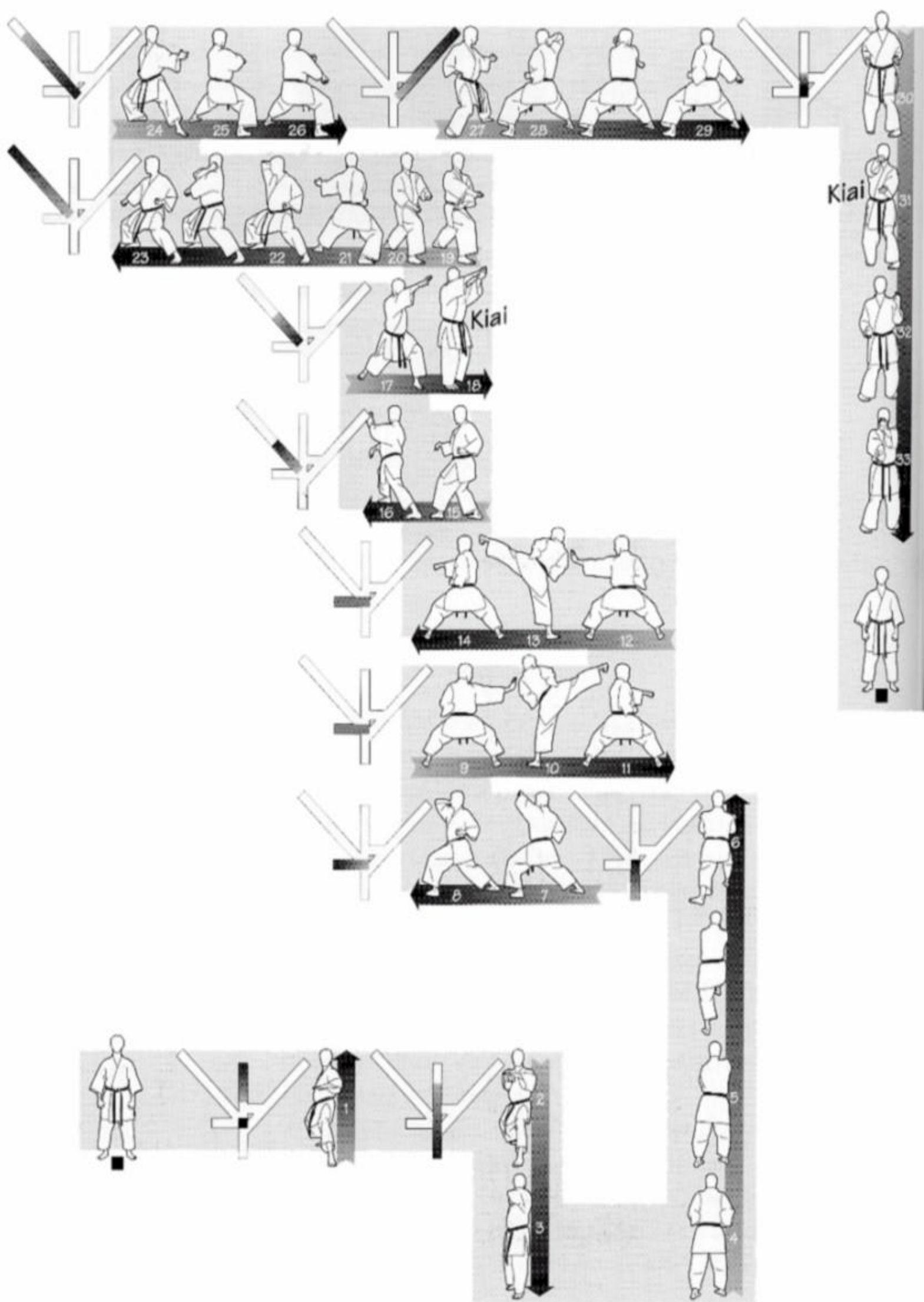


二十四歩

NIJU SHIHO





Saluez lentement en position musubi-dachi.

Annoncez le kata : "*Nijushiho*".

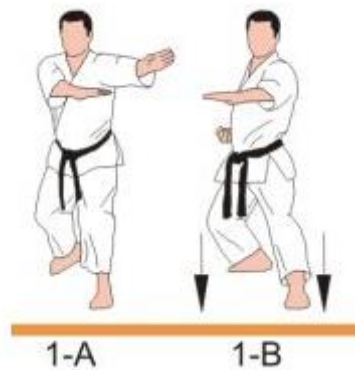
Yoi : En position hachiji-dachi, poings fermés devant les hanches.

1 - *Hidari osae-uke* :

(1A) Pivotez le bassin vers la droite, reculez le pied droit en ouvrant les mains et en étendant les bras devant vous, suivant un angle de 45° vers la gauche par rapport au bassin.

(1B) Installez-vous en posture arrière droite *kokutsu-dachi*, armez le poing droit au-dessus de la hanche droite en ramenant l'avant-bras gauche vers vous à hauteur de poitrine pour exécuter un blocage appuyé niveau moyen (*osae-uke*).

Vous êtes dans la posture de "l'eau qui coule", *ryusui-no-kamae*.



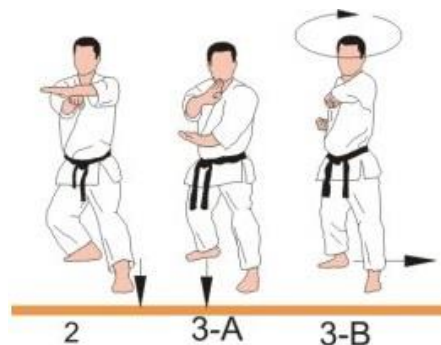
2 - *Migi chudan gyaku-zuki* :

Faites un pas glissé (yori ashi) vers l'avant, tout en conservant une posture arrière *kokutsu-dachi* puissante, pour porter un coup de poing inversé arrière droit niveau moyen (*gyaku-zuki*).

3 - *Hidari empi-uchi* :

(3A) Glissez le pied gauche en avant, passez la main gauche ouverte sous le bras droit en pivotant le poignet de manière à orienter la paume vers le ciel.

(3B) Avancez le pied droit et élevez le coude gauche devant vous pour porter un coup de coude frontal (*empi-uchi*).



4 - Ryogoshi-kamae :

(4A) En appui sur le pied gauche, décalez le pied droit vers la droite dans votre dos et pivotez le bassin pour faire demi-tour. Dans le même temps, étendez les bras sur les côtés, mains ouvertes paumes vers le haut, et lancez-les en oblique vers l'avant et le haut.

(4B) En posture du sablier *sanchin-dachi*, abaissez les bras devant vous en les croisant devant votre poitrine, puis tirez vos coudes vers l'arrière pour venir placer les poings au niveau des hanches, en posture *ryogoshi kamae*.

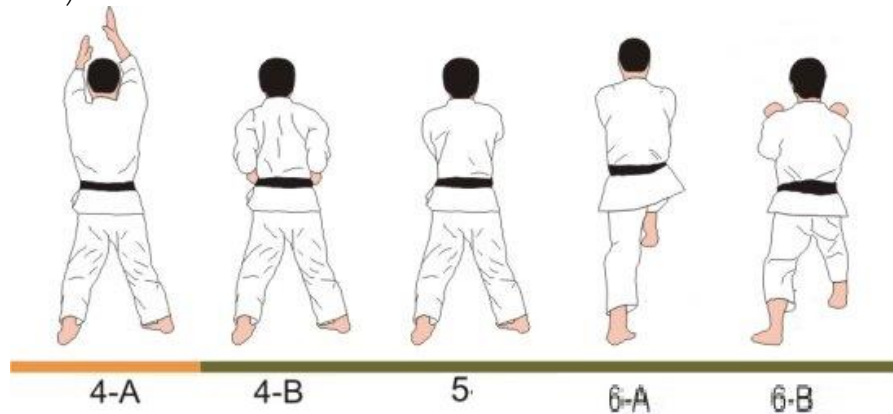
5 - Awase-zuki :

Portez un coup de poing double "en U", à savoir un coup de poing droit niveau haut et un coup de poing gauche niveau moyen (*awase-zuki*).

6 - Muso-uke (hasami uke/hiza kamae) / Chudan kakiwake :

(6A) Joignez les avant-bras devant votre poitrine pour effectuer un blocage en ciseaux (*hasami-uke*), et élevez votre genou droit devant vous (*kiza-kamae*) en un blocage haut/bas très puissant (*muso-uke*).

(6B) Avancez le pied droit, croisez les poignets devant votre poitrine, poing gauche sur l'intérieur. Reposez le pied droit en posture fente avant droite *zenkutsu-dachi*, tout en exécutant un blocage séparateur niveau moyen (*kakiwake-uke*).

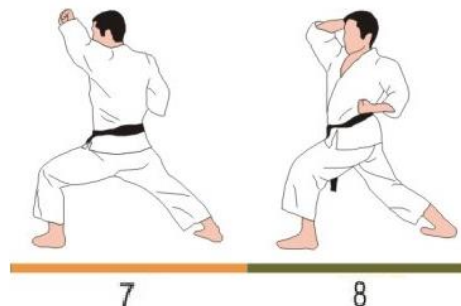


7 - Hidari jodan age-uke :

En appui sur le pied droit, décalez le pied gauche pour adopter une posture fente avant gauche *zenkutsu-dachi*, tout en parant d'un blocage ascendant gauche niveau haut (*age-uke*).

8 - Migi tate-empi-uchi :

Toujours en position *zenkutsu-dachi*, élevez le coude droit et ramenez le poing droit à l'oreille droite pour porter un coup de coude ascendant (*tate-empi-uchi*).



9 - Migi sokumen tate shuto-uke :

(9A) Tout en tournant la tête vers la droite, ouvrez la main droite et passez-la de l'autre côté de votre tête. Ce faisant, glissez le pied droit dans votre dos pour l'aligner sur le pied gauche.

(9B) En posture du cavalier *kiba-dachi*, envoyez la main droite suivant une trajectoire circulaire pour effectuer un blocage vertical du tranchant de la main (*tate-shuto-uke*).

10 - Yoko geri kekomi :

Portez un coup de pied latéral pénétrant droit vers la droite en armant le poing droit à la hanche droite (*yoko-geri*).

11 - Hidari kagi-zuki :

Reposez le pied au sol pour vous retrouver en position du cavalier *kiba-dachi*, tout en portant un coup de poing latéral gauche (*kagi-zuki*).



12 - Hidari sokumen Tate shuto-uke :

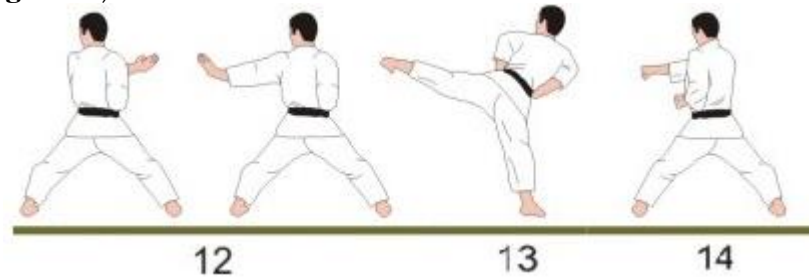
Toujours en *kiba-dachi*, tournez la tête vers la gauche, ouvrez la main gauche et envoyez la vers la gauche suivant une trajectoire circulaire pour effectuer un blocage vertical du tranchant de la main (*tate-shuto-uke*).

13 - Yoko geri kekomi :

Portez un coup de pied latéral pénétrant gauche vers la gauche en armant le poing gauche à la hanche gauche (*yoko-geri*).

14 - Migi kagi-zuki :

Reposez le pied au sol pour vous retrouver en position du cavalier *kiba-dachi*, tout en portant un coup de poing latéral droit (*kagi-zuki*).



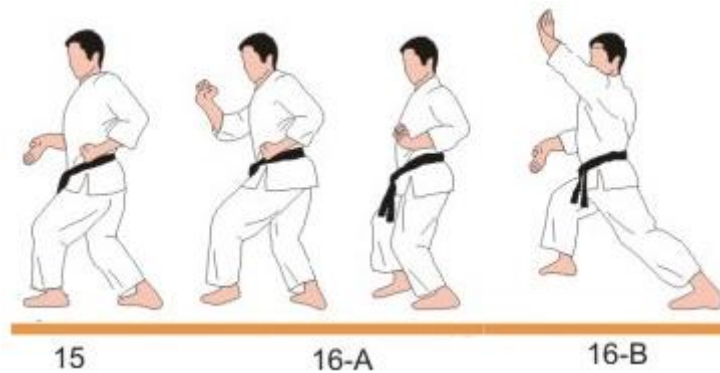
15 - Migi chudan tekubi kake-uke :

Rapprochez le pied gauche d'un demi-pas vers le pied droit en petit *zenkutsu-dachi*, pivotez le bassin en même temps, crochetez le poignet de l'adversaire par le dessus avec la main droite ouverte (*tekubi-kake-uke*).

16 - Teisho awase-zuki :

(16A) Avancez le pied droit de 45° vers la gauche et poussez la hanche droite vers la main droite (qui elle, reste en place). Simultanément, ouvrez la main gauche et enroulez la vers le haut, le long du flanc du buste.

(16B) Poursuivez l'avancée du pied gauche pour adopter une posture fente avant droite *zenkutsu-dachi*, et étendez les 2 bras vers l'avant pour effectuer un double coup pénétrant des talons des mains (*teisho awase-zuki*).



17 - Tenshi haito-uchi :

Décalez la jambe gauche dans votre dos et pivotez le corps de 180° vers la gauche en poussant le bassin vers l'avant pour adopter une posture fente avant gauche **zenkutsu-dachi** dans la direction opposée. Dans le même temps, lancez les 2 bras suivant 2 trajectoires circulaires, de manière à porter un double coup haut/bas avec le tranchant interne des mains (**tenshi haito-uchi**). Vous exécutez un coup du tranchant interne de la main droite niveau haut devant vous, et un coup du tranchant interne de la main gauche niveau bas derrière vous.

18 - Hidari haishu age-uchi :

Amenez le pied droit rejoindre le pied gauche en position **heisoku-dachi**, tout en élevant la main gauche suivant une trajectoire en arc de cercle de manière à mettre le revers de la main gauche en contact avec la paume droite, pour porter un coup ascendant du revers de main (**haishu age-uchi**).



KIAI

19 - Koko hiza-kuzushi :

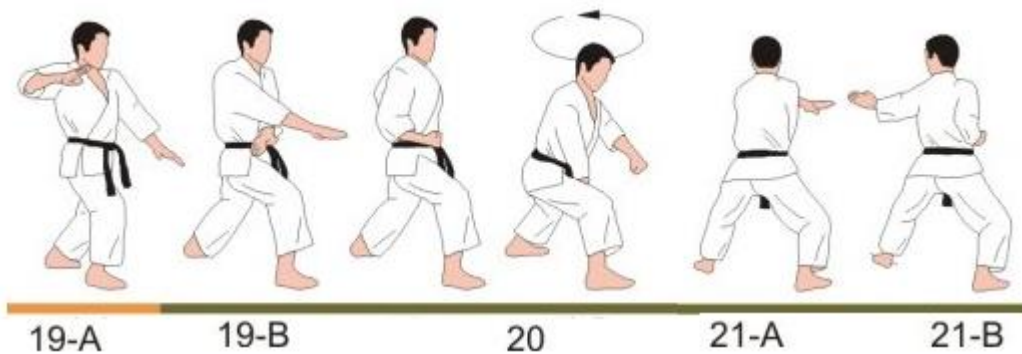
(19A) Reculez le pied gauche, abaissez la main gauche et armez la main droite à l'aisselle droite.
 (19B) Installez-vous en posture fente avant droite **zenkutsu-dachi**, réaliser un blocage "en cuillère" avec la main gauche et abaissez la main droite pour exercer une poussée du genou de l'adversaire afin de la déséquilibrer (**koko hiza-kusushi**).

20 - Gedan awase-zuki :

Tout en tirant les coudes vers l'arrière, armez les poings aux hanches. Positionnez-vous en **fudo-dachi**, et envoyez les 2 poings vers le bas de manière à réaliser un double coup de poings "en U" niveau bas, poing droit le plus près du corps (**awase-zuki**).

21 - Hidari chudan haishu-uke :

(21A) Pivotez la tête vers la gauche, décalez légèrement le pied gauche vers la gauche en adoptant une posture arrière droite **kokutsu-dachi**. Simultanément, ouvrez la main gauche et passez le bras gauche devant vous, sous le bras droit.
 (21B) Envoyez le bras gauche sur le côté gauche pour exécuter un blocage du revers de main niveau moyen (**haishu-uke**).



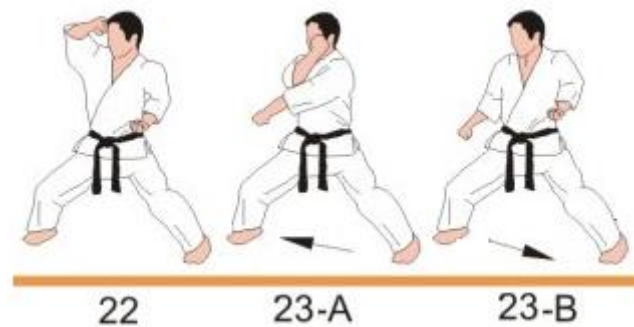
22 - *Migi sokumen Tate empi-uchi* :

Avancez le pied droit dans la direction du blocage précédent et passez en posture du cavalier *kiba-dachi*, tout en exécutant un coup de coude droit ascendant vers la droite (*tate empi-uchi*).

23 - *Migi uchi-ude-uke/Hidari gedan-zuki/Migi gedan-barai* :

(23A) Exécuter un pas glissé vers l'avant, toujours en *kiba-dachi* en portant un coup de poing descendant gauche devant vous (*gedan-zuki*), tout en abaissant le coude droit vers la poitrine pour effectuer un blocage avec l'avant-bras (*uchi-ude-uke*).

(23B) Tout en poussant sur le pied droit pour déplacer le corps dans la direction opposée, toujours en *kiba-dachi*, abaissez le bras droit sur le côté pour exécuter un blocage descendant (*gedan-barai*).



24 - *Hidari chudan haishu-uke* :

(24A) Pivotez le pied gauche de 90° dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en reculant le centre de gravité vers la jambe droite pour adopter une posture arrière *kokutsu-dachi*. Simultanément, ouvrez la main gauche et passez le bras gauche devant vous, sous le bras droit.

(24B) Envoyez le bras gauche sur le côté gauche pour exécuter un blocage du revers de main niveau moyen (*haishu-uke*).

25 - *Migi mae-empi-uchi* :

Sans déplacer la main gauche, avancez le pied droit dans la direction donnée par le bras gauche et pivotez le bassin à 180° vers la droite pour adopter la posture du cavalier *kiba-dachi*. Ce faisant, portez un coup de coude droit contre la paume gauche (*empi-uchi*).

26 - *Migi gedan-barai* :

Abaissez le poing droit pour exécuter un blocage descendant (*gedan-barai*). Dans le même temps, fermez le poing gauche et appliquez le juste au-dessus du coude droit.



27 - Hidari chudan haishu-uke :

(27A) Rapprochez le pied gauche du pied droit avant de le passer devant celui-ci. Simultanément, passez la main gauche ouverte sous le bras droit, vers la gauche.

(27B) Poursuivez l'avance du pied gauche pour passer en posture arrière droite *kokutsu-dachi*. Étendez le bras gauche vers la gauche pour exécuter un blocage du revers de main niveau moyen (*haishu-uke*).

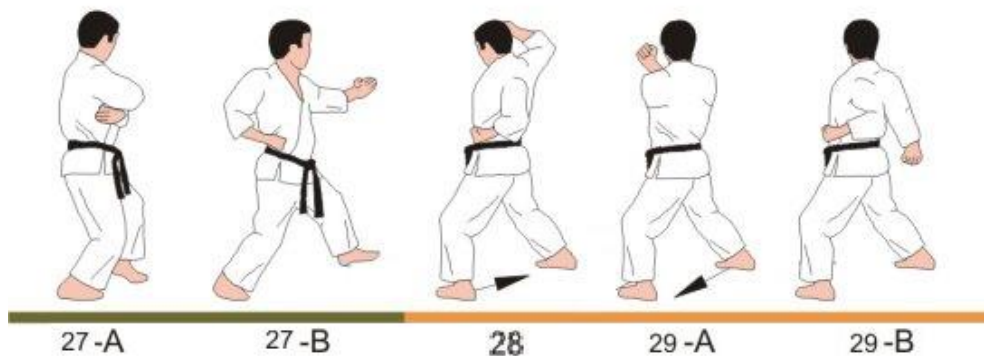
28 - Migi sokumen Tate empi-uchi :

Avancez le pied droit dans la direction du blocage précédent et passez en posture de cavalier *kiba-dachi*, tout en exécutant un coup de coude droit ascendant vers la droite (*tate empi-uchi*).

29 - Migi uchi-ude-uke/Hidari gedan-zuki/Migi gedan-barai :

(29A) Exécuter un pas glissé vers l'avant, toujours en *kiba-dachi* en portant un coup de poing descendant gauche en oblique vers la droite (*gedan-zuki*), tout en ramenant le bras droit pour bloquer avec l'avant-bras (*uchi-ude-uke*).

(29B) Tout en poussant sur le pied droit dans la direction opposée, toujours en *kiba-dachi*, abaissez le bras droit sur le côté pour exécuter un blocage descendant (*gedan-barai*).



30 - Ryogoshi-kamae :

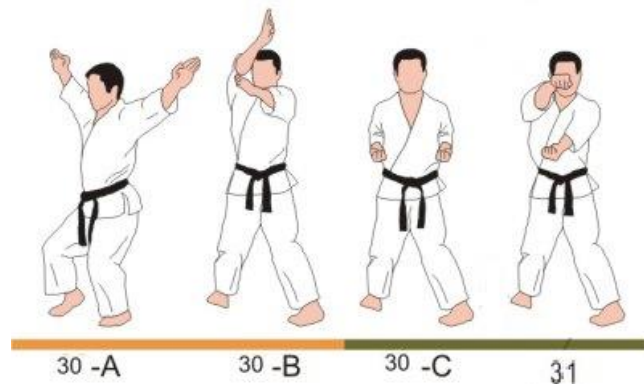
(30A) En appui sur le pied gauche, glissez le pied droit vers celui-ci en pivotant le bassin de 135° vers la gauche. Dans le même temps, étendez les 2 bras sur les côtés, mains ouvertes paumes vers le haut, avant de les envoyer vers le haut, suivant une trajectoire circulaire.

(30B) Tout en poursuivant le déplacement de la jambe droite, décalez le pied droit vers la droite et envoyez les bras au-dessus de la tête avant de les abaisser devant vous pour effectuer un balayage des bras en croix.

(30C) Approchez le pied gauche du pied droit de manière à adopter une posture du sablier *sanchin-dachi*, tirez vos coudes vers l'arrière pour venir placer les poings au niveau des hanches, en posture *ryogoshi kamae*.

31 - Awase-zuki :

Portez un coup de poing double "en U", à savoir un coup de poing droit niveau haut et un coup de poing gauche niveau moyen (*awase-zuki*).



KIAI

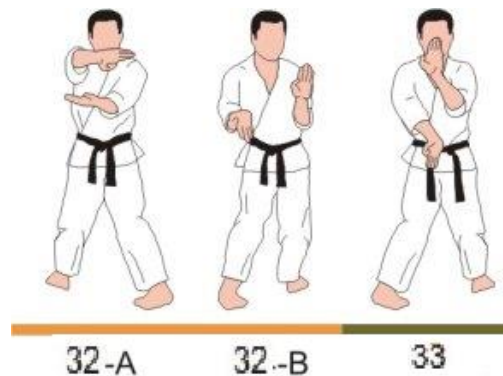
32 - Mawashi kake-uke :

(32A) Ouvrez les mains, paumes en vis-à-vis, et fléchissez les poignets de manière à ramener les mains vers vous.

(32B) Rapprochez le pied droit vers le pied gauche pour vous installer en position du sablier *sanchin-dachi*, pivotez les mains suivant une trajectoire circulaire devant vous, pour effectuer un blocage croché circulaire (*mawashi-kake-uke*).

33 - Teisho awase-zuki :

Etendez les 2 bras devant vous pour porter un double coup pénétrant des talons des mains (*teisho awase-zuki*), les coudes contre le corps.



Reculez le pied droit et venez l'aligner sur le pied gauche pendant que vous abaissez le bras gauche de manière à croiser les bras devant vous.

Yame en position *hachiji-dachi*.

Joindre les pieds en *musubi-dachi* et saluer.