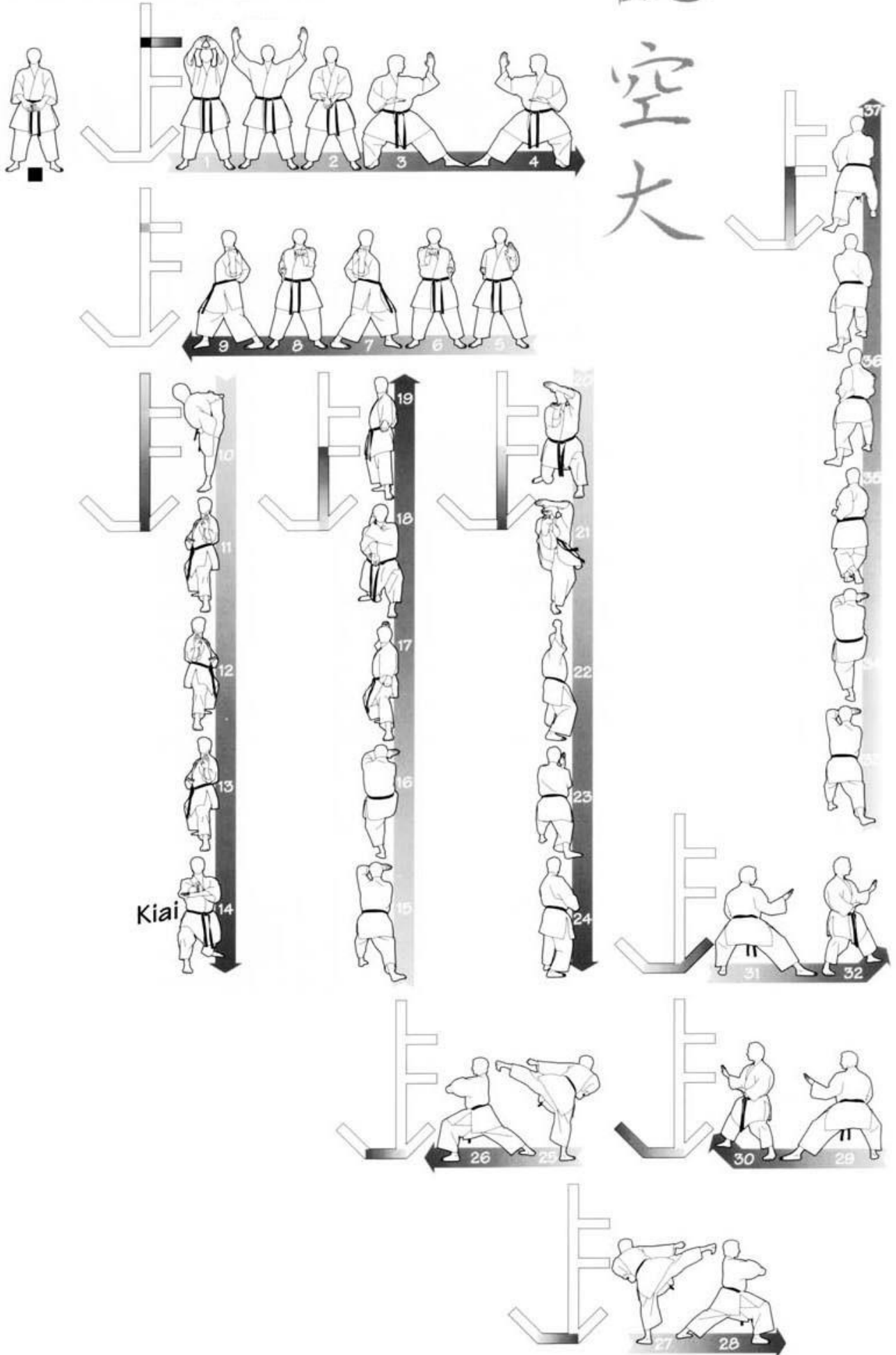


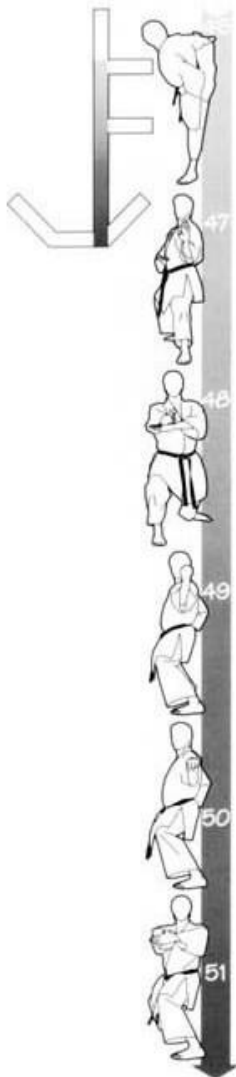
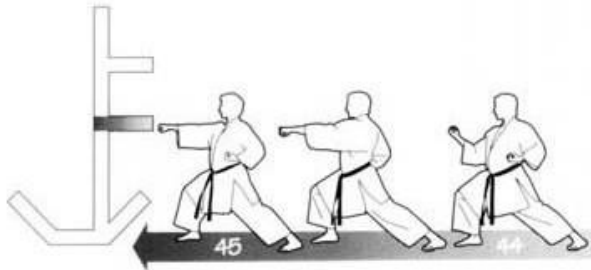
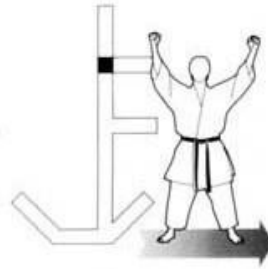
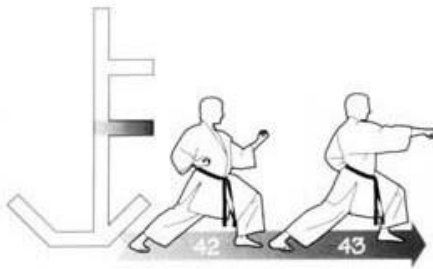
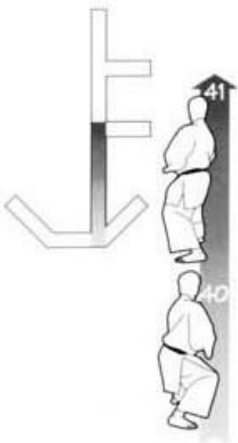
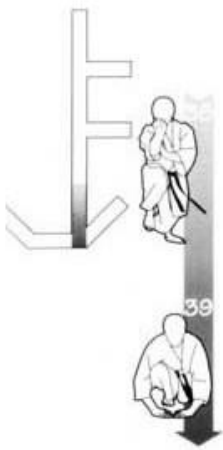
觀
空
大

KANKU DAI

Kankû dai

観
空
大





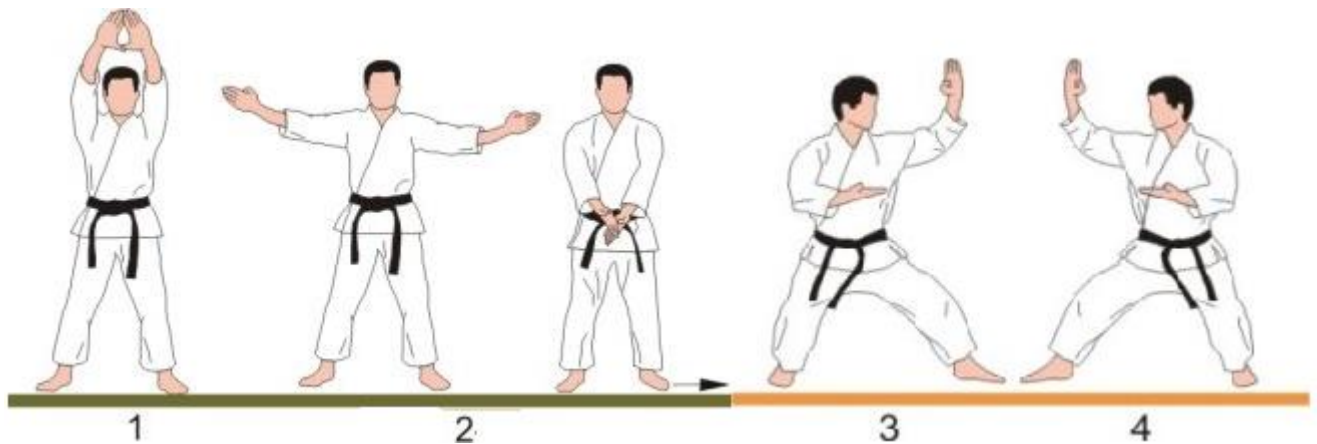


Saluez en position **musubi-dachi**.

Annoncez le kata "**Kanku-dai**".

Yoï : En position **hachiji-dachi**. Bras tendus devant vous. L'extrémité du majeur et de l'index de la main droite reposent sur l'index et le majeur de la main gauche. L'extrémité du pouce droit repose sur l'ongle du pouce gauche.

1. Elevez lentement et sans à-coups les mains à la hauteur du front en les suivant du regard, sans fléchir les bras, de manière à regarder dans le triangle formé par elles.
2. **Kaishin** : Écartez brusquement les bras en abaissant le menton, de façon à amener les coudes à hauteur d'épaules, les avant-bras perpendiculaires au sol. Décrivez lentement et avec grâce un grand arc de cercle de grande amplitude (**kaishin = ouvrir l'esprit**), de manière à venir percuter la paume gauche en son centre avec le tranchant de la main droite avec force.
3. **Hidari jodan haiwan-uke** : Tournez la tête à gauche, envoyez le pied gauche vers la gauche en position **kokutsu-dachi** et décalez légèrement les mains vers la droite. Exécutez un blocage du revers de main gauche niveau **jodan (haiwan-uke)**, tout en tirant la main droite au plexus solaire en **kamae**.
4. **Migi jodan haiwan-uke** : Tournez la tête à droite, basculez le bassin sur la jambe gauche en position **kokutsu-dachi** et exécutez un blocage du revers de main droite niveau **jodan (haiwan-uke)**, tout en tirant la main gauche au plexus solaire en **kamae**.



5. **Hidari chudan Tate shuto-uke** : Pivotez la tête vers la gauche, dans l'axe du kata, et ramenez le pied gauche vers le pied droit en position **hachiji-dachi**, en même temps que vous étendez le bras droit devant vous, main gauche sous le bras droit. Envoyez la main gauche

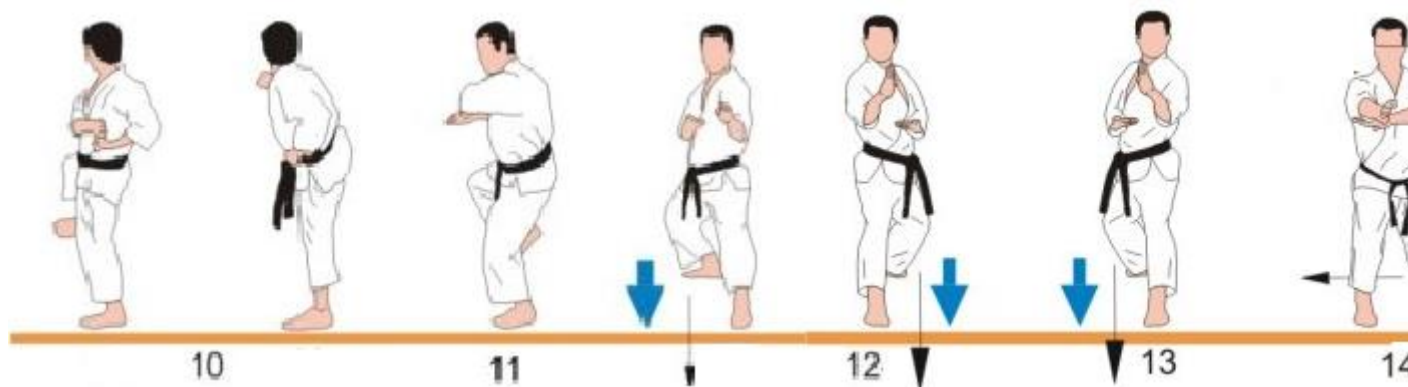
pour exécuter un blocage vertical du tranchant de la main (tate shuto-uke), le poing droit en **hikité**.

6. **Migi chudan-zuki** : Sur place, portez un coup de poing direct droit niveau moyen (**chudan-zuki**).
7. **Migi chudan uchi-ude-uke** : Pivotez sèchement le bassin vers la gauche et exécutez un blocage intérieur-extérieur droit (**uchi-ude-uke**) niveau moyen devant vous. Pendant la rotation du bassin, pivotez le pied droit vers l'intérieur en étendant la jambe droite et en fléchissant le genou gauche
8. **Hidari chudan-zuki** : Revenez en position naturelle **hachiji-dachi** tout en portant un coup de poing direct gauche niveau moyen (**chudan-zuki**).
9. **Hidari chudan uchi-ude-uke** : Pivotez sèchement le bassin vers la droite et exécutez un blocage intérieur-extérieur gauche (**uchi-ude-uke**) niveau moyen devant vous. Pendant la rotation du bassin, pivotez le pied gauche vers l'intérieur en étendant la jambe gauche et en fléchissant le genou droit.



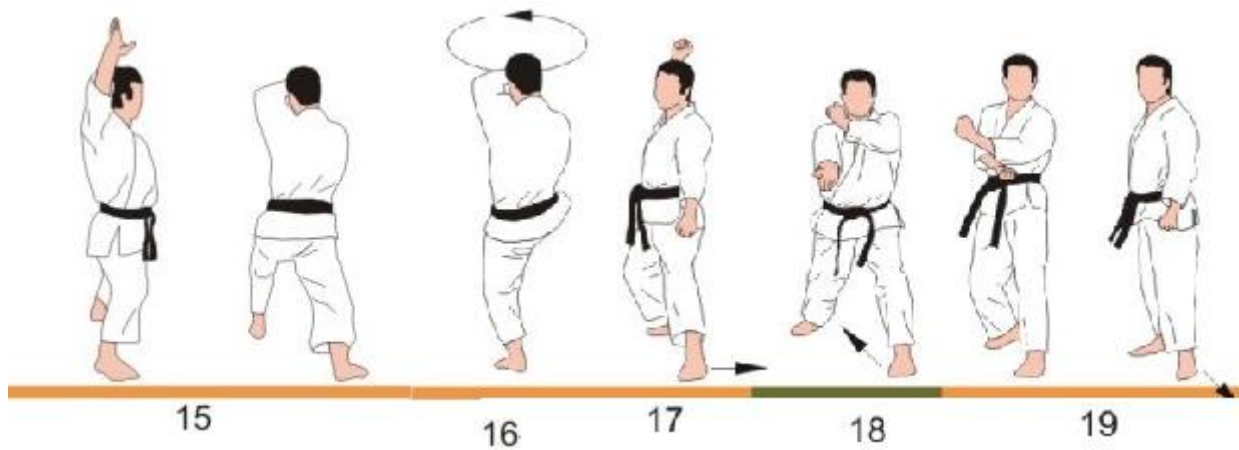
10. **Migi Yoko-geri-keage/Migi jodan uraken-uchi** : Pivotez la tête vers la droite pour regarder derrière vous, ramenez la semelle du pied droit au niveau de la face interne du genou gauche tout en amenant le poing droit vertical sur le poing gauche à la hanche gauche (**koshi-kamae**). Portez un coup de pied latéral fouetté (**yoko-geri keage**) vers la droite, en même temps que vous exécutez un coup circulaire du revers de la main droite dans la même direction (**uraken-uchi**).
11. **Hidari chudan shuto-uke** : Tournez la tête vers la gauche pour regarder dans la direction opposée, en rétractant la jambe droite et en armant la main gauche à l'oreille droite. Reposez le pied droit derrière vous en position **kokutsu-dachi**, en exécutant un blocage du tranchant de la main gauche niveau moyen devant vous (**shuto-uke**).
12. **Migi chudan shuto-uke** : Avancez le pied droit tout en armant la main droite à l'oreille gauche. Arrivez en position **kokutsu-dachi**, en exécutant un blocage du tranchant de la main droite niveau moyen devant vous (**shuto-uke**).
13. **Hidari chudan shuto-uke** : Avancez le pied gauche tout en armant la main gauche à l'oreille droite. Arrivez en position **kokutsu-dachi**, en exécutant un blocage du tranchant de la main gauche niveau moyen devant vous (**shuto-uke**).
14. **Hidari osae-uke/Migi chudan-nukite** : Avancez le pied droit en position **zenkutsu-dachi**, abaissez la main gauche suivant une trajectoire circulaire dans un blocage appuyé gauche

(**osae-uke**). Dans le même temps, portez une attaque de pique de la main droite (**nukite**), le coude droit en appui sur le dos de la main gauche ouverte.

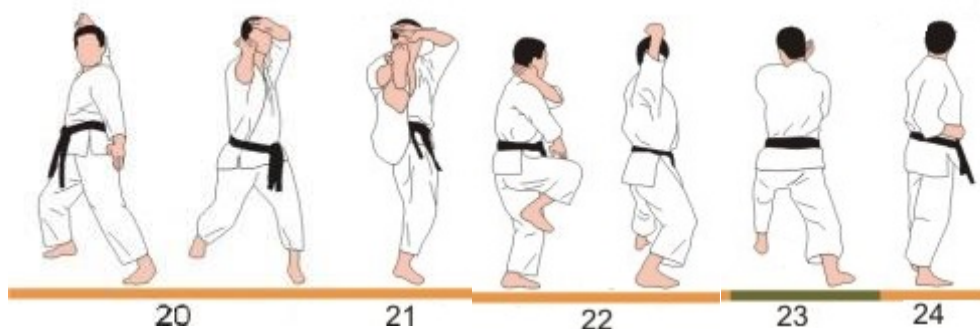


KIAÏ !!!

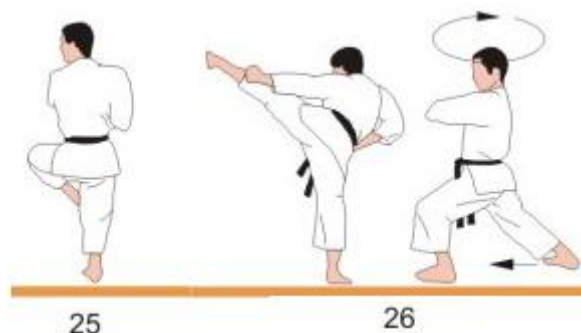
15. **Migi jodan shuto-uchi/Hidari jodan age-shuto-uke** : Tournez la tête vers la gauche, glissez le pied gauche vers la gauche pour arriver en position **zenkutsu-dachi**. Exécutez un blocage descendant du tranchant de la main gauche vers la jambe gauche, la main droite en protection de la tête, côté droit. Aussitôt, portez un coup du tranchant de la main droite (**shuto-uchi**), paume vers le ciel niveau haut en pivotant puissamment le bassin vers la gauche. Dans le même temps, élevez la main gauche devant le front, paume vers l'avant, en protection (**age-shuto-uke**).
16. **Migi jodan mae-geri** : Tout en gardant la position de la moitié supérieure du corps, portez un coup de pied frontal fouetté droit devant vous, niveau haut (**mae-geri**).
17. **Manji-uke (Migi jodan-uchi-ude-uke/Hidari gedan-barai)** : Tournez la tête vers la gauche, ramenez le pied droit au genou gauche, armez la main droite à l'oreille gauche, bras droit tendu vers l'avant. Reposez le pied droit en position **kokutsu-dachi**, et effectuez un double blocage haut/bas : intérieur/extérieur droit niveau haut (**uchi-ude-uke**) et descendant gauche devant vous (**gedan-barai**).
18. **Hidari nagashi-uke/Migi gedan-nukite** : Glissez le pied gauche vers la gauche pour arriver en position **zenkutsu-dachi**. Abaissez la main droite en oblique devant vous pour frapper d'une pique de la main (**nukite**), paume vers le ciel, tout en amenant la main gauche au-dessus de l'épaule droite pour effectuer un blocage balayé (**nagashi-uke**).
19. **Hidari gedan-barai** : Ramenez le pied gauche vers le pied droit en position **renoji-dachi**, en tirant le poing droit à la hanche droite en **hikité**, et en abaissant le bras gauche devant le corps en un blocage descendant (**gedan-barai**).



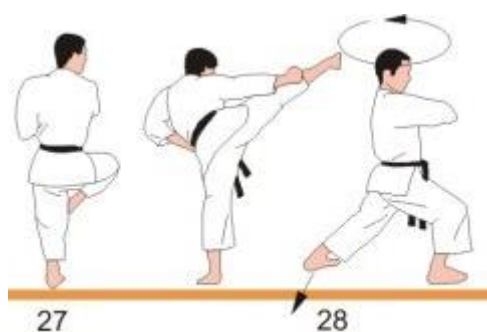
20. **Migi jodan shuto-uchi/Hidari jodan age-shuto-uke** : Glissez le pied gauche vers la gauche pour arriver en position **zenkutsu-dachi**. Exécutez un blocage descendant du tranchant de la main gauche vers la jambe gauche, la main droite en protection de la tête, côté droit. Portez un coup du tranchant de la main droite (**shuto-uchi**), paume vers le ciel niveau haut en pivotant puissamment le bassin vers la gauche. Dans le même temps, élevez la main gauche devant le front, paume vers l'avant, en protection (**age-shuto-uke**).
21. **Migi jodan mae-geri** : Tout en gardant la position de la moitié supérieure du corps, portez un coup de pied frontal fouetté droit devant vous, niveau haut (**mae-geri**).
22. **Manji-uke (Migi jodan-uchi-ude-uke/Hidari gedan-barai)** : Tournez la tête vers la gauche, ramenez le pied droit au genou gauche, armez la main droite à l'oreille gauche, bras droit tendu vers l'avant. Reposez le pied droit en position **kokutsu-dachi**, et effectuez un double blocage haut/bas : intérieur/extérieur droit niveau haut (**uchi-ude-uke**) et descendant gauche devant vous (**gedan-barai**).
23. **Hidari nagashi-uke/Migi gedan-nukite** : Glissez le pied gauche vers la gauche pour arriver en position **zenkutsu-dachi**. Abaissez la main droite en oblique devant vous pour frapper d'une pique de la main (**nukite**), paume vers le ciel, tout en amenant la main gauche au-dessus de l'épaule droite pour effectuer un blocage balayé (**nagashi-uke**).
24. **Hidari gedan-barai** : Ramenez le pied gauche vers le pied droit en position **renoji-dachi**, en tirant le poing droit à la hanche droite en **hikité**, et en abaissant le bras gauche devant le corps en un blocage descendant (**gedan-barai**).



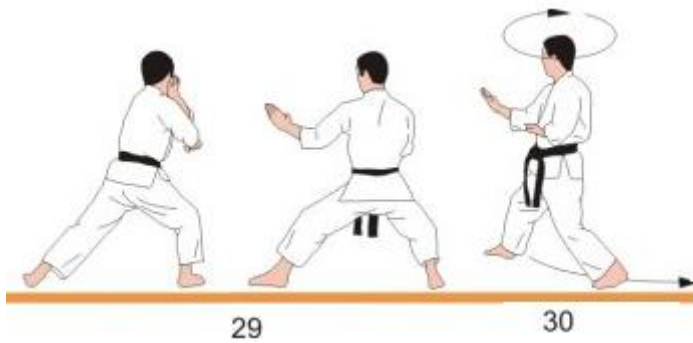
25. **Hidari yoko-geri-keage/Hidari jodan-uraken** : Pivotez la tête vers la gauche, pivotez le bassin à 45° dans la même direction et amenez le poing gauche vertical sur le poing droit à la hanche droite (**koshi-kamae**). Ramenez la semelle du pied gauche au niveau de la face interne du genou droit. Portez un coup de pied latéral fouetté (**yoko-geri keage**) vers la gauche, en même temps que vous exécutez un coup circulaire du revers de la main gauche dans la même direction (**uraken-uchi**).
26. **Migi chudan mae empi-uchi** : Reposez le pied gauche au sol dans la direction du coup de pied en position **zenkutsu-dachi**. Dans le même temps, portez un coup frontal du coude droit contre la paume de la main gauche (**mae-empi-uchi**).



27. **Migi yoko-geri-keage/Migi jodan-uraken** : Sans déplacer le pied gauche, ramenez la semelle du pied droit au niveau de la face interne du genou gauche tout en amenant le poing droit vertical sur le poing gauche à la hanche gauche (**koshi-kamae**). Portez un coup de pied latéral droit fouetté (**yoko-geri keage**) vers la droite, en même temps que vous exécutez un coup circulaire du revers de la main droite dans la même direction (**uraken-uchi**).
28. **Hidari chudan mae empi-uchi** : Reposez le pied droit au sol dans la direction du coup de pied en position **zenkutsu-dachi**. Dans le même temps, portez un coup frontal du coude gauche contre la paume de la main droite (**mae-empi-uchi**).

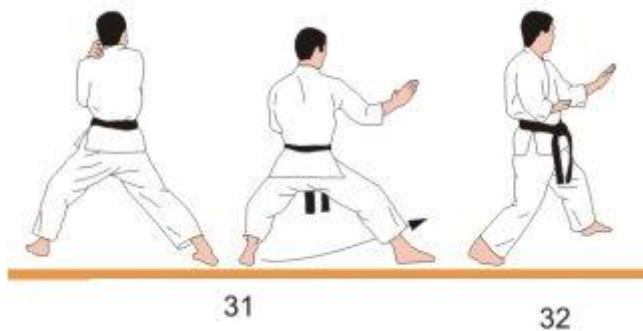


29. **Hidari chudan shuto-uke** : Tournez la tête vers la gauche pour regarder dans la direction opposée, pivotez de 180° vers la gauche pour faire volte-face en position **kokutsu-dachi**, tout en exécutant un blocage du tranchant de la main gauche niveau moyen. (**shuto-uke**).
30. **Migi chudan shuto-uke** : Avancez le pied droit suivant un axe de 45° vers la droite tout en armant la main droite à l'oreille gauche. Arrivez en position **kokutsu-dachi**, en exécutant un blocage du tranchant de la main droite niveau moyen. (**shuto-uke**).



31. Migi chudan shuto-uke : Ramenez le pied droit et déplacez-le d'un angle de 135° vers la droite tout en armant la main droite à l'oreille gauche. Arrivez en position **kokutsu-dachi**, en exécutant un blocage du tranchant de la main droite niveau moyen. (**shuto-uke**).

32 Hidari chudan shuto-uke : Avancez le pied gauche suivant un axe de 45° vers la gauche tout en armant la main gauche à l'oreille droite. Arrivez en position **kokutsu-dachi**, en exécutant un blocage du tranchant de la main gauche niveau moyen. (**shuto-uke**).



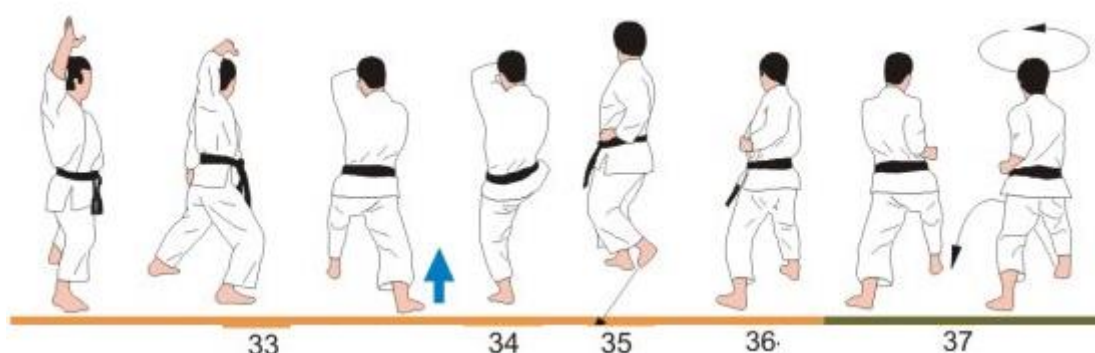
33 Migi jodan shuto-uchi/Hidari jodan age-shuto-uke : Tournez la tête vers la gauche, glissez le pied gauche vers la gauche pour arriver en position **zenkutsu-dachi**. Exécutez un blocage descendant du tranchant de la main gauche vers la jambe gauche, la main droite en protection de la tête, côté droit. Portez un coup du tranchant de la main droite (**shuto-uchi**), paume vers le ciel niveau haut en pivotant puissamment le bassin vers la gauche. Dans le même temps, élevez la main gauche devant le front, paume vers l'avant, en protection (**age-shuto-uke**).

34 Migi jodan mae-geri : Tout en gardant la position de la moitié supérieure du corps, portez un coup de pied frontal fouetté droit devant vous, niveau haut (**mae-geri**).

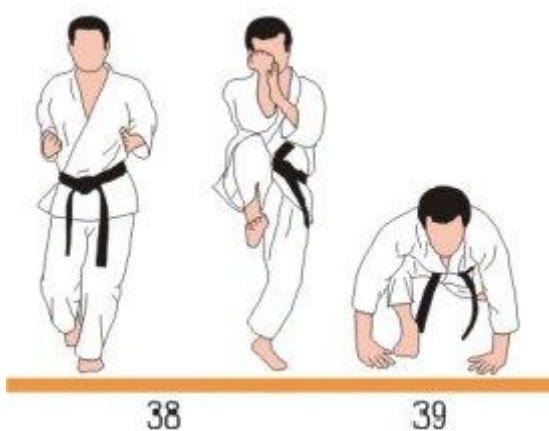
35 Migi chudan uraken-uchi : Reposez le pied droit au sol, ramenez le pied gauche juste derrière lui, en position **kosa-dachi**. Dans le même temps, baissez le poing droit devant vous pour exécuter un coup du revers du poing niveau moyen (**uraken-uchi**).

36 Migi chudan uchi-ude-uke : Reculez le pied gauche pour vous retrouver en position **zenkutsu-dachi**, et simultanément, exécutez un blocage intérieur-extérieur droit niveau moyen (**uchi-ude-uke**).

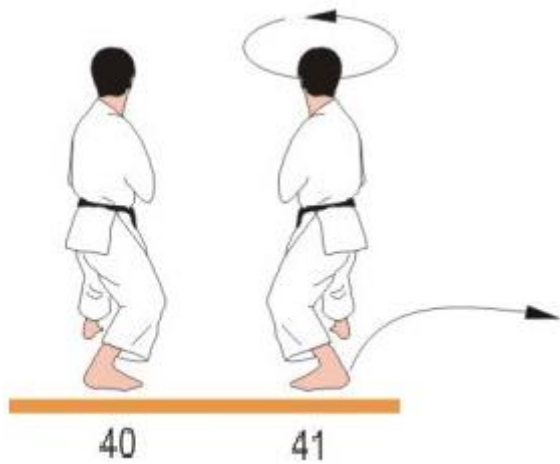
- 37 **Hidari chudan gyaku-zuki/ Migi chudan-zuki** : Sur place, toujours en position **zenkutsu-dachi**, exécutez un coup de poing inversé gauche niveau moyen (**gyaku-zuki**) suivi d'un coup de poing direct droit niveau moyen (**chudan-zuki**).



- 38 **Migi ura-zuki** : En appui sur le pied gauche, pivotez de 180° et amenez les 2 poings en **hikité** de part et d'autre du bassin. Elevez le genou droit devant vous et exécutez un coup de poing rapproché droit (**ura-zuki**), soutenu par la main gauche, appliquée contre la face interne de l'avant-bras droit, sous le niveau du poignet.
- 39 Reposez le pied droit devant vous en position **zenkutsu-dachi** très basse, et laissez tomber votre buste en avant pour prendre appui sur les mains. Celles-ci sont disposées sur le sol, de la largeur des épaules, doigts vers l'intérieur.



- 40 **Morote gedan shuto-barai** : Sans déplacer les pieds, redressez aussitôt le buste en vous tournant de 180° vers la gauche pour faire volteface et vous retrouver en position **kokutsu-dachi** basse. Dans le même temps, exécutez un blocage simultané des tranchants des 2 mains niveau bas (**gedan shuto-barai**).
- 41 **Migi chudan shuto-uke** : Avancez le pied droit tout en armant la main droite à l'oreille gauche. Arrivez en position **kokutsu-dachi**, en exécutant un blocage du tranchant de la main droite niveau moyen (**shuto-uke**).



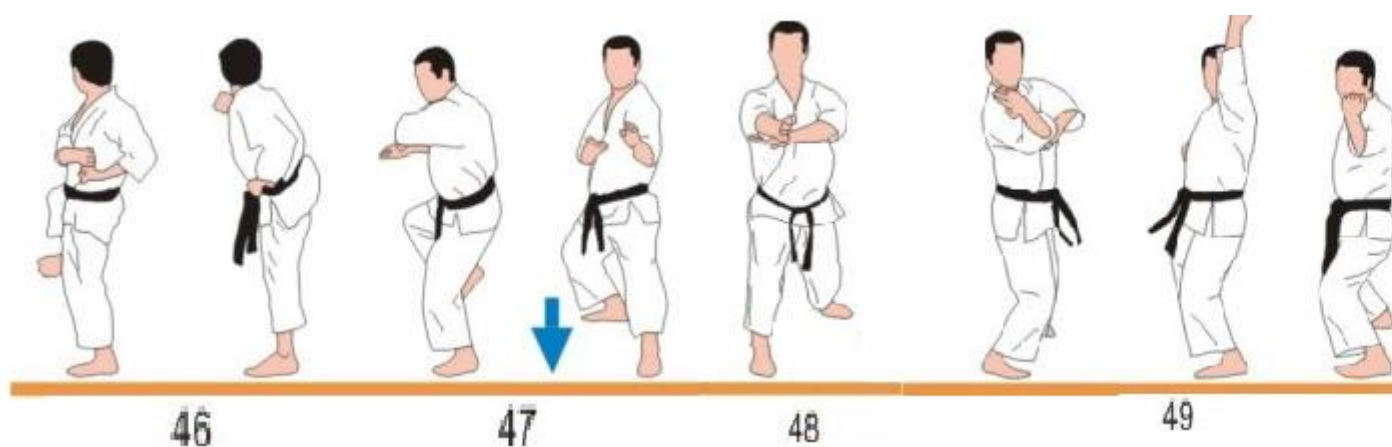
- 42 **Hidari chudan uchi-ude-uke** : Pivotez le bassin à 270° vers la gauche pour arriver en position **zenkutsu-dachi** et exécutez un blocage intérieur-extérieur gauche (**uchi-ude-uke**) niveau moyen.
- 43 **Migi chudan gyaku-zuki** : Sur place, toujours en position **zenkutsu-dachi**, exécutez un coup de poing inversé droit niveau moyen (**gyaku-zuki**).



- 44 **Migi chudan uchi-ude-uke** : Tournez la tête à droite, effectuez une rotation à 180° pour arriver en position **zenkutsu-dachi**, tout en exécutant un blocage intérieur-extérieur droit niveau moyen (**uchi-ude-uke**).
- 45 **Hidari chudan gyaku-zuki/ Migi chudan-zuki** : Sur place, envoyez un coup de poing inversé gauche niveau moyen (**gyaku-zuki**) suivi d'un coup de poing direct droit niveau moyen (**chudan-zuki**).

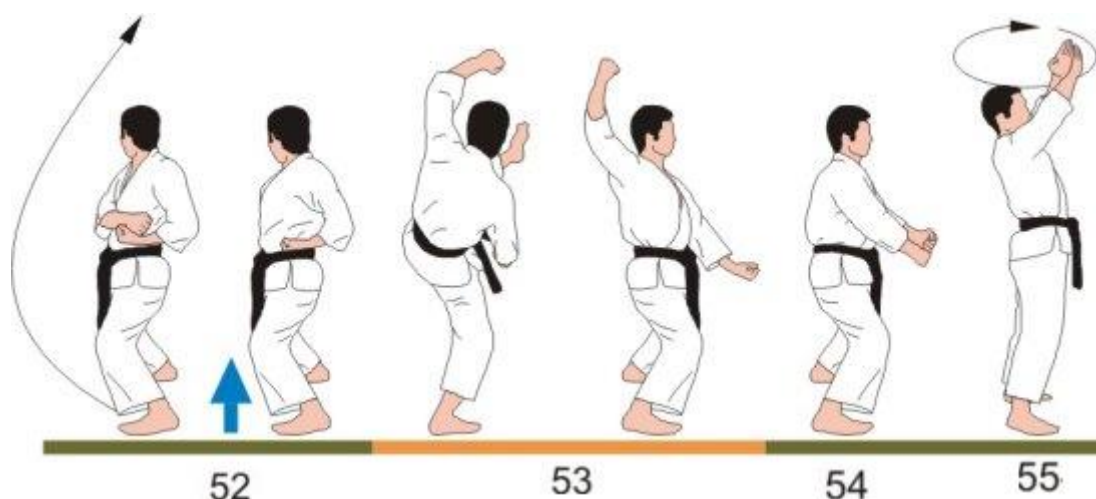


- 46 **Migi yoko-geri-keage/Migi yoko jodan-uraken** : Ramenez le pied gauche à mi-distance, ramenez la semelle du pied droit au niveau de la face interne du genou gauche tout en amenant le poing droit vertical sur le poing gauche à la hanche gauche (**koshi-kamae**). Portez un coup de pied latéral droit fouetté (**yoko-geri keage**) vers la droite, en même temps que vous exécutez un coup circulaire du revers de la main droite dans la même direction (**uraken-uchi**).
- 47 **Hidari chudan shuto-uke** : Tournez la tête à gauche pour regarder dans la direction opposée, ramenez le pied droit et posez-le en position **zenkutsu-dachi** derrière vous. Dans le même temps, exécutez un blocage du tranchant de la main gauche niveau moyen (**shuto-uke**).
- 48 **Hidari osae-uke/Migi chudan-nukite** : Avancez le pied droit en position **zenkutsu-dachi**, abaissez la main gauche suivant une trajectoire circulaire dans un blocage appuyé gauche (**osae-uke**). Dans le même temps, portez une attaque de pique de la main droite (**nukite**), le coude droit en appui sur le dos de la main gauche ouverte.
- 49 **Hidari jodan uraken-uchi** : Sur une saisie adverse au poignet droit, pivotez la main droite sur elle-même dans le sens des aiguilles d'une montre et élevez l'avant-bras droit devant vous, paume droite devant le visage. La main gauche est placée sous la partie supérieure du bras droit. Effectuez une rotation vers la gauche à 180° pour arriver en position **kiba-dachi**, la main droite passant derrière la tête, la main gauche se levant, le poing gauche se fermant à hauteur du visage, et vous venez exécuter un coup du revers du poing gauche niveau moyen (**uraken-uchi**), le poing droit venant en **hikité**.
- 50 **Hidari chudan tetsui-uchi** : Sans déplacer le poing droit, ramenez le poing gauche devant vous, au flanc droit. Poussez sur le pied droit et glissez le pied gauche vers la gauche, aussitôt suivi du pied droit. Toujours en position **kiba-dachi**, envoyez alors le poing gauche vers la gauche pour frapper d'un coup de poing marteau niveau moyen (**tetsui-uchi**).
- 51 **Migi chudan empi-uchi** : Sur place, portez un coup de coude droit vers la gauche et venez percuter la paume gauche (**empi-uchi**), toujours en position **kiba-dachi**.

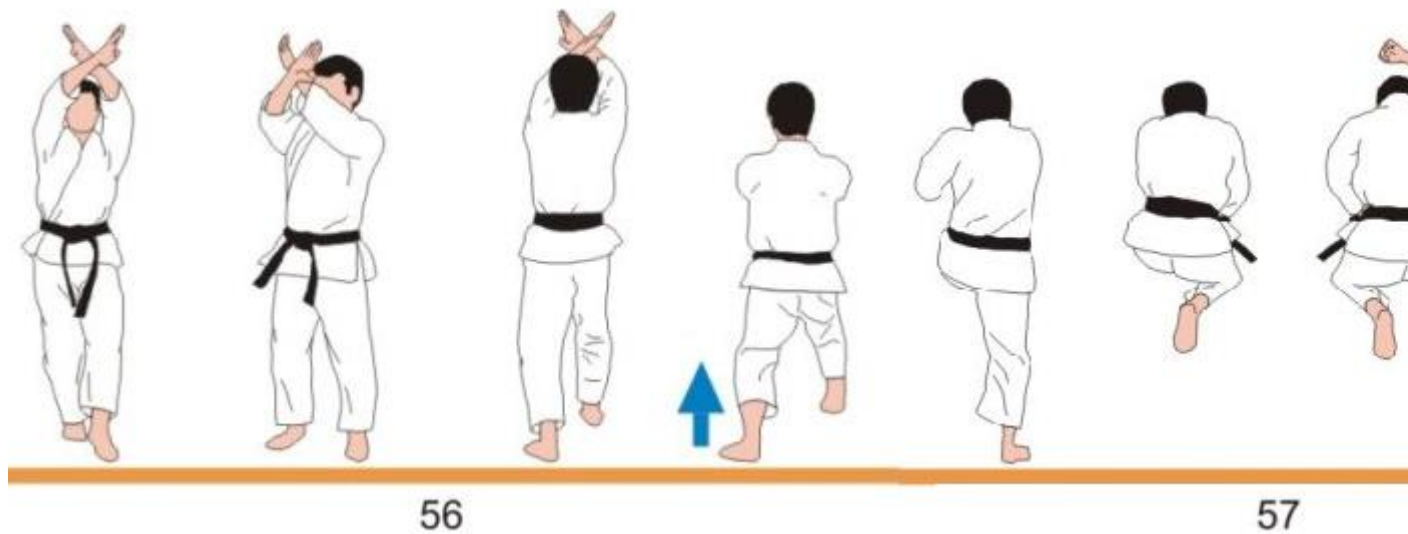


- 52 **Migi gedan-barai** : Sur place, toujours en position **kiba-dachi**, tournez la tête vers la droite et amenez le poing droit vertical sur le poing gauche à la hanche gauche (**koshi-kamae**) avant d'exécuter un blocage descendant droit côté droit (**gedan-barai**).

- 53 **Hidari fumikomi-geri/Ryo-ude mawashi-uke** : En appui sur le pied droit, pivotez de 180° vers la droite en élevant sèchement le pied gauche devant vous. Dans le même temps, élevez également le poing gauche au-dessus de la tête, le bras droit restant tendu vers le bas, devant le buste. Reposez le pied gauche au sol pour asséner un coup de pied écrasant (**fumikomi-geri**) et vous retrouver en position **kiba-dachi**. Ce faisant, lancez le bras gauche suivant une trajectoire circulaire à gauche descendante et le bras droit suivant une trajectoire circulaire ascendante dans la direction opposée. Vous exécutez alors un blocage circulaire double (**ryo-ude mawashi-uke**).
- 54 **Migi otoshi-zuki** : Toujours en position **kiba-dachi**, plongez le poing vers le bas, derrière le poignet gauche pour exécuter un coup de poing descendant (**otoshi-zuki**).
- 55 **Jodan haishu juji-uke** : Ramenez les coudes contre le buste, en élevant les avant-bras vers la poitrine de sorte que les poings soient orientés en oblique vers le haut. Poussez sur les jambes pour vous redresser et vous retrouver en position **hachiji-dachi**. Dans le même temps, élevez les poings vers le ciel en ouvrant les mains, Vous exécutez ainsi un blocage des revers de mains niveau haut (**haishu juji-uke**).



- 56 **Juji-kamae** : Pivotez de 270° sur le pied droit, le pied gauche effectuant une trajectoire circulaire pour pivoter vers la droite et arriver en position **moto-dachi**. Durant toute la rotation, les mains restent croisées au-dessus de la tête. A l'arrivée, ramenez les coudes contre le buste pendant que vos poings se ferment (**juji-kamae**).
- 57 **Hidari tobi-geri/Migi tobi-geri** : Sans modifier la position des bras, sautez jambe gauche en avant pour porter un coup de pied sauté gauche (**tobi-geri**). Enchaîner immédiatement d'un coup de pied sauté droit (**tobi-geri**) en élevant le poing droit au-dessus de la tête.
- 58 **Migi chudan uraken-uchi** : Regagnez le sol en position **zenkutsu-dachi**, en même temps que vous envoyez le poing droit pour porter un coup du revers de poing niveau moyen (**uraken-uchi**).



56

57

KIAÏ !!!

Yame : Sans modifier la position des bras, contournez le pied droit pas l'avant avec le pied gauche et pivotez de 180° vers la droite en vous penchant légèrement vers l'avant jusqu'à ce que les 2 pieds soient sur la même ligne en position **kiba-dachi** large.

Etendez le bras gauche vers le bas, sous le bras droit, dès que le pied gauche arrive à destination.

Etendez les bras de part et d'autre du corps en décrivant un grand cercle avec les poings. Simultanément, redressez le buste et rapprochez le pied gauche du pied droit en position **hachiji-dachi**.

Continuez à élever les bras et passez les au-dessus de la tête, puis croisez-les devant vous, bras droit sur le bras gauche (**heishin** = refermer l'esprit).

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

