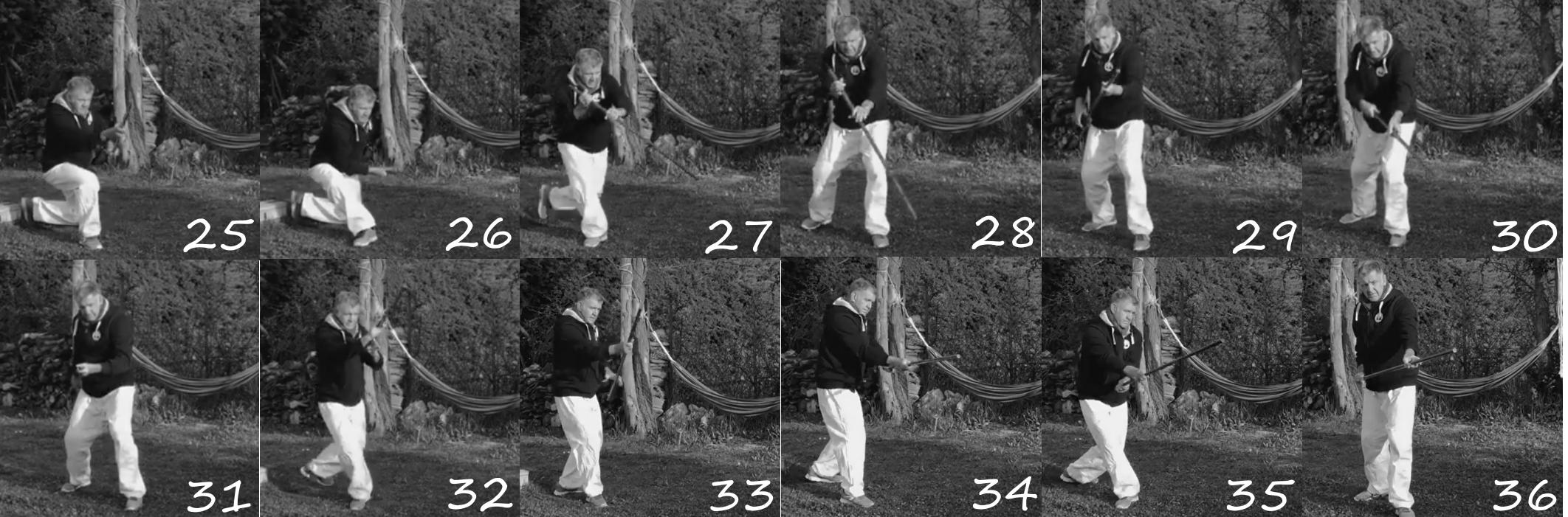


Deuxième kata Luc Bouchareu Shihan



Deuxième kata Luc Bouchareu Shihan

2

Descriptif textuel du deuxième kata de jo de Luc Bouchareu

Les numéros correspondent au découpage des images.

- 1/ Position de base : chudan no kamae (position hidari hanmi)
- 2/ Tsuki chudan
- 3/ Parade
- 4/ Tsuki chudan
- 5/ Parade
- 6/ Yokomen uchi
- 7/ Gyakuyokomen uchi chudan
- 8/ Kaiten avec changement de main
- 9/ Tsuki chudan
- 10/ Parade
- 11/ Yokomen uchi chudan
- 12/ Gyakuyokomen uchi chudan
- 13 et 14/ Tenkan (armer au front) + parade

- 15/ Gyakuyokomen uchi chudan (sur place)
- 16/ Changement de main (en avançant la jambe gauche)
- 17/ Tsuki chudan
- 18/ Parade (en partant sur la droite)
- 19/ Yokomen uchi chudan avec tenkan
- 20/ En laissant continuer le yokomen, ushiro tsuki
- 21/ Tsuki haut (en avançant la jambe gauche)
- 22/ Changement de main
- 23/ Tsuki chudan

- 24/ Parade
- 25/ Yokomen uchi chudan avec tenkan et en posant le genou au sol
- 26/ En laissant continuer le yokomen, ushiro tsuki
- 27/ Gedan gaeshi (en se relevant, sans changer les appuis)
- 28/ Tsuki gedan (mains restent en place)
- 29/ Changement de main
- 30/ Tsuki gedan
- 31/ Ushiro tsuki
- 32/ Parade montante (en reculant la jambe gauche)
- 33/ Changement de main
- 34/ Tsuki chudan
- 35/ Gyakuyokomen uchi chudan (sur place)
- 36/ Position final :chudan no kamae (position hidari hanmi, en avançant la jambe gauche et changement de main)