

KEN

KATA DES 7 PHASES avec Kiri wari arrière



N.	PHASES	SHI DACHI (Tori)	UCHI DACHI (Uke)
1	KURAI DACHI	Avance sur l'attaque puis Kuraï dachi. La frappe d'Uke est repoussée à son origine par un mouvement de « rouleau compresseur » de haut en bas, pointe à hauteur de l'oeil gauche d'Uke	En restant seigan, Shomen uchi
2	KESSA GIRI	Poursuit Uke pour ajuster la distance, puis coupe latérale Kessa giri à gauche	Reculé en cachant le ken derrière sa jambe droite
3	WAKI GAMAE	2- harmonise son waki gamae – Puis temps d'observation...	1-décide de reprendre les distances, mais provoque Shidatchi en se penchant en avant
4	KIRI WARI	2-Recule tout en choquant le ken. Tori vole l'axe de frappe d'Uke en aspirant sa lame vers le ciel, bien d'aplomb. Coupe comme une scie circulaire...	1- shomen
5	TSUKI CHUDAN	1-Tsuki bien horizontal	2- Soku suké (baguettes gluantes). Retourne la pointe vers la gauche. Les kens formant un compas à angle droit
6	SHOMEN (en passant par Jodan Kamae)	1- monte haut les poignets pour tenter un shomen, puis tente de toucher le dos d' Uchidachi	Colle son ken sous le poignet droit. En fait, Le ken est aimanté par le poignet. Uchidachi n'agit pratiquement pas. Par contre, la pose est bien campée, épaule gauche en avant
	GEDAN KOTE GIRI	Retire vivement sa hanche et jambe gauches et sacrifie sa main droite. Le ken reste tenu par la main gauche. Le regard est tourné vers le partenaire. Position finale en Kiba dachi	1- « Maki otoshi » (retournement du poignet vers la droite). Le regard tourné vers le partenaire. Puis impose un long zanshin (temps mort d'observation).