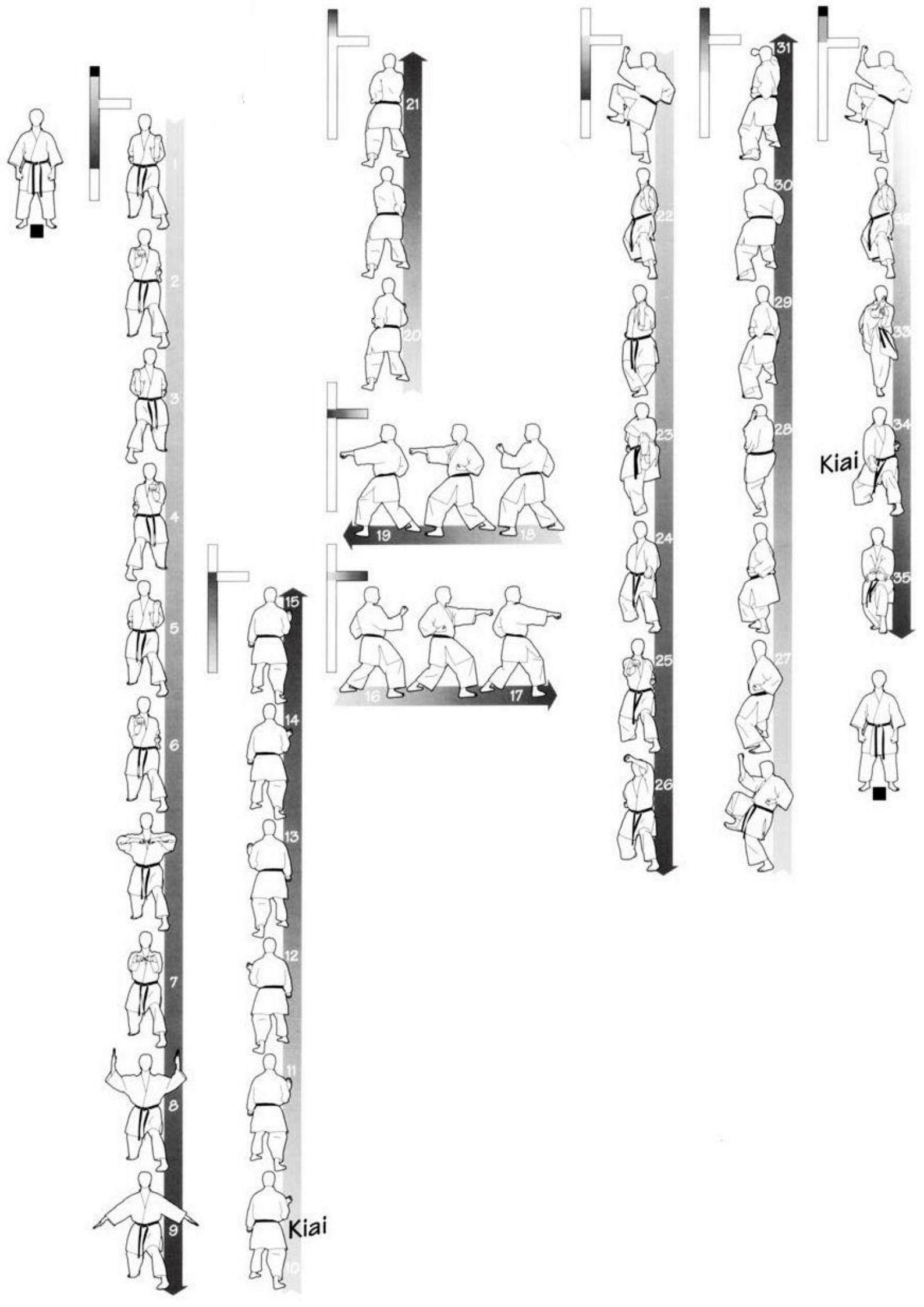


半  
月

***HANGETSU***



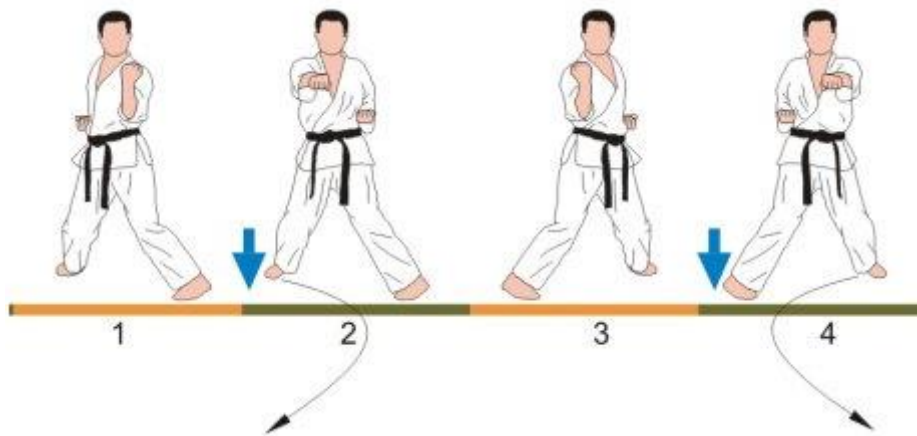


En position *musubi-dachi*.

Annoncez le kata "*Hangetsu*".

**Yoi** : En position *hachiji-dachi*, poings fermés devant le corps, à hauteur de hanches.

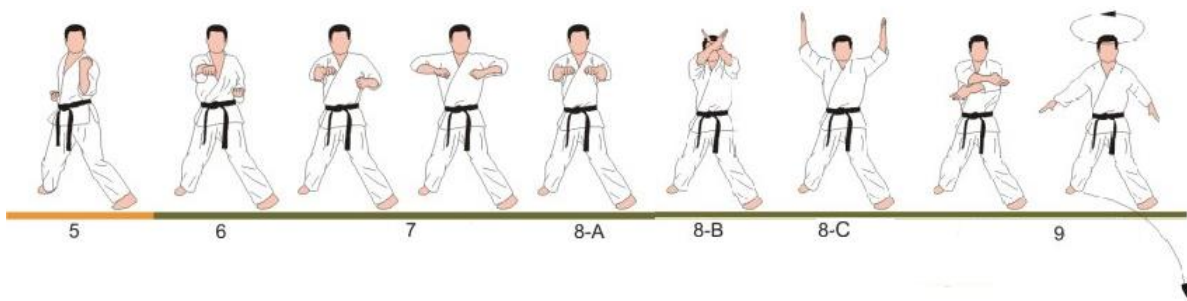
1. ***Hidari chudan uchi-ude-uke*** : Ramenez le pied gauche vers le pied droit en armant le poing droit à l'épaule gauche et le poing gauche à la hanche droite. Avancez le pied gauche de 45° vers la gauche en position *hangetsu-dachi* tout en envoyant le poing gauche devant vous pour exécuter un blocage intérieur-extérieur gauche niveau moyen (*uchi-ude-uke*), le poing droit venant en *hikité*.
2. ***Migi chudan gyaku-zuki*** : Sur place, toujours en position *hangetsu-dachi* lancez le poing droit de manière à porter un coup de poing inversé droit niveau moyen (*gyaku-zuki*).
3. ***Migi chudan uchi-ude-uke*** : Avancez le pied droit vers le pied gauche en armant le poing gauche à l'épaule droite et le poing droit à la hanche gauche. Avancez le pied droit de 45° vers la droite en position *hangetsu-dachi*, tout en envoyant le poing droit devant vous pour exécuter un blocage intérieur-extérieur droit niveau moyen (*uchi-ude-uke*), le poing gauche venant en *hikité*.
4. ***Hidari chudan gyaku-zuki*** : Sur place, toujours en position *hangetsu-dachi*, lancez le poing gauche de manière à porter un coup de poing inversé gauche niveau moyen (*gyaku-zuki*).



5. ***Hidari chudan uchi-ude-uke*** : Avancez le pied gauche vers le pied droit en armant le poing droit à l'épaule gauche et le poing gauche à la hanche droite. Avancez le pied gauche de 45° vers la gauche en position *hangetsu-dachi*, tout en envoyant le poing

gauche devant vous pour exécuter un blocage intérieur-extérieur gauche niveau moyen (*uchi-ude-uke*), le poing droit venant en *hikité*.

6. **Migi chudan gyaku-zuki** : Sur place, toujours en position *hangetsu-dachi*, lancez le poing droit de manière à porter un coup de poing inversé droit niveau moyen (*gyaku-zuki*).
7. Toujours en position *hangetsu-dachi*, amenez les 2 poings en vis-à-vis devant la poitrine, puis petit à petit, étirez les coudes sur les côtés en rapprochant les poings de votre torse, bras parallèles au sol lancez le poing droit de manière à porter un coup de poing inversé droit niveau moyen. Ce mouvement se fait tout en inspiration.
8. **Heiko ippon-ken/Kaishu yama-kamae** :  
(8A) Sur place, toujours en position *hangetsu-dachi*, envoyez les poings de phalanges droites devant vous à hauteur d'épaules. (*Heiko ippon-ken*).  
(8B) Ouvrez les mains en pivotant légèrement les poignets pour que les revers de main soient orientés vers l'extérieur. Simultanément, rapprochez les bras l'un de l'autre, croisez-les au niveau des poignets, bras droit au-dessus.  
(8C) Elevez les bras et envoyez les 2 coudes sur les côtés, en abaissant les épaules, pour vous retrouver en posture de la montagne, mains ouvertes (*kaishu yama-kamae*).
9. **Kaishu ryowan-kamae** : Sur place, toujours en position *hangetsu-dachi*, élevez les coudes et étendez les bras vers le haut. Rassemblez les bras et croisez les au-dessus de la tête avant de les abaisser devant vous jusqu'à ce qu'ils soient de chaque côté du corps, bras tendus et mains ouvertes (*kaishu ryowan-kamae*).

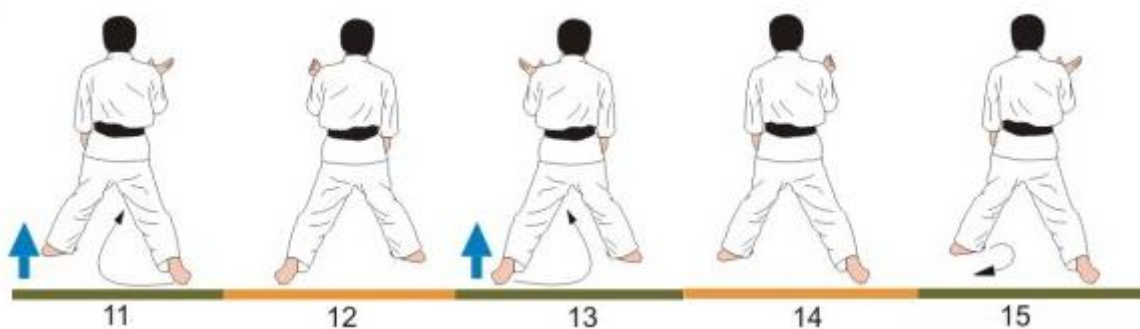


10. **Kaishu Migu chudan uchi-ude-uke/Kaishu Hidari gedan-barai** : Avancez le pied droit, pivotez le bassin de 180° vers la gauche pour vous retrouver en position *hangetsu-dachi*, dans la direction opposée. Simultanément, effectuez un double blocage croisé mains ouvertes : blocage descendant gauche (*gedan-barai*) et blocage intérieur-extérieur droit niveau moyen (*uchi-ude-uke*).



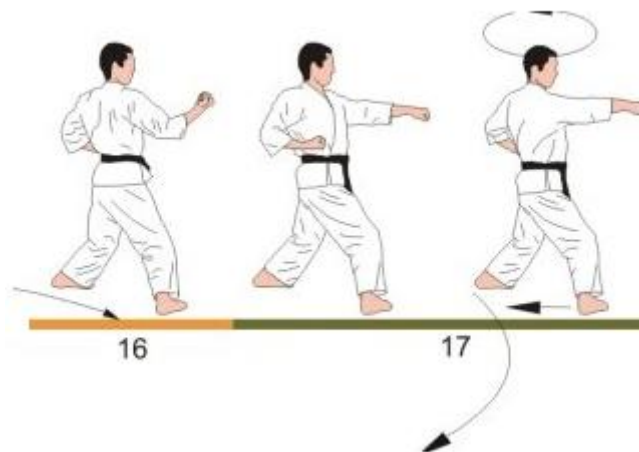
## KIAI

11. **Migi kake-dori** : Toujours en position *hangetsu-dachi*, sans modifier la position du bras gauche, pivotez la main droite sur elle-même dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Terminez la rotation de la main de manière à effectuer une saisie crochetée (*kake-dori*).
12. **Kaishu Hidari chudan uchi-ude-uke/Kaishu Migu gedan-barai** : Avancez le pied droit, en position *hangetsu-dachi*. Simultanément, effectuez un double blocage croisé mains ouvertes : blocage descendant droit (*gedan-barai*) et blocage intérieur-extérieur gauche niveau moyen (*uchi-ude-uke*).
13. **Hidari kake-dori** : Toujours en position *hangetsu-dachi*, sans modifier la position du bras droit, pivotez la main gauche sur elle-même dans le sens des aiguilles d'une montre. Terminez la rotation de la main de manière à effectuer une saisie crochetée (*kake-dori*).
14. **Kaishu Migu chudan uchi-ude-uke/Kaishu Hidari gedan-barai** : Avancez le pied gauche, en position *hangetsu-dachi*. Simultanément, effectuez un double blocage croisé mains ouvertes : blocage descendant gauche (*gedan-barai*) et blocage intérieur-extérieur droit niveau moyen (*uchi-ude-uke*).
15. **Migu kake-dori** : Toujours en position *hangetsu-dachi*, sans modifier la position du bras gauche, pivotez la main droite sur elle-même dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Terminez la rotation de la main de manière à effectuer une saisie crochetée (*kake-dori*).



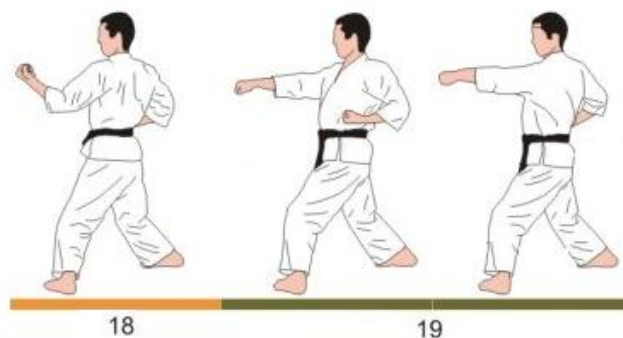
**16. *Migi chudan uchi-ude-uke*** : Ramenez légèrement le pied gauche vers le pied droit, pivotez le bassin à 90° vers la droite, effectuez un pas glissé en poussant sur le pied gauche pour arriver en position *hangetsu-dachi*, tout en envoyant le poing droit devant vous pour exécuter un blocage intérieur-extérieur droit niveau moyen (*uchi-ude-uke*), le poing gauche venant en *hikité*.

**17. *Hidari chudan gyaku-zuki/Migi chudan-zuki*** : Sur place, toujours en position *hangetsu-dachi*, lancez le poing gauche de manière à porter un coup de poing inversé gauche niveau moyen (*gyaku-zuki*), suivi d'un coup de poing droit frontal niveau moyen (*chudan-zuki*).



**18. *Hidari chudan uchi-ude-uke*** : Décalez le pied gauche derrière vous, pivotez de 180° vers la gauche, effectuez un pas glissé en poussant sur le pied gauche pour arriver en position *hangetsu-dachi* dans la direction opposée. Dans le même temps, envoyez le poing droit devant vous pour exécuter un blocage intérieur-extérieur droit niveau moyen (*uchi-ude-uke*), le poing gauche venant en *hikité*.

**19. *Migi chudan gyaku-zuki/Hidari chudan-zuki*** : Sur place, toujours en position *hangetsu-dachi*, lancez le poing droit de manière à porter un coup de poing inversé droit niveau moyen (*gyaku-zuki*), suivi d'un coup de poing gauche frontal niveau moyen (*chudan-zuki*).

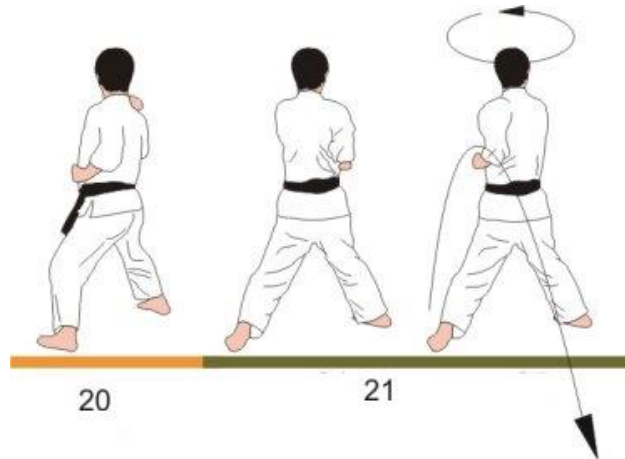


**20. *Migi chudan uchi-ude-uke*** : Ramenez légèrement le pied gauche vers le pied droit, pivotez le bassin à 90° vers la droite, effectuez un pas glissé en poussant sur le pied



gauche pour arriver en position *hangetsu-dachi*, tout en envoyant le poing droit devant vous pour exécuter un blocage intérieur-extérieur droit niveau moyen (*uchi-ude-uke*), le poing gauche venant en *hikité*.

**21. *Hidari chudan gyaku-zuki/Migi chudan-zuki*** : Sur place, toujours en position *hangetsu-dachi*, lancez le poing gauche de manière à porter un coup de poing inversé gauche niveau moyen (*gyaku-zuki*), suivi d'un coup de poing droit frontal niveau moyen (*chudan-zuki*).



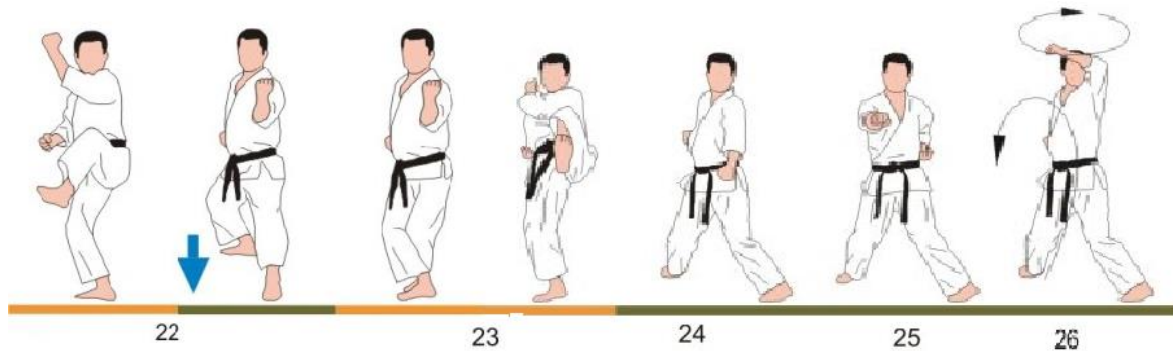
**22. *Hidari engetsu-kaeshi/ Chudan uraken-uchi*** : Tournez la tête vers la gauche, élevez le genou gauche et balayez l'espace devant vous suivant une trajectoire en arc de cercle orienté vers la gauche (*engetsu-kaeshi*). Simultanément, élevez le coude gauche devant le visage, suivant une trajectoire parallèle à celle du pied gauche. Abaissez le pied gauche pour vous retrouver en position *kokutsu-dachi* tout en administrant un coup du revers de poing niveau moyen (*uraken-uchi*).

**23. *Chudan hidari mae-geri/Hazushi-te*** : Sans modifier la position du haut du corps, amenez le pied droit croisé derrière le pied gauche en position *kosa-dachi*. Exécutez alors un coup de pied frontal fouetté gauche (*mae-geri*) tout en élevant le poing gauche au-dessus de l'épaule droite comme pour se dégager d'une saisie (*hazushi-te*).

**24. *Hidari gedan-barai*** : Reposez le pied gauche en position *hangetsu-dachi*, en même temps que vous effectuez un blocage descendant gauche (*gedan-barai*).

**25. *Migi chudan gyaku-zuki*** : Sur place, toujours en position *hangetsu-dachi*, portez un coup de poing inversé droit niveau moyen (*gyaku-zuki*).

**26. *Hidari jodan age-uke*** : Sur place, toujours en position *hangetsu-dachi*, exécutez un blocage ascendant gauche niveau haut (*jodan age-uke*).



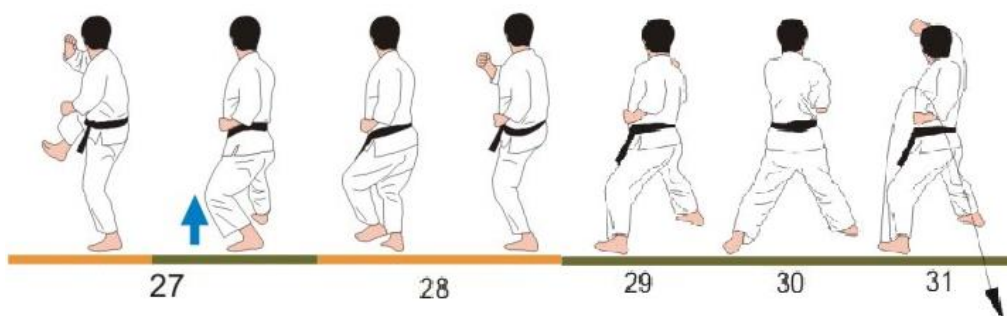
**27. *Migi engetsu-kaeshi/ Chudan uraken-uchi*** : Elevez le genou droit et balayez l'espace devant vous suivant une trajectoire en arc de cercle orienté vers la droite (*engetsu-kaeshi*). Simultanément, élevez le coude droit devant le visage, suivant une trajectoire parallèle à celle du pied droit. Abaissez le pied droit pour vous retrouver en position *kokutsu-dachi* tout en administrant un coup du revers de poing niveau moyen (*uraken-uchi*).

**28. *Chudan migi mae-geri/Hazushi-te*** : Sans modifier la position du haut du corps, amenez le pied gauche croisé derrière le pied droit en position *kosa-dachi*. Exécutez alors un coup de pied frontal fouetté droit (*mae-geri*) tout en élevant le poing droit au-dessus de l'épaule gauche comme pour se dégager d'une saisie (*hazushi-te*).

**29. *Migi gedan-barai*** : Reposez le pied droit en position *hangetsu-dachi*, en même temps que vous effectuez un blocage descendant droit (*gedan-barai*).

**30. *Hidari chudan gyaku-zuki*** : Sur place, toujours en position *hangetsu-dachi*, portez un coup de poing inversé gauche niveau moyen (*gyaku-zuki*).

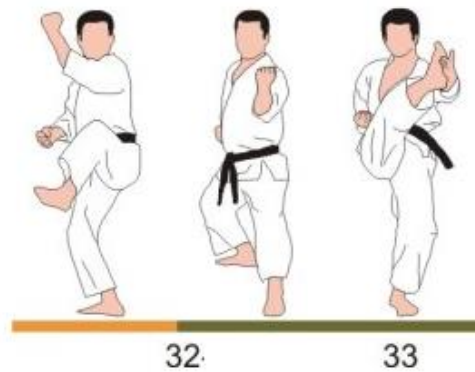
**31. *Migi jodan age-uke*** : Sur place, toujours en position *hangetsu-dachi*, exécutez un blocage ascendant droit niveau haut (*jodan age-uke*).



**32. *Hidari engetsu-kaeshi/ Chudan uraken-uchi*** : Elevez le genou gauche et balayez l'espace devant vous suivant une trajectoire en arc de cercle orienté vers la gauche (*engetsu-kaeshi*). Simultanément, élevez le coude gauche devant le visage, suivant une trajectoire parallèle à celle du pied gauche. Abaissez le pied gauche pour vous retrouver en position *kokutsu-dachi* tout en administrant un coup du revers de poing niveau moyen (*uraken-uchi*).



**33. Migi mikazuki-geri** : Lancez le pied droit devant vous pour porter un coup de pied croissant de lune dans la paume gauche (*mikazuki-geri*), le poing gauche reste en *hikité*.



## KIAI

**34. Migi gedan gyaku-zuki** : Reposez le pied droit derrière vous et légèrement vers la droite, de manière à vous retrouver en position *zenkutsu-dachi*, tout en portant un coup de poing inversé droit descendant (*gyaku-zuki*).



**35. Teisho awase gedan-barai** : Centrez le poids du corps sur la jambe droite et ramenez le pied gauche vers le pied droit en décollant le talon gauche du sol en position *neko-ashi-dachi*. Envoyez les talons des 2 mains vers le bas, suivant un angle de 45° vers la gauche, de manière à effectuer un blocage descendant double des talons de la main (*teisho awase gedan-barai*).



**Yame** : Reculez le pied gauche et décalez le vers la gauche en position ***hachiji-dachi***, poings fermés devant le corps, à hauteur de hanches.

Joindre les pieds en position ***musubi-dachi*** et saluer.