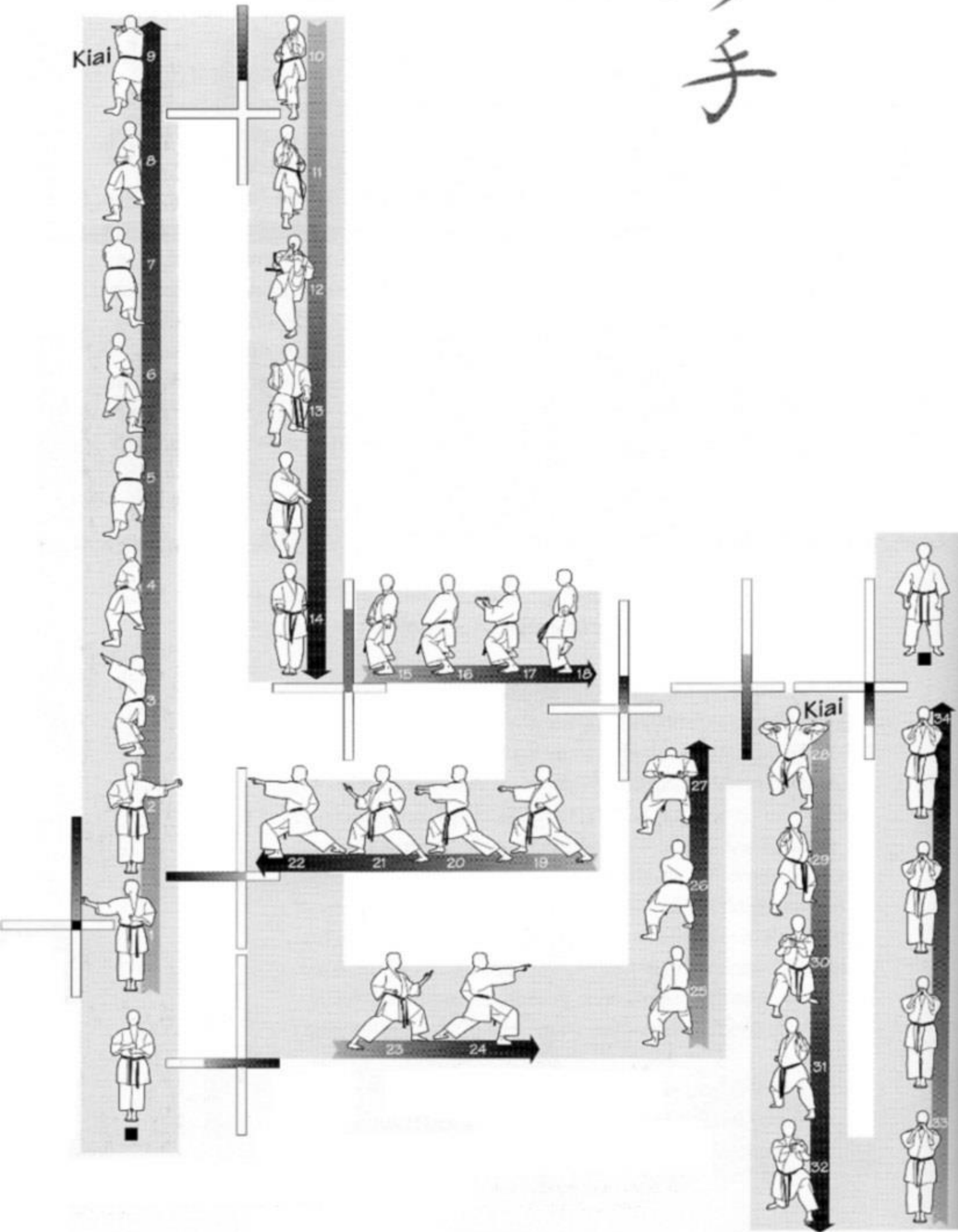


珍手

**CHINTE**

# Chinte

珍手



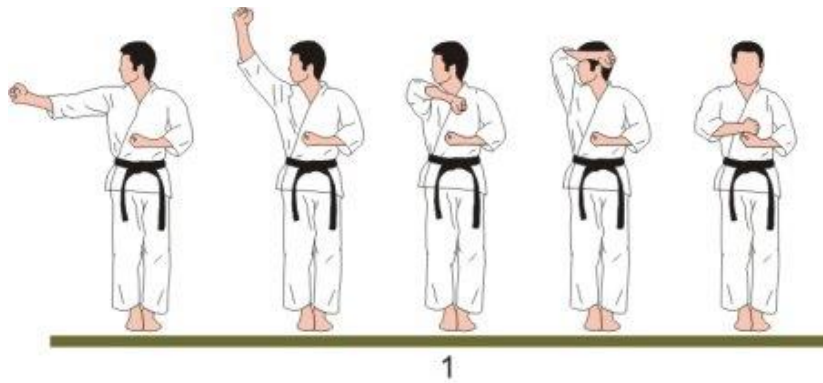


Saluez en position *musubi-dachi*.

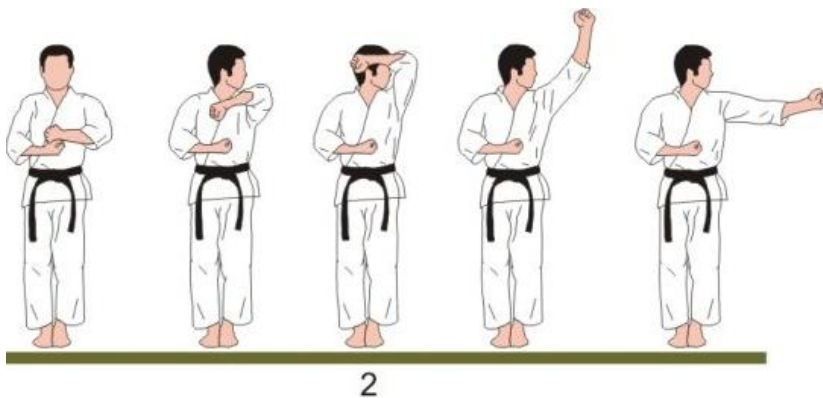
Annoncez le kata "*Chinte*".

**Yoi** : En position *heisoku-dachi*. Placez les mains devant vous, à hauteur du plexus. Le poing droit se positionne verticalement, revers de poing vers l'avant. Le poing gauche se positionne en-dessous de lui, revers de poing vers le bas.

- Migi chudan tettsui-uchi** : Sur place, toujours en position *heisoku-dachi*, élevez progressivement le bras droit en déroulant le poing droit devant la poitrine et en tournant lentement la tête vers la droite. Envoyez le poing droit suivant une trajectoire circulaire descendante vers la droite. Abaissez le bras de manière à asséner un coup de poing marteau droit sur la droite (*tettsui-uchi*).

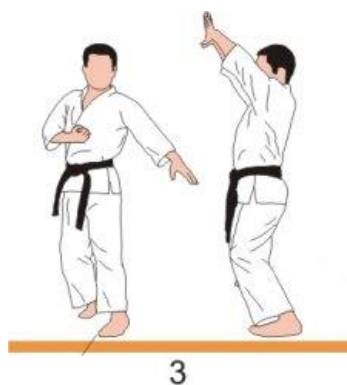


- Hidari chudan tettsui-uchi** : Sur place, toujours en position *heisoku-dachi*, ramenez le poing droit vers l'abdomen, revers de poing vers le bas, en tournant la tête vers la gauche. Elevez progressivement le bras gauche en déroulant le poing gauche devant la poitrine. Envoyez le poing gauche suivant une trajectoire circulaire descendante vers la gauche. Abaissez le bras de manière à asséner un coup de poing marteau gauche sur la gauche (*tettsui-uchi*).

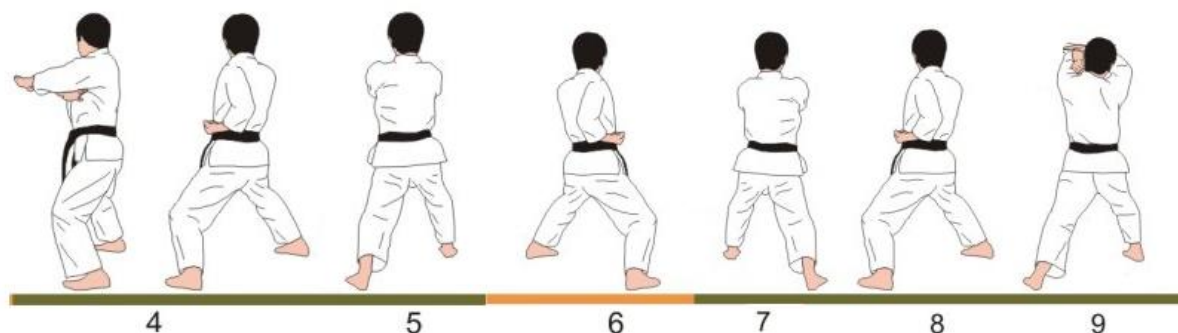


- Awase shuto age-uke** : Avancez le pied gauche et pivotez le bassin à 90° vers la droite pour vous retrouver en position *kiba-dachi*. Simultanément, étendez les 2 bras, mains ouvertes, vers le haut

suivant un angle de 45° au-dessus de la tête. Vous réalisez un double blocage ascendant des revers de mains (*shuto age-uke*).

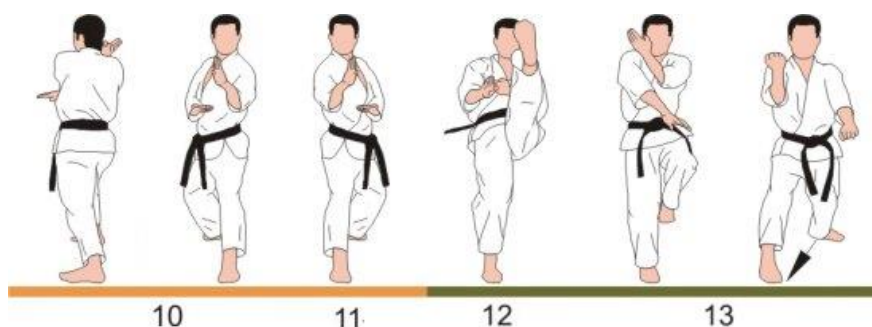


4. **Migi tate shuto-uke** : Tournez la tête vers la droite, reculez le pied droit et pivotez le bassin vers la droite pour vous retrouver en position *fudo-dachi*. Simultanément, exécutez un blocage vertical du tranchant de la main droite (*tate shuto-uke*).
5. **Hidari chudan tate-zuki** : Sans modifier la position des pieds, poussez sur le pied gauche pour adopter une position *zenkutsu-dachi*. Dans le même temps, portez un coup de poing vertical gauche inversé contre la paume de la main droite, les doigts de la main droite recouvrant le poing gauche (*tate-zuki*).
6. **Hidari tate shuto-uke** : Avancez le pied gauche en armant la main gauche ouverte au-dessus de l'épaule droite. Continuez votre pas en avant pour vous retrouver en position *fudo-dachi*. Simultanément, exécutez un blocage vertical du tranchant de la main gauche (*tate shuto-uke*).
7. **Migi chudan tate-zuki** : Sans modifier la position des pieds, poussez sur le pied droit pour adopter une position *zenkutsu-dachi*. Dans le même temps, portez un coup de poing vertical droit inversé contre la paume de la main gauche, les doigts de la main gauche recouvrant le poing droit (*tate-zuki*).
8. **Migi tate shuto-uke** : Avancez le pied droit en armant la main droite ouverte au-dessus de l'épaule gauche. Continuez votre pas en avant pour vous retrouver en position *fudo-dachi*. Simultanément, exécutez un blocage vertical du tranchant de la main droite (*tate shuto-uke*).
9. **Hidari jodan tate-empi-uchi** : Poussez sur le pied gauche pour adopter une position *zenkutsu-dachi*. Dans le même temps, portez un coup de coude ascendant gauche contre la paume de la main droite niveau haut (*tate-empi-uchi*).



**KIAI !!!**

- 10. Hidari chudan shuto-uke** : Tournez la tête vers la gauche, pivotez sur le pied droit à 90° vers la gauche pour vous retrouver en position **kokutsu-dachi**. Dans le même temps, effectuez un blocage du tranchant de la main gauche niveau moyen (**shuto-uke**).
- 11. 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**).
- 12. Hidari mae-geri** : Sans modifier la position des bras, sur place, effectuez un coup de pied frontal fouetté gauche (**mae-geri**).
- 13. Migi chudan uchi-ude-uke/Hidari gedan-barai** : Reposez le pied gauche derrière vous en position **zenkutsu-dachi**. Ce faisant, effectuez un blocage croisé : blocage intérieur extérieur droit (**chudan uchi-ude-uke**) et un blocage descendant gauche (**gedan-barai**).



**14. Naiwan sukui-nage/Migi gedan tettsumi-uchi :**

- (14A) Amenez le pied gauche au niveau du pied droit en position **heisoku-dachi**. Fléchissez les genoux, penchez le buste en avant, élevez le bras droit dans une trajectoire circulaire vers la gauche pour une projection « en cuillère » avec le tranchant interne de l'avant-bras (**naiwan sukui-nage**).
- (14B) Redressez-vous en même temps que vous envoyez le poing droit au-dessus de la tête,
- (14C) Avant de le rabaisser du côté droit pour un coup de poing marteau niveau bas devant vous (**tettsumi-uchi**).

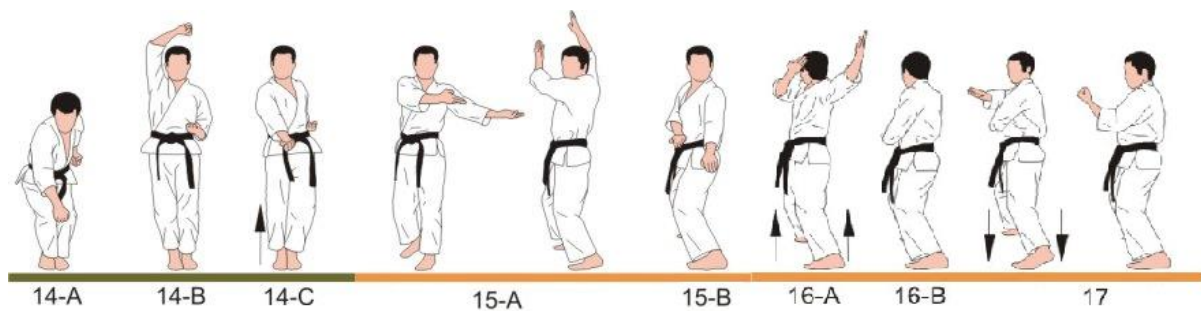
**15. Morote enchin haito-barai :**

- (15A) En poussant sur le pied gauche, reculez le pied droit pour vous retrouver en position **kiba-dachi**, en envoyant les mains en l'air, paume vers le ciel, en suivant une ample trajectoire circulaire vers la droite.
- (15B) Terminez le mouvement des mains pour exécuter un balayage des tranchants interne des mains du côté gauche (**morote enchin haito-barai**).

**16. Morote enchin haito-barai :**

- (16A) Tournez la tête vers la droite, en poussant sur le pied droit, glissez le pied gauche vers la gauche, immédiatement suivi du pied droit dans la même direction pour vous retrouver en position **kiba-dachi**. Ce faisant, envoyez les mains en l'air, paume vers le ciel, en suivant une ample trajectoire circulaire vers la gauche.
- (16B) Terminez le mouvement des mains pour exécuter un balayage des tranchants interne des mains du côté droit (**morote enchin haito-barai**).

- 17. Ryowan uchi-ude-uke** : Tournez la tête pour regarder devant vous, poussez sur le pied droit pour glisser le pied gauche vers la gauche, immédiatement suivi du pied droit pour vous retrouver en position **kiba-dachi**. Dans le même temps, croisez les bras devant vous, bras droit au-dessus avant d'effectuer un double blocage intérieur-extérieur (**ryowan uchi-ude-uke**).



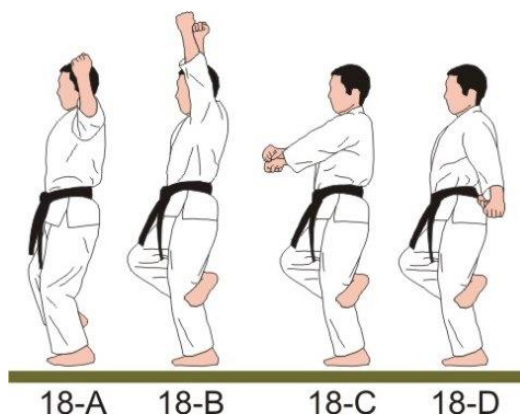
### 18. Ryowan-kamae :

(18A) Étendez les bras de part et d'autre du corps de manière à envoyer les poings latéralement avant de les élever. Rapprochez le pied droit du pied gauche et étendez la jambe gauche.

(18B) Crochetez le pied droit derrière le genou gauche pour vous retrouver en position *tsuru-ashi-dachi*, tout en continuant à élever les bras au-dessus de la tête.

(18C) Abaissez les bras devant vous en veillant à les croiser au niveau des poignets (droit au-dessus).

(18D) Terminez le mouvement des bras jusqu'à ce qu'ils soient tendus de part et d'autre du corps (*Ryowan-kamae*).



### 19. Migi ippon-ken furi-otoshi :

(19A) Envoyez le poing droit vers l'arrière et le haut, sans fléchir le bras droit, suivant une trajectoire circulaire de grande amplitude. Laissez la phalange du majeur faire saillie (*ippon*).

(19B) Avancez le pied droit en position *zenkutsu-dachi*.

(19C) Simultanément, abaissez puissamment le bras droit devant vous pour porter un coup de poing de phalange tombant (*ippon-ken furi-otoshi*).

### 20. Hidari ippon-ken gyaku furi-otoshi :

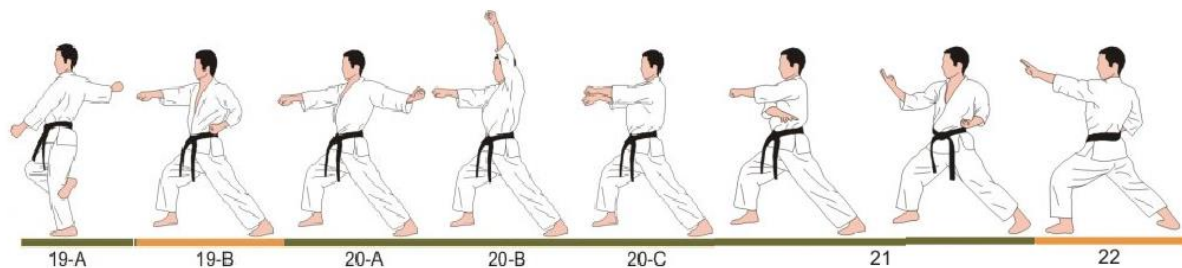
(20A) Sur place, élevez le bras gauche derrière vous, la phalange du majeur faire saillie.

(20B) Lancez le bras gauche suivant une ample trajectoire circulaire,

(20C) Puis venez l'abaissez puissamment devant vous, au-dessus du poing droit, pour porter un coup de poing de phalange tombant inversé (*ippon-ken gyaku furi-otoshi*).

**21. Migi uchi-ude-uke :** Sur place, toujours en position *zenkutsu-dachi*, armez la main droite en pique de 2 doigts sous le bras gauche. Pivotez le bassin de 45° vers la gauche en exécutant un blocage intérieur-extérieur du bras droit, les doigts toujours en pique (*uchi-ude-uke*).

**22. Hidari jodan nihon-nukite :** Avancez le pied gauche en position *zenkutsu-dachi*, tout en exécutant une attaque en pique de 2 doigts gauche niveau haut (*nihon-nukite*).



**23. Hidari uchi-ude-uke** : Sur place, pivotez le bassin de 180° vers la gauche pour arriver en position *zenkutsu-dachi*, armez la main gauche en pique de 2 doigts sous le bras droit. Puis exécutez un blocage intérieur-extérieur du bras gauche, les doigts toujours en pique (*nihon nukite uchi-ude-uke*).

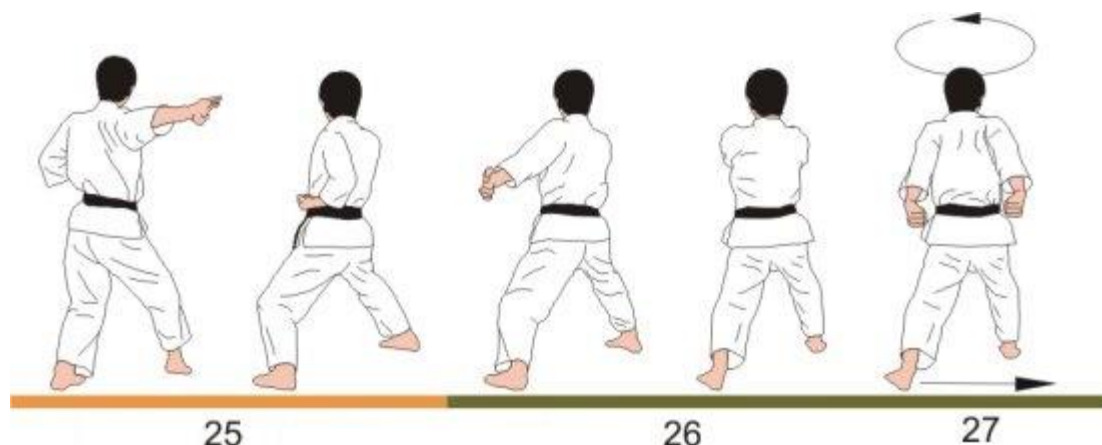
**24. Migi jodan nihon-nukite** : Avancez le pied droit en position *zenkutsu-dachi*, tout en exécutant une attaque en pique de 2 doigts droit niveau haut (*nihon-nukite*).



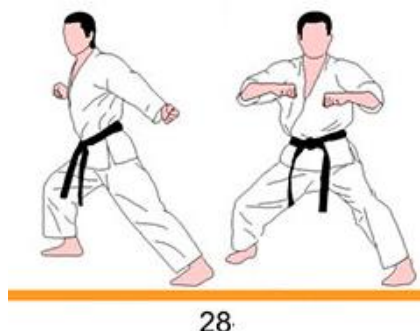
**25. Migi chudan teisho furi-uchi** : En appui sur le pied gauche, décalez le pied droit vers la gauche en pivotant le bassin dans la même direction pour en position *fudo-dachi*. Envoyez la main droite vers l'avant suivant une trajectoire circulaire pour un coup balayé du talon de la main droite niveau moyen (*teisho-furi-uchi*).

**26. Hidari chudan teisho furi-uchi** : Sur place, toujours en position *fudo-dachi*, envoyez la main gauche vers l'avant suivant une trajectoire circulaire pour un coup balayé du talon de la main gauche niveau moyen (*teisho-furi-uchi*). A l'arrivée, les talons des 2 mains sont en contact, devant vous, à hauteur de poitrine.

**27. Haimen hasami-uchi (nakadaka ippon-ken)** : Sur place, toujours en position *fudo-dachi*, envoyez les 2 mains dans votre dos pour porter un coup de poing de phalanges en ciseaux vers l'arrière (*haimen hasami-uchi*).



**28. Hasami-uchi (nakadaka ippon-ken)** : Décalez la jambe gauche latéralement, prenez appui sur la jambe droite et pivotez de 180° vers la gauche, tout en étendant els bras de part et d'autre du corps. En position *fudo-dachi*, portez un coup de poing de phalanges en ciseaux vers l'avant (*hasami-uchi*).



28

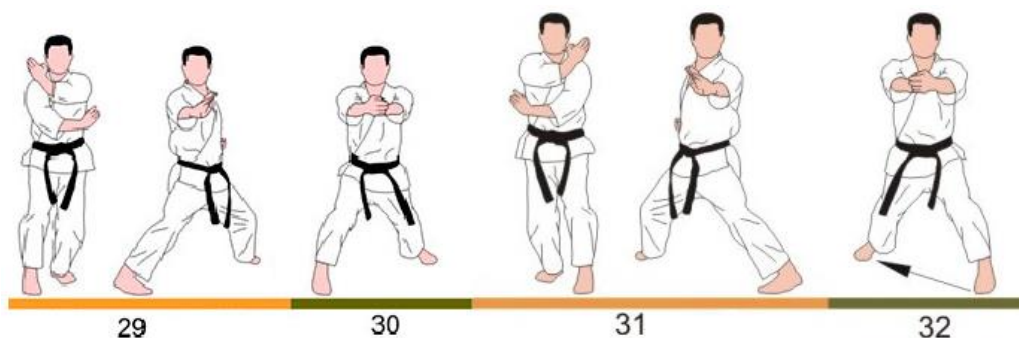
## KIAÏ

**29. Migi tate shuto-uke** : Avancez le pied droit en armant la main droite ouverte au-dessus de l'épaule gauche. Continuez votre pas en avant pour vous retrouver en position *fudo-dachi*. Simultanément, exécutez un blocage vertical du tranchant de la main droite (*tate shuto-uke*).

**30. Hidari tate-ken gyaku-zuki** : En poussant sur le pied gauche, passez en position *zenkutsu-dachi*. Simultanément, exécutez un coup de poing vertical gauche inversé contre la paume droite ouverte (*tate-ken gyaku-zuki*).

**31. Hidari tate shuto-uke** : Avancez le pied gauche en armant la main gauche ouverte au-dessus de l'épaule droite. Continuez votre pas en avant pour vous retrouver en position *fudo-dachi*. Simultanément, exécutez un blocage vertical du tranchant de la main gauche (*tate shuto-uke*).

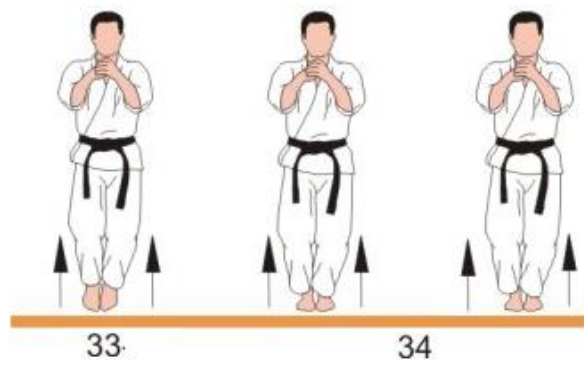
**32. Migi tate-ken gyaku-zuki** : En poussant sur le pied droit, passez en position *zenkutsu-dachi*. Simultanément, exécutez un coup de poing vertical droit inversé contre la paume gauche ouverte (*tate-ken gyaku-zuki*).



**33.** Le poing droit couvert par les doigts de la main droite, et les bras tendus devant vous à hauteur de poitrine, reculez le pied gauche contre le pied droit pour vous installer en position *heisoku-dachi*. Reculez d'un petit bond en arrière et légèrement vers la droite, en ramenant les mains d'un cran vers le menton.

**34.** Toujours en position *heisoku-dachi*, sautez une nouvelle fois dans la même direction, en approchant les mains d'un cran supplémentaire vers le menton. Bondissez une troisième fois dans la même direction pour revenir au point de départ du kata, en ramenant les mains d'un dernier cran vers le menton.





*Yame*, en position *heisoku-dachi*. Mains devant vous, à hauteur du menton, poing droit fermé dans la main gauche.  
Joindre les pieds en position *musubi-dachi* et saluer.