

Hangetsu

Demi Lune

Hangetsu: Demi lune

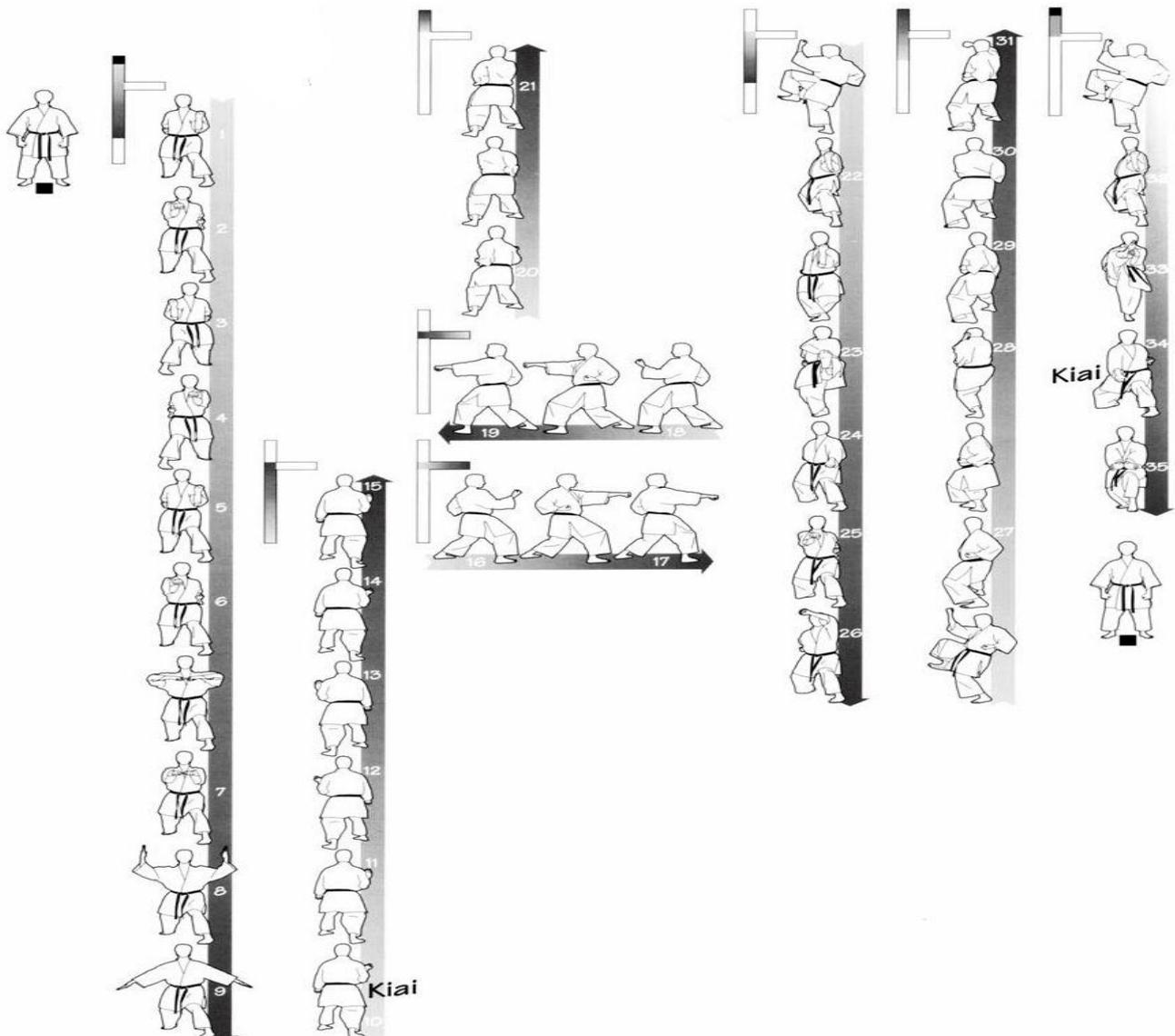
Caractéristiques :

Kata conseillé pour le travail de la respiration et le développement musculaire. Au cours des déplacements, le pied schématise une demi-lune en décrivant un arc de cercle. Il faisait partie des 15 katas pris par Funakoshi dans son enseignement lors de sa venue au Japon en 1922.

Exécution du kata :

Vous êtes en position naturelle (shizen-tai), décontracté, bras ballants, tête droite. Joignez les talons, pointes écartées (musubi-dachi), mains le long des cuisses pour saluer lentement (ritsu-rei) dans la direction de l'axe central du kata. Redressez-vous et annoncez le kata d'une voix forte et déterminée. Écartez un peu le pied gauche, puis le droit (hachiji-dachi) et prenez l'attitude yoi (prêt), poings fermés se croisant devant le corps. Vous êtes calme, décontracté, bien d'aplomb sur les jambes légèrement fléchies, toute la force concentrée dans la région abdominale, l'esprit zanchin, le regard au loin.

Lorsque vous avez terminé le kata, revenez à cette même position, que vous maintenez quelques secondes; c'est yame. Puis joignez les pieds en musubi-dachi, décontractez-vous (yasume) et saluez comme au début avant de vous redresser. Le cérémonial au début et à la fin d'un kata exige lenteur, retenue et concentration.



Saluez lentement, musubi-dachi. Yoi, hachiji-dachi.

1. Regroupez le pied gauche vers le pied droit et décrire un arc de cercle, kamae. Terminez l'arc de cercle, hangetsu-dachi à gauche, chudan-uchi-uke gauche, hikite droit.
 2. Sur place gyaku-zuki chudan.
 3. Avancez hangetsu-dachi, uchi-uke chudan droit, hikite gauche.
 4. Sur place gyaku-zuki chudan.
 5. Avancez hangetsu-dachi, uchi-uke chudan - hikite droit.
 6. Sur place gyaku-zuki chudan.
 7. Sur place, positionnez à mi-distance ippon-ken, phalange de l'index saillante, gauche opposé à ippon-ken droit. Bras tendus à l'horizontale et parallèles. Mouvement lent en inspirant avec kime final
 8. Sur place, tirez vers soi les ippon-ken. Sur place, éloignez les ippon-ken, frappe aux yeux. Mouvement lent en expirant, mais sans kime, la technique évoluant vers la suivante. Mouvement lent en expirant, mais sans kime, la technique évoluant vers la suivante. Sur place, croisez shuto gauche sur droite. Sur place, jodan-shuto-yama-gamae. Mouvement lent, en inspirant et en ouvrant largement la poitrine sans lever les épaules. Kime final.
 9. Sur place, croisez les bras devant(gedan-morote-shuto-barai). Mouvement lent en expirant. Kime final
 10. Avancez et pivotez sur le pied gauche en hangetsu dachi, chudan-haito-uke droit et gedan-shuto-barai gauche. Poussez le **KIAI!** Ce mouvement s'exécute très rapidement avec kime.
 11. Sur place, kake-dori avec tsukamite droit.
 12. Avancez hangetsu-dachi, chudan-haito-uke gauche et gedan-shuto-barai droit.
 13. Sur place, kake-dori avec tsukamite gauche.
 14. Avancez hangetsu-dachi - chudan-haito-uke gauche et gedan-shuto-barai droit.
 15. Sur place, kake-dori avec tsukamite droit.
 16. Tournez les hanches vers la droite et avancez le pied droit pied en hangetsu-dachi droit, chudan-uchi-uke.
 17. Sur place gyaku-zuki chudan. Sur place chudan-zuki droit.
 18. Déplacez le pied gauche vers l'arrière et pivotez sur pied droit à l'opposé en hangetsu-dachi gauche, chudan-uchi-uke.
 19. Sur place chudan-gyaku-zuki. Sur place chudan-zuki gauche.
 20. Tournez les hanches vers la droite et avancez le pied droit en hangetsu-dachi droit, chudan-uchi-uke.
 21. Sur place chudan-gyaku-zuki. Sur place chudan-zuki droit.
 22. Orientez le visage à l'opposé, regroupez la jambe gauche, armer à droite - kamae. Armez le genou haut, rotation du genou simultanément à la rotation du uraken.
 23. Kosa-dachi; posez le pied droit devant le pied gauche, uraken maintenu. Kokutsu-dachi droit, chudan-uraken.
 24. Simultanément, chudan-mae-geri, posez zenkutsu-dachi gauche, gedan-barai.
 25. Sur place chudan-gyaku-zuki.
 26. Sur place age-uke gauche.
 27. Orientez le visage à l'opposé, regroupez la jambe droite, armez à gauche, kamae. Armez le genou haut, rotation du genou simultanément à la rotation du uraken. Kokutsu-dachi gauche, chudan-uraken.
 28. Kosa-dachi; poser le pied gauche devant le pied droit, uraken maintenu.
 29. Simultanément, chudan-mae-geri, posez zenkutsu-dachi gauche, gedan-barai.
 30. Sur place chudan-gyaku-zuki.
 31. Sur place age-uke gauche.
 32. Orientez le visage à l'opposé, regroupez la jambe gauche, armez à droite, kamae. Armez le genou haut, rotation du genou simultanément à la rotation du uraken. Kokutsu-dachi droit, chudan-uraken.
 33. Sur place mikazuki-geri, reposez le pied derrière.
 34. Hangetsu-dachi ou zenkutsu-dachi gauche, gedan-gyaku-zuki. Poussez le **KIAI!**
 35. Regroupez un peu le pied gauche vers le pied droit en nekoashi-dachi, tirez les deux mains en hikite et poussez les vers l'avant et vers le bas, poignet contre poignet, paumes vers l'avant et doigts un peu fléchis (gedan-teisho-awase-uke).
- Yame, hachiji-dachi;** ramenez le pied gauche et redressez-vous en hachiji-dachi. Joignez les pieds en musubi-dachi, saluez comme au début.