

Jion « Amour & Pitié »

Reculez pied gauche en **Zenkutsu-su**. Et **Kosa-uke** : **Chudan-uchi-uke** et **Gedan-barai**. **Rapide** avec **Kime** et **expiration courte**.

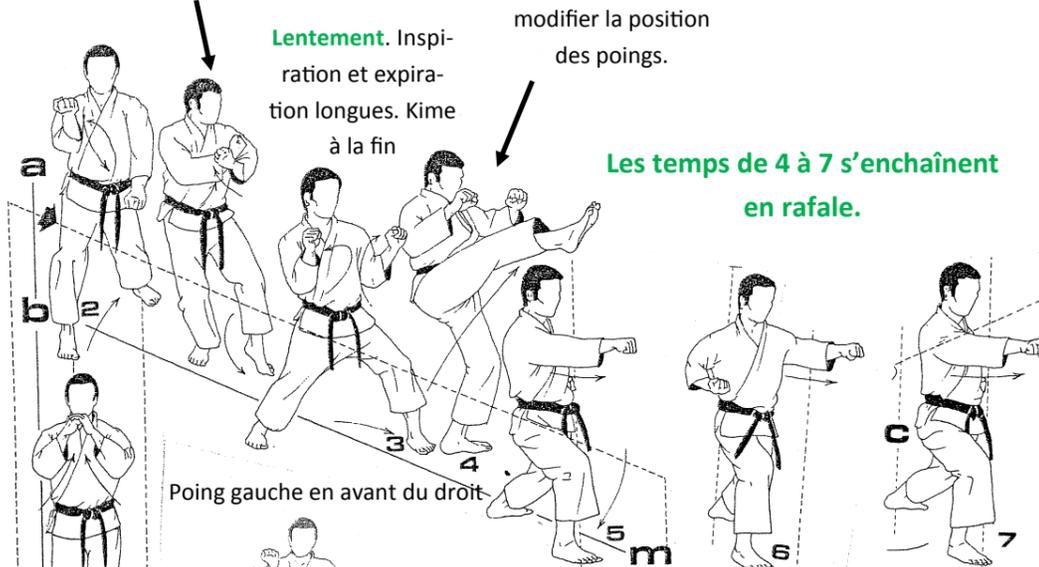
Regard à

Chudan-kakiwake-uke.

Lentement. Inspiration et expiration longues. **Kime** à la fin

Chudan-mae-geri sans modifier la position des poings.

Les temps de 4 à 7 s'enchaînent en rafale.



Poing gauche en avant du droit.

Chudan-zuki droit sans passage du poing droit en **Hkite**.

Sur place, **Chudan-gyaku-zuki** suivi de **Chudan-zuki**

Avancez du pied droit, et faites **jodan-age-uke** en **Zenkutsu** droit.

Sur place, **Chudan-gyaku-zuki**

Chudan-oi-zuki droit en poussant le **KIAI**.

KIAI

Armez le poing gauche à l'oreille.

Kokutsu gauche avec **Manji-uke** : **Gedan-barai** et **jodan-uchi-uke**

Yori-ashi passez en **Kiba-dachi** avec **Chudan-kagi-zuki**

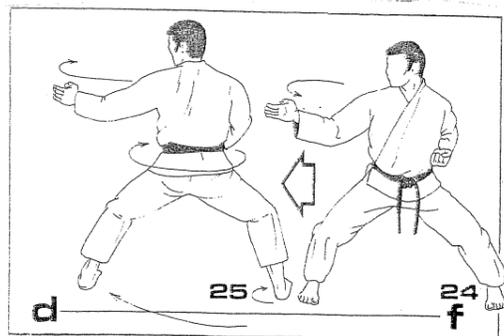
Sur place, **Chudan-gyaku-zuki**

Décalez le poids du corps sur la jambe droite et tournez un peu vers la gauche en passant le pied gauche sur l'axe. En **Zenkutsu** gauche faites **Jodan-age-uke**.

Kamae. Heisoku-dachi. Poing droit dans la main gauche, hauteur du menton : **Jiai-no-gamae.** **Lentement**

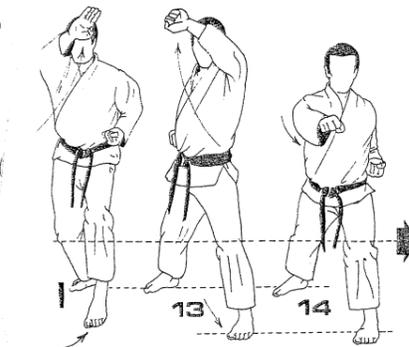
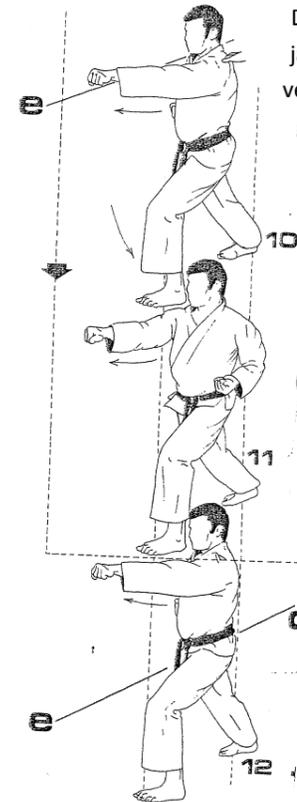
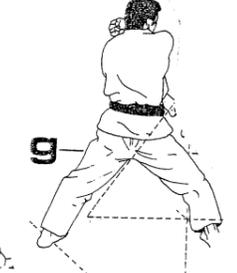
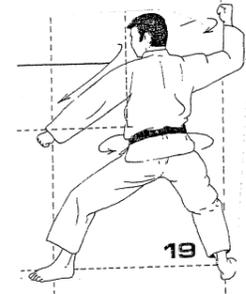
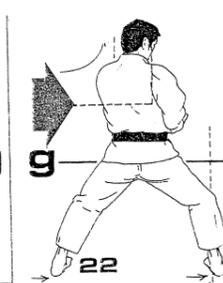
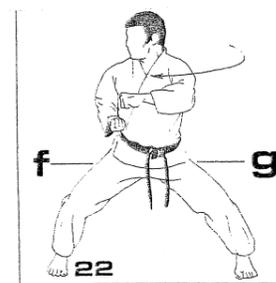
Rei. Yoi. Hachiji-dachi

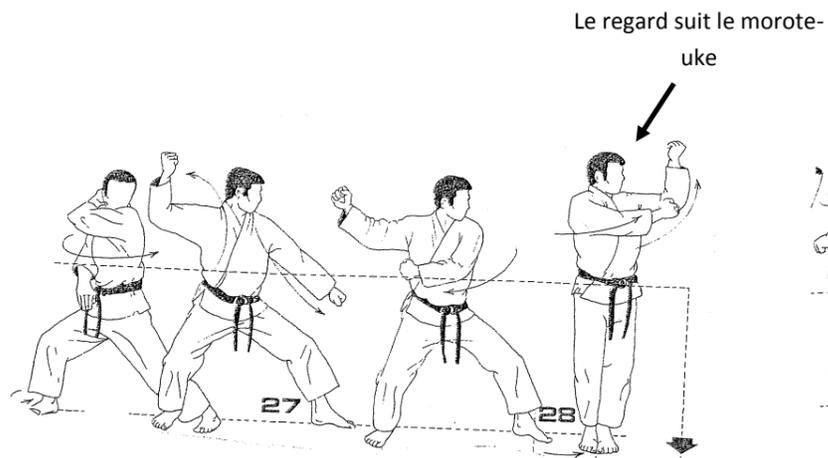
Les temps 24, 25 et 26 s'enchaînent sans pause.



Pivotez du pied gauche vers la gauche et avancez du pied droit en **Kiba-dachi** avec **Chudan-teisho-uke** de la paume droite.

Zenkutsu gauche et **Gedan-barai** gauche.



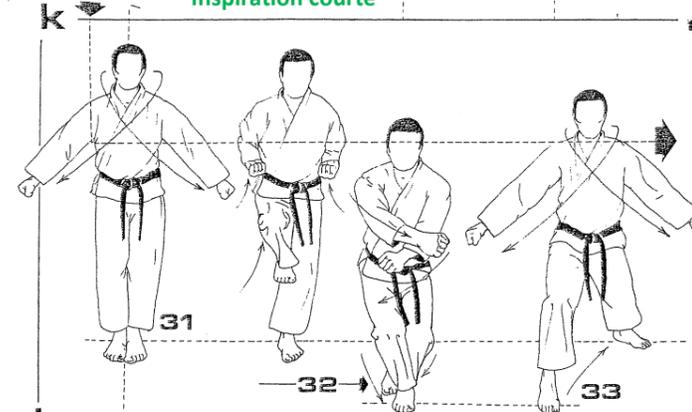
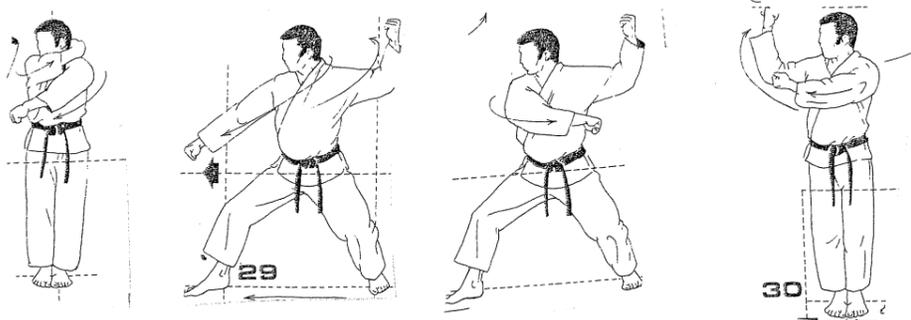


Le regard suit le morote-uke

Les temps 27 à 30 sont individuellement bien marqués

Levez vivement le genou droit et amenez les poings en Hikite.

Inspiration courte



Poing gauche à l'oreille droite. **Kokutsu** gauche avec **Manji-uke**

Sur place, armez le poing gauche à la hanche droite puis glissez le pied droit contre la gauche en vous redressant : **Heisoku-dachi**. Lancez les deux poings simultanément en **Jodan-morote-uke**.

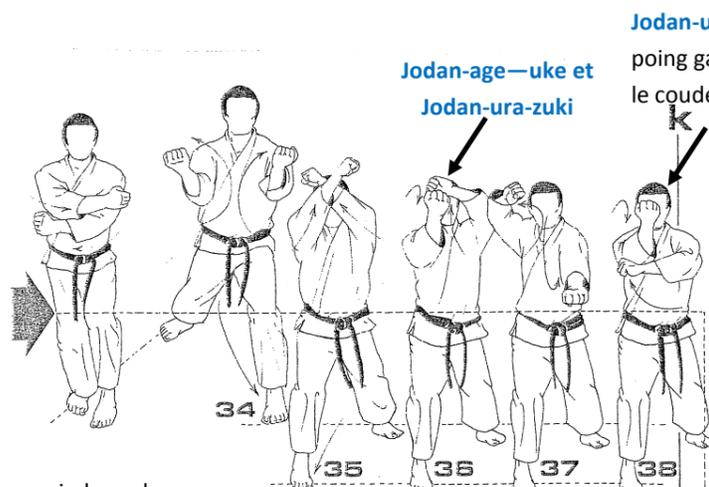
Armez ! Puis **Kokutsu** avec **Manji-uke**

Sur place, **Morote-gedan-barai** : **Ryowan-gamae**.

Bondissez vers l'avant. **Kosa-dachi** et **Gedan-juji-uke**

Reculez le pied gauche en **Zenkutsu** avec **Morote-gedan-kakiwake-uke**

Les temps 32 et 33 se suivent rapidement en deux expirations.



Jodan-ura-zuki avec poing gauche sous le coude droit

Jodan-age-uke et **Jodan-ura-zuki**

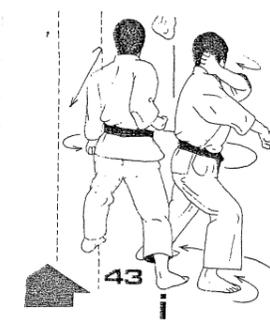
Avancez pied gauche en **Zenkutsu** avec **Morote-chudan-uchi-uke**

Avancez pied droit avec **Jodan-juji-uke**

Jodan-nagashi-uke et **Chudan-barai**

Zenkutsu gauche avec **Chudan-uchi-uke** gauche.

Chudan-oi-zuki droit

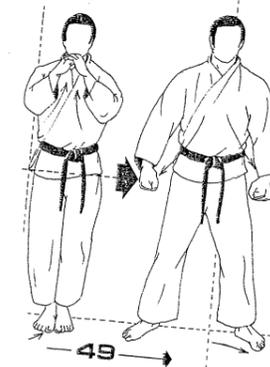
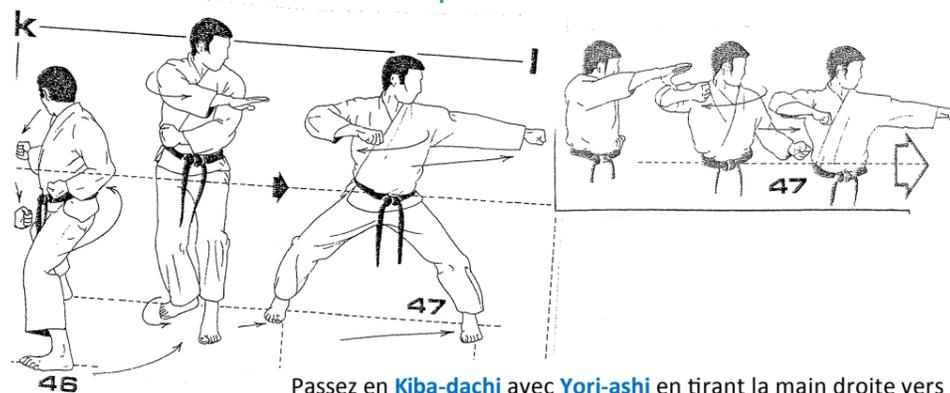
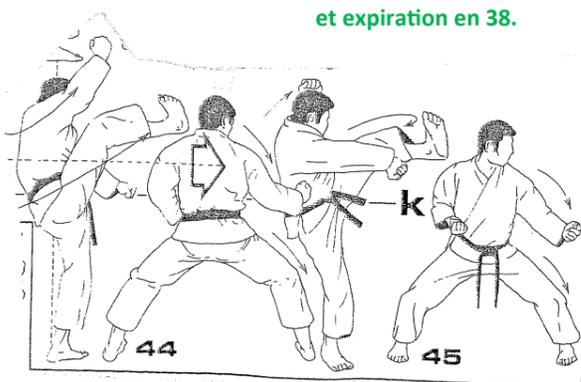


Gedan-barai gauche

Les temps 34 à 38 s'enchaînent sans pause. Expirations pour 34,35 et 36. Inspiration en 37 et expiration en 38.

Mouvement très lent, longue inspiration lors de la rotation et longue expiration lors du Tsukami-uke et Yoko-zuki

Ramenez le pied droit contre le gauche. **Heisoku-dachi-Kamae**



Tournez sur le pied gauche en levant pied et poing droits. Faites **Fumikomi** droit en descendant en **Kiba-dachi** et **Chudan-otoshi-uke** droit

Pivotez sur le pied droit et regroupez le pied gauche. La main droite se lève comme pour saisir avant de tirer à soi. **Jodan-tsukami-uke**

Passez en **Kiba-dachi** avec **Yori-ashi** en tirant la main droite vers votre pectoral droit, coude à l'horizontale avec **Chudan-yoko-zuki** ou **Yumi-zuki** : comme si on tendait un arc. Le poing droit en position **Mizunagare-no-kamae**.

Yame en écartant le pied gauche **Hachiji-dachi**. **Rei** fin du Kata