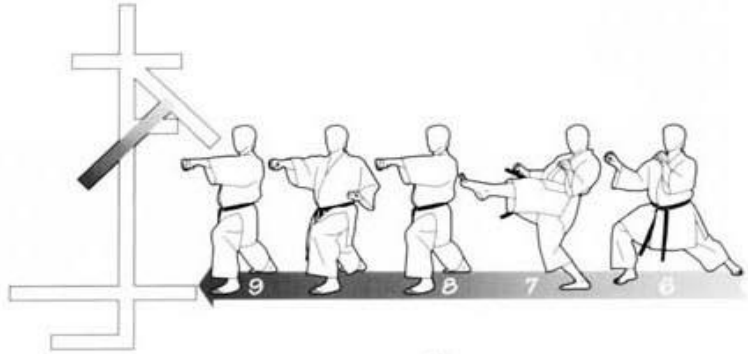
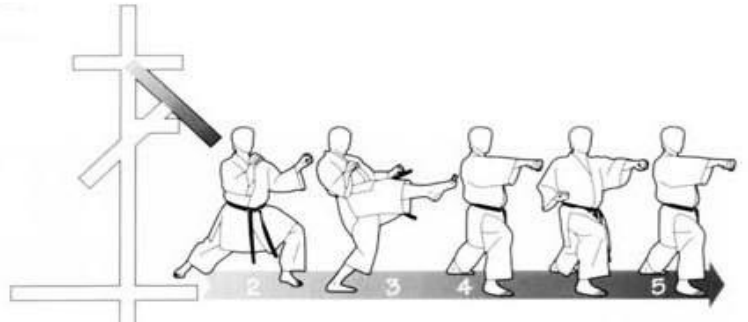
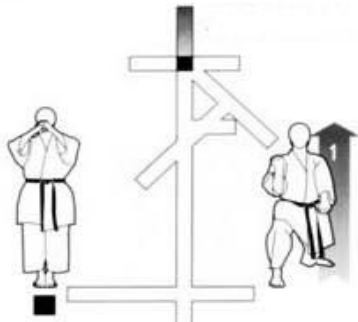


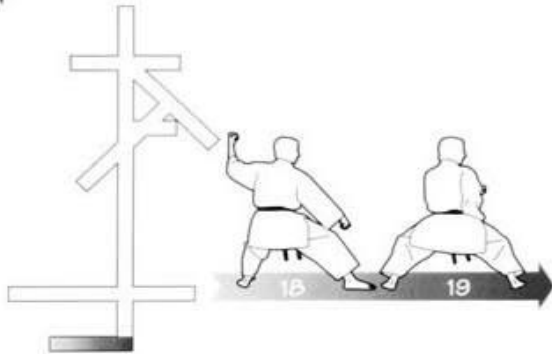
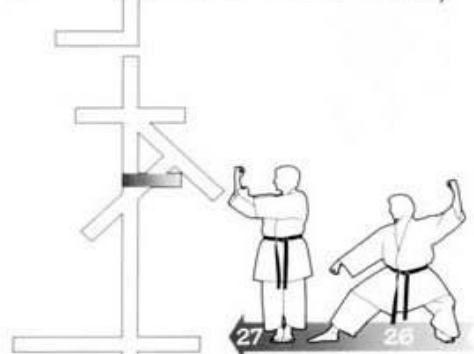
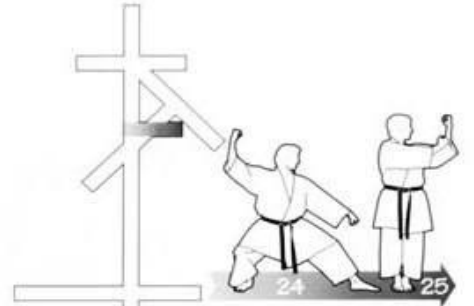
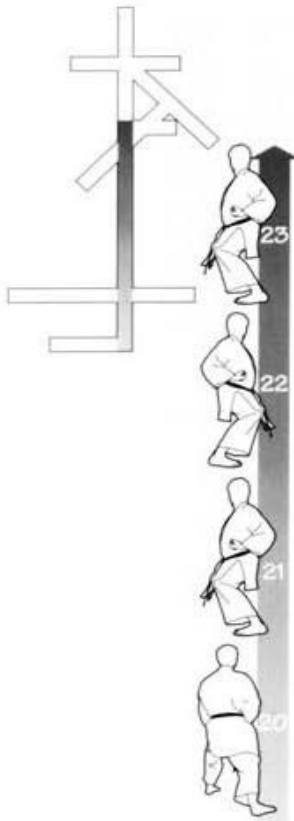
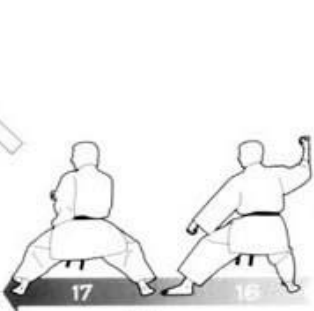
JION

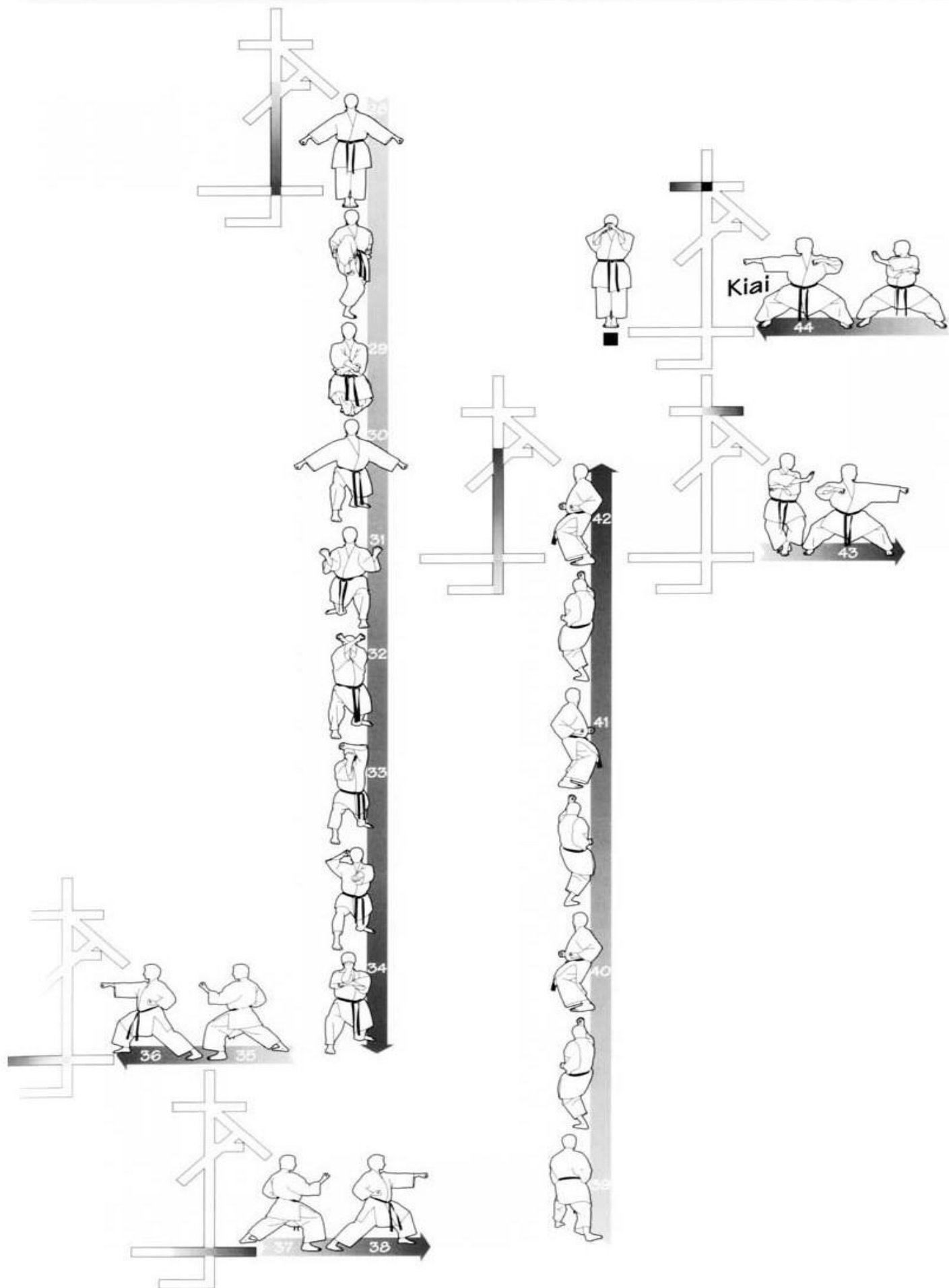
慈
恩

Jion



Kiai







En position *musubi-dachi*.

Annoncez le kata "Jion".

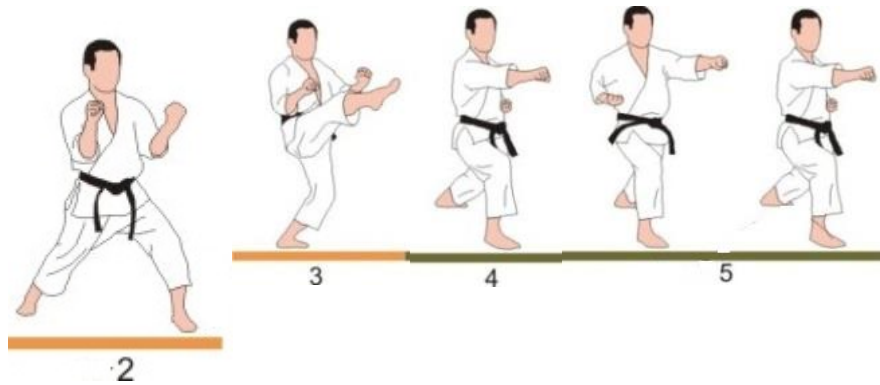
En position *heisoku-dachi*. Placez les mains devant vous, à hauteur du menton, poing droit fermé dans la main gauche. Les coudes sont pliés, et au contact du buste.

Position encore appelée *Jiai no kamae* = « Posture de bienveillance ».

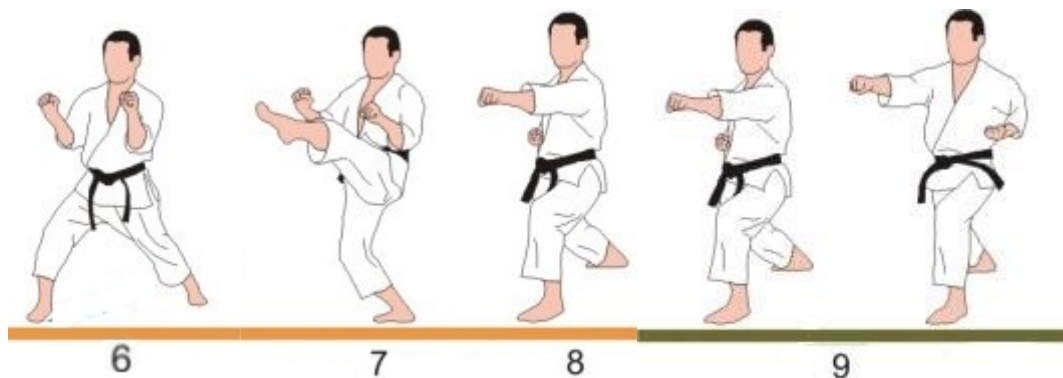
1. **Migi chudan uchi-ude-uke/Hidari gedan barai** : Reculez le pied gauche pour vous installer en position *zenkutsu-dachi*, tout en exécutant un blocage intérieur-extérieur droit niveau moyen (*uchi-ude-uke*) et un blocage descendant gauche (*gedan-barai*).



2. **Chudan kakiwake-uke** : Avancez le pied gauche à 45° en position *zenkutsu-dachi*, ramenez les coudes contre le buste en écartant les poings de manière à effectuer un blocage séparateur ascendant niveau moyen (*kakiwake-uke*).
3. **Migi mae-geri** : Sans modifier la position des bras, envoyez un coup de pied frontal droit (*mae-geri*).
4. **Migi chudan oi-zuki** : Reposez le pied droit dans le même axe en position *zenkutsu-dachi*, tout en exécutant un coup de poing frontal allongé droit niveau moyen (*oi-zuki*).
5. **Hidari chudan gyaku-zuki/Migi chudan zuki** : Sur place, toujours en position *zenkutsu-dachi*, enchaînez un coup de poing inversé gauche niveau moyen (*gyaku-zuki*) et un coup de poing direct droit niveau moyen (*chudan-zuki*).

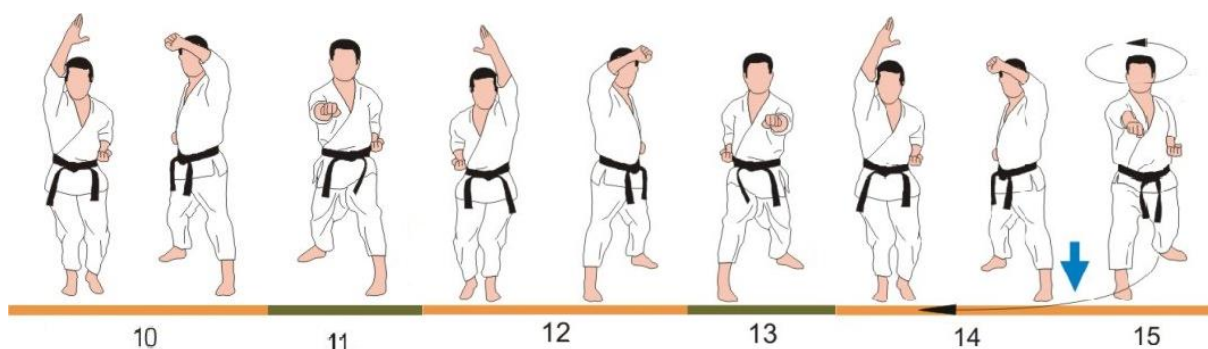


6. **Chudan kakiwake-uke** : Tournez la tête à droite, pivotez de 90° vers la droite pour vous retrouver en position **zenkutsu-dachi**, tout en ramenant les coudes contre le buste et en écartant les poings de manière à effectuer un blocage séparateur ascendant niveau moyen (**kakiwake-uke**).
7. **Hidari mae-geri** : Sans modifier la position des bras, envoyez un coup de pied frontal gauche (**mae-geri**).
8. **Hidari chudan oi-zuki** : Reposez le pied gauche dans le même axe en position **zenkutsu-dachi**, tout en exécutant un coup de poing frontal allongé gauche niveau moyen (**oi-zuki**).
9. **Migi chudan gyaku-zuki/Hidari chudan zuki** : Sur place, toujours en position **zenkutsu-dachi**, enchaînez un coup de poing inversé droit niveau moyen (**gyaku-zuki**) et un coup de poing direct gauche niveau moyen (**chudan-zuki**).



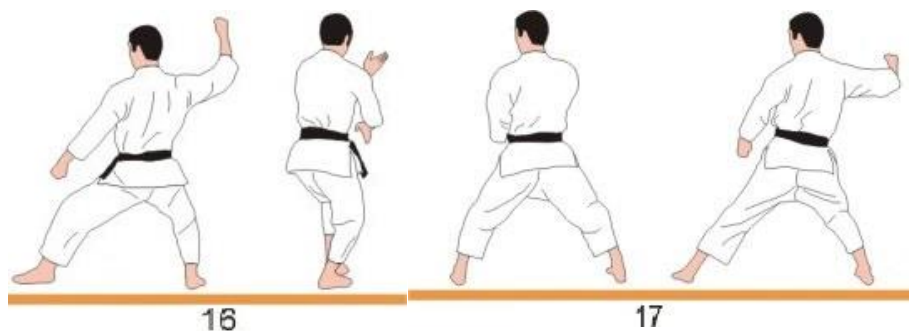
10. **Hidari jodan age-uke** : Reculez le pied gauche d'un demi pas sur la gauche, pivotez puissamment le bassin vers la gauche, armez le bras droit, main ouverte en oblique vers le haut devant vous. Avancez le pied gauche à 45° pour vous retrouver dans l'axe du kata en position **zenkutsu-dachi**, tout en effectuant un blocage ascendant gauche niveau haut (**age-uke**), le poing droit en **hikité**.
11. **Migi chudan gyaku-zuki** : Sur place, toujours en position **zenkutsu-dachi**, enchaînez un coup de poing inversé droit niveau moyen (**gyaku-zuki**).

12. **Migi jodan age-uke** : Avancez le pied droit dans l'axe du kata, armez le bras gauche, main ouverte en oblique vers le haut devant vous. Posez le pied droit en position **zenkutsu-dachi**, tout en effectuant un blocage ascendant droit niveau haut (**age-uke**), le poing gauche en **hikité**.
13. **Hidari chudan gyaku-zuki** : Sur place, toujours en position **zenkutsu-dachi**, enchaînez un coup de poing inversé gauche niveau moyen (**gyaku-zuki**).
14. **Hidari jodan age-uke** : Avancez le pied gauche dans l'axe du kata, armez le bras droit, main ouverte en oblique vers le haut devant vous. Posez le pied gauche en position **zenkutsu-dachi**, tout en effectuant un blocage ascendant gauche niveau haut (**age-uke**), le poing droit en **hikité**.
15. **Migi chudan oi-zuki** : Avancez le pied droit dans l'axe du kata pour vous retrouver en position **zenkutsu-dachi**, tout en exécutant un coup de poing frontal allongé droit niveau moyen (**oi-zuki**).



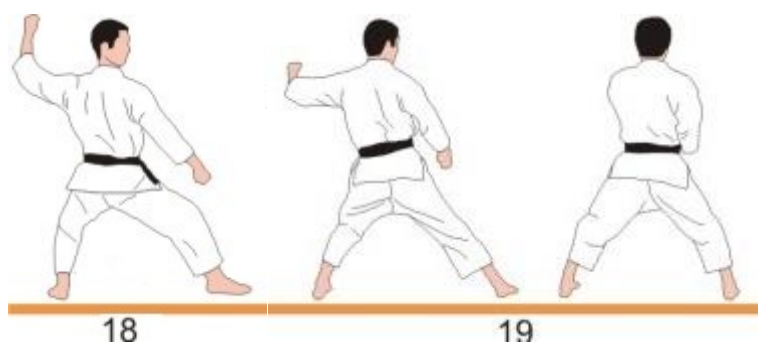
KIAI

16. **Manji-uke (Migi jodan uchi-ude-uke/Hidari gedan-barai)** : Pivotez de 270° vers la gauche sur le pied droit, de manière à faire face sur votre droite pour vous retrouver en position **zenkutsu-dachi**. Dans la rotation, armez le poing gauche au-dessus de l'épaule droite, et le poing droit à la hanche gauche. Dès l'arrivée, tirez puissamment le bras droit en arrière pour effectuer un blocage intérieur-extérieur niveau haut (**uchi-ude-uke**) dans votre dos, et envoyez le bras gauche en avant pour effectuer un blocage gauche niveau bas (**gedan-barai**). Vous effectuez un blocage haut/bas (**manji-uke**).
17. **Migi chudan kagi-zuki** : En poussant sur le pied droit, glissez légèrement vers la gauche en position **kiba-dachi**. Dans le même temps, abaissez le poing droit devant vous pour effectuer un coup de poing crocheté niveau moyen (**kagi-zuki**).



18. **Manji-uke (Hidari jodan uchi-ude-uke/Migi gedan-barai)** : Transférez le centre de gravité de votre corps sur votre pied gauche pour passer en position **zenkutsu-dachi** dans l'autre sens. Dans la rotation, armez le poing droit au-dessus de l'épaule gauche, et le poing gauche à la hanche droite. Dès l'arrivée, tirez puissamment le bras gauche en arrière pour effectuer un blocage intérieur-extérieur niveau haut (**uchi-ude-uke**) dans votre dos, et envoyez le bras droit en avant pour effectuer un blocage droit niveau bas (**gedan-barai**). Vous effectuez un blocage haut/bas (**manji-uke**).

19. **Hidari chudan kagi-zuki** : En poussant sur le pied gauche, glissez légèrement vers la droite en position **kiba-dachi**. Dans le même temps, abaissez le poing gauche devant vous pour effectuer un coup de poing croché niveau moyen (**kagi-zuki**).

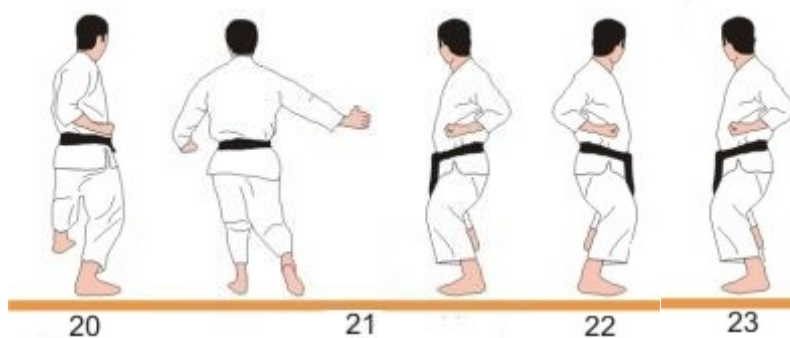


20. **Hidari gedan-barai** : Avancez le pied gauche en position **zenkutsu-dachi**, en même temps que vous effectuez un blocage descendant gauche (**gedan-barai**).

21. **Migi chudan teisho-uchi** : Avancez le pied droit en armant le poing droit à la hanche droite. Ouvrez la main. Attendez le tout dernier moment pour pivotez le bassin et terminer l'avancée de votre pied droit pour vous retrouver en position **kiba-dachi**. Simultanément, portez un coup du talon de la main droite niveau moyen (**teisho-uchi**).

22. **Hidari chudan teisho-uchi** : Avancez le pied gauche en armant le poing gauche à la hanche gauche. Ouvrez la main. Attendez le tout dernier moment pour pivotez le bassin et terminer l'avancée de votre pied gauche pour vous retrouver en position **kiba-dachi**. Simultanément, portez un coup du talon de la main gauche niveau moyen (**teisho-uchi**).

23. **Migi chudan teisho-uchi** : Avancez le pied droit en armant le poing droit à la hanche droite. Ouvrez la main. Attendez le tout dernier moment pour pivotez le bassin et terminer l'avancée de votre pied droit pour vous retrouver en position **kiba-dachi**. Simultanément, portez un coup du talon de la main droite niveau moyen (**teisho-uchi**).



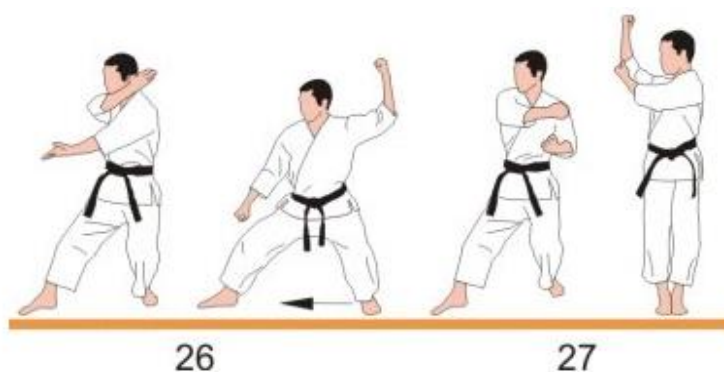
24. **Manji-uke (Migi jodan uchi-ude-uke/Hidari gedan-barai)** : Pivotez de 90° vers la gauche sur le pied droit pour vous retrouver en position *kokutsu-dachi*. Dans la rotation, armez le poing gauche au-dessus de l'épaule droite, et le poing droit à la hanche gauche. Dès l'arrivée, tirez puissamment le bras droit en arrière pour effectuer un blocage intérieur-extérieur niveau haut (*uchi-ude-uke*) dans votre dos, et envoyez le bras gauche en avant pour effectuer un blocage gauche niveau bas (*gedan-barai*). Vous effectuez un blocage haut/bas (*manji-uke*).

25. **Jodan morote-uke** : Toujours en position *kokutsu-dachi*, armez le poing gauche à la hanche droite sans modifier la position du bras droit. Poussez sur le pied droit et venez le coller contre le pied gauche en position *heisoku-dachi*. Simultanément, effectuez un blocage renforcé gauche niveau haut (*morote-uke*) vers la gauche. A l'arrivée de la technique, les genoux sont en extension et le coude gauche fléchi suivant un angle de 45° par rapport au corps.

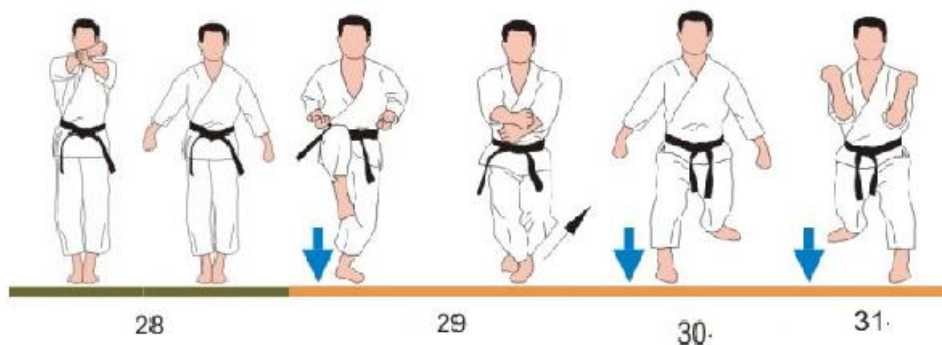


26. **Manji-uke (Hidari jodan uchi-ude-uke/Migi gedan-barai)** : Tournez la tête vers la droite, décalez le pied droit vers la droite pour vous retrouver en position *kokutsu-dachi*. En même temps, tirez puissamment le bras gauche en arrière pour effectuer un blocage intérieur-extérieur niveau haut (*uchi-ude-uke*) dans votre dos, et envoyez le bras droit pour effectuer un blocage gauche niveau bas (*gedan-barai*). Vous effectuez un blocage haut/bas (*manji-uke*).

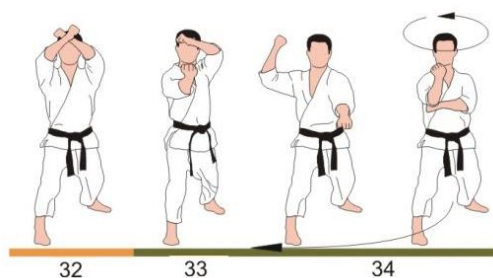
27. **Jodan morote-uke** : Toujours en position *kokutsu-dachi*, armez le poing droit à la hanche gauche sans modifier la position du bras gauche. Poussez sur le pied gauche et venez le coller contre le pied droit en position *heisoku-dachi*. Simultanément, effectuez un blocage renforcé droit niveau haut (*morote-uke*) vers la droite.



28. **Ryowan gedan kakiwake-uke** : Sur place, toujours en position *heisoku-dachi*, élevez le bras droit vers le haut à gauche sans déplacer le gauche, pour balayer l'espace devant vous vers. Dès que le poing droit arrive à hauteur du poing gauche, abaissez les 2 bras de part et d'autre du corps pour effectuer un double blocage séparateur descendant (*ryowan kakiwake-uke*).
29. **Gedan juji-uke** : Elevez puissamment le genou droit en tirant les coudes vers l'arrière et en armant les poings au-dessus des hanches. Poussez sur le pied gauche pour vous propulser vers l'avant et abaissez le bassin en position *kosa-dachi*, tout en exécutant un blocage en croix vers le bas, poing droit sur le poing gauche (*juji-uke*).
30. **Ryowan gedan kakiwake-uke** : Poussez sur le pied droit et étendez puissamment la jambe gauche derrière vous en position *zenkutsu-dachi*. Simultanément, envoyez les poings de part et d'autre du corps de manière à effectuer un blocage séparateur double descendant (*ryowan kakiwake-uke*).
31. **Ryowan uchi-ude-uke** : Avancez sur le pied gauche pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi*. Simultanément, exécuter un blocage intérieur-extérieur double niveau moyen (*ryowan uchi-ude-uke*).

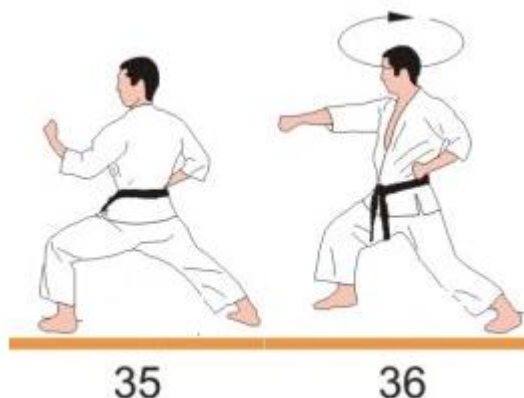


32. **Jodan juji-uke** : Sans modifier la position des bras, avancez le pied droit en position *zenkutsu-dachi*, tout en exécutant un blocage en croix vers le haut, bras gauche côté visage (*juji-uke*).
33. **Migi ura-zuki/Hidari jodan age-uke** : Toujours en position *zenkutsu-dachi*, pivotez le bassin vers la gauche, envoyez le bras droit vers l'avant pour porter un coup de poing rapproché (*ura-zuki*), et dans le même temps, ramenez le bras gauche vers le visage pour parer d'un blocage ascendant (*age-uke*).
34. **Migi jodan nagashi-uke/ Migi jodan ura-zuki** : Toujours en position *zenkutsu-dachi*, pivotez le bassin vers la droite, tirez le coude droit derrière l'épaule droite pour effectuer un blocage balayé niveau haut (*nagashi-uke*) tout en étendant le bras gauche devant vous. Ramenez le poing gauche vers vous et envoyez le poing droit vers l'avant pour un coup de poing rapproché niveau haut (*ura-zuki*). Le revers du poing gauche est en soutien du coude droit.



35. **Hidari chudan uchi-ude-uke** : Avec le pied gauche, contournez le corps vers la gauche pour pivoter de 270° pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi*, tout en effectuant un blocage intérieur-extérieur gauche niveau moyen (*uchi-ude-uke*).

36. **Migi chudan oi-zuki** : Avancez le pied droit pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi*, tout en exécutant un coup de poing frontal allongé droit niveau moyen (*oi-zuki*).

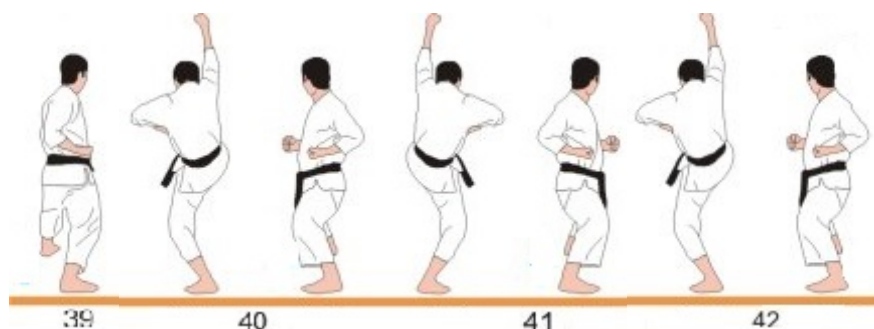


37. **Migi chudan uchi-ude-uke** : Tournez la tête vers la droite, reculez le pied droit, pivotez le bassin de 180) vers la droite pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi*, tout en effectuant un blocage intérieur-extérieur droit niveau moyen (*uchi-ude-uke*).

38. **Hidari chudan oi-zuki** : Avancez le pied gauche pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi*, tout en exécutant un coup de poing frontal allongé gauche niveau moyen (*oi-zuki*).



39. **Hidari gedan-barai** : Tournez la tête vers la gauche en décalant le pied gauche vers la gauche. Pivotez le corps sur le pied droit de 90° vers la gauche pour vous retrouver en position **zenkutsu-dachi**, tout en exécutant un blocage descendant gauche (**gedan-barai**).
40. **Fumikomi-geri/Migi otoshi-uke** : Sans modifier la position du bras gauche, lancez puissamment la jambe droite vers le haut devant vous tout en élevant le poing droit au-dessus de la tête. Portez un coup de pied écrasé droit devant vous (**fumikomi-geri**) pour vous retrouver en position **kiba-dachi**. Ce faisant, exécutez un blocage écrasé du poing droit sur la droite (**otoshi-uke**).
41. **Fumikomi-geri/Hidari otoshi-uke** : Lancez puissamment la jambe gauche vers le haut et vers la droite pour balayer l'espace devant vous tout en élevant le poing gauche au-dessus de la tête. Portez un coup de pied écrasé gauche devant vous (**fumikomi-geri**) pour vous retrouver en position **kiba-dachi**. Ce faisant, exécutez un blocage écrasé du poing gauche sur la gauche (**otoshi-uke**).
42. **Fumikomi-geri/Migi otoshi-uke** : Lancez puissamment la jambe droite vers le haut et vers la gauche pour balayer l'espace devant vous tout en élevant le poing droit au-dessus de la tête. Portez un coup de pied écrasé droit devant vous (**fumikomi-geri**) pour vous retrouver en position **kiba-dachi**. Ce faisant, exécutez un blocage écrasé du poing droit sur la droite (**otoshi-uke**).



43. **Jodan tsukami-uke/Hidari yumi-zuki** : Pivotez le bassin de 90° vers la gauche et ramenez le pied gauche vers vous, le long du pied droit en élevant la main droite ouverte sur le côté droit avant de l'abaisser vers la gauche. Vous effectuez un blocage haut avec saisie (**tsukami-uke**). Décalez le pied gauche vers la gauche pour vous retrouver en position **kiba-dachi**. Ce faisant, fermez le poing droit et tirez le coude droit vers l'arrière pendant que vous portez un coup de poing de l'arc gauche (**yumi-zuki**).
44. **Jodan tsukami-uke/Migi yumi-zuki** : Tournez la tête vers la droite, élevez la main gauche ouverte sur le côté gauche avant de l'abaisser vers la droite. Vous effectuez un blocage haut avec saisie (**tsukami-uke**). Poussez sur le pied gauche pour glisser le pied droit vers la droite, conservez la position **kiba-dachi**. Simultanément, exécutez un coup de poing de l'arc (**yumi-zuki**) vers la droite en tirant le coude gauche dans la direction opposée.



KIAI



Yame : Ramenez le pied droit contre le pied gauche en position *heisoku-dachi*.
Placez les mains devant vous, à hauteur du menton, poing droit fermé dans la main gauche.

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