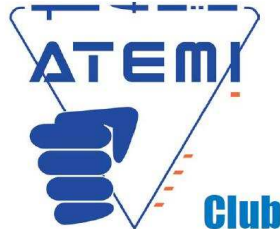


# LES KATAS NUNCHAKU TRADITIONNEL

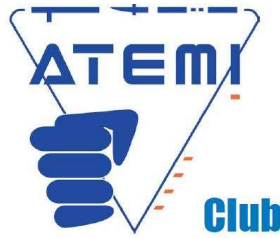
## METHODE ATEMI-NUNCHAKU

### SAN PO NO KATA



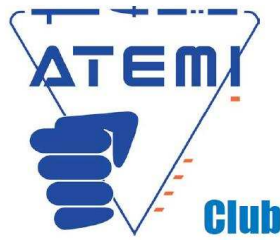
- **Yoï, salut avec annonce du kata, Yoï**
- reculer jambe droite pour mise en garde G style ZEN KUTSU
- blocage frappe descendante sur place
- pas en avant JD + frappe MD style « 8 » récup MG garde haute D
- pas en avant JG + 1<sup>ère</sup> attaque récup triceps G sans saisir, enchaîner frappe MG style « 8 » récup MD garde haute G en avançant la JD dans le mouvement de récup pour finir pieds joints
- regard à droite + frappe MD style « 8 » inversé en avançant JD et récup MG dans le dos
- 1<sup>er</sup> balayage horizontal MG en avançant JG puis 2<sup>ème</sup> balayage horizontal MG récup horizontale dans le dos MD
- pivot direct « teigneux » toujours les 2 mains dans le dos puis attaque bizarre MD remontante puis descendante et récup MG garde haute D
- pas en avant JG avec blocage mains tendues haut puis blocage style garde haute D
- enchaîner pas en avant JD avec frappe verticale descendante PLEIN POT KIAI
- décaler JD vers la gauche puis se retourner en pivotant (arrivée ZEN KUTSU JG) avec balayage PLEIN POT MD puis sur place balayage retour MD récup horizontale dans le dos
- sur place frappe MG style « 8 » inversé récup triceps G
- ramener JD pour pieds joints avec frappe horizontale MG récup autour du coup MD
- avancer JD avec frappe MD PLEIN POT KIAI style « revers » puis sur place maniement style « 8 » récup MG garde haute D
- reculer JD pour remise en garde G comme au départ
- ramener jambe droite pour pieds joints en **Yoï**
- **salut**

# GYAKUTE NO KATA



- **Yoï, salut avec annonce du kata, Yoï**
- blocage haut en tenant le nunch à 2 mains puis dans le même mouvement reculer JD pour absorber le coup en guidant vers le bas avec le nunch et frappe Uraken MG position Kiba-dachi
- regard à gauche, mise en garde (en déplaçant JD) Zen-kutsu avec blocage bas nunch joint avec en enchaîné Uraken MG. Oi-tsuki MG en avançant JD et revenir en reculant JD avec blocage bas nunch joint.
- décaler JG vers la droite en saisissant le nunch MD pour se retourner et arriver en Zen-kutsu JD, sur place enchaîner blocage bas nunch joint et Uraken... le tout MD
- mae-geri JG + coup de poing MG style chinois en allant bien chercher loin devant puis regard à gauche et mise en garde MG ouverte poids sur JD (style Kokutsu-dachi)
- coup de coude D sur place et enchaîner frappe verticale descendante MD en avançant JD récup hanche gauche.
- sur place blocage haut horizontal puis avancer 1 pas JG avec frappe horizontale MG récup même position de départ. 1 pas JD avec frappe MD style sempo (« 8 ») en retirant pied D (style « grue ») sur la dernière verticale descendante. Récup sous l'aisselle D par derrière.
- pivot 135° G avec 2<sup>ème</sup> attaque MD récup aisselle D. Position Zen-kutsu G
- 1 pas 45° JD avec 1<sup>er</sup> balayage horizontal MD récup dans le dos + 2<sup>ème</sup> balayage MG en avançant JG récup derrière aisselle G (MG en haut et MD horizontale pour que le nunch fasse un angle droit)
- se repositionner 45° vers la G en bloquant attaque horizontale (tjrs ds la même position que précédemment) puis sur place enchaîner blocage bas et haut MD avec nunch
- frappe verticale MD en avançant JD récup MG hanche et rotation sur place pour blocage attaque latérale sur la D (MG en haut et MD en bas)
- frappe verticale MG en avançant JG récup MD hanche et rotation sur place avec attaque MD style coup de poing avec nunch. 1 pas JD position Kiba-dachi avec frappe type Ko-Budo (piqué sur le côté, chaque branche du nunch tendu tenue...)
- ramener JD en bloquant haut horizontal nunch tendu puis saisie du bâton imaginaire, rotation sur la D pour emmener le bâton et tout de suite rotation sur la G pour projeter avec Mawashi dans le même mouvement et retomber Kiba-dachi avec frappe Uraken MD avec nunch
- ½ tour (retour position du début) avec maniement nunch au dessus de la tête MD récup MG style blocage haut horizontal nunch tendu
- frappes verticales MD style Sempo (« 8 ») en retirant pied D (style « grue ») sur la dernière verticale descendante. Récup sous l'aisselle D par derrière. Et finir en posant JD style Zen-kutsu avec blocage dur type atemi
- Maniement pour tenir nunch normalement et ramener JD en arrière pour remise en garde G. Ramener JD pour Yoï.
- **Salut**

# SO SETSU KON NO KATA



- **Yoï, salut avec annonce du kata, Yoï**
- mise en garde en reculant JD avec 1<sup>ère</sup> attaque MD récup triceps D type NC (position finale zen-kutsu JG, MG ouverte tendue en avant)
- 1 pas en avant, balayage oblique descendant (en même temps MG dans le dos), sur place re-balayage remontant MD récup MG dans le dos
- 1 pas en avant avec 4<sup>ème</sup> maniement MG avec rotation et immédiatement remise en garde haute droite
- 1 pas en avant 4<sup>ème</sup> maniement MD puis modifier la prise du nunch MD (type marteau)
- ramener JG en pieds joints avec frappe horizontale MD, puis récup « mendiant » MG
- 1 pas en avant JG avec frappe piquée MG à la gorge (la MG tient une branche du nunch et la MD tient l'autre branche... frappe type Ko-Budo... modifier la prise de MG dans le mouvement pour bien transmettre la puissance)
- ramener JG pieds joints avec blocage devant soi (MG en haut, MD en bas avec nunch tendu verticalement)
- regard à droite, décaler JG en kiba-dachi et maniement MD avec 2 rotations vers la droite récup dans le dos MG et tout de suite blocage nunch tendu horizontalement sous les fesses puis remise en garde à gauche zen-kutsu JG
- avancer ½ pas JD avec 2<sup>ème</sup> maniement MG
- avancer ½ pas JD avec 1<sup>er</sup> maniement avec rotation MD
- avancer ½ pas JG avec 2<sup>ème</sup> maniement MG
- avancer ½ pas JD avec frappe verticale descendante MD et remise en garde triceps D type NC (position zen-kutsu JD)
- pivot sur place arrière gauche (d'un bloc sans bouger les pieds, position zen-kutsu JG)
- bondir en avant JD avec frappe verticale descendante MD et rebondir immédiatement (toujours JD en avant) avec re-frappe verticale descendante MD enchaînée à la 1<sup>ère</sup> (les 2 frappes ressemblent quasiment à un moulinet mais on doit remarquer que ce sont 2 frappes distinctes). Récup immédiate MG devant soi et blocage haut MD en avant
- regard à 90° G avancer JG 90° avec blocage haut MG en avant
- 1 pas en avant JD avec 3<sup>ème</sup> attaque MD
- enchaîner frappe retournée horizontale MG sur un pas (pivot complet sur la JD) et récup MD immédiate style 3<sup>ème</sup> maniement
- 1 pas en avant JD avec 2<sup>ème</sup> attaque récup MG dans le dos (position 3<sup>ème</sup> maniement)
- ramener JD en arrière position kiba-dachi en décalant un peu sur la droite et en modifiant garde initiale pour être prêt 2<sup>ème</sup> attaque (MD en avant, nunch tendu sous le bras et tenu par MG dans le dos)
- 1 pas en avant JD avec 2<sup>ème</sup> attaque MD récup avec rotation MG entre les jambes
- 1 pas en avant JG avec 4<sup>ème</sup> maniement avec rotation MG récup MD
- pivot (demi-tour complet position finale zen-kutsu JD) avec frappe revers MD et enchaîner 2<sup>ème</sup> maniement pour récup garde épaule MG
- 1 pas en avant JG avec frappe verticale descendante MG puis enchaîner balayage horizontal pour récup MD au corps prise marteau près de la corde
- 1 pas en avant JD 45° G avec frappe horizontale MD avec rotation puis sur place re-frappe horizontale MD avec rotation (les 2 frappes en prise marteau) récup MG dans le dos (prise MG normale)
- 1 pas en avant JG avec frappe remontante avec rotation MG récup MD en garde épaule G
- demi-tour sur place (pivot sur JG, position type Yoï) avec frappe remontante avec rotation MD récup MG en garde épaule et tout de suite **blocage fort en Yoï**
- **salut**