

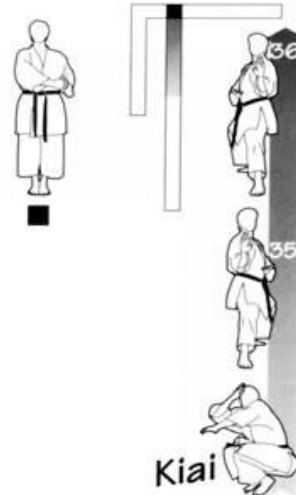
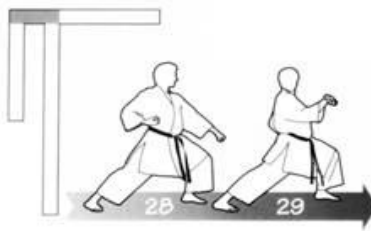
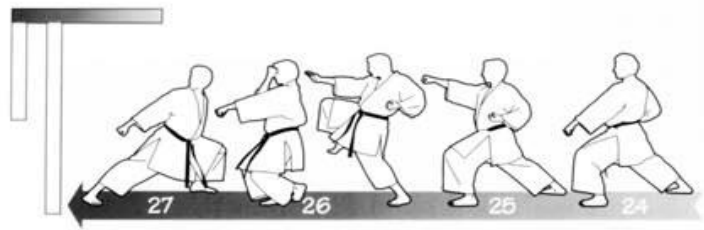
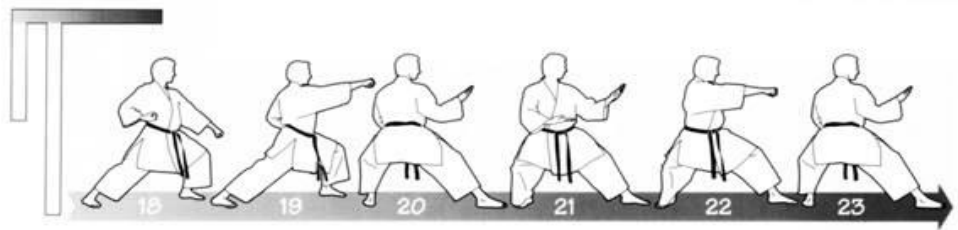
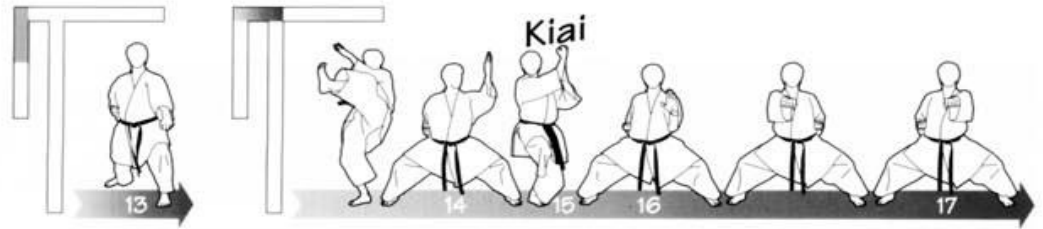
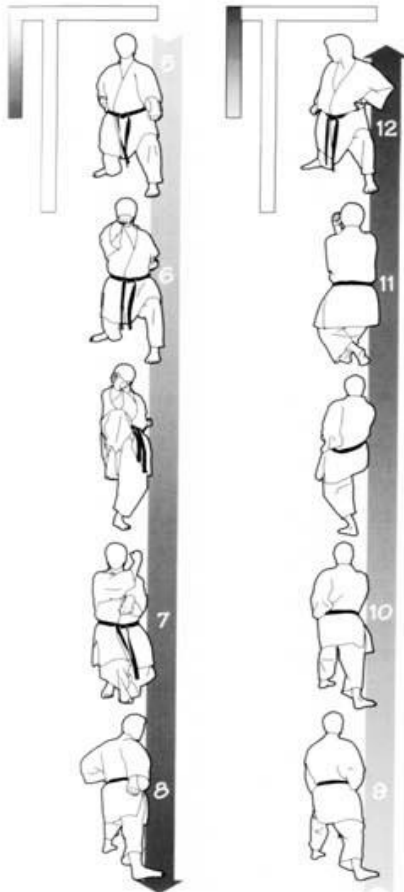
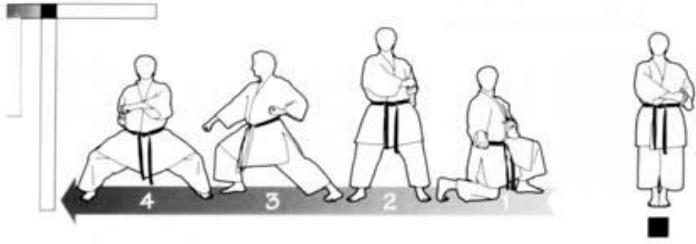
燕

飛

EMPI

Empi

燕
飛





Saluez en position *musubi-dachi*.

Annoncez le kata "*Empi*".

Yoi : En position *heisoku-dachi*. Placez les mains à la hanche gauche, main gauche ouverte, doigts tendus vers l'avant, poing droit vertical pouce vers le haut, appliqué contre la paume gauche.

1. **Migi gedan barai** : Pivotez le bassin vers la gauche, décalez le pied gauche vers la gauche d'environ $\frac{1}{2}$ pas et abaissez le poing droit devant vous. Abaissez le bassin jusqu'à venir toucher le sol avec le genou gauche en réalisant un blocage puissant gauche vers le bas (*gedan-barai*).
2. **Koshi-kamae** : Redressez-vous et alignez le pied droit sur le pied gauche en position *hachiji-dachi*, tout en armant le poing gauche paume vers le haut et le poing droit vertical posé dessus à la hanche gauche (*koshi-kamae*).
3. **Migi gedan-barai** : Tournez la tête vers la droite, envoyez le pied droit vers la droite en position *zenkutsu-dachi*, pendant que vous exécutez un blocage descendant droit (*gedan-barai*).
4. **Hidari kagi-zuki** : Reculez le pied gauche pour arriver en position *kiba-dachi* dans l'axe de départ du kata. Ce faisant, exécutez un coup de poing crocheté gauche (*kagi-zuki*).



5. **Hidari gedan-barai** : Avancez le pied gauche dans l'axe du kata pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi*, pendant que vous exécutez un blocage descendant droit devant vous (*gedan-barai*).
6. **Migi jodan age-zuki** : Sur place, toujours en position *zenkutsu-dachi*, lancez le poing droit de sorte qu'il suive une trajectoire ascendante (*age-zuki*).
7. **Kami-zukami/Migi fumikomi/Migi nagashi-uke/Hidari otoshi-zuki** :
(7A) Sans modifier la position du bras et toujours en position *zenkutsu-dachi*, ouvrez la main et faites-la pivoter sur elle-même dans le sens des aiguilles d'une montre de manière à décrire un petit

cercle avec l'extrémité des doigts pour une saisie aux cheveux (*kami-zukami*).

(7B) Elevez le genou droit devant vous en poussant la hanche droite vers l'avant. Exécutez un coup de pied écrasé (*fumikomi*) droit et avancez immédiatement le pied gauche croisé derrière le pied droit pour vous retrouver en position *kosa-dachi*.

(7C) Simultanément, abaissez le bassin en exécutant un coup de poing descendant gauche (*otoshi-zuki*) en armant le poing au-dessus de l'épaule gauche de manière à effectuer un blocage balayé (*nagashi-uke*).

8. **Migi ushiro gedan-barai** : Poussez sur la jambe droite et reculez le pied gauche pour l'aligner sur le droit pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi* allongée et étroite. Ce faisant, inclinez le buste en avant et exécutez un blocage descendant droit derrière vous (*ushiro gedan-barai*). La tête reste tournée dans le sens du blocage, le poing gauche est en *hikité* à la hanche gauche.



9. **Hidari gedan-barai** : Redressez le buste, tournez la tête vers la gauche. Décalez légèrement le pied gauche pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi*, pendant que vous exécutez un blocage descendant gauche (*gedan-barai*).

10. **Migi jodan age-zuki** : Sur place, toujours en position *zenkutsu-dachi*, exécutez un coup de poing ascendant droit (*age-zuki*).

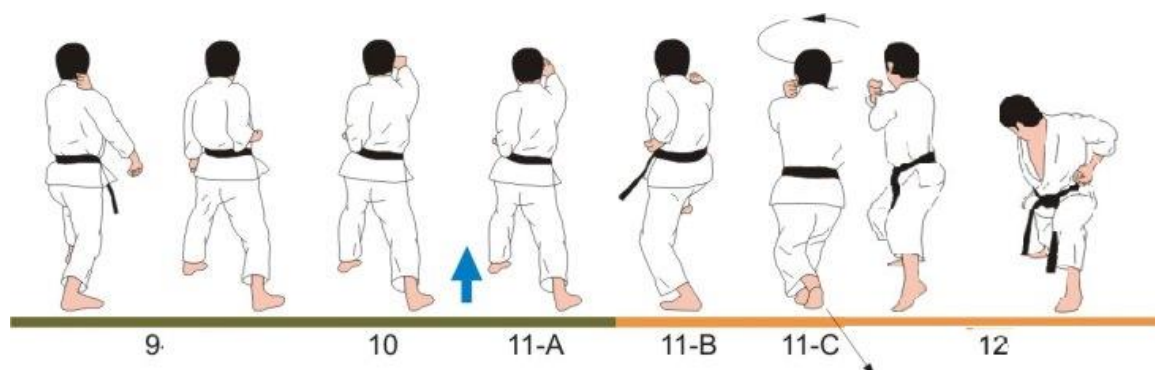
11. **Kami-zukami/Migi fumikomi/Migi nagashi-uke/Hidari otoshi-zuki** :

(11A) Pivotez la main sur elle-même pour une saisie aux cheveux (*kami-zukami*).

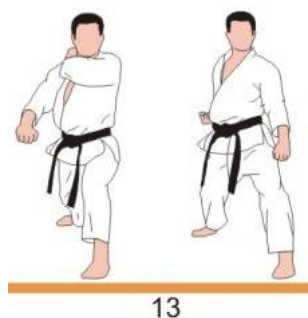
(11B) Elevez le genou droit devant vous en poussant la hanche droite vers l'avant. Exécutez un coup de pied écrasé (*fumikomi*) droit et avancez immédiatement le pied gauche croisé derrière le pied droit pour vous retrouver en position *kosa-dachi*.

(11C) Simultanément, abaissez le bassin en exécutant un coup de poing descendant gauche (*otoshi-zuki*) en armant le poing au-dessus de l'épaule gauche de manière à effectuer un blocage balayé (*nagashi-uke*).

12. **Migi ushiro gedan-barai** : Poussez sur la jambe droite et reculez le pied gauche pour l'aligner sur le droit pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi* allongée et étroite. Ce faisant, inclinez le buste en avant et exécutez un blocage descendant droit derrière vous (*ushiro gedan-barai*). La tête reste tournée dans le sens du blocage, le poing gauche est en *hikité* à la hanche gauche.



13. Hidari gedan-barai : Redressez le buste, tournez la tête vers la gauche. Décalez légèrement le pied gauche pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi*, pendant que vous exécutez un blocage descendant gauche (*gedan-barai*).



14. Hidari jodan haishu-uke :

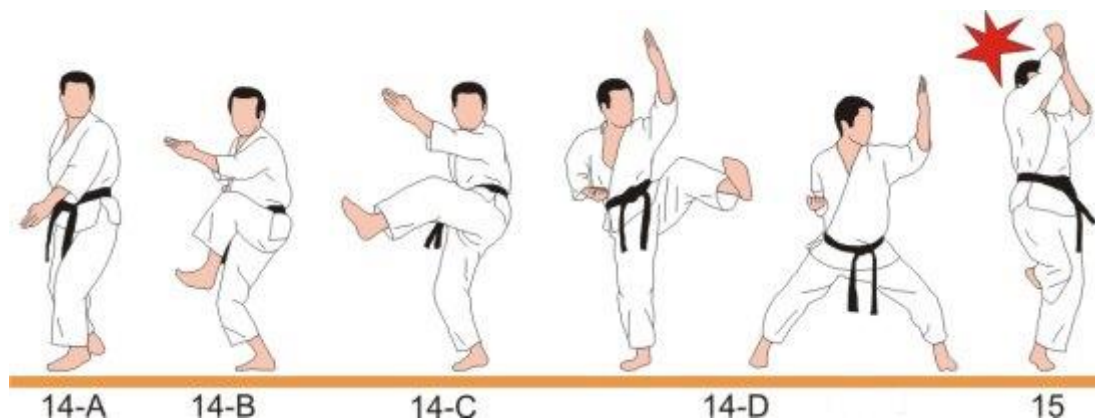
(14A) Ramenez le pied gauche vers le pied droit en ouvrant la main gauche et en la tirant vers la hanche droite.

(14B) De manière synchrone, tirez le poing et le genou gauches vers le côté opposé du corps et, dans un mouvement très fluide, élevez-les suivant une trajectoire en demi-cercle.

(14C) Poursuivez le mouvement en élevant bras et jambe devant vous puis sur la gauche. Dès que la main gauche passe devant votre visage, suivez-la du regard.

(14D) Reposez le pied gauche au sol en position *kiba-dachi*. Dans le même temps, le bras gauche arrive à destination : avant-bras pointé vers le ciel et coude gauche à hauteur d'épaule, fléchi suivant un angle de 45°. Le revers de la main gauche est tourné vers l'extérieur et les yeux regardent le poignet gauche (*haishu-uke*).

15. Migi empi-uchi : Sans modifier la position de la main gauche, portez un coup de coude droit (*empi-uchi*) contre la paume gauche. Simultanément, amenez le pied droit en crochet derrière le genou gauche en position *kata-ashi-dachi*.



16. Hidari chudan Tate Shuto-uke : Reposez le pied droit à son emplacement précédent en position *kiba-dachi* étendez le bras gauche vers l'avant pour exécuter un blocage vertical du tranchant de la main niveau moyen (*tate shuto-uke*).

17. Migi chudan-zuki/Hidari chudan-zuki : Sur place, toujours en position *kiba-dachi*, envoyez un coup de poing droit niveau moyen (*chudan-zuki*), suivi d'un coup de poing gauche niveau moyen (*chudan-zuki*).



18. Hidari gedan-barai : Tournez la tête vers la gauche, reculez le pied gauche d'un demi-pas pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi*, pendant que vous exécutez un blocage descendant gauche (*gedan-barai*).

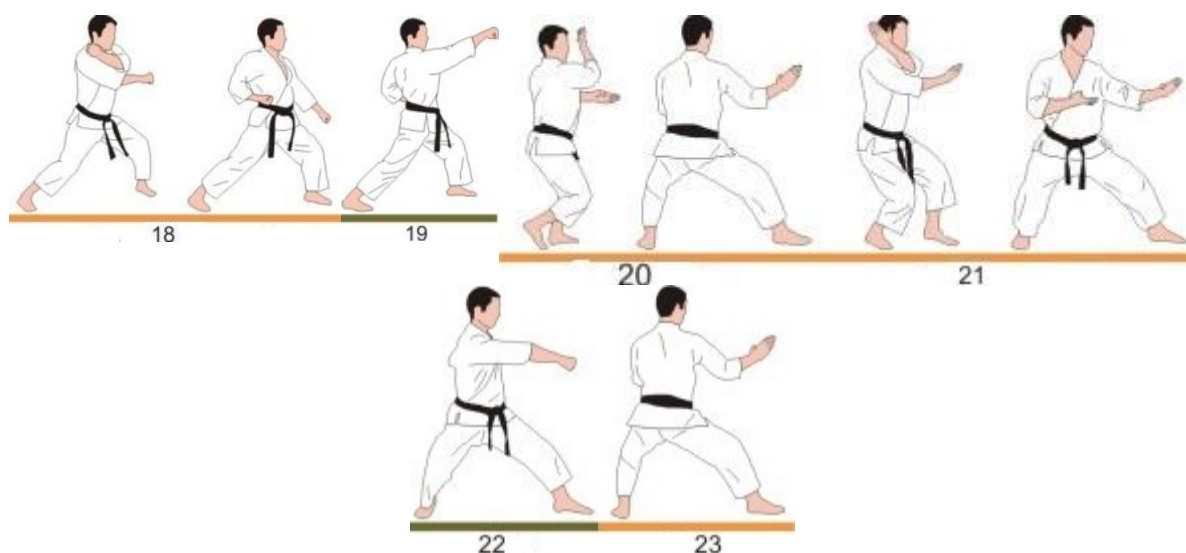
19. Migi jodan age-zuki : Sur place, toujours en position *zenkutsu-dachi*, exécutez un coup de poing ascendant droit (*age-zuki*).

20. Migi chudan shuto-uke : Avancez le pied droit en position *kokutsu-dachi*, tout en effectuant un blocage du tranchant de la main droite niveau moyen (*shuto-uke*).

21. Hidari chudan shuto-uke : Ramenez le pied droit contre le pied gauche, puis avancez le pied gauche pour vous retrouver en position *kokutsu-dachi* (en fait vous inversez la position) tout en effectuant un blocage du tranchant de la main gauche niveau moyen (*shuto-uke*).

22. Migi chudan gyaku-zuki : Toujours en position *kokutsu-dachi*, exécutez un coup de poing inversé droit niveau moyen (*gyaku-zuki*).

23. Migi chudan shuto-uke : Avancez le pied droit en position *kokutsu-dachi*, tout en effectuant un blocage du tranchant de la main droite niveau moyen (*shuto-uke*).



24. Hidari gedan-barai : Décalez le pied gauche dans votre dos à 180° vers la gauche, de manière à vous retrouver en position *zenkutsu-dachi*, dans la direction opposée, pendant que vous exécutez un blocage descendant gauche (*gedan-barai*).

25. Migi jodan age-zuki : Sur place, toujours en position *zenkutsu-dachi*, exécutez un coup de poing ascendant droit (*age-zuki*).

26. Kami-zukami/Migi fumikomi/Migi nagashi-uke/Hidari otoshi-zuki :

(26A) Pivotez la main droite sur elle-même pour une saisie aux cheveux (*kami-zukami*).

(26B) Elevez le genou droit devant vous en poussant la hanche droite vers l'avant. Exécutez un coup de pied écrasé (*fumikomi*) droit et avancez immédiatement le pied gauche croisé derrière le pied droit pour vous retrouver en position *kosa-dachi*.

(26C) Simultanément, abaissez le bassin en exécutant un coup de poing descendant gauche (*otoshi-zuki*) en armant le poing au-dessus de l'épaule gauche de manière à effectuer un blocage balayé (*nagashi-uke*).

27. Migi ushiro gedan-barai : Poussez sur la jambe droite et reculez le pied gauche pour l'aligner sur le droit pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi* allongée et étroite. Ce faisant, inclinez le buste en avant et exécutez un blocage descendant droit derrière vous (*ushiro gedan-barai*). La tête reste tournée dans le sens du blocage, le poing gauche est en *hikité* à la hanche gauche.



28. Hidari gedan-barai : Redressez le buste, tournez la tête vers la gauche. Décalez légèrement le pied gauche pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi*, pendant que vous exécutez un blocage descendant gauche (*gedan-barai*).

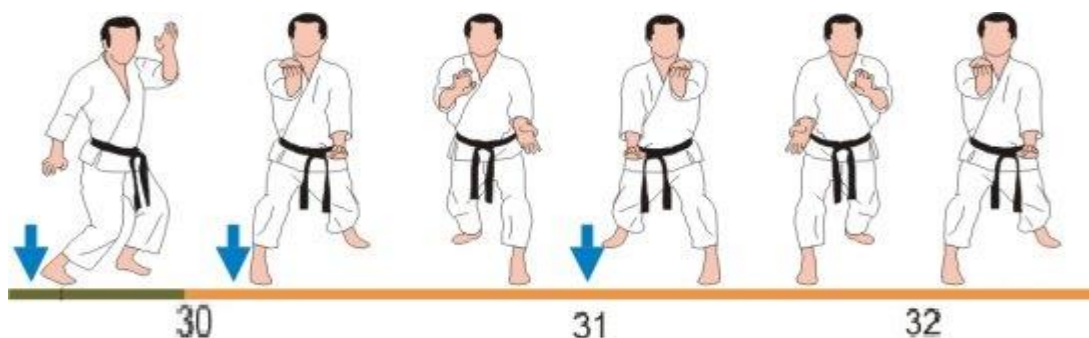
29. Migi teisho-uke : Toujours en position *zenkutsu-dachi*, pivotez le bassin vers la gauche, armez le poing gauche au-dessus de la hanche gauche et élevez la main droite pour effectuer un blocage du talon de la main (*teisho-uke*).



30. Teisho-morote-uke : Tournez la tête vers la droite, glissez le pied droit vers le pied gauche, pivotez le bassin vers la droite en dirigeant la paume droite vers le bas et en élevant la paume gauche devant vous. Avancez le pied droit pour arriver en position *zenkutsu-dachi*, en même temps que vous effectuez un double blocage des talons des mains (*teisho-morote-uke*). La paume droite suit une trajectoire verticale ascendante et la paume gauche une trajectoire verticale descendante.

31. Teisho-morote-uke : Sans modifier la position des mains, avancez le pied gauche (les mains ne bougent pas tant que le pied gauche n'a pas dépassé le droit). Terminez l'avancée de votre pied gauche pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi*, en même temps que vous effectuez un double blocage des talons des mains (*teisho-morote-uke*). La paume droite suit une trajectoire verticale descendante et la paume gauche une trajectoire verticale ascendante (inversion de la position des 2 mains).

32. Teisho-morote-uke : Sans modifier la position des mains, avancez le pied droit (les mains ne bougent pas tant que le pied droit n'a pas dépassé le gauche). Terminez l'avancée de votre pied droit pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi*, en même temps que vous effectuez un double blocage des talons des mains (*teisho-morote-uke*). La paume droite suit une trajectoire verticale ascendante et la paume gauche une trajectoire verticale ascendante (inversion de la position des 2 mains).



33. Migi gedan-barai : Poussez sur le pied gauche pour envoyer le pied droit vers l'avant (*yori-ashi*) en même temps que vous glissez le pied gauche vers la droite (les 2 pieds sont sur le même axe) pour vous retrouver en position *kokutsu-dachi*, pendant que vous exécutez un blocage descendant droit (*gedan-barai*).

34. Morote koko-kamae : Poussez à nouveau sur le pied gauche et glissez les 2 pieds dans la direction du droit en passant en position **kiba-dachi**. Simultanément, élevez la main droite à hauteur de taille (paume vers le ciel) et lancez la main gauche vers l'avant et vers le haut, devant le front (paume de la main également vers le ciel) dans la position de la saisie « en gueule de tigre » (**morote koko-kamae**).

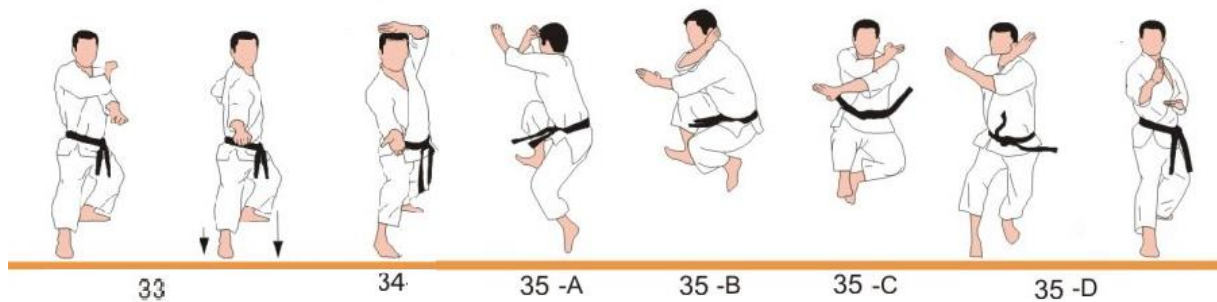
35. Joho-kaiten-tobi/Migi chudan shuto-uke :

(35A) En appui sur le pied gauche, pivotez sèchement le bassin vers la gauche, élevez la main droite vers l'épaule gauche et étendez le bras gauche devant vous, en oblique vers la droite.

(35B) Poursuivez le mouvement initié précédemment en élevant le genou droit pour augmenter l'impulsion du saut à venir.

(35C) Poussez sur la jambe gauche en élevant le genou droit pour un saut en rotation ascendant (**joho-kaiten-tobi**). Pour cela, ramenez les jambes sous le bassin en fléchissant les genoux et pivotez de 360° pour vous retrouver dans la même direction que celle de départ. Au sommet du saut, la main droite se trouve au-dessus de l'épaule gauche et le bras gauche est tendu devant vous, en oblique vers la droite.

(35D) Les 2 pieds regagnent le sol en même temps, en position **kokutsu-dachi** et en exécutant un blocage du tranchant de la main droite niveau moyen (**shuto-uke**).



KIAI

36. Hidari chudan shuto-uke : Reculez le pied droit en position **kokutsu-dachi** tout en effectuant un blocage du tranchant de la main gauche niveau moyen (**shuto-uke**).





Yame : Reculez le pied gauche contre le pied droit en position **heisoku-dachi**.

Ramenez les mains à la hanche gauche, main gauche ouverte, doigts tendus vers l'avant, poing droit vertical pouce vers le haut, appliqué contre la paume gauche.
Joindre les pieds en position **musubi-dachi** et saluer.