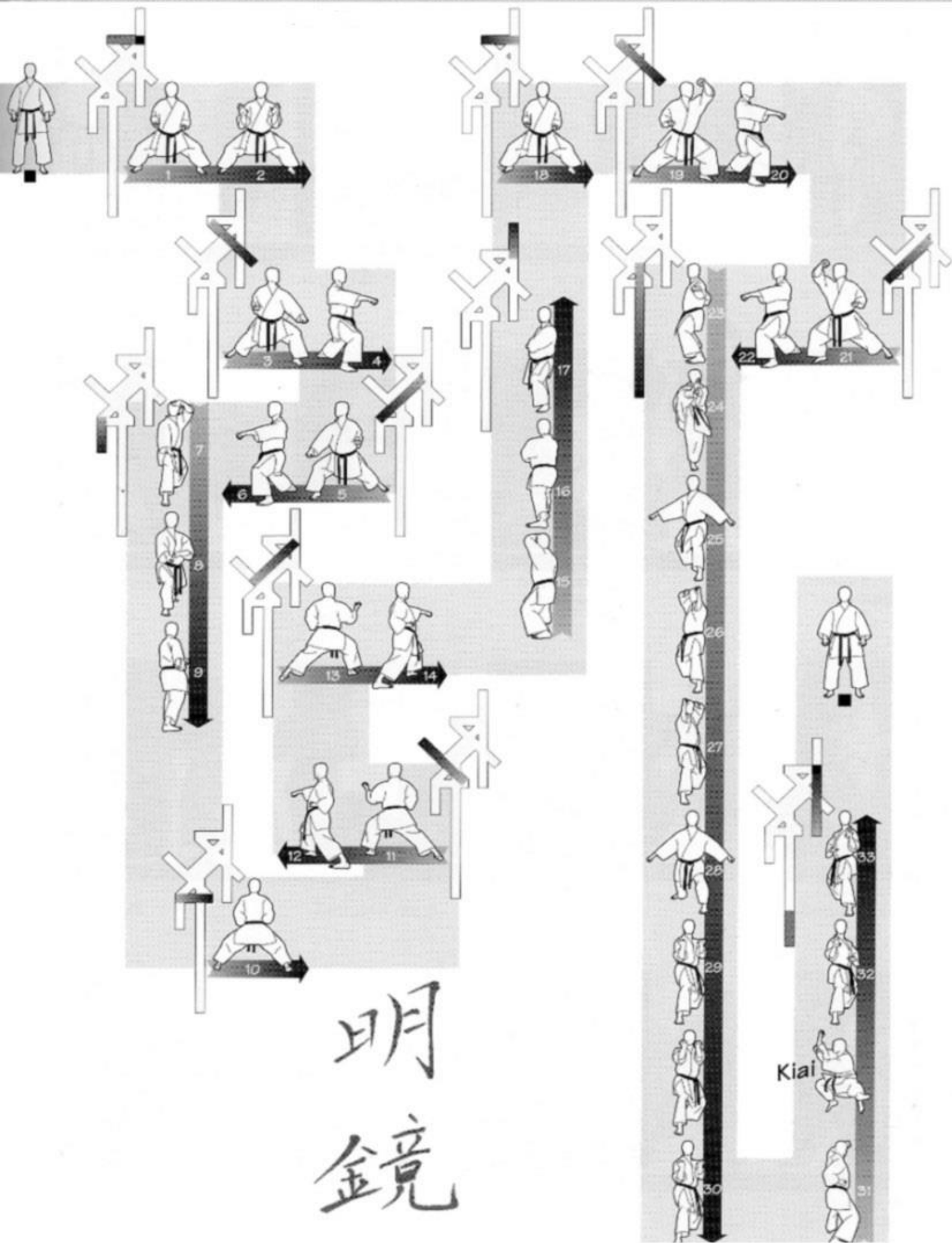


明鏡

MEIKYO

Meikyô





En position *musubi-dachi*.

Annoncez le kata "*Meikyo*".

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

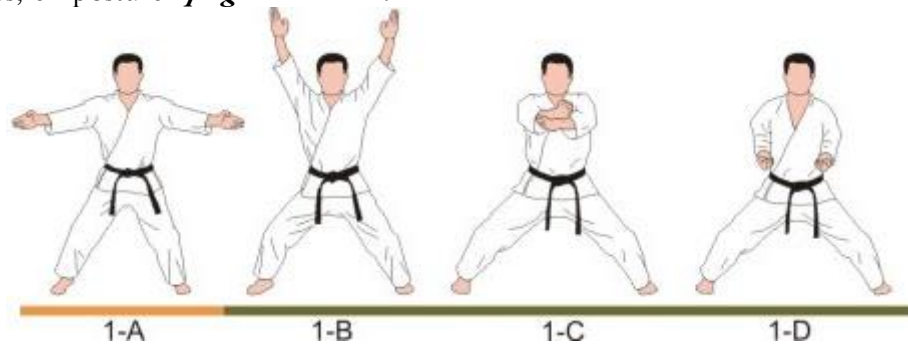
1. *Ryo goshi-kamae* :

(1A) Décalez le pied droit vers la droite en étendant les bras sur les flancs et en ouvrant les mains.

(1B) Envoyez les mains suivant 2 trajectoires circulaires ascendantes tout en abaissant le bassin.

(1C) Installez-vous en position *kiba-dachi* en abaissant les bras tendus devant votre buste, en croisant les poignets (droit au-dessus du gauche).

(1D) Ramenez les coudes vers l'arrière contre les flancs tout en fermant les poings, que vous amenez au-dessus des hanches, en posture *ryo goshi-kamae*.



2. *Joshin-kamae* :

(2A) Toujours en position *kiba-dachi*, ouvrez les mains et rapprochez-les en les élevant devant votre abdomen.

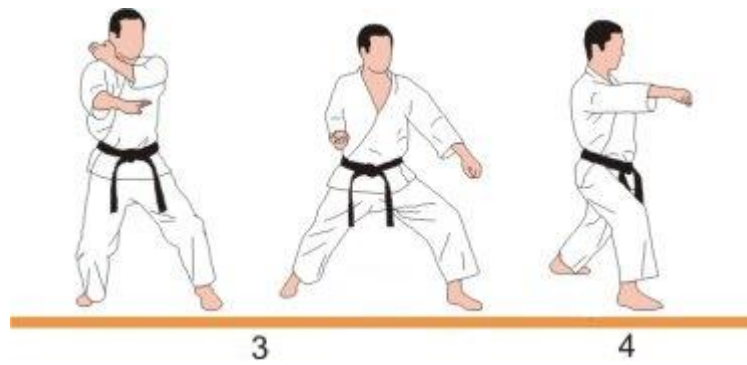
(2B) Elevez les mains en joignant les auriculaires, paumes des mains en regard du visage.

(2C) Ecartez les coudes et abaissez-les légèrement en pivotant les mains vers l'intérieur. Vous êtes en posture *joshin-kamae* = « posture qui nettoie le mental ».



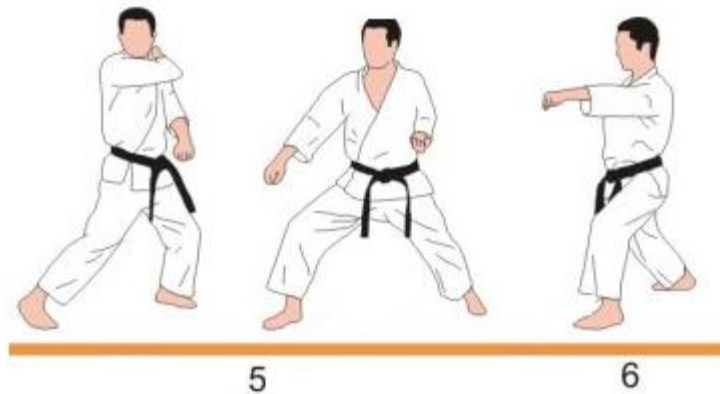
3. *Hidari gedan-barai* : Ramenez légèrement le pied gauche vers le pied droit, avant de l'avancer à 45° vers la gauche pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi*, pendant que vous exécutez un blocage descendant gauche (*gedan-barai*).

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



5. *Migi gedan-barai* : En appui sur le pied gauche, glissez le pied droit vers la droite, pivotez le corps à 90° dans la même direction pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi*, pendant que vous exécutez un blocage descendant droit (*gedan-barai*).

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



7. *Morote jo-uke* :

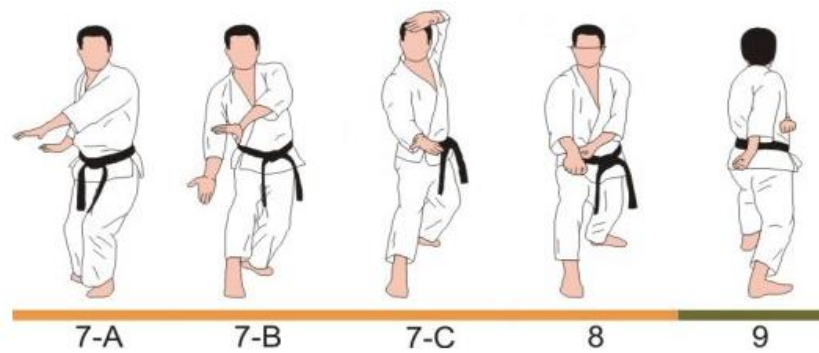
(7A) Glissez le pied droit en direction du pied gauche, pivotez la tête à 45° vers la gauche et armez les mains vers l'arrière, côté droit, en les ouvrant, paumes vers le sol.

(7B) Glissez le pied droit en avant, devant le pied gauche, en abaissant la main droite en cuillère devant vous et en élevant le coude gauche.

(7C) Installez-vous en position *kokutsu-dachi*, élevez la main droite au niveau de la taille, et la main gauche au niveau du front, pour effectuer un blocage sur une attaque au *jo* (bâton) (*morote jo-uke*).

8. *Jo-zukami* : En poussant sur le pied gauche, avancez le bassin et déplacez le centre de gravité vers la jambe droite en envoyant les 2 poings vers le bas devant vous pour effectuer une saisie de bâton (*jo-zukami*). Le poing droit est orienté vers l'avant, revers vers le haut, et l'intérieur du poing gauche repose contre l'abdomen, revers de poing vers le sol.

9. Poussez sur le pied droit et ramenez le bassin vers l'arrière en le pivotant vers la gauche pour faire volte-face sans modifier la position des pieds. Les bras ne bougent pas, seuls les poings font une rotation interne sur eux-mêmes.



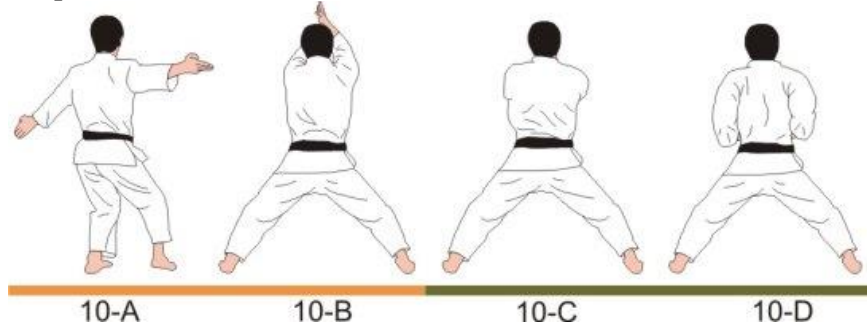
10. Ryo goshi-kamae :

(10A) Avancez puis décalez le pied droit vers la droite en étendant les bras sur les flancs et en ouvrant les mains.

(10B) Envoyez les mains suivant 2 trajectoires circulaires ascendantes tout en abaissant le bassin.

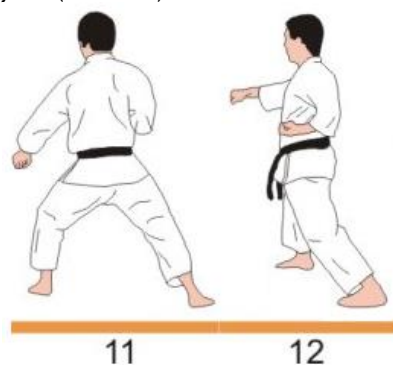
(10C) Installez-vous en position *kiba-dachi* en abaissant les bras tendus devant votre buste, en croisant les poignets (droit au-dessus du gauche).

(10D) Ramenez les coudes vers l'arrière contre les flancs tout en fermant les poings, que vous amenez au-dessus des hanches, en posture *ryo goshi-kamae*.



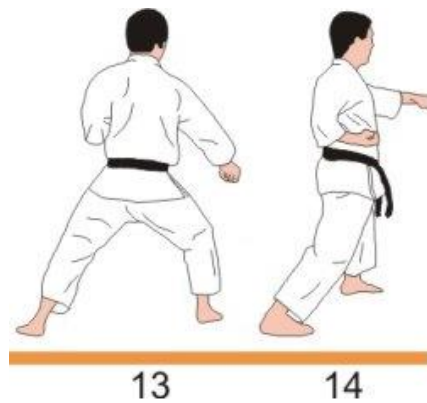
11. *Hidari chudan uchi-ude-uke* : Ramenez légèrement le pied droit vers le pied gauche, avant de l'avancer à 45° vers la gauche pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi*, pendant que vous exécutez un blocage intérieur-extérieur gauche niveau moyen (*uchi-ude-uke*).

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



13. *Migi chudan uchi-ude-uke* : En appui sur le pied gauche, glissez le pied droit vers la droite, pivotez le corps à 45° dans la même direction pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi*, pendant que vous exécutez un blocage intérieur-extérieur droit niveau moyen (*uchi-ude-uke*).

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



15. *Morote jo-uke* :

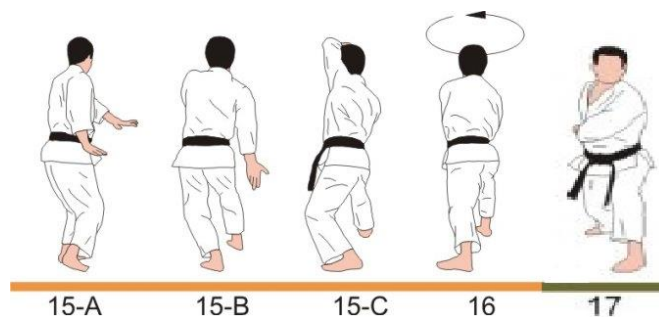
(15A) Glissez le pied droit en direction du pied gauche, pivotez la tête à 45° vers la gauche et armez les mains vers l'arrière, côté droit, en les ouvrant, paumes vers le sol.

(15B) Glissez le pied droit en avant, devant le pied gauche, en abaissant la main droite en cuillère devant vous et en élevant le coude gauche.

(15C) Installez-vous en position *kokutsu-dachi*, élevez la main droite au niveau de la taille, et la main gauche au niveau du front, pour effectuer un blocage sur une attaque au *jo* (bâton) (*morote jo-uke*).

16. *Jo-zukami* : En poussant sur le pied gauche, avancez le bassin et déplacez le centre de gravité vers la jambe droite en envoyant les 2 poings vers le bas devant vous pour effectuer une saisie de bâton (*jo-zukami*). Le poing droit est orienté vers l'avant, revers vers le haut, et l'intérieur du poing gauche repose contre l'abdomen, revers de poing vers le sol.

17. Poussez sur le pied droit et ramenez le bassin vers l'arrière en le pivotant vers la gauche pour faire volte-face sans modifier la position des pieds. Les bras ne bougent pas, seuls les poings font une rotation interne sur eux-mêmes.



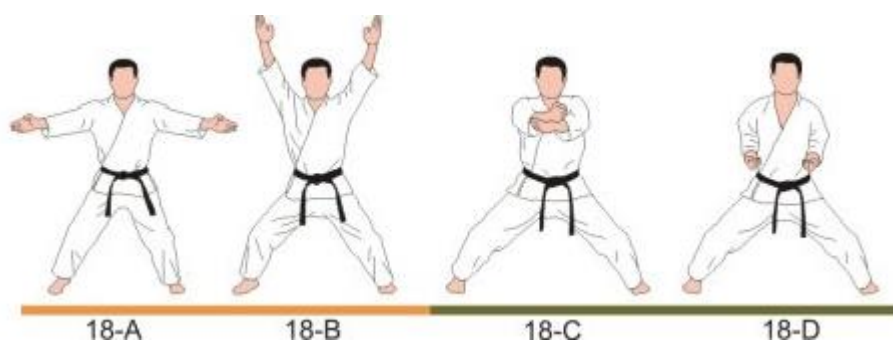
18. *Ryo goshi-kamae* :

(18A) Avancez puis décalez le pied droit vers la droite en étendant les bras sur les flancs et en ouvrant les mains.

(18B) Envoyez les mains suivant 2 trajectoires circulaires ascendantes tout en abaissant le bassin.

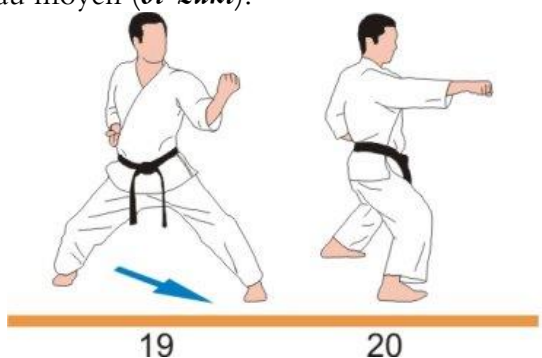
(18C) Installez-vous en position *kiba-dachi* en abaissant les bras tendus devant votre buste, en croisant les poignets (droit au-dessus du gauche).

(18D) Ramenez les coudes vers l'arrière contre les flancs tout en fermant les poings, que vous amenez au-dessus des hanches, en posture *ryo goshi-kamae*.



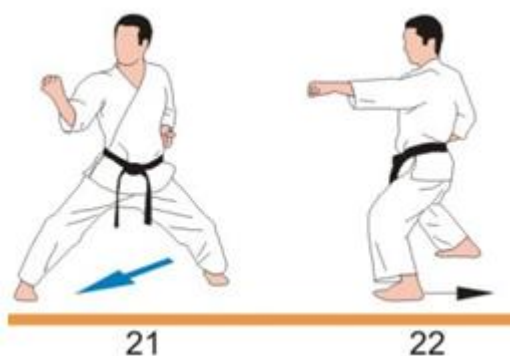
19. Hidari jodan age-uke : Avancez le pied gauche suivant un angle de 45° vers la gauche pour passer en position *zenkutsu-dachi*. Simultanément, exécutez un blocage ascendant gauche niveau haut (*jodan age-uke*).

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



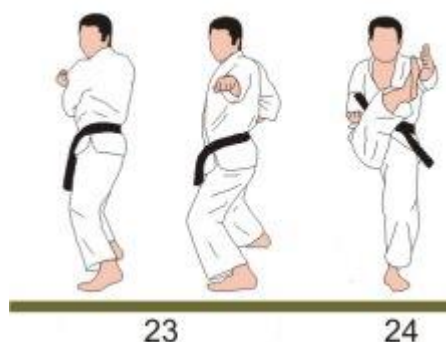
21. Migi jodan age-uke : En appui sur le pied gauche, glissez le pied droit vers celui-ci et pivotez le bassin à 90° vers la droite pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi*, pendant que vous exécutez un blocage ascendant droit niveau haut (*jodan age-uke*).

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



23. Hidari chudan tetsui-uchi : Déplacez le pied gauche à 45° vers la gauche et alignez-le sur le pied droit. Installez-vous en position *kiba-dachi*, tout en portant un coup de poing marteau gauche niveau moyen (*tetsui-uchi*).

24. Mikazuki-geri : Sans déplacer le poing droit en *hikité*, lancez le pied droit suivant une trajectoire circulaire ascendante devant vous, de manière à exécuter un coup de pied croissant de lune contre la paume de main gauche (*mikazuki-geri*).

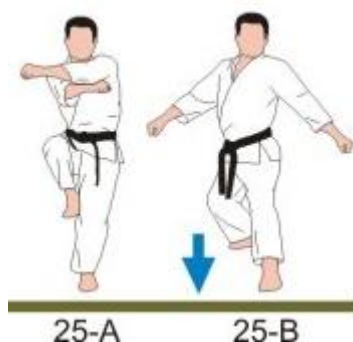


KIAÏ

25. Ryowan gedan kakiwake-uke :

(25A) Ramenez le pied droit à hauteur du genou gauche et armez le poing gauche au-dessus de l'épaule droite en étendant le bras droit vers la gauche devant vous.

(25B) Reposez le pied droit derrière vous en position **kokutsu-dachi**, tout en envoyant les 2 poings sur les côtés pour exécuter un double blocage séparateur descendant (**kakiwake-uke**).



26. Morote haiwan-uke :

(26A) D'un mouvement balayé, envoyez les poings vers l'arrière pour donner de l'impulsion au puissant blocage à venir.

(26B) D'un mouvement sec et fouetté, exécutez un blocage intérieur-extérieur du revers de bras gauche niveau haut (**haiwan-uke**) et renforcez cette parade en élevant le bras droit de manière synchrone devant votre front.

27. Morote haiwan-uke :

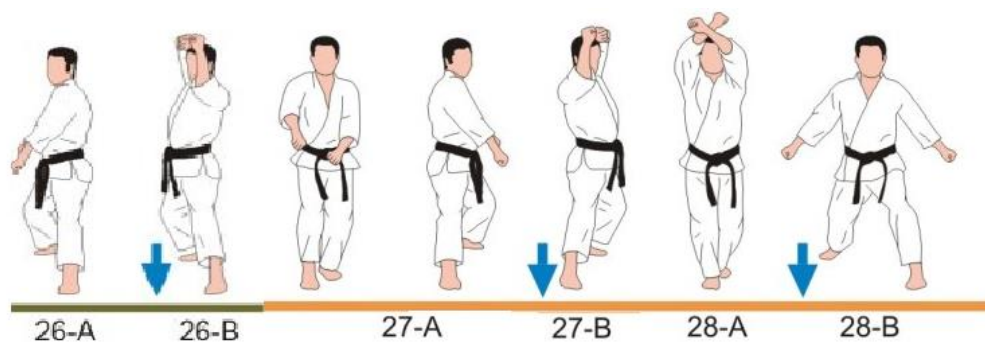
(27A) Avancez le pied droit et envoyez les poings vers l'arrière, au-delà de votre flanc, de manière à balayer l'espace devant vous.

(27B) Installez-vous en position **kokutsu-dachi** et exécutez un blocage intérieur-extérieur du revers de bras droit niveau haut (**haiwan-uke**) et renforcez cette parade en élevant le bras gauche de manière synchrone devant votre front.

28. Jodan juji-uke/Ryowan gedan kakiwake-uke :

(28A) Avancez le pied gauche, croisez les avant-bras au niveau des poignets pour un double blocage en croix niveau haut (**juji-uke**)

(28B) Installez-vous en position **zenkutsu-dachi**, tout en envoyant les 2 poings sur les côtés pour exécuter un double blocage séparateur descendant (**kakiwake-uke**).



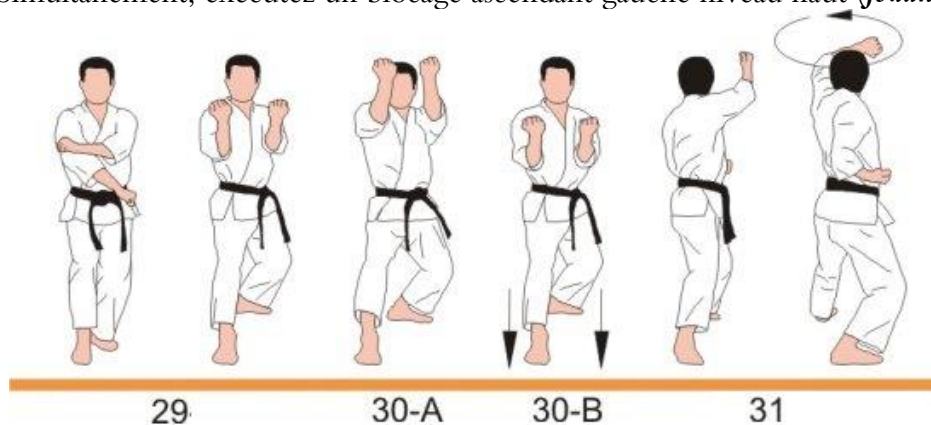
29. Ryowan uchi-ude-uke : Avancez le pied droit et croisez les bras devant la poitrine, bras gauche au-dessus. Installez-vous en position *kokutsu-dachi*, en exécutant un double blocage intérieur-extérieur (*ryowan uchi-ude-uke*).

30. Morote kizami ura-zuki :

(30A) Poussez sur le pied gauche et glissez le pied droit légèrement en avant, toujours en position *kokutsu-dachi*, en portant un double coup de poing rapproché descendant (*kizami ura-zuki*).

(30B) Aussitôt le coup porté, abaissez les coudes.

31. Hidari jodan age-uke : Tournez la tête vers la gauche pour regarder derrière vous, pivotez le bassin à 180° dans la même direction, déplacez le centre de gravité vers la jambe droite pour inverser votre position *kokutsu-dachi*. Simultanément, exécutez un blocage ascendant gauche niveau haut (*jodan age-uke*).



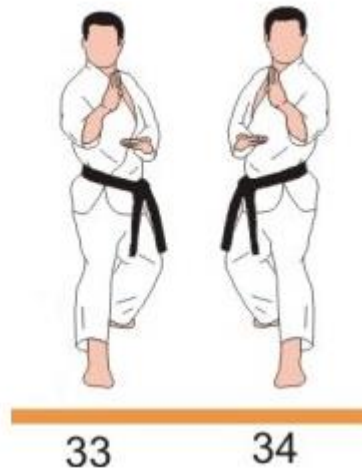
32. Sankaku-tobi/Empi-uchi : Lancez le genou droit en avant et faites un bond vers le haut en prenant appui sur la jambe gauche. Ce faisant pivotez vers la gauche pour effectuer un saut en triangle (*sankaku-tobi*). Dans le même temps, portez un coup de coude droit contre votre paume gauche (*empi-uchi*).



32

33. Migi jodan shuto-uke : Achevez votre rotation de 180° vers la gauche et retombez en position **kokutsu-dachi**. Ce faisant, exécutez un blocage du tranchant de la main droite niveau haut (**shuto-uke**).

34. Hidari jodan shuto-uke : Reculez le pied droit en position **kokutsu-dachi** tout en exécutant un blocage du tranchant de la main gauche niveau haut (**shuto-uke**).



Yame : Reculez le pied gauche avant de le décaler vers la gauche pour l'aligner sur le pied droit en position **heisoku-dachi**. Ramenez les poings à hauteur de hanches. Joindre les pieds en position **musubi-dachi** et saluer.