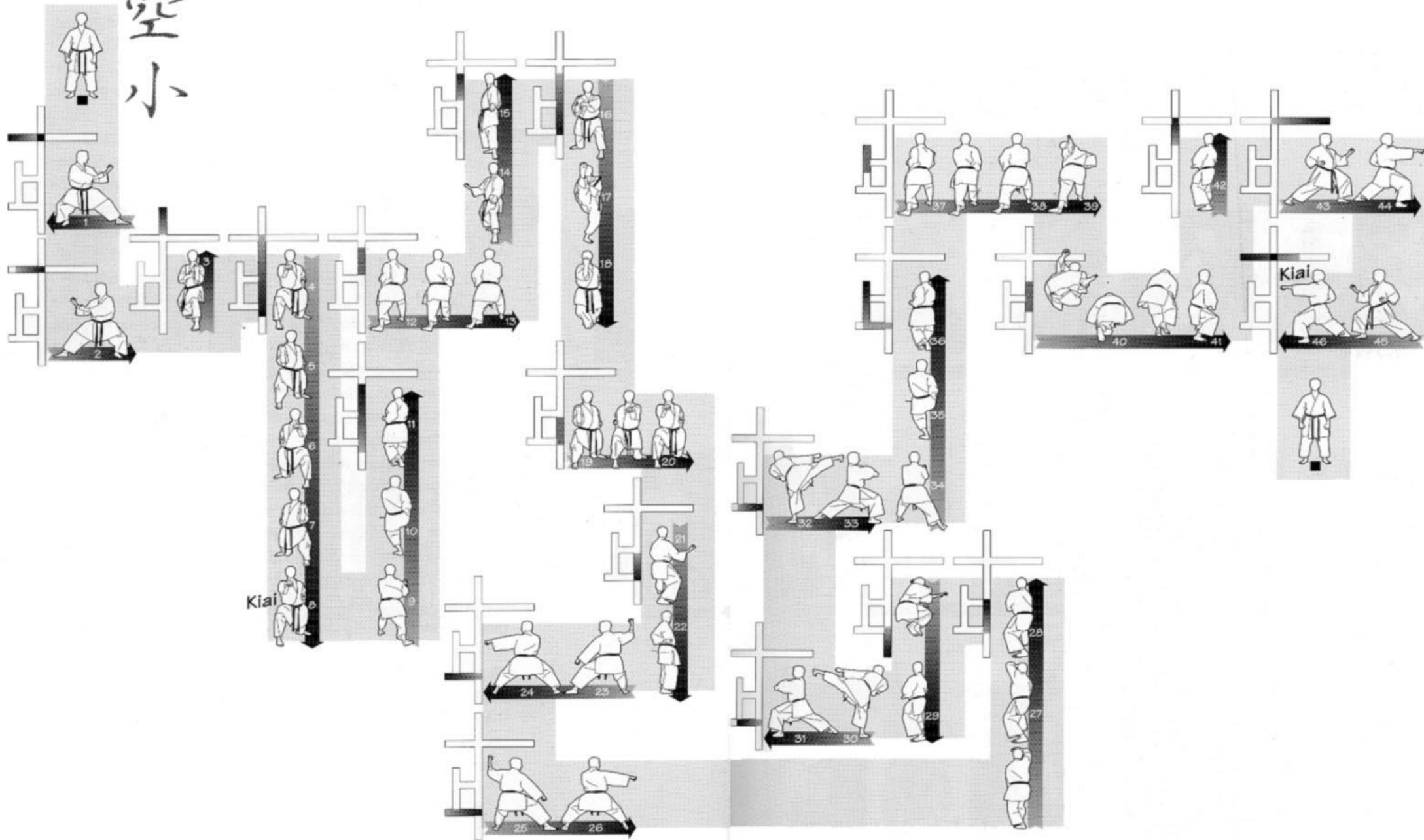


觀
空
小

KANKU SHO

觀 Kankû shô

空小



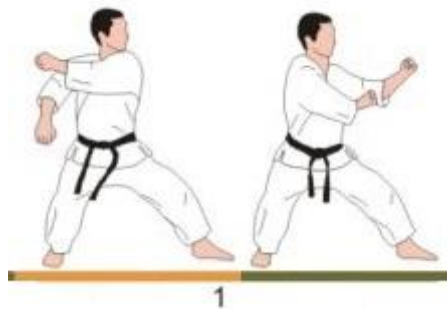


Saluez en position musubi-dachi.

Annoncez le kata "**Kanku-shô**".

Yoï : En position hachiji-dachi, les poings sont fermés devant les hanches.

1. **Hidari chudan morote-uke** : Tournez la tête vers la gauche, décalez le pied gauche pour vous installer en position **kokutsu-dachi**, tout en exécutant un blocage intérieur-extérieur renforcé gauche niveau moyen vers la gauche (**morote-uke**).



2. **Migi chudan morote-uke** : Tournez la tête vers la droite, décalez le pied droit pour vous installer en position **kokutsu-dachi**, tout en exécutant un blocage intérieur-extérieur renforcé droit niveau moyen vers la droite (**morote-uke**).



3. **Hidari chudan morote-uke** : Tournez la tête vers la gauche, ramenez le pied droit vers le pied gauche, pivotez de 90° vers la gauche, puis installez-vous en position **kokutsu-dachi**, tout en exécutant un blocage intérieur-extérieur renforcé gauche niveau moyen vers l'avant (**morote-uke**).

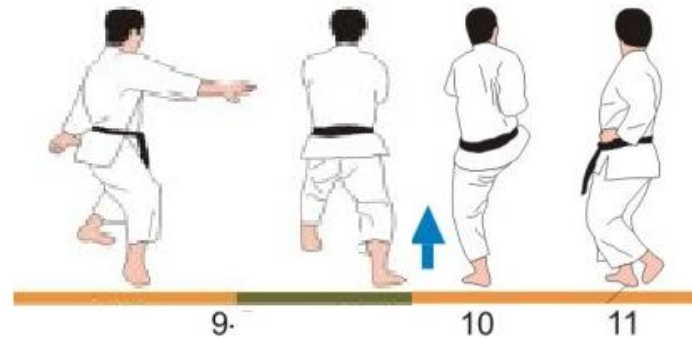


4. **Migi chudan oi-zuki** : Sans modifier la position des bras, avancez le pied droit pour vous retrouver en position **zenkutsu-dachi** tout en portant un coup de poing allongé frontal droit niveau moyen (**oi-zuki**).
5. **Hineri-kaeshi** : Toujours en position **zenkutsu-dachi**, ramenez le coude droit puissamment au corps en pivotant l'avant-bras sur lui-même pour effectuer une torsion retour jusqu'à fléchir le coude à 90° (**hineri-kaeshi**).
6. **Hidari chudan oi-zuki** : Avancez le pied gauche pour vous retrouver en position **zenkutsu-dachi** tout en portant un coup de poing allongé frontal gauche niveau moyen (**oi-zuki**).
7. **Hineri-kaeshi** : Toujours en position **zenkutsu-dachi**, ramenez puissamment le coude gauche au corps en pivotant l'avant-bras sur lui-même pour effectuer une torsion retour (**hineri-kaeshi**).
8. **Migi chudan oi-zuki** : Avancez le pied droit pour vous retrouver en position **zenkutsu-dachi** tout en portant un coup de poing allongé frontal droit niveau moyen (**oi-zuki**).



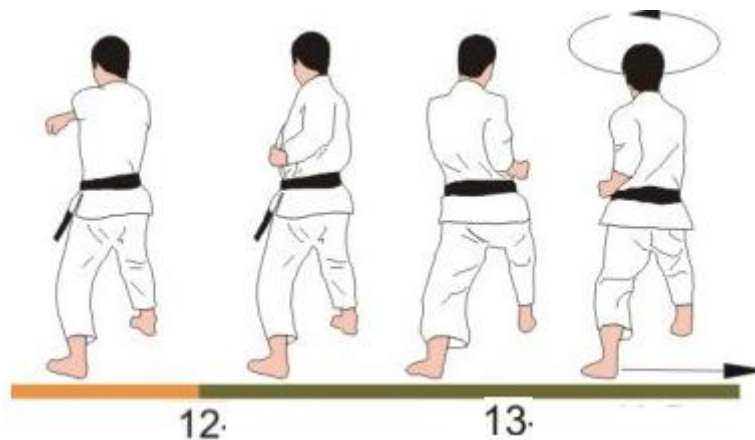
9. **Soete kake-dori** : Tournez la tête à gauche pour regarder derrière vous, décalez le pied gauche et pivotez le bassin à 180° vers la gauche pour vous retrouver en position **moto-dachi**. Dans le même temps, envoyez la main droite ouverte devant vous, légèrement vers la gauche, paume vers le ciel. La main gauche, ouverte également, repose, paume vers le bas sur le poignet droit. Dès que le bras droit est en extension, pivotez la main sur elle-même dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et tirez le coude droit vers la hanche droite. Simultanément, agrippez le poignet droit avec la main gauche pour une saisie en crochet renforcée (**soete kake-dori**).
10. **Tsukami-dori/Migi chudan mae-geri** : Ramenez la main droite à la hanche droite en fermant le poing pour une saisie puissante avec traction (**tsukami-dori**) tout en portant un coup de pied frontal fouetté droit niveau moyen (**mae-geri**).

11. **Hidari chudan osae-uke/Migi Tate uraken-uchi** : Ramenez aussitôt le pied droit en abaissant la main gauche devant vous pour effectuer un blocage appuyé niveau moyen (osae-uke) tout en élevant le poing droit au-dessus de la tête. Une fois le pied droit au sol, venez poser le pied gauche derrière en position kosa-dachi, en même temps que vous exécutez un coup du revers de poing vertical droit (tate uraken-uchi).



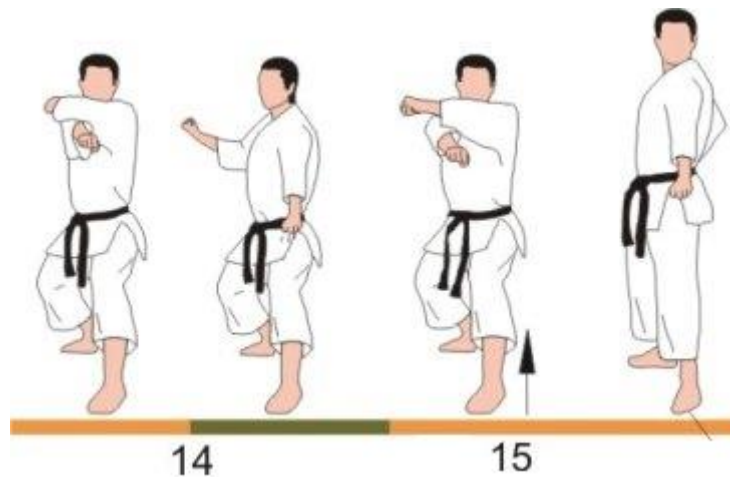
12. **Migi chudan uchi-ude-uke** : Reculez le pied gauche en oblique vers la gauche pour vous installer en position zenkutsu-dachi, tout en exécutant un blocage intérieur-extérieur droit niveau moyen (uchi-ude-uke).

13. **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).



14. **Kasui-ken = Migi chudan uchi-ude-uke/Hidari gedan-barai** : Tournez la tête vers la gauche, décalez le pied gauche et pivotez le bassin vers la gauche à 180° pour vous installer en position kokutsu-dachi. Dans le même temps, armez le poing gauche au-dessus de l'épaule droite et le poing droit devant vous, avant d'effectuer un double blocage moyen/bas : intérieur/extérieur droit niveau moyen (uchi-ude-uke) et descendant gauche devant vous (gedan-barai).

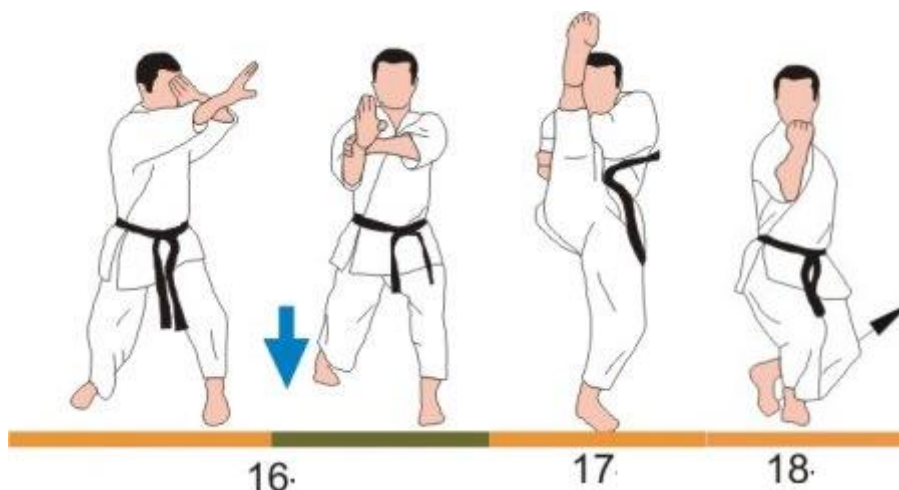
15. **Hidari gedan-barai** : Sans modifier la position de la partie basse du corps, armez le poing gauche au-dessus de l'épaule droite et descendez le poing droit devant vous. Reculez le pied gauche vers le pied droit en position renoji-dachi, tout en effectuant un blocage descendant gauche devant vous (gedan-barai).



16. **Soete kake-dori** : Avancez le pied gauche vers la gauche pour vous retrouver en position moto-dachi. Dans le même temps, envoyez la main droite ouverte devant vous, légèrement vers la gauche, paume vers le ciel. La main gauche, ouverte également, repose, paume vers le bas sur le poignet droit. Dès que le bras droit est en extension, pivotez la main sur elle-même dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et tirez le coude droit vers la hanche droite. Simultanément, agrippez le poignet droit avec la main gauche pour une saisie en crochet renforcée (soete kake-dori).

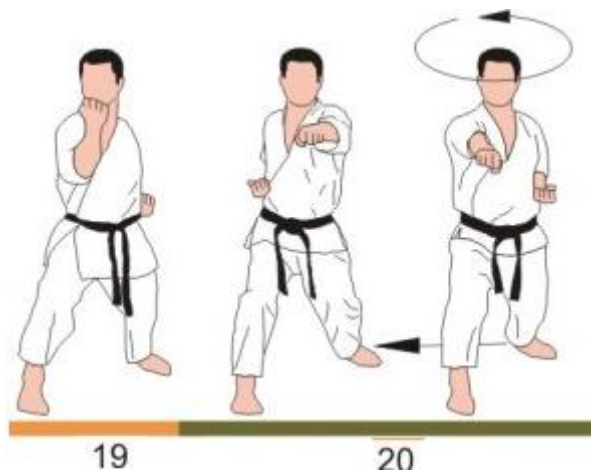
17. **Tsukami-dori/Migi chudan mae-geri** : Ramenez la main droite à la hanche droite en fermant le poing pour une saisie puissante avec traction (tsukami-dori) tout en portant un coup de pied frontal fouetté droit niveau moyen (mae-geri).

18. **Hidari chudan osae-uke/Migi tate uraken-uchi** : Ramenez aussitôt le pied droit en abaissant la main gauche devant vous pour effectuer un blocage appuyé niveau moyen (osae-uke) tout en élevant le poing droit au-dessus de la tête. Une fois le pied droit au sol, venez poser le pied gauche derrière en position kosa-dachi, en même temps que vous exécutez un coup du revers de poing vertical droit (tate uraken-uchi).



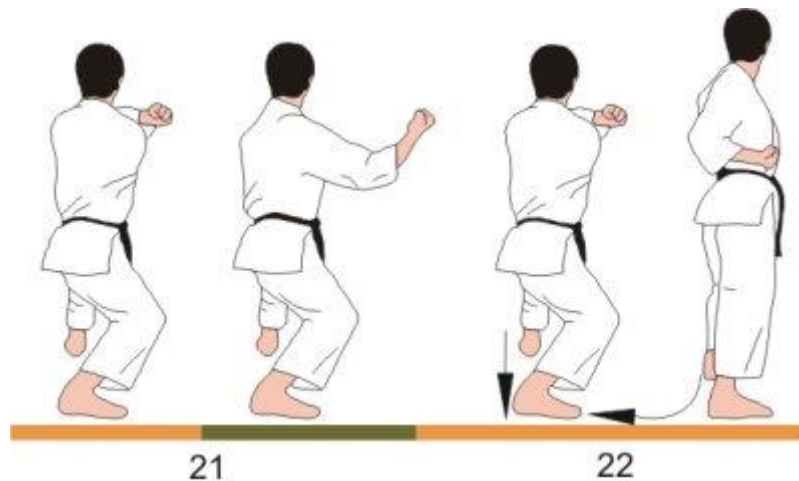
19. **Migi chudan uchi-ude-uke** : Reculez le pied gauche en oblique vers la gauche pour vous installer en position zenkutsu-dachi, tout en exécutant un blocage intérieur-extérieur droit niveau moyen (uchi-ude-uke).

20. **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).



21. **Kasui-ken = Migi chudan uchi-ude-uke/Hidari gedan-barai** : Tournez la tête vers la gauche, décalez le pied gauche et pivotez le bassin vers la gauche à 180° pour vous installer en position kokutsu-dachi. Dans le même temps, armez le poing gauche au-dessus de l'épaule droite et le poing droit devant vous, avant d'effectuer un double blocage moyen/bas : intérieur/extérieur droit niveau moyen (uchi-ude-uke) et descendant gauche devant vous (gedan-barai).

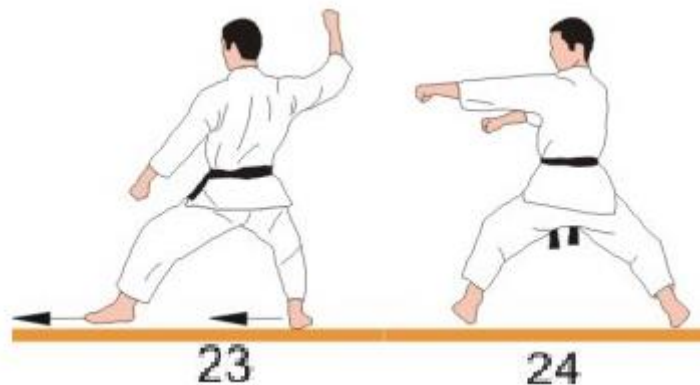
22. **Hidari gedan-barai** : Sans modifier la position de la partie basse du corps, armez le poing gauche au-dessus de l'épaule droite et descendez le poing droit devant vous. Reculez le pied gauche vers le pied droit en position renoji-dachi, tout en effectuant un blocage descendant gauche devant vous (gedan-barai).



23. **Manji-uke (Migi jodan-uchi-ude-uke/Hidari gedan-barai)** : Tournez la tête vers la gauche, décalez le pied gauche vers la gauche, armez la main gauche à l'oreille droite, bras gauche tendu vers l'avant. Pivotez de 90° vers la gauche pour vous retrouver 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).

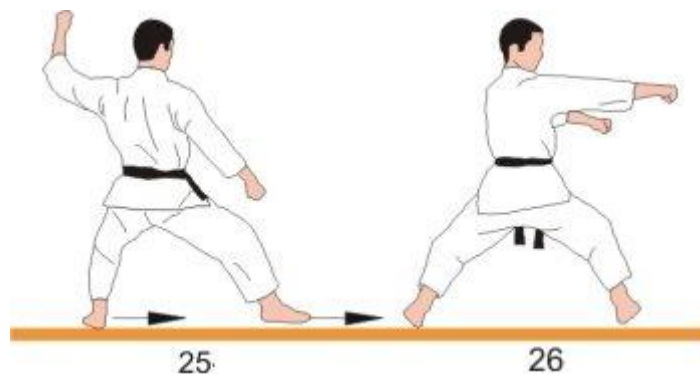
24. **Hidari chudan uchi-ude-uke/Sokumen morote-zuki** : Toujours en position kokutsu-dachi, balayez l'espace devant vous avec le bras gauche en effectuant un blocage intérieur-extérieur niveau moyen (uchi-ude-uke). Puis, en poussant sur le pied droit,

effectuez un pas glissé vers la gauche pour vous retrouver en position kiba-dachi et en portant un double coup de poing latéral vers la gauche (morote-zuki).



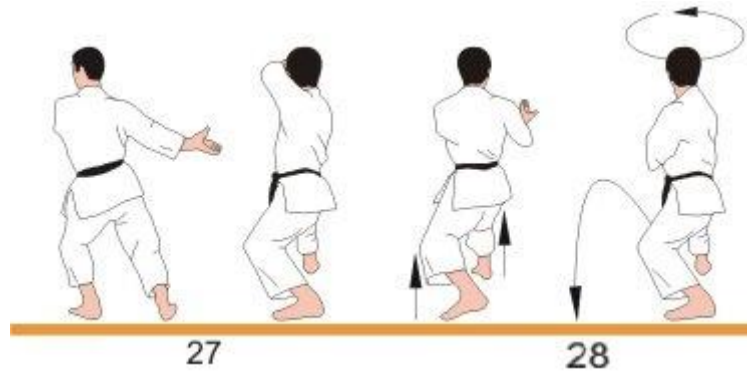
25. **Manji-uke (Hidari jodan-uchi-ude-uke/Migi gedan-barai)** : Tournez la tête vers la droite, reculez le bassin vers la jambe gauche pour vous retrouver en position kokutsu-dachi. Simultanément, effectuez un double blocage haut/bas : intérieur/extérieur gauche niveau haut (uchi-ude-uke) et descendant droit devant vous (gedan-barai).

26. **Migi chudan uchi-ude-uke/Sokumen morote-zuki** : Toujours en position kokutsu-dachi, balayez l'espace devant vous avec le bras droit en effectuant un blocage intérieur-extérieur niveau moyen (uchi-ude-uke). Puis, en poussant sur le pied droit, effectuez un pas glissé vers la droite pour vous retrouver en position kiba-dachi et en portant un double coup de poing latéral vers la droite (morote-zuki).

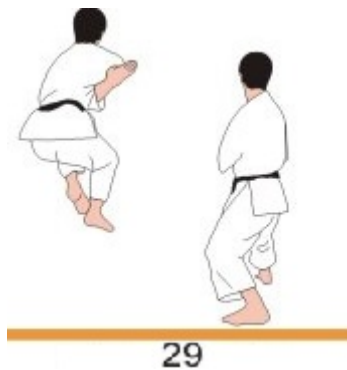


27. **Morote jo-uke** : Tournez la tête vers la gauche, ouvrez les mains, et rapprochez le pied gauche du pied droit sans élever le bassin. Glissez le pied droit vers l'avant pour vous retrouver en position kokutsu-dachi. Simultanément, élevez la main droite à hauteur de taille et la main gauche devant le front pour exécuter un blocage à 2 mains sur attaque de jo (bâton) (jo-uke).

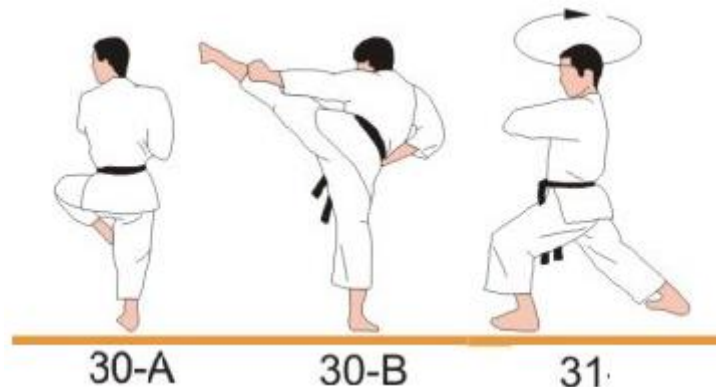
28. **Jo-tsukami tsuki-otoshi** : Poussez sur le pied gauche pour vous propulser vers l'avant sans modifier la position kokutsu-dachi. Simultanément, envoyez les 2 poings vers le bas devant vous pour effectuer une saisie du jo (jo-tsukami tsuki-otoshi). Le poing droit est en avant, revers de poing vers le haut, et le poing gauche est vers le bas, niveau moyen. La face interne du poignet gauche repose contre l'abdomen.



29. **Tobi-geri/ Migi chudan shuto-uke** : En appui sur le pied gauche, pivotez rapidement le bassin vers la gauche en élevant le genou droit, tout en armant la main droite à l'épaule gauche, bras gauche étendu devant vous. Bondissez dans les airs (tobi-geri). Terminez votre pivot à 360° en reposant les pieds au sol en position kokutsu-dachi. Simultanément, exécutez un blocage du tranchant de la main droite niveau moyen (shuto-uke).



30. **Koshi-kamae/Hidari yoko-geri keage/Hidari yoko-mawashi uraken-uchi** :
- (30A) Tournez la tête vers la gauche, ramenez la semelle du pied gauche au-dessus de la face interne du genou droit en position kata-ashi-dachi, et ramenez les 2 poings à la hanche droite (koshi-kamae).
- (30B) Exécutez un coup de pied latéral fouetté gauche (yoko-geri-keage) vers la gauche, en même temps qu'un coup latéral circulaire du revers du poing gauche dans la même direction (yoko-mawashi uraken-uchi).
31. **Migi mae empi-uchi** : Reposez le pied gauche dans la direction du coup de pied en position zenkutsu-dachi, en portant un coup de coude frontal droit contre la paume de la main gauche ouverte (empi-uchi).



32. Koshi-kamae/Hidari yoko-geri keage/Hidari yoko-mawashi uraken-uchi :

(32A) Tournez la tête vers la droite pour regarder dans la direction opposée, ramenez la semelle du pied droit au-dessus de la face interne du genou gauche en position kata-ashi-dachi, et ramenez les 2 poings à la hanche gauche (koshi-kamae).

(32B) Exécutez un coup de pied latéral fouetté droit (yoko-geri-keage) vers la droite, en même temps qu'un coup latéral circulaire du revers du poing droit dans la même direction (yoko-mawashi uraken-uchi).

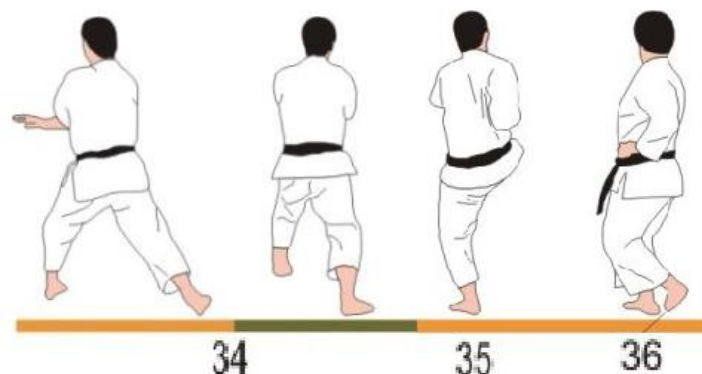
33. Migi mae empi-uchi : Reposez le pied droit dans la direction du coup de pied en position zenkutsu-dachi, en portant un coup de coude frontal gauche contre la paume de la main droite ouverte (empi-uchi).



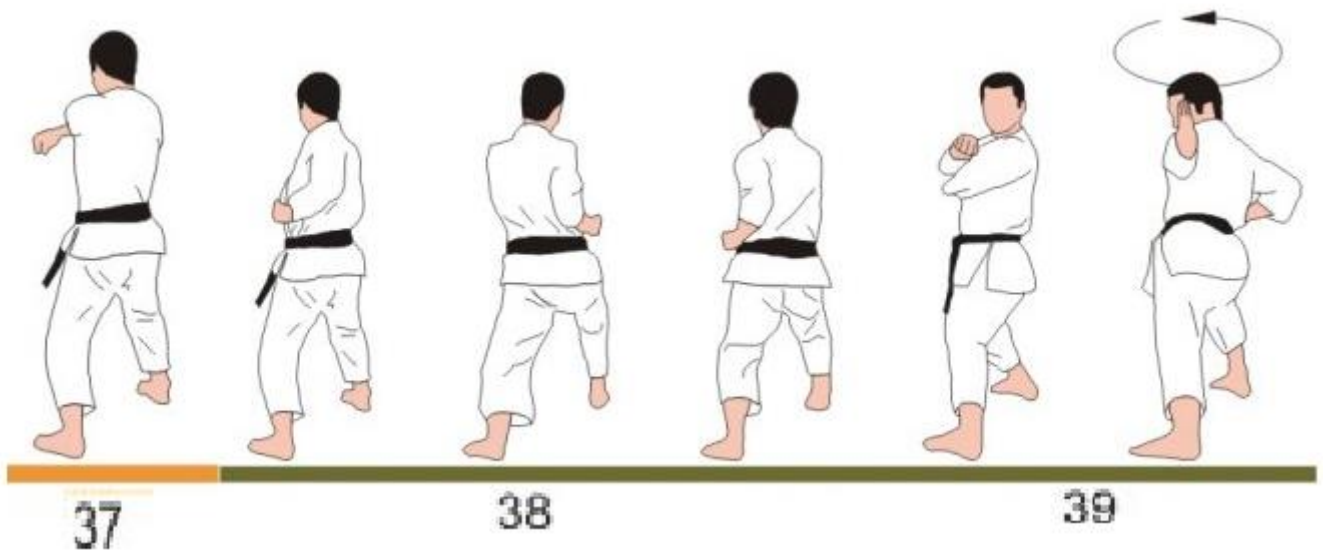
34. Soete kake-dori : Sans déplacer les pieds au sol, toujours en position zenkutsu-dachi, pivotez le bassin vers la gauche. Dans le même temps, envoyez la main droite ouverte devant vous, légèrement vers la gauche, paume vers le ciel. La main gauche, ouverte également, repose, paume vers le bas sur le poignet droit. Dès que le bras droit est en extension, pivotez la main sur elle-même dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et tirez le coude droit vers la hanche droite. Simultanément, agrippez le poignet droit avec la main gauche pour une saisie en crochet renforcée (soete kake-dori).

35. Tsukami-dori/Migi chudan mae-geri : Ramenez la main droite à la hanche droite en fermant le poing pour une saisie puissante avec traction (tsukami-dori) tout en portant un coup de pied frontal fouetté droit niveau moyen (mae-geri).

36. Hidari chudan osae-uke/Migi tate uraken-uchi : Ramenez aussitôt le pied droit en abaissant la main gauche devant vous pour effectuer un blocage appuyé niveau moyen (osae-uke) tout en élevant le poing droit au-dessus de la tête. Une fois le pied droit au sol, venez poser le pied gauche derrière en position kosa-dachi, en même temps que vous exécutez un coup du revers de poing vertical droit (tate uraken-uchi).



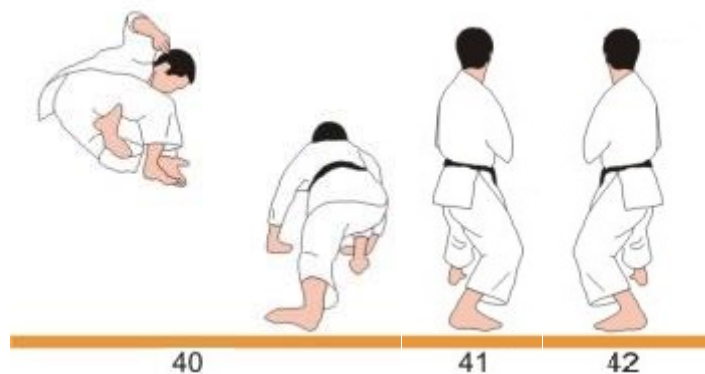
37. **Migi chudan uchi-ude-uke** : Reculez le pied gauche en oblique vers la gauche pour vous installer en position zenkutsu-dachi, tout en exécutant un blocage intérieur-extérieur droit niveau moyen (uchi-ude-uke).
38. **Hidari chudan gyaku-zuki/ Migu chudan-zuki** : Sur place, toujours en position 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).
39. **Hidari ushiro jodan haishu-uke** : Toujours en position zenkutsu-dachi, tournez la tête vers la gauche, armez la main droite au-dessus de l'épaule gauche et étendez le bras gauche devant vous. Tout en l'ouvrant, envoyez la main gauche suivant une ample trajectoire circulaire vers la gauche, en ramenant le poing droit en hikité. Inclinez légèrement le buste vers l'avant et terminez le mouvement du bras gauche pour exécuter un blocage du revers de main haut vers l'arrière (haishu-uke).



40. **Jodan tobi-ashi-barai/ tobi ushiro-geri** : En appui sur le pied gauche, pivotez puissamment le bassin vers la gauche en ramenant le pied droit vers le pied gauche. En poussant sur le pied gauche, envoyez le pied droit vers la main gauche ouverte pour un coup de pied sauté droit niveau haut (tobi ashi-barai). Tout de suite après, envoyez le pied droit vers l'arrière pour exécuter un coup de pied sauté arrière (ushiro-tobi-geri). Terminez votre rotation à 360° vers la gauche en vous laissant retomber au sol, buste incliné vers le bas. La jambe droite est fléchie et la jambe gauche étendue dans votre dos. Les mains sont appliquées au sol, doigts tournés vers l'intérieur

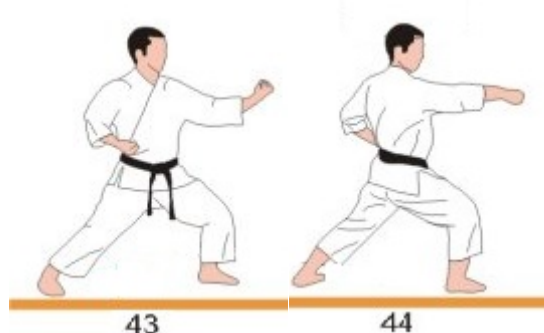
40. **Morote gedan shuto-uke** : Tout en redressant sèchement le buste, inversez rapidement la position des pieds en reculant le pied droit cependant que vous avancez le pied gauche. Dans le même temps, armez la main gauche à l'épaule droite. Installez-vous en position kokutsu-dachi bas tout en exécutant un double blocage descendant du tranchant des mains niveau bas (morote shuto-uke).

41. **Migu chudan shuto-uke** : Avancez le pied droit pour vous retrouver en position kokutsu-dachi tout en exécutant un blocage du tranchant de la main droite niveau moyen (shuto-uke).



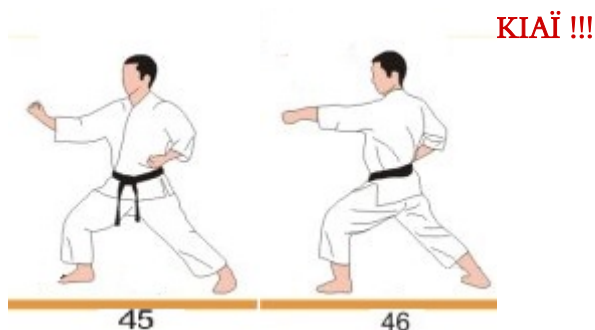
42. **Hidari chudan uchi-ude-uke** : Passez la jambe droite derrière la jambe gauche suivant une trajectoire circulaire et pivotez de 270° dans la même direction pour vous retrouver en position zenkutsu-dachi, tout en exécutant un blocage intérieur-extérieur gauche niveau moyen (uchi-ude-uke).

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



44. **Migi chudan uchi-ude-uke** : Tournez la tête vers la droite, passez la jambe droite dans votre dos et pivotez de 180° vers la droite pour vous retrouver en position zenkutsu-dachi dans le sens opposé, tout en exécutant un blocage intérieur-extérieur droit niveau moyen (uchi-ude-uke).

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





Yame : Ramenez le pied gauche pour l'aligner sur le pied droit en position **hachiji-dachi**, les poings sont fermés devant les hanches.
Joindre les pieds en position **musubi-dachi** et saluer.