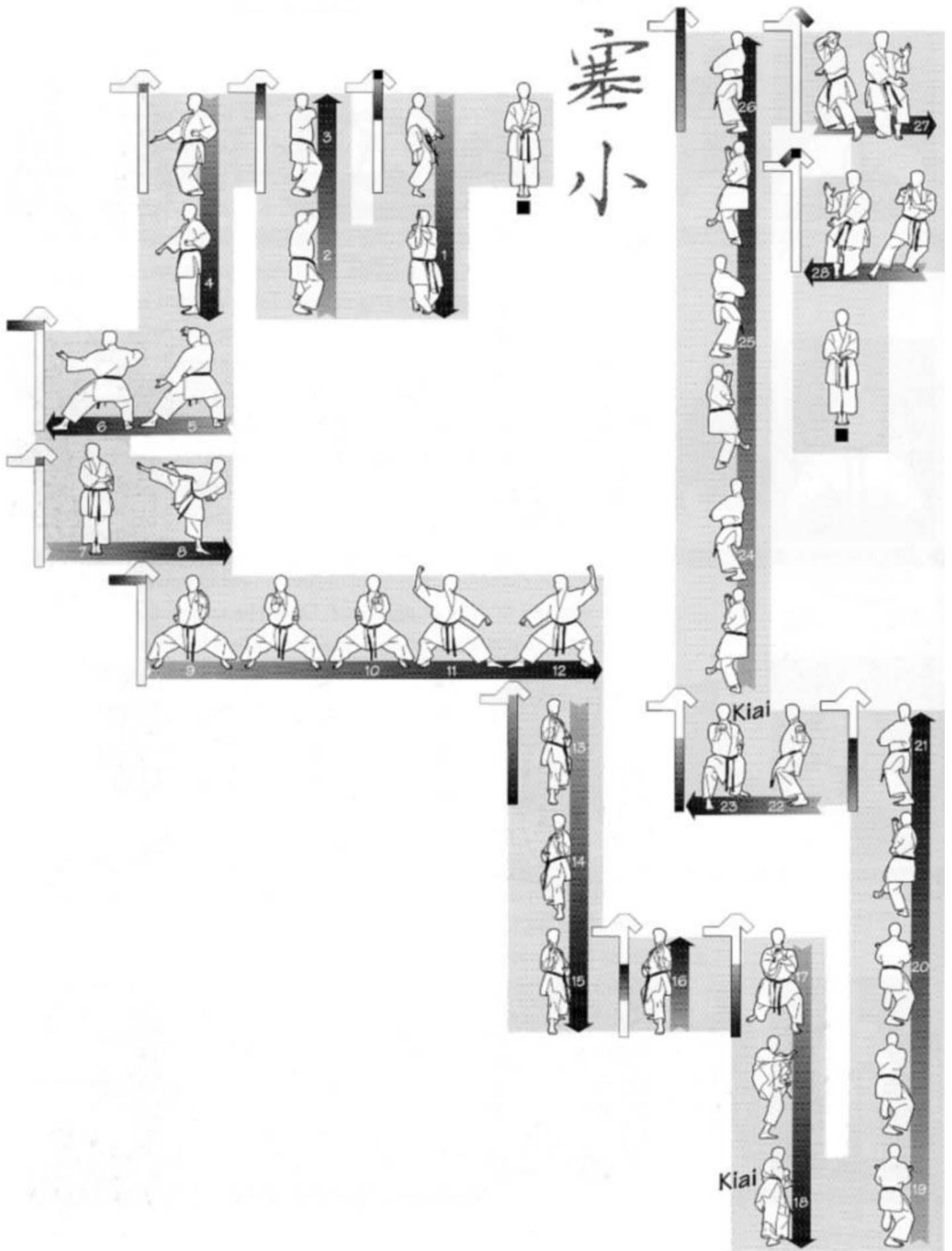


拔  
砦  
小

**BASSAI SHU**

# Bassai shô 拔塞小

拔  
塞  
小





Saluez lentement en position *musubi-dachi*.

Annoncez le kata : "*Bassai-shô*".

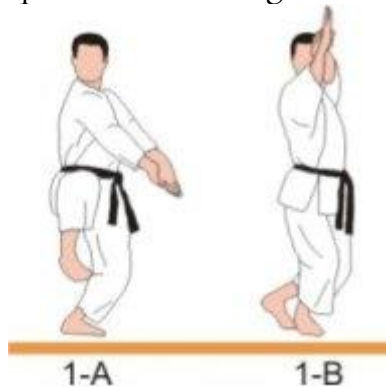
*Yoï* : En position *heisoku-dachi*, main gauche sur la main droite, bras tendus devant vous. Les mains forment un petit "X", les pouces dirigés vers le haut.

### **1 - Gedan morote-teisho-barai/Jodan haishu-awase-uke :**

(1A) Penchez le buste en avant et tirez les mains en arrière sur la hanche gauche. La main gauche se replie sur la main droite, paume gauche contre le revers de la main droite (*morote-teisho-barai*). Quand les mains sont au plus loin en arrière, montez le genou droit, poussez sur le pied gauche pour bondir puissamment vers l'avant.

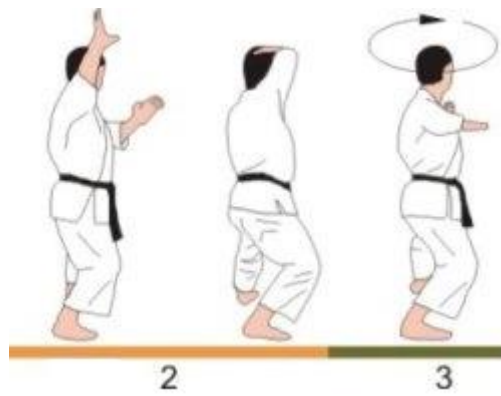
(1B) Posez fermement le pied en avant en position *kosa-dachi*.

Dans le même temps, effectuez un blocage double des revers des mains niveau haut (*haishu-awase-uke*), le revers de la main droite appliqué contre les doigts de la main gauche. Le corps est de profil



**2 - Morote-Jo-Uke :** Tournez la tête vers la gauche, déplacez le pied gauche vers l'arrière, pivotez pour vous retrouver en position *kokutsu-dachi* et exécutez un blocage à 2 mains contre une attaque au bâton (*morote-jo-uke*). La main gauche, ouverte et paume vers le ciel, pointe vers l'avant à hauteur de ceinture, tandis que la main droite ouverte est en protection sur le côté droit de la tête, paume vers le ciel.

**3 - Suihei-Jo-dori :** Tirer le coude droit en arrière et pivotez la main droite dans le sens des aiguilles d'une montre, en même temps que vous étendez et élevez le bras gauche devant vous, pour effectuer une saisie horizontale du bâton (*Jo*) (*suihei-jo-dori*).



#### 4 - *Migi gedan haito-sukui-uke/Migi gedan-tettsui-uchi* :

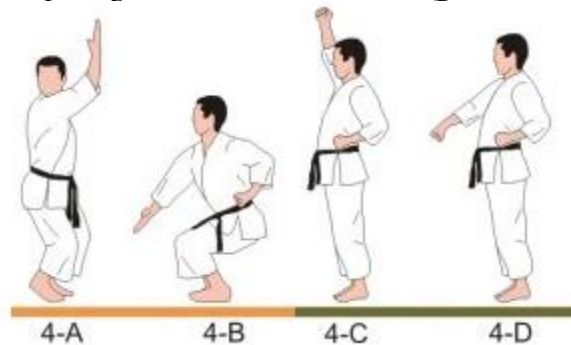
(4A) Pivotez largement vers la droite sur le pied gauche, en ramenant le pied droit contre le pied gauche.

Simultanément, élevez la main droite et passez le coude droit de l'autre côté de votre tête en tirant la main gauche et en l'armant à la hanche gauche.

(4B) Poursuivez la rotation de 180° et collez le pied droit au pied gauche en position *heisoku-dachi*. En même temps, envoyez le bras droit vers le bas, genoux fléchis, pour exécuter un balayage cuillère du tranchant interne de la main (*haito-sukui-uke*).

(4C) Redressez-vous en étendant les jambes et poursuivez le mouvement du bras droit en amenant le coude droit sur le côté droit du corps. Terminez le mouvement en passant le bras droit par-dessus la tête.

(4D) Envoyez le bras droit vers le côté droit du corps et abaissez-le devant vous en fermant le poing de manière à asséner un coup de poing marteau descendant (*gedan-tettsui-uchi*).



#### 5 - *Morote-Jo-Uke* : Avancez le pied gauche pour vous retrouver en position *kokutsu-dachi*.

Ouvrez la main gauche, paume vers le ciel, en avant de la hanche gauche, ouvrez et tirez la main droite ouverte en arrière et vers le haut de manière à exécuter un blocage à 2 mains contre une attaque au bâton (*morote-jo-uke*).

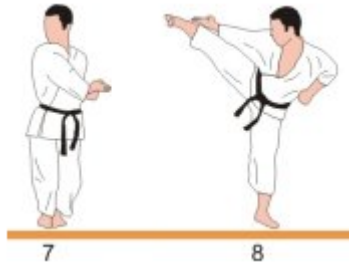
6 - *Suihei-Jo-dori* : Tirer le coude droit en arrière et pivotez la main droite dans le sens des aiguilles d'une montre, en même temps que vous étendez et élevez le bras gauche devant vous, pour effectuer une saisie horizontale du bâton (*Jo*) (*suihei-jo-dori*).



### 7 - *Haito koshi-kamae*:

Ramener le pied gauche contre le pied droit en position *heisoku-dachi*. En même temps, ramenez les 2 mains au-dessus de la hanche gauche, la main droite ouverte, paume vers le ciel, qui vient se poser sur le poing gauche (*haito koshi-kamae*).

8 - *Migi yoko-geri-keage/Migi haito-uchi* : Assénez un coup de pied latéral fouetté droit (*yoko-geri-keage*) tout en portant un coup du tranchant de la main dans la même direction (*haito-uchi*).



### 9 - *Hidari chudan Tate-shuto-uke* :

(9A) Tournez la tête vers la gauche pour regarder devant vous en ramenant la jambe droite.

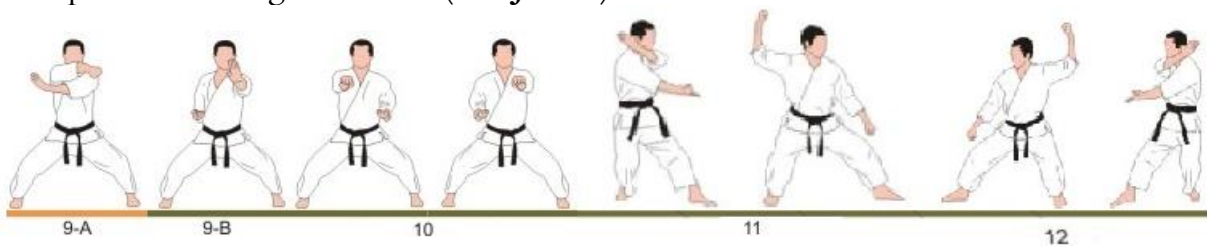
Simultanément, envoyer le tranchant de la main gauche en oblique vers la droite en passant la main droite dans la direction opposée.

(9B) Reposez le pied au sol en position *kiba-dachi*. Effectuez doucement une parade du tranchant de la main gauche devant vous, poing droit en *hikité* (*tate-shuto-uke*).

10 - *Migi chudan-zuki/Hidari chudan-zuki* : Sur place, toujours en position *kiba-dachi*, portez un coup de poing direct droit devant vous (*chudan-zuki*), suivi d'un coup de poing direct gauche devant vous (*chudan-zuki*).

11 - *Hidari manji-uke* : Tournez la tête vers la gauche en armant le poing gauche au-dessus de l'épaule droite. Basculez le poids du corps sur la jambe droite pour vous retrouver en position *kokutsu-dachi*. En même temps, élevez puissamment le bras droit derrière vous et abaissez le poing gauche devant vous pour un blocage haut/bas (*manji-uke*).

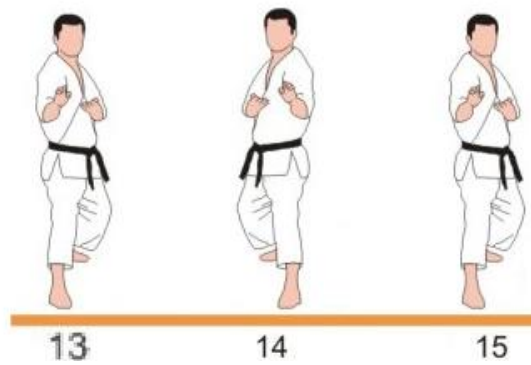
12 - *Migi manji-uke* : Tournez la tête vers la droite en armant le poing droit au-dessus de l'épaule gauche. Basculez le poids du corps sur la jambe gauche pour vous retrouver en position *kokutsu-dachi*. En même temps, élevez puissamment le bras gauche derrière vous et abaissez le poing droit devant vous pour un blocage haut/bas (*manji-uke*).



13 - *Migi chudan shuto-uke* : Ramenez le pied droit vers le pied gauche et envoyez le vers l'avant pour vous positionner en posture arrière gauche *kokutsu-dachi*, tout en exécutant un blocage du tranchant de la main droite niveau moyen (*shuto-uke*).

14 - *Hidari chudan shuto-uke* : Avancez le pied gauche pour vous positionner en posture arrière droite *kokutsu-dachi*, tout en exécutant un blocage du tranchant de la main gauche niveau moyen (*shuto-uke*).

15 - *Migi chudan shuto-uke* : Avancez une nouvelle fois le pied droit pour vous positionner en posture arrière gauche *kokutsu-dachi*, tout en exécutant un blocage du tranchant de la main droite niveau moyen (*shuto-uke*).



**16 - Hidari chudan shuto-uke :** Reculez le pied droit pour revenir en posture arrière droite *kokutsu-dachi*, tout en exécutant un blocage du tranchant de la main gauche niveau moyen (*shuto-uke*).



**17 - Kaeshi-dori :**

(17A) Dégagez le pied droit vers la droite pour passer en petite posture fente avant gauche *moto-dachi*, tout en étendant le bras droit vers le haut devant vous, en suivant une trajectoire qui passe sous la main gauche (qui reste dans la position du blocage précédent). Le revers de la main droite reste en regard du sol pendant toute la technique.

(17B) Pivotez le bassin, amenez la main droite vers la droite suivant une trajectoire en arc de cercle, et pivotez-la sur elle-même dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en ramenant le coude droit contre le corps, pour exercer une saisie inversée (*kaeshi-dori*).

**18 - Migi gedan yoko-geri keage :**

(18A) Elevez puissamment le genou droit au centre du triangle formé par les bras et le buste.

(18B) Abaissez puissamment le pied droit pour administrer un coup de pied pénétrant (*yoko-geri keage*), en amenant rapidement les deux poings au-dessus de la hanche droite, revers des poings face au pied qui porte le coup.



**KIAÏ**

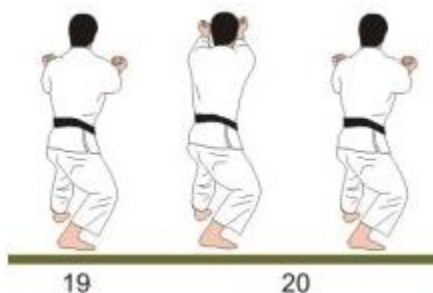
**19. Chudan kakewake-uke**

Rétractez la jambe gauche qui vient de frapper en pivotant le bassin vers la gauche pour vous retourner. Simultanément, croisez les bras devant la poitrine, bras gauche côté buste. Reposez le pied gauche vers l'arrière en posture arrière droite *kokutsu-dachi*, tout en exécutant un double blocage intérieur/extérieur (*kakewake-uke*).



## 20. *Jodan heiko ura-zuki*

Effectuez un pas glissé vers l'avant (*yori-ashi*), toujours en posture arrière droite *kokutsu-dachi*, tout en portant un double coup de poing rapproché parallèle niveau haut (*kakewake-uke*). Abaissez aussitôt les coudes pour les ramener dans la position dans laquelle ils se trouvaient avant la double frappe.



## 21 - *Migi chudan soto-uke/ Sokumen morote-zuki* :

(21A) Avancez le pied droit et pivotez le bassin vers la gauche. Simultanément, effectuez un balayage devant vous, à l'aide du pied droit, tout en exécutant un blocage intérieur/extérieur droit niveau moyen (*soto-uke*).

(21B) Dès que le balayage est effectué, tirez les poings sur le flanc gauche du corps, poing droit sur le poing gauche, en posture *koshi-kamae*.

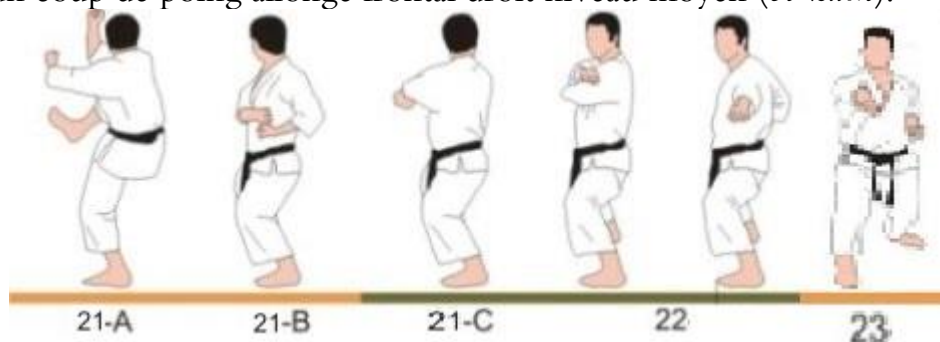
(21C) Posez le pied droit dans la direction du blocage, en position du cavalier *kiba-dachi*, tout en portant un double coup de poings latéral vers la droite (*sokumen morote-zuki*).

## 22 - *Hidari chudan tettsui-uchi* :

Toujours en *kiba-dachi*, tournez la tête vers la gauche pour regarder dans la direction opposée, envoyez le poing gauche vers le côté gauche du corps pour porter un coup de poing marteau niveau moyen (*tettsui-uchi*).

## 23 - *Migi chudan oi-zuki* :

Pivotez sur le pied gauche pour venir vous installer en posture fente avant droite *zenkutsu-dachi*, tout en portant un coup de poing allongé frontal droit niveau moyen (*oi-zuki*).



**KIAI**

## 24. *Ashi-barai/Migi chudan soto-uke/Sokumen morote-zuki*

(24A) Prenez appui sur le pied gauche, pivotez le bassin vers la gauche pour faire un demi-tour. Du pied droit, faites un balayage de jambes (*ashi-barai*) tout en exécutant un blocage intérieur/extérieur droit niveau moyen (*soto-uke*).

(24B) En terminant le balayage de jambes, tirez le poing droit sur le flanc gauche, sur le poing gauche en *hikité*. Reposez le pied droit en position du cavalier *kiba-dachi*, en exécutant un double coup de poing latéral vers la droite (*sokumen morote-zuki*).

## 25. *Ashi-barai/Hidari chudan soto-uke/Sokumen morote-zuki*

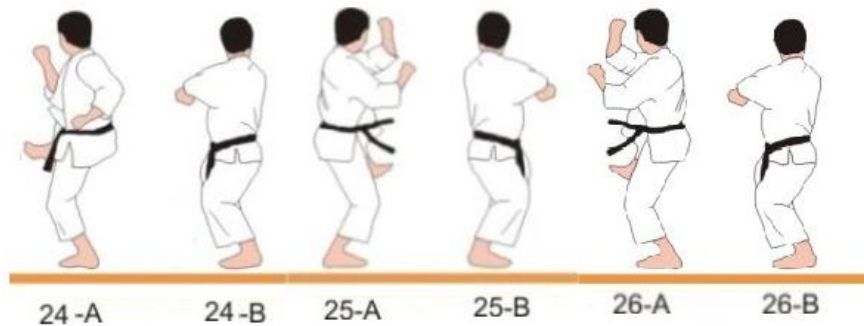
(25A) Prenez appui sur le pied droit, pivotez le bassin vers la droite pour faire un demi-tour. Du pied gauche, faites un balayage de jambes (*ashi-barai*) tout en exécutant un blocage intérieur/extérieur gauche niveau moyen (*soto-uke*).

(25B) En terminant le balayage de jambes, tirez le poing gauche sur le flanc droit, sur le poing droit en *hikité*. Reposez le pied gauche en position du cavalier *kiba-dachi*, en exécutant un double coup de poing latéral vers la gauche (*sokumen morote-zuki*).

### 26. *Ashi-barai/Migi chudan soto-uke/Sokumen morote-zuki*

(26A) Prenez appui sur le pied gauche, pivotez le bassin vers la gauche pour faire un demi-tour. Du pied droit, faites un balayage de jambes (*ashi-barai*) tout en exécutant un blocage intérieur/extérieur droit niveau moyen (*soto-uke*).

(26B) En terminant le balayage de jambes, tirez le poing droit sur le flanc gauche, sur le poing gauche en *hikité*. Reposez le pied droit en position du cavalier *kiba-dachi*, en exécutant un double coup de poing latéral vers la droite (*sokumen morote-zuki*).

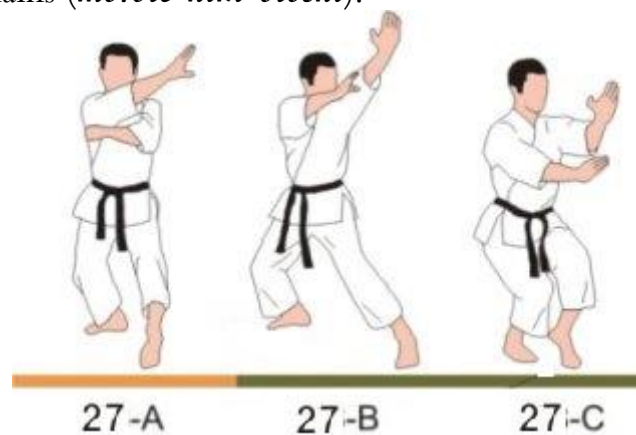


### 27. *Hidari jodan shuto-uke/Morote-hiki-otoshi*

(27A) Pivotez sur le pied droit, en armant le poing gauche sous l'épaule droite. Ouvrez la main pendant le déplacement. Faites décrire à la main gauche ouverte une trajectoire circulaire de grande amplitude vers la gauche.

(27B) Etendez le bras gauche dans la même direction pour parer d'un blocage du tranchant de la main niveau haut (*shuto-uke*).

(27C) En terminant la rotation du bassin, adoptez la posture *neko-ashi-dachi*, en effectuant une traction descendante à 2 mains (*morote-hiki-otoshi*).



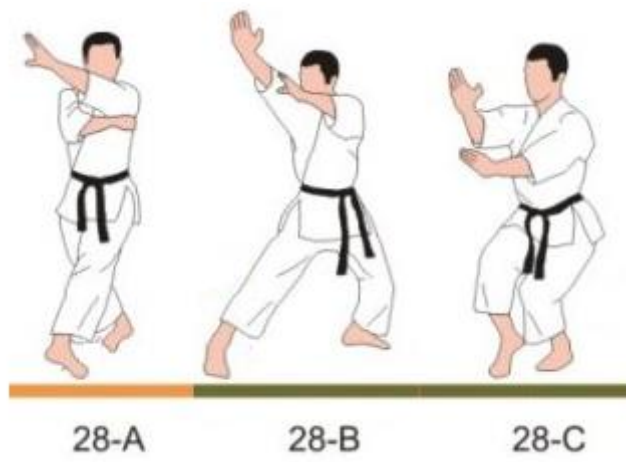
### 28. *Migi jodan shuto-uke/Morote-hiki-otoshi*

(28A) Sans modifier la position des bras, ou l'orientation du buste, tournez la tête vers la droite et passez le pied gauche de l'autre côté du pied droit (*yoko sashi-ashi*). Elevez la main gauche à l'épaule droite en étendant la jambe droite en oblique vers la droite.

(28B) Etendez le bras droit dans la même direction pour parer d'un blocage du tranchant de la main niveau haut (*shuto-uke*).

(28C) En terminant la rotation du bassin, adoptez la posture *neko-ashi-dachi*, en effectuant une traction descendante à 2 mains (*morote-hiki-otoshi*).





**Yame** : en position *heisoku-dachi* (pieds joints), main gauche sur la main droite, bras tendus devant vous. Les mains forment un petit "X", les pouces dirigés vers le haut.  
Joindre les pieds en position *musubi-dachi* et saluer.