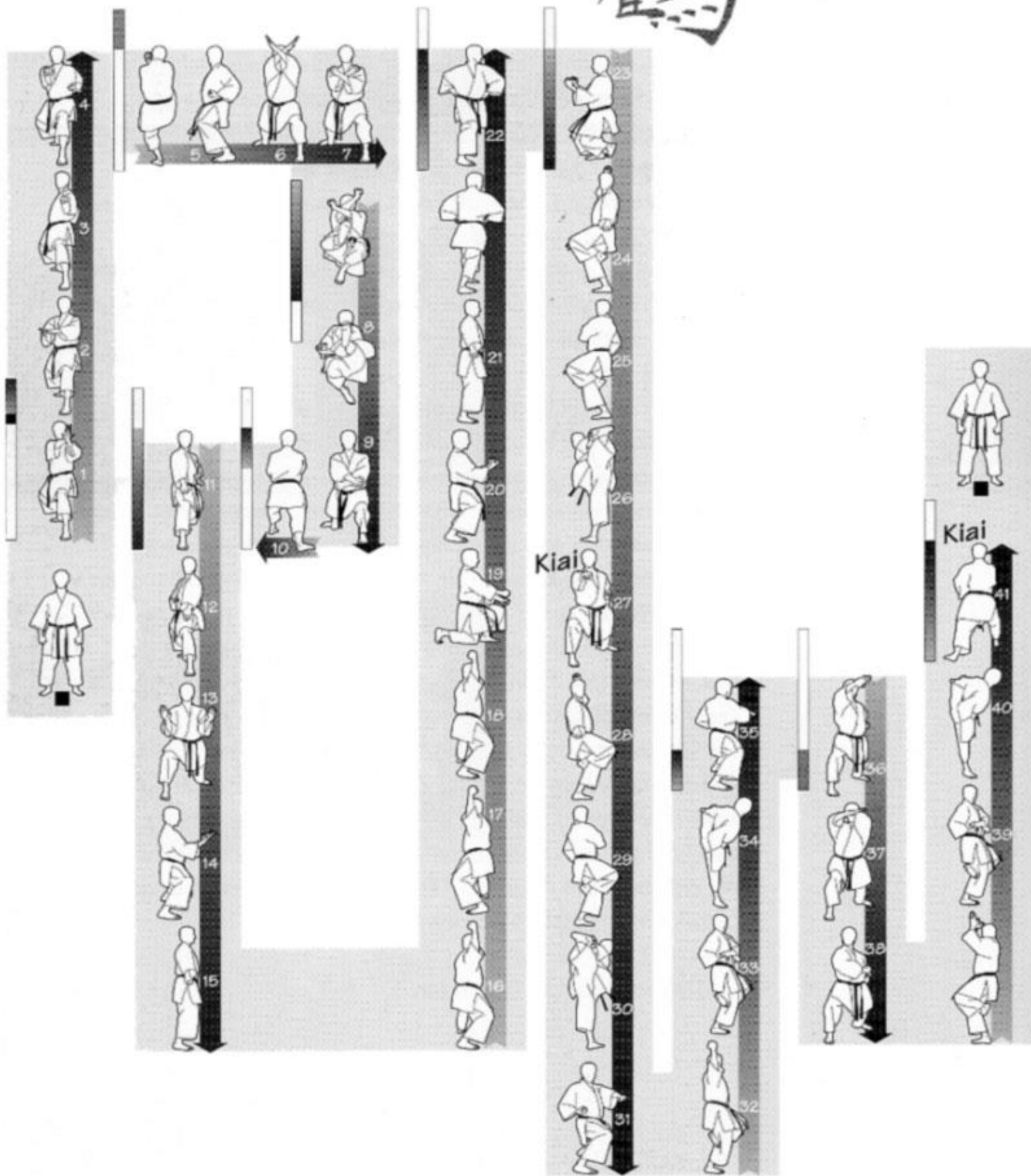


岩  
鶴

***GANKAKU***

# Gankaku

# 山石 雀鶴





Saluez en position *musubi-dachi*.

Annoncez le kata "Gankaku".

**Yoi** : En position *hachiji-dachi*. Les poings fermés devant les hanches.

1. **Haishu awase-uke** : Reculez la hanche droite tout en tirant les mains ouvertes vers l'arrière. Reculez le pied droit en envoyant les mains vers l'avant suivant une trajectoire circulaire sans laquelle les 2 revers se rejoignent (bras droit au-dessus). Continuez de reculer le pied droit pour vous retrouver en position *kokutsu-dachi*. Dans le même temps, exécutez un double blocage des revers de main niveau haut (*haishu awase-uke*) en balayant les mains de la droite vers la gauche.

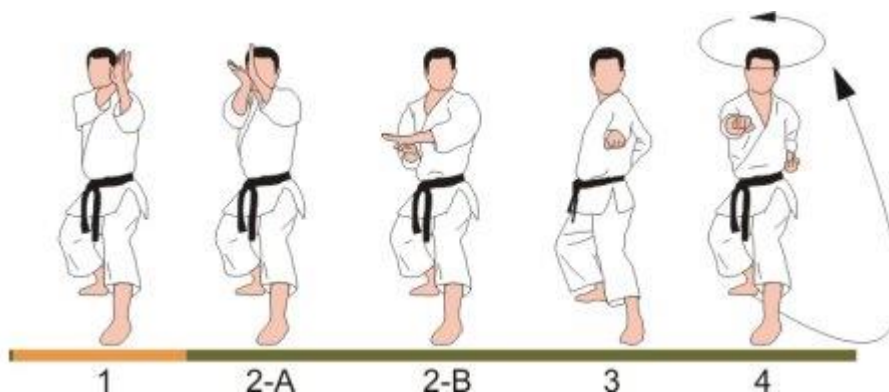
2. **Gyaku te-dori** :

(2A) Sans décroiser les poignets, et toujours en position *kokutsu-dachi*, abaissez la main droite vers le côté gauche et pivotez la main gauche sur elle-même de manière à tourner la paume vers le ciel

(2B) Balancez la main gauche vers la main droite et ramenez la main droite sur la même trajectoire de manière à exercer une saisie de main inversée (*gyaku te-dori*)

3. **Hidari chudan-zuki** : Toujours en position *kokutsu-dachi*, dès que les mains se trouvent à hauteur de poitrine, envoyez un coup de poing gauche niveau moyen (*chudan-zuki*), poing droit en *hikité*.

4. **Migi chudan gyaku-zuki** : Portez ensuite un coup de poing inversé droit niveau moyen (*gyaku-zuki*).

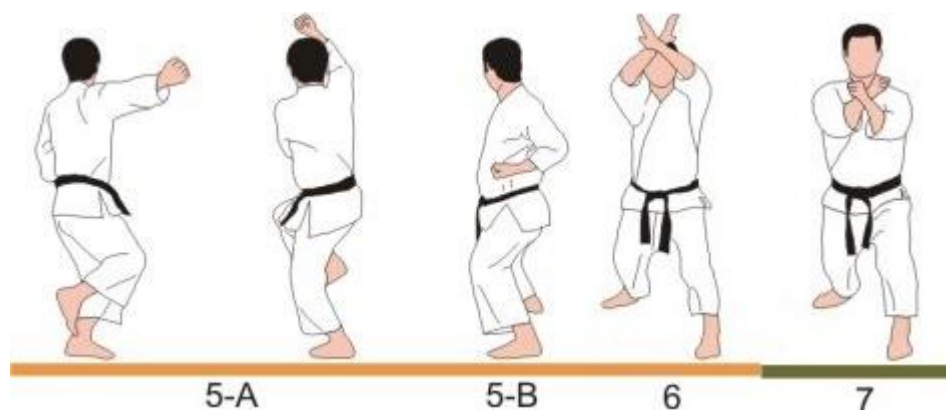


5. **Migi gedan-barai/Migi fumikomi-geri** :

(5A) Lancez la jambe droite vers le haut devant vous et vers la gauche en pivotant sur la jambe gauche et en élevant le poing droit loin au-dessus de la tête, poing gauche en *hikité*.

(5B) Terminez votre rotation à 360° en portant un coup de pied écrasé droit (*fumikomi-geri*) pour vous retrouver en position *kiba-dachi*. Dans le même temps, exécutez un blocage descendant droit (*gedan-barai*).

6. **Jodan haishu juji-uke** : Pivotez le bassin de 90° vers la gauche et rapprochez légèrement les jambes l'une de l'autre en reculant le pied gauche et en avançant le pied droit, de manière à vous retrouver en position **moto-dachi**. Simultanément, envoyez les mains ouvertes devant vous pour exécuter un blocage en croix des revers de main (**haishu juji-uke**), main droite au-dessus.
7. **Chudan juji-uke** : Sans bouger les jambes, abaissez les coudes en les ramenant vers le buste et en fermant les poings pour un blocage en croix niveau moyen (**juji-uke**).



8. **Nidan-geri = Migi tobi mae-geri/Hidari tobi mae-geri** : Sans modifier la moitié supérieure du corps, portez un double coup de pied sauté (**nidan-geri**), Commencez par pousser sur la jambe gauche pour porter un coup de pied frontal sauté droit (**migi tobi mae-geri**) enchaîné avec un coup de pied frontal sauté gauche (**hidari tobi mae-geri**).
9. **Gedan juji-uke** : Posez le pied gauche devant le pied droit en position **zenkutsu-dachi**, en même temps que vous exécutez un blocage descendant en croix (**juji-uke**).
10. **Gedan juji-uke** : Pivotez sur le pied droit de 180° vers la droite et avancez le pied gauche en position **zenkutsu-dachi**. Armez les poings à la hanche droite et exécutez un blocage descendant en croix (**juji-uke**) dans la direction opposée.



11. **Morote gedan-uke** : Tournez la tête vers la droite pour regarder dans la direction opposée. Ce faisant, décalez le pied droit dans votre dos et pivotez sur vous-même de 180° vers la droite de manière à faire volte-face. Installez-vous en position **kasei-kokutsu-dachi** (Le bassin est plus abaissé que d'habitude), en même temps que vous exécutez un blocage descendant à 2 mains niveau bas (**morote gedan-uke**).

**12. Morote gedan shuto-uke** : Avancez le pied gauche en position *kasei-kokutsu-dachi*. Dans le même temps, armez la main droite à l'épaule gauche avant d'effectuer un blocage descendant double des tranchants des mains niveau bas (*morote gedan shuto-uke*).

**13. Chudan shuto kakiwake-uke** : Avancez le pied droit en croisant les poignets devant la poitrine (poignet gauche au-dessus, paumes de main orientées vers le ciel). Poursuivez l'avancée du pied droit pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi*. Dans le même temps, pivotez les mains vers l'extérieur pour effectuer un blocage séparateur des tranchants des mains niveau moyen (*shuto kakiwake-uke*).

**14. Chudan haito kakiwake-uke** :

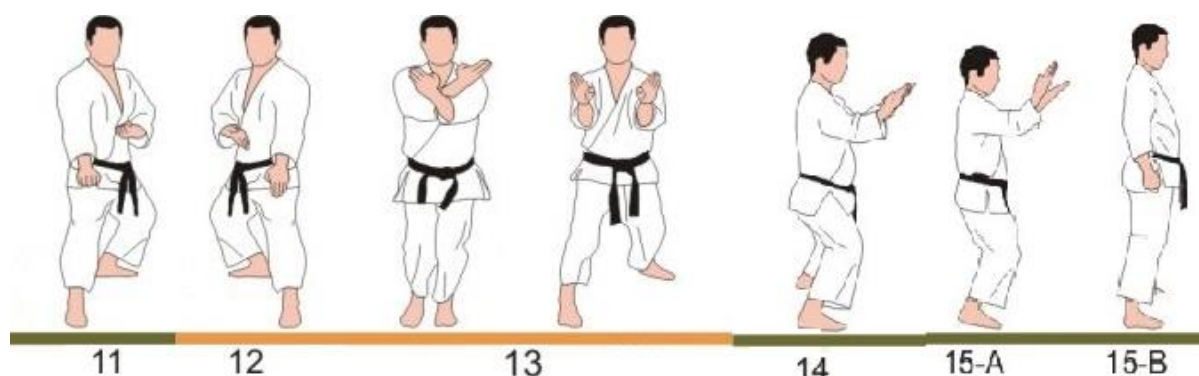
(14A) Pivotez de 90° vers la gauche, glissez le pied gauche dans votre dos pour l'aligner sur le pied droit et vous retrouver en position *kiba-dachi*. Dans le même temps, abaissez et croisez les bras devant vous.

(14B) Elevez les bras en les écartant et en pivotant les mains vers l'extérieur de manière à exécuter un blocage séparateur des tranchants internes des mains (*haito kakiwake-uke*).

**15. Ryowan-gamae** :

(15A) Étendez les jambes en ramenant les pieds l'un vers l'autre en position *hachiji-dachi*. Ce faisant, étendez les bras directement sur les côtés, puis vers le haut. Rassemblez les bras, et abaissez-les en les croisant devant vous à hauteur de poitrine, suivant une ample trajectoire circulaire.

(15B) Ouvrez les poings lorsqu'ils arrivent à hauteur de poitrine. Terminez le mouvement des bras en les étendant vers le bas, de part et d'autre du corps (*ryowan-gamae*).



**16. Manji-uke (Migi jodan uchi-ude-uke/Hidari gedan-barai)** :

(16A) Tournez la tête vers la gauche, décalez le pied gauche vers la gauche en armant le poing gauche à l'épaule droite et en étendant le bras droit devant vous.

(16B) Passez en position *kokutsu-dachi* et exécutez un blocage haut/bas (*manji-uke*) : blocage intérieur-extérieur droit niveau haut dans votre dos (*migi jodan uchi-ude-uke*) et un blocage descendant gauche niveau bas devant vous (*hidari gedan-barai*).

**17. Manji-uke (Hidari jodan uchi-ude-uke/Migi gedan-barai)** : Avancez le pied droit pour vous retrouver en position *kokutsu-dachi* et exécutez un nouveau blocage haut/bas (*manji-uke*) dans la même direction : blocage intérieur-extérieur gauche niveau haut dans votre dos (*hidari jodan uchi-ude-uke*) et un blocage descendant droit niveau bas devant vous (*migi gedan-barai*).

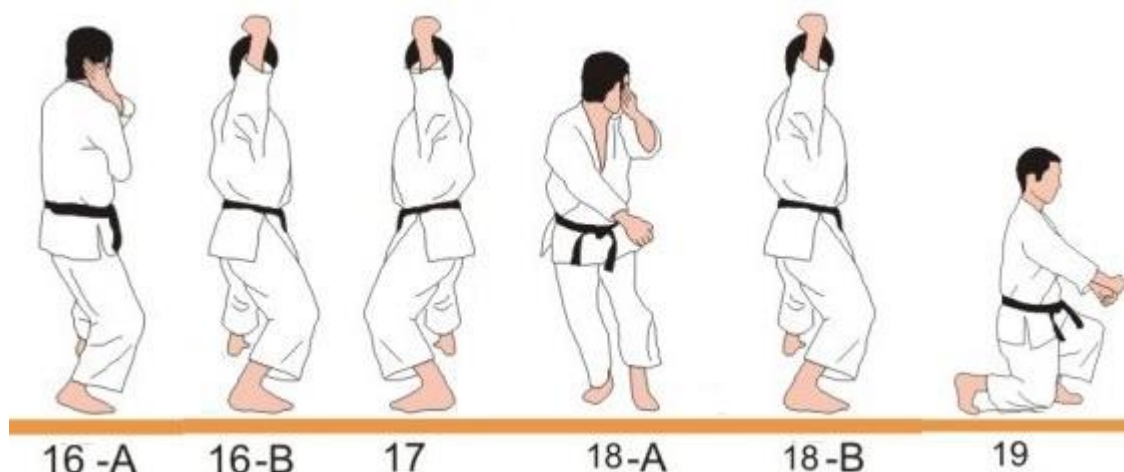
**18. Manji-uke (Migi jodan uchi-ude-uke/Hidari gedan-barai)** :

(18A) Tournez la tête vers la gauche, ramenez le pied gauche à hauteur du pied droit et pivotez le bassin vers la gauche

(18B) Continuez à reculer le pied gauche en armant le poing gauche à l'épaule droite et en étendant le bras droit devant vous. Installez-vous en position *kokutsu-dachi* dans la direction opposée. Exécutez

un troisième blocage haut/bas (*manji-uke*) : blocage intérieur-extérieur droit niveau haut dans votre dos (*migi jodan uchi-ude-uke*) et un blocage descendant gauche niveau bas devant vous (*hidari gedan-barai*).

**19. *Gedan juji-uke*** : Rapprochez le pied gauche du pied droit avant de le faire glisser vers l'arrière, tout en fléchissant le genou gauche pour abaisser le bassin en élevant les 2 coudes vers l'arrière. Amenez le genou droit au sol en position *kata-hiza-dachi*. Simultanément, envoyez-les vers le bas devant vous pour exécuter un blocage descendant en croix (*juji-uke*).



**20. *Ryowan chudan uchi-ude-uke*** : En relevant le bassin, décalez le pied droit vers la droite en étendant le bras droit vers la gauche et le bras gauche vers la droite. Installez-vous en position *kiba-dachi* et exécutez un double blocage intérieur-extérieur niveau moyen (*uchi-ude-uke*).

**21. *Ryowan-gamae*** :

(21A) Étendez les jambes en ramenant les pieds l'un vers l'autre en position *hachiji-dachi*. Ce faisant, étendez les bras directement sur les côtés, puis vers le haut. Rassemblez les bras, et abaissez-les en les croisant devant vous à hauteur de poitrine, suivant une ample trajectoire circulaire.

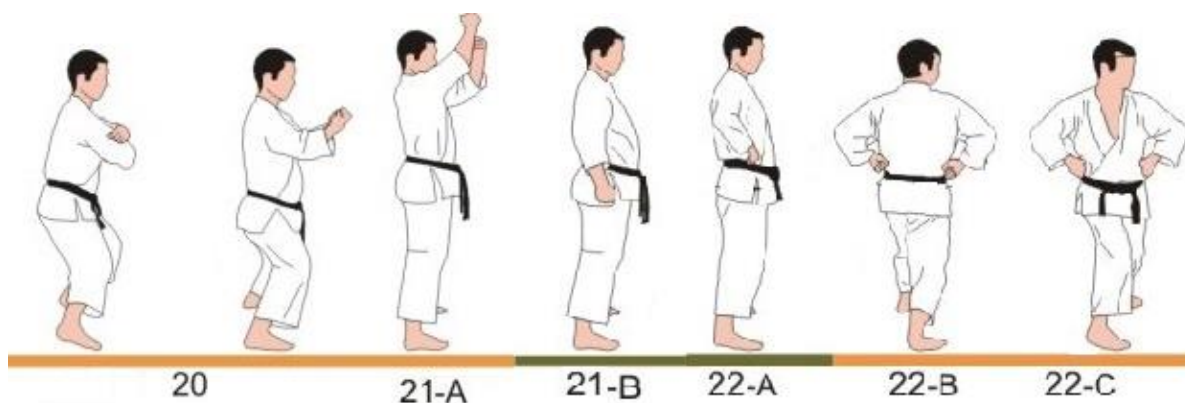
(21B) Ouvrez les poings lorsqu'ils arrivent à hauteur de poitrine. Terminez le mouvement des bras en les étendant vers le bas, de part et d'autre du corps en posture *ryowan-gamae*.

**22. *Ryoken koshi-gamae/Migi hiji-barai/Hidari hiji-barai*** :

(22A) Toujours en position *hachiji-dachi* ramenez les 2 poings vers vous en les appliquant sur les flancs et en écartant les coudes latéralement en posture *ryoken koshi-gamae*.

(22B) Pivotez puissamment le bassin vers la gauche pour adopter une position *moto-dachi* orientée vers la gauche. Ce faisant, exécutez un blocage balayé du coude droit (*migi hiji-barai*) pour un coup venant de l'avant.

(22C) Pivotez puissamment le bassin vers la droite pour adopter une position *moto-dachi* orientée vers la droite. Ce faisant, exécutez un blocage balayé du coude gauche (*hidari hiji-barai*) pour un coup venant de l'avant.



**23. Morote chudan uchi-ude-uke** : Pivotez le bassin vers la droite et, en appui sur le pied droit, installez-vous en position **kosa-dachi**. Simultanément, croisez les bras devant la poitrine, poings vers le bas, avant d'effectuer un double blocage intérieur-extérieur niveau moyen (**uchi-ude-uke**).

**24. Migi jodan uchi-ude-uke/Hidari gedan-barai** : Tournez la tête vers la gauche, armez le poing gauche au-dessus de l'épaule droite en étendant le bras droit vers le bas à gauche. En remontant le bassin, élevez le pied gauche le long de la face postérieure de la jambe droite. Amenez le pied gauche en crochet derrière le genou droit en position **tsuru-ashi-dachi**. Simultanément effectuez un blocage intérieur-extérieur droit niveau haut dans votre dos (**jodan uchi-ude-uke**) et un blocage descendant gauche vers votre côté gauche (**gedan-barai**). Vous êtes en posture **gankaku-gamae**.

**25. Koshi-gamae** : Inversez la position des poings, le gauche monte sur le côté gauche au-dessus de la tête et le droit descendant à la hanche droite. Amenez le poing gauche sur le poing droit en suivant une large trajectoire circulaire en posture **koshi-gamae**.

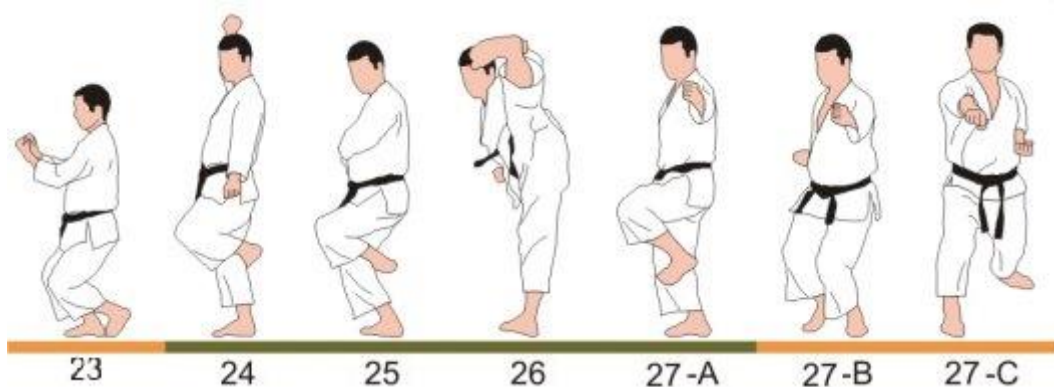
**26. Hidari yoko-geri keage/Hidari yoko-mawashi uraken-uchi** : Exécutez un coup de pied latéral fouetté gauche (**yoko-geri**) en même temps qu'un coup du revers de poing latéral circulaire gauche (**mawashi uraken-uchi**).

**27. Migi chudan oi-zuki** :

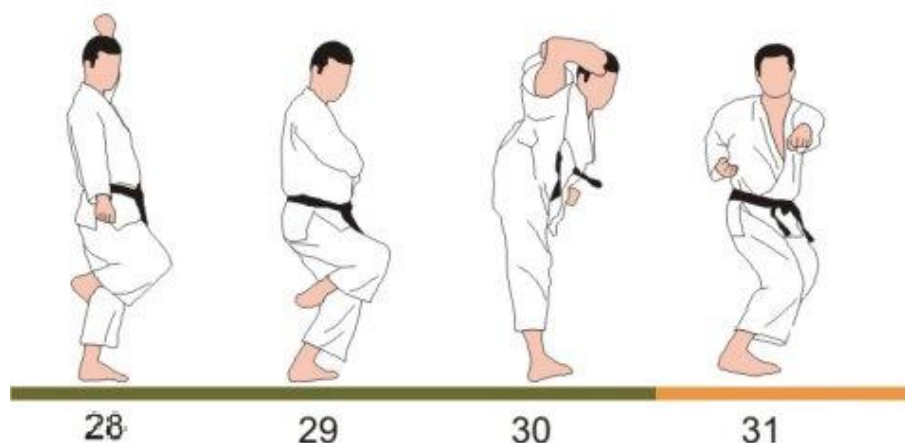
(27A) Sans fléchir le bras gauche, ramenez aussitôt le pied gauche.

(27B) Reposez le pied gauche dans la direction du coup de pied et avancez le pied droit dans la même direction.

(27C) Installez-vous en position **zenkutsu-dachi**, tout en portant un coup de poing frontal allongé droit niveau moyen (**oi-zuki**).

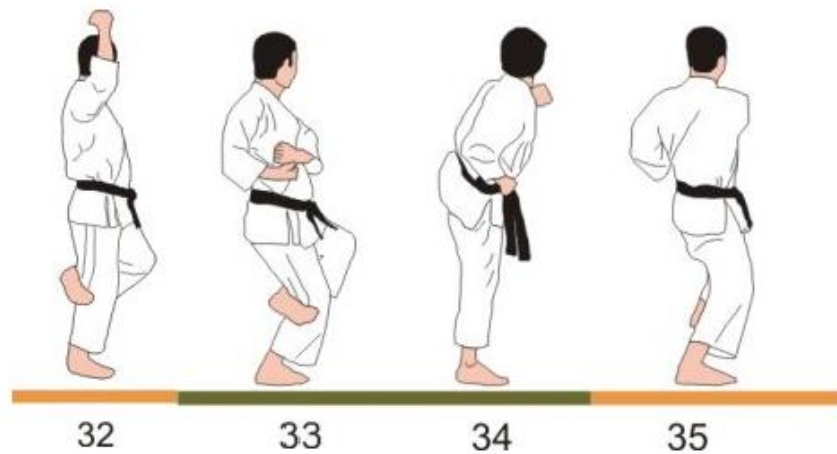


- 28. Hidari jodan uchi-ude-uke/Migi gedan-barai** : En reculant le pied droit vers le pied gauche, armez le poing droit au-dessus de l'épaule gauche en étendant le bras gauche vers le bas devant vous. En remontant le bassin, élevez le pied droit le long de la face postérieure de la jambe gauche. Amenez le pied droit en crochet derrière le genou gauche en position *tsuru-ashi-dachi*. Simultanément effectuez un blocage intérieur-extérieur gauche niveau haut dans votre dos (*jodan uchi-ude-uke*) et un blocage descendant droit vers votre côté gauche (*gedan-barai*). Vous êtes en posture *gankaku-gamae*.
- 29. Koshi-gamae** : Inversez la position des poings, le droit monte sur le côté droit au-dessus de la tête et le gauche descendant à la hanche gauche. Amenez le poing droit sur le poing gauche en suivant une large trajectoire circulaire en posture *koshi-gamae*.
- 30. Migi yoko-geri keage/Migi yoko-mawashi uraken-uchi** : Exécutez un coup de pied latéral fouetté droit (*yoko-geri*) en même temps qu'un coup du revers de poing latéral circulaire droit (*yoko uraken-uchi*).
- 31. Hidari sokumen-zuki** : Reposez le pied droit dans la direction du coup de pied et adoptez une position *kiba-dachi*, tout en portant un coup de poing latéral gauche niveau moyen (*sokumen-zuki*).

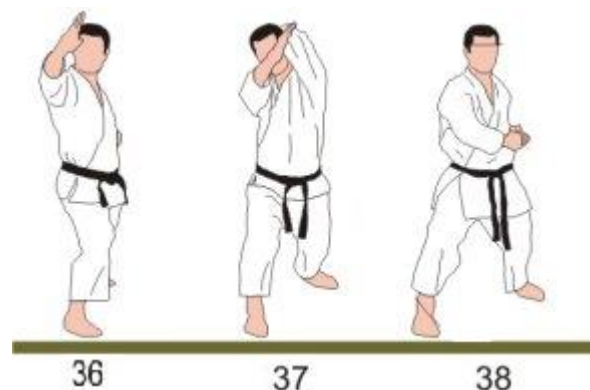


- 32. Migi jodan uchi-ude-uke/Hidari gedan-barai** : Tournez la tête vers la gauche, armez le poing gauche au-dessus de l'épaule droite en étendant le bras droit vers le bas à gauche. En remontant le bassin, élevez le pied gauche le long de la face postérieure de la jambe droite. Amenez le pied gauche en crochet derrière le genou droit en position *tsuru-ashi-dachi*. Simultanément effectuez un blocage intérieur-extérieur droit niveau haut dans votre dos (*jodan uchi-ude-uke*) et un blocage descendant gauche vers votre côté gauche (*gedan-barai*). Vous êtes en posture *gankaku-gamae*.
- 33. Koshi-gamae** : Inversez la position des poings, le gauche monte sur le côté gauche au-dessus de la tête et le droit descendant à la hanche droite. Amenez le poing gauche sur le poing droit en suivant une large trajectoire circulaire en posture *koshi-gamae*.
- 34. Hidari yoko-geri keage/Hidari yoko-mawashi uraken-uchi** : Exécutez un coup de pied latéral fouetté gauche (*yoko-geri*) en même temps qu'un coup du revers de poing latéral circulaire gauche (*yoko uraken-uchi*).
- 35. Migi sokumen-zuki** : Reposez le pied gauche dans la direction du coup de pied et adoptez une position *kiba-dachi*, tout en portant un coup de poing latéral droit niveau moyen (*sokumen-zuki*).



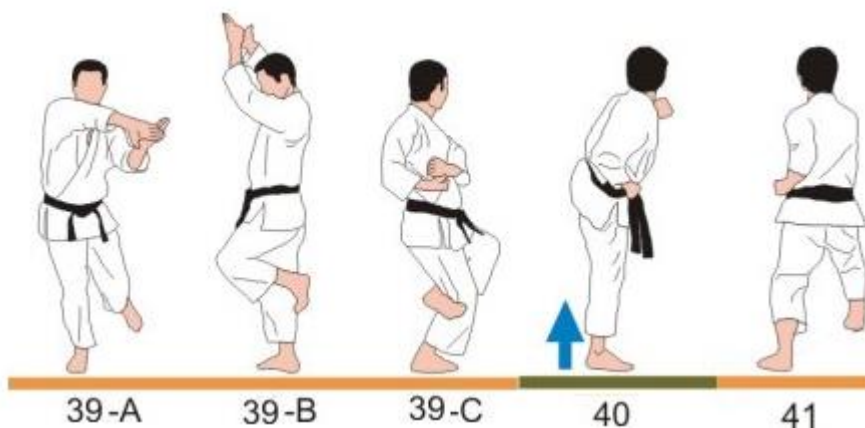


- 36. *Migi jodan shuto-uke*** : Toujours en position *kiba-dachi*, tournez la tête vers la droite tout en exécutant un blocage du tranchant de la main droite niveau haut vers la droite (*shuto-uke*).
- 37. *Tate empi-uchi*** : Glissez le pied droit vers l'arrière en pivotant le bassin à 90° vers la droite pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi*, tout en exécutant un coup de coude ascendant gauche contre la paume droite ouverte (*tate empi-uchi*).
- 38. *Soete koshi-gamae*** : Abaissez les bras et laissez le coude gauche redescendre en arrière, le long du flanc gauche. Ce faisant, ouvrez la main gauche et fermez le poing droit. Tout en tournant le bassin vers la gauche, ramenez les 2 mains au-dessus de la hanche gauche et venez appliquer la face du poing droit contre la paume gauche. Vous êtes en posture *soete koshi-gamae*.



- 39. *Koshi-gamae*** :
- (39A) Avancez le pied gauche et élevez le genou gauche en envoyant les 2 bras vers le haut. Ce faisant, vos mains restent en contact l'une de l'autre.
- (39B) En crochétant le pied gauche derrière le genou droit en position *tsuru-ashi-dachi*, pivotez sur le pied droit en tournant le bassin vers la droite et en élevant les mains au-dessus de la tête
- (39C) En terminant votre rotation de bassin de 270°, abaissez les 2 mains au-dessus de la hanche droite en fermant le poing gauche et en venant l'appliquer sur le poing droit fermé en posture *koshi-gamae*.
- 40. *Hidari yoko-geri keage/Hidari yoko-mawashi uraken-uchi*** : Exécutez un coup de pied latéral fouetté gauche (*yoko-geri*) en même temps qu'un coup du revers de poing latéral circulaire gauche (*yoko uraken-uchi*).

**41. Migi chudan oi-zuki** : Reposez le pied gauche devant vous dans la direction du coup de pied et avancez le pied droit dans la même direction. Installez-vous en position *zenkutsu-dachi*, tout en portant un coup de poing frontal allongé droit niveau moyen (*oi-zuki*).



**KIAI**



**Yame** : En appui sur le pied droit, pivotez de 180° vers la gauche en alignant le pied gauche sur le pied droit en position *heisoku-dachi*. Ramenez les poings à hauteur de hanches. Joindre les pieds en position *musubi-dachi* et saluer.