

慈院

JI IN

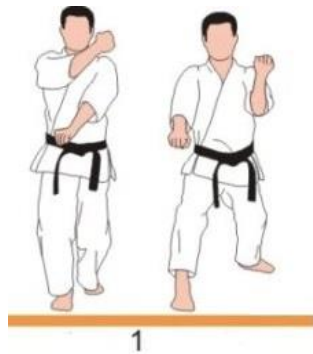


Saluez en position *musubi-dachi*.

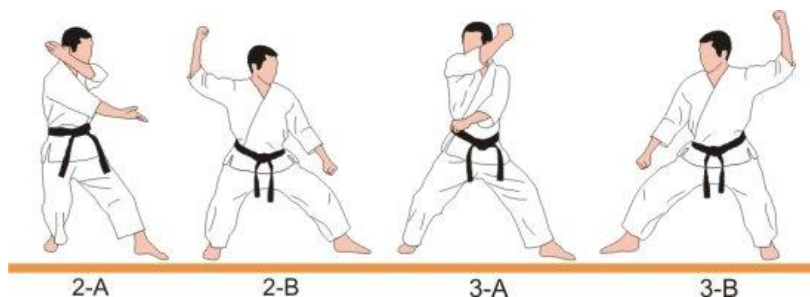
Annoncez le kata "*Ji'in*".

Yoi : En position *heisoku-dachi*. Les bras sont fléchis, les mains jointes à hauteur de menton. La main gauche ouverte recouvre le poing droit fermé. Vous êtes en posture *jiai no kamae*, « posture de bienveillance ».

1. ***Kosa-uke = Hidari chudan uchi-ude-uke/Migi gedan-barai*** : Reculez le pied gauche et armez le poing droit à l'épaule gauche, bras gauche tendu devant vous. Installez-vous en position *zenkutsu-dachi*, tout en effectuant un blocage croisé devant vous (*kosa-uke*) : blocage intérieur-extérieur gauche niveau moyen (*uchi-ude-uke*) et blocage descendant droit (*gedan-barai*).



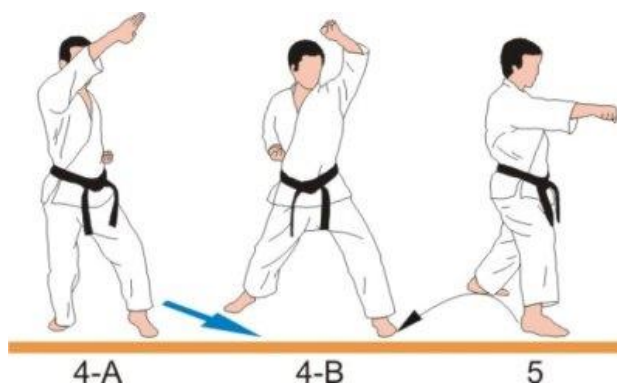
2. ***Manji-uke (Migi jodan uchi-ude-uke/Hidari gedan-barai)*** :
 - (2A) Tournez la tête vers la gauche, décalez le pied gauche vers la gauche en armant le poing gauche à l'épaule droite et en étendant le bras droit devant vous.
 - (2B) Passez en position *kokutsu-dachi* et exécutez un blocage haut/bas (*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*).
3. ***Manji-uke (Hidari jodan uchi-ude-uke/Migi gedan-barai)*** :
 - (3A) Tournez la tête vers la droite pour regarder dans la direction opposée tout en armant le poing droit à l'épaule gauche et en étendant le bras gauche devant vous.
 - (3B) Pivotez le bassin à 90° vers la droite et installez-vous en position *kokutsu-dachi* dans la direction opposée et exécutez un blocage haut/bas (*manji-uke*) : blocage intérieur-extérieur gauche niveau haut dans votre dos (*migi jodan uchi-ude-uke*) et un blocage descendant droit niveau bas devant vous (*hidari gedan-barai*).



4. Hidari jodan age-uke :

(4A) Tournez la tête vers la gauche, ramenez le pied gauche vers le pied droit et armez le poing gauche à la hanche gauche, tout en étendant le bras droit en oblique vers la gauche.
 (4B) Avancez le pied gauche en position *zenkutsu-dachi* suivant un angle de 45° vers la gauche. Simultanément, effectuez un blocage ascendant gauche niveau haut (*age-uke*).

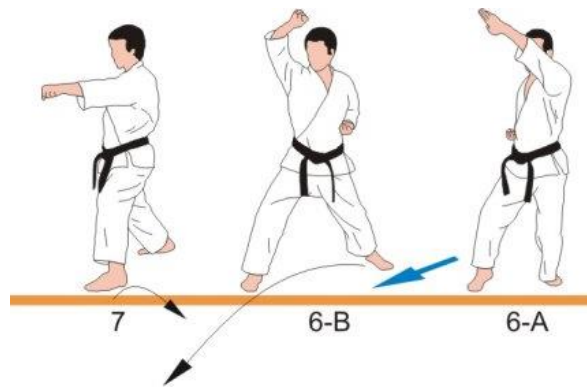
5. Migi chudan oi-zuki : Avancez le pied droit en position *zenkutsu-dachi*, tout en administrant un coup de poing frontal allongé droit niveau moyen (*oi-zuki*).



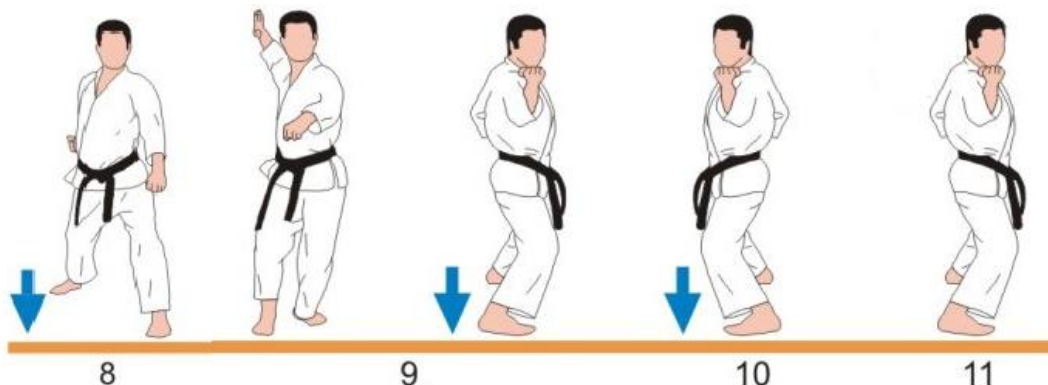
6. Migi jodan age-uke :

(6A) Tournez la tête vers la droite, ramenez le pied droit vers le pied gauche avant de l'avancer en oblique vers la droite. Ce faisant, pivotez le bassin dans la même direction et armez le poing droit à la hanche droite, tout en étendant le bras gauche en oblique vers la gauche.
 (6B) Avancez le pied droit en position *zenkutsu-dachi*. Simultanément, effectuez un blocage ascendant droit niveau haut (*age-uke*).

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



8. **Hidari gedan-barai** : décalez le pied gauche vers la gauche en pivotant de 45° dans la même direction pour vous installer en position *zenkutsu-dachi*. Dans le même temps, exécutez un blocage descendant gauche (*gedan-barai*).
9. **Migi chudan shuto-uchi** : Avancez le pied droit pour vous retrouver en position *kiba-dachi*, et portez un coup du tranchant de la main droite niveau moyen (*shuto-uchi*).
10. **Hidari chudan shuto-uchi** : Maintenez le bras droit étendu devant vous, avancez le pied gauche en position *kiba-dachi*, et portez un coup du tranchant de la main gauche niveau moyen (*shuto-uchi*).
11. **Migi chudan shuto-uchi** : Maintenez le bras gauche étendu devant vous, avancez le pied droit en position *kiba-dachi*, et portez un coup du tranchant de la main droite niveau moyen (*shuto-uchi*).



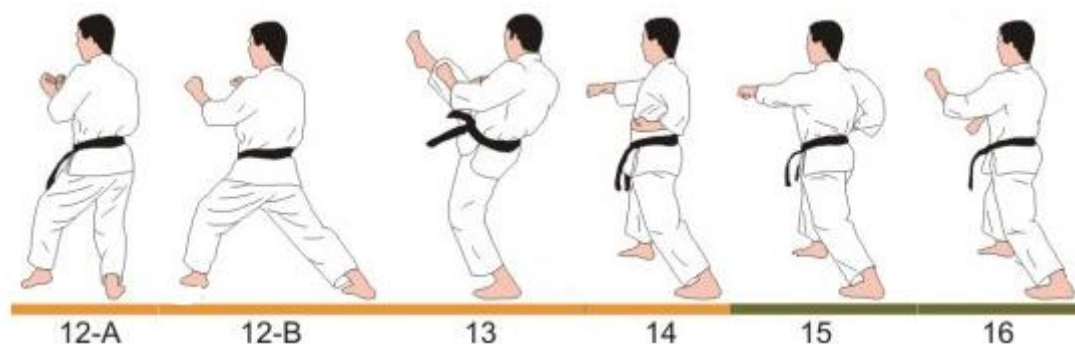
KIAI !!!

12. Chudan kakiwake-uke :

(12A) Rapprochez le pied gauche du pied droit, avant de l'envoyer à nouveau en oblique vers l'arrière en pivotant le bassin à 45° vers la gauche. Ce faisant, joignez les avant-bras devant la ceinture en les croisant au niveau des poignets, poing droit au-dessus, revers de poings orientés vers le bas.

(12B) Avancez le pied gauche en position *zenkutsu-dachi*. Simultanément, élevez les avant-bras à hauteur de poitrine et écartez les poings pour effectuer un blocage séparateur niveau moyen (*kakiwake-uke*).

- 13. *Migi mae-geri*** : Sans modifier la position des bras, portez un coup de pied fouetté frontal droit (*shuto-uchi*).
- 14. *Migi chudan oi-zuki*** : Reposez le pied droit devant vous en position *zenkutsu-dachi*, tout en administrant un coup de poing frontal allongé droit niveau moyen (*oi-zuki*).
- 15. *Hidari chudan gyaku-zuki*** : Portez ensuite un coup de poing inversé gauche niveau moyen (*gyaku-zuki*).
- 16. *Kosa-uke = Migu chudan uchi-ude-uke/Hidari gedan-barai*** : Toujours en position *zenkutsu-dachi*, armez le poing gauche à l'épaule droite, bras droit tendu devant vous. Effectuez un blocage croisé devant vous (*kosa-uke*) : blocage intérieur-extérieur droit niveau moyen (*uchi-ude-uke*) et blocage descendant gauche (*gedan-barai*).



17. *Chudan kakiwake-uke* :

(17A) Rapprochez le pied droit du pied gauche en suivant une trajectoire circulaire, avant de le décaler vers la droite en pivotant le bassin à 90° dans la même direction. Ce faisant, joignez les avant-bras devant la ceinture en les croisant au niveau des poignets, poing gauche au-dessus, revers de poings orientés vers le bas.

(17B) Avancez le pied droit en position *zenkutsu-dachi*. Simultanément, élevez les avant-bras à hauteur de poitrine et écartez les poings pour effectuer un blocage séparateur niveau moyen (*kakiwake-uke*).

- 18. *Hidari mae-geri*** : Sans modifier la position des bras, portez un coup de pied fouetté frontal gauche (*mae-geri*).
- 19. *Hidari chudan oi-zuki*** : Reposez le pied gauche devant vous en position *zenkutsu-dachi*, tout en administrant un coup de poing frontal allongé gauche niveau moyen (*oi-zuki*).
- 20. *Migi chudan gyaku-zuki*** : Portez ensuite un coup de poing inversé droit niveau moyen (*gyaku-zuki*).
- 21. *Kosa-uke = Hidari chudan uchi-ude-uke/Migi gedan-barai*** : Toujours en position *zenkutsu-dachi*, armez le poing droit à l'épaule gauche, bras gauche tendu devant vous. Effectuez un blocage croisé devant vous (*kosa-uke*) : blocage intérieur-extérieur gauche niveau moyen (*uchi-ude-uke*) et blocage descendant droit (*gedan-barai*).



22. *Migi chudan tettsui-uchi* :

(22A) Rapprochez le pied droit du pied et pivotez le bassin vers la droite en même temps que vous élevez le poing gauche vers l'épaule droite et envoyez le bras droit vers le bas à gauche.

(22B) Installez-vous en position *kiba-dachi*, en exécutant un coup de poing marteau droit niveau moyen (*tettsui-uchi*).

23. *Hidari chudan tettsui-uchi* :

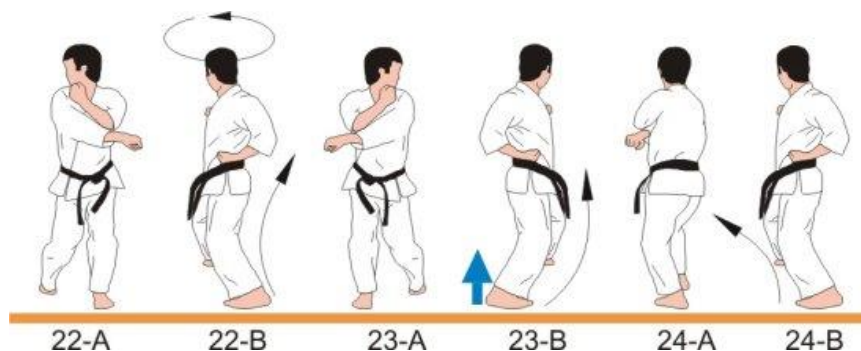
(23A) Tournez la tête vers la gauche, reculez le pied gauche derrière le pied droit, pivotez le bassin vers la gauche. Dans le même temps, envoyez le poing gauche vers votre flanc droit et passez le bras droit devant la poitrine, par-dessus le bras gauche.

(23B) Terminez votre rotation à 180° vers la gauche pour vous installer en position *kiba-dachi*, en exécutant un coup de poing marteau gauche niveau moyen (*tettsui-uchi*).

24. *Migi chudan tettsui-uchi* :

(24A) Rapprochez le pied droit du pied gauche, et pivotez le bassin vers la droite en même temps que vous envoyez le poing droit vers le flanc gauche, sous le bras gauche (resté dans la position précédente).

(24B) Terminez votre rotation à 180° vers la droite pour vous installer en position *kiba-dachi*, en exécutant un coup de poing marteau droit niveau moyen (*tettsui-uchi*).



25. *Hidari chudan tate shuto-uke* :

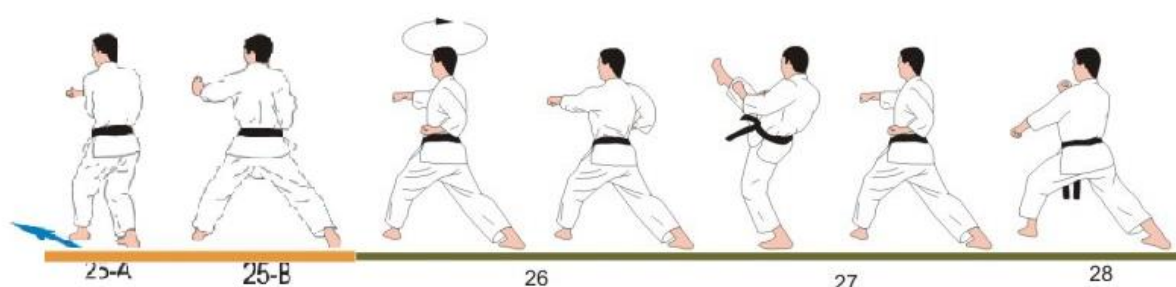
(25A) Ramenez le pied gauche vers le pied droit et avancez-le en oblique à 45° vers la gauche, pendant que vous envoyez le poing droit dans la même direction et passez la main gauche ouverte sous le bras droit vers le flanc droit.

(25B) Installez-vous en position *kiba-dachi*, en exécutant un coup du tranchant de la main gauche vertical niveau moyen (*tate shuto-uke*).

26. *Migi chudan gyaku-zuki/Hidari chudan-zuki* : Toujours en position *zenkutsu-dachi*, exécutez un coup de poing inversé droit niveau moyen (*gyaku-zuki*), suivi d'un coup de poing frontal gauche niveau moyen (*chudan-zuki*).

27. *Migi mae-geri/ Migi chudan gyaku-zuki* : Sans modifier la position des bras, portez un coup de pied fouetté frontal droit (*mae-geri*). Reposez le pied droit derrière vous en position *zenkutsu-dachi*, tout en administrant un coup de poing inversé droit niveau moyen (*gyaku-zuki*).

28. *Kosa-uke = Hidari chudan uchi-ude-uke/Migi gedan-barai* : Toujours en position *zenkutsu-dachi*, armez le poing droit à l'épaule gauche, bras gauche tendu devant vous. Effectuez un blocage croisé devant vous (*kosa-uke*) : blocage intérieur-extérieur gauche niveau moyen (*uchi-ude-uke*) et blocage descendant droit (*gedan-barai*).

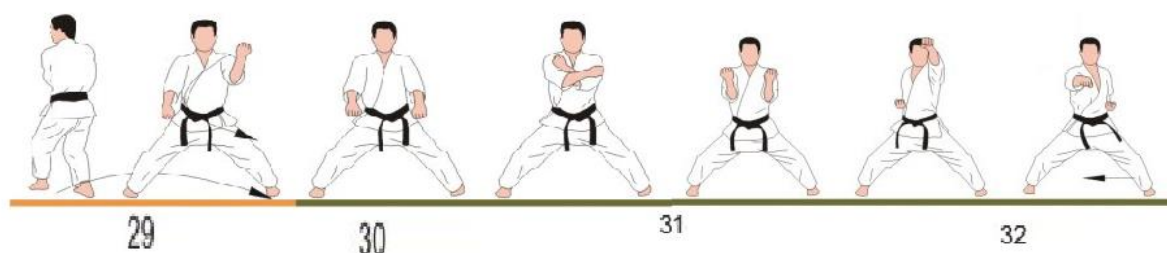


29. *Kosa-uke = Migi chudan uchi-ude-uke/Hidari gedan-barai* : Reculez le pied gauche en le passant devant le pied droit, pivotez le bassin vers la gauche en élevant le poing gauche à l'épaule droite, bras droit tendu devant vous. Reposez le pied gauche à 180° de sa position initiale en position *kiba-dachi*. Simultanément, effectuez un blocage croisé devant vous (*kosa-uke*) : blocage intérieur-extérieur droit niveau moyen (*uchi-ude-uke*) et blocage descendant gauche (*gedan-barai*).

30. *Morote gedan-barai* : Toujours en position *kiba-dachi*, et sans modifier la position du bras gauche, abaissez l'avant-bras droit pour exécutez un blocage descendant (*gedan-barai*).

31. *Morote chudan uchi-ude-uke* : Sans déplacer les coudes, ramenez les avant-bras vers l'intérieur et vers le haut de façon à ce qu'ils se croisent sur la poitrine, avant de réaliser un double blocage intérieur-extérieur niveau moyen (*uchi-ude-uke*).

32. *Hidari jodan-zuki/Migi chudan-zuki* : Toujours en position *kiba-dachi*, enchaîner aussitôt un coup de poing direct gauche niveau haut (*jodan-zuki*), suivi d'un coup de poing direct droit niveau moyen (*chudan-zuki*).



KIAI



Yame, ramenez le pied gauche contre le pied droit en position ***heisoku-dachi*** en élevant le poing droit et la main gauche devant vous à hauteur de menton. Enveloppez le poing droit avec la paume de la main gauche ouverte.
Joindre les pieds en position ***musubi-dachi*** et saluer.