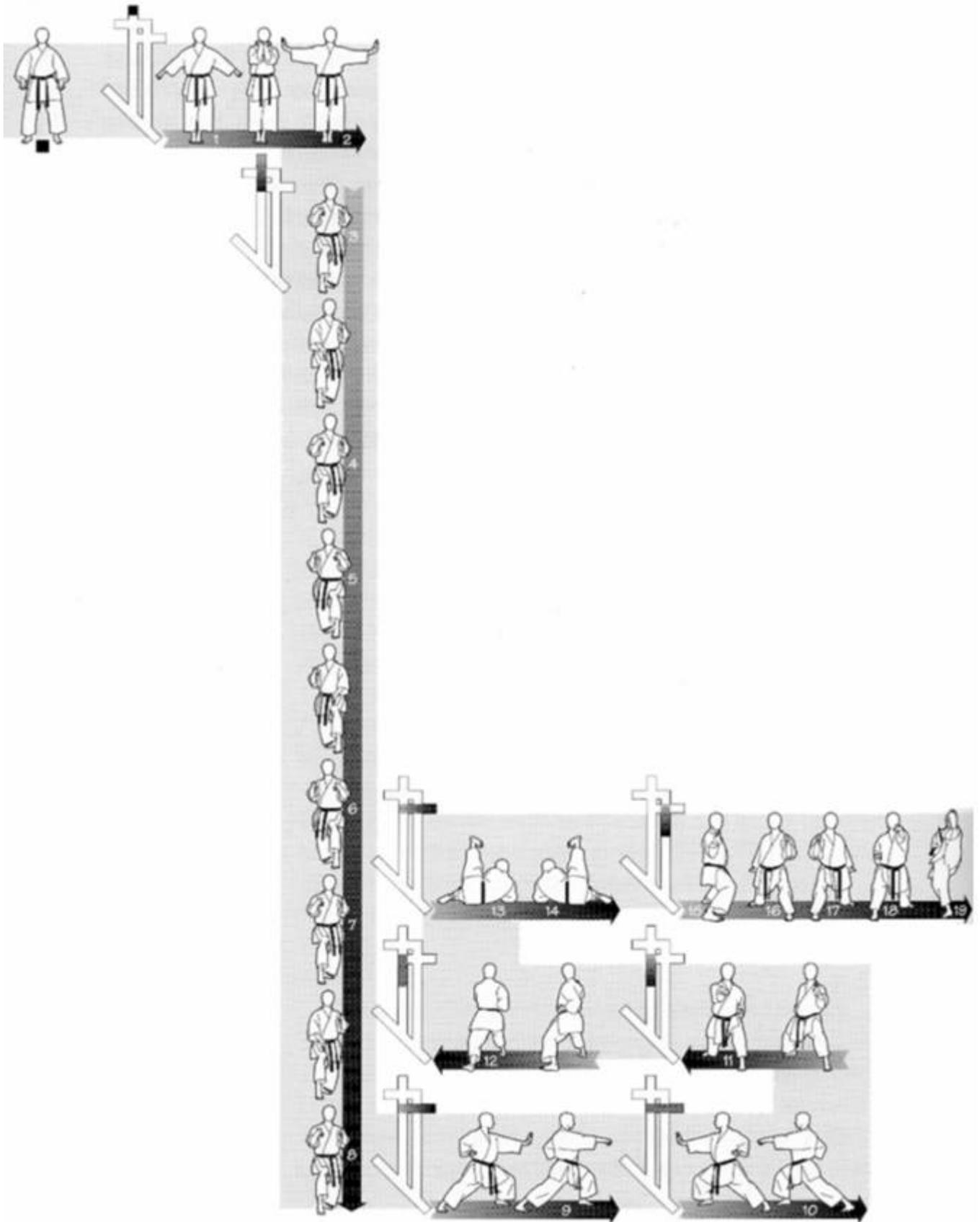


Unsu 雲手



Unsu 雲手

Signification «Main en nuage »

C'est le seul kata dans lequel est réalisé un mawashi-geri.

C'est un condensé de Jion, Empi, Bassai-daï et Kanku-daï.

Le kata technique

Il comprend 46 mouvements au total.

Il s'effectue en 1 mn et 20 secondes environ.

Il permet d'apprendre :

- o 1 posture :
- o 3 défenses :



Kaiun no te



Keito-uke



Morote keito-uke



Mawashi kake-uke

- o 3 attaques de poings :



Ippon nukité



Teisho tate-hasami-uchi



Teisho awase-zuki

- o 3 attaques de pieds :



Ura ashi-gake



Kasei mawashi-geri



Sempu tobi-geri

Le kata en pratique

Unsu

雲手



Saluez en position musubi-dachi.

Annoncez le kata "Unsu".

Amener le pied droit contre le pied gauche (heisoku dachi) en écartant les bras de part et d'autre du corps, à 45° de la verticale, phalanges des poings vers le bas. Mouvement de préparation exécuté lentement.

1 - Kaiun no te :

- (1A) Toujours en position heisoku-dachi, et en gardant les bras étendus vers le bas, joignez la face interne des poignets devant vous, en ouvrant progressivement les mains.
- (1B) Lorsque les mains s'approchent l'une de l'autre, pivotez les poignets vers l'extérieur de sorte que le tranchant des mains soient en contact.
- (1C) Elevez les mains devant la poitrine en joignant les avant-bras, de sorte que les coudes entrent en contact quand les mains arrivent à hauteur du menton.
- (1D) Dès que les coudes se touchent, étendez les bras sur les côtés en écartant d'abord les coudes et en préparant les mains pour porter des coups verticaux des tranchants des mains.
- (1E) Etendez pleinement les bras de part et d'autre du corps à hauteur d'épaules. Vous êtes dans la position kaiun no te "Les mains qui séparent les nuages".

2 - Chudan morote keito-uke :

- (2A) Avancez le pied droit et adopter la posture du chat neko-ashi-dachi, en abaissant sèchement les bras sur le côté.
- (2B) Remontez les mains devant la poitrine de manière à parer d'un double blocage des poignets "en tête de poulet" (morote keito-uke), coudes rentrés vers le corps.

3 - Migi chudan ippon-nukite/Morote keito-uke :

- (3A) Toujours en neko-ashi-dachi, d'un mouvement fouetté mobilisant l'articulation du coude, abaissez la main droite et frappez d'une pique de doigt (ippon-nukite).
- (3B) Ramenez aussitôt la main droite à sa position initiale pour vous retrouver à nouveau en position de double blocage des poignets "en tête de poulet" (morote keito-uke), coudes rentrés vers le corps.

4 - Ura ushi-gake :

- (4A) Pivotez sur la pointe des pieds, de manière à tourner le pied droit vers l'extérieur, suivant un angle de 45° vers la droite, et reposez le talon au sol.
- (4B) Transférez le poids du corps sur la jambe droite, élevez le talon gauche et glissez les orteils vers l'avant, devant le pied droit, en gardant le contact avec le sol.
- (4C) Poursuivez le déplacement du pied gauche et déplacez les orteils vers la gauche, suivant une trajectoire circulaire.
- (4D) Ramenez les orteils vers vous sur une trajectoire circulaire identique, de manière à exécuter un crochetage de l'arrière de la jambe (ura ashi-gake) pendant que vous vous installez en posture du chat neko-ashi-dachi.

5 - Hidari chudan ippon-nukite/Morote keito-uke :

- (5A) Toujours en neko-ashi-dachi, d'un mouvement rapide fouetté, abaissez la main gauche et frappez d'une pique de doigt (ippon-nukite).
- (5B) Ramenez aussitôt la main gauche à sa position initiale pour vous retrouver à nouveau en position de double blocage des poignets "en tête de poulet" (morote keito-uke), coudes rentrés vers le corps.

Unsu 雲手

6 - Ura ushi-gake :

- (6A) Pivotez sur la pointe des pieds, de manière à tourner le pied gauche vers l'extérieur et reposez le talon au sol.
- (6B) Transférez le poids du corps sur la jambe gauche, élevez le talon droit et glissez les orteils vers l'avant, devant le pied gauche, en gardant le contact avec le sol.
- (6C) Poursuivez le déplacement du pied droit et déplacez les orteils vers la droite, suivant une trajectoire circulaire.
- (6D) Ramenez les orteils vers vous sur une trajectoire circulaire identique, de manière à exécuter un crochetage de l'arrière de la jambe (ura ashi-gake) pendant que vous vous installez en posture du chat neko-ashi-dachi.

7 - Migi chudan ippon-nukite/Morote keito-uke :

- (7A) Toujours en neko-ashi-dachi, d'un mouvement rapide fouetté, abaissez la main droite et frappez d'une pique de doigt (ippon-nukite).
- (7B) Ramenez aussitôt la main droite à sa position initiale pour vous retrouver à nouveau en position de double blocage des poignets "en tête de poulet" (morote keito-uke), coudes rentrés vers le corps.

8 - Hidari chudan shuto-uke/Migi chudan gyaku-zuki :

- (8A) Pivotez la tête vers la gauche, décalez le pied gauche vers la gauche pour passer en posture fente avant gauche zenkutsu-dachi, et envoyez le bras gauche devant vous pour exercer un blocage vertical du tranchant de la main gauche niveau moyen (shuto-uke).
- (8B) Portez aussitôt un coup de poing inversé droit niveau moyen (gyaku-zuki).

9 - Migi chudan shuto-uke/Hidari chudan gyaku-zuki :

- (9A) Pivotez la tête vers la droite pour regarder dans la direction opposée, glissez le pied droit vers le côté opposé dans votre dos pour réaliser une rotation à 180°. Installez-vous en posture fente avant droite zenkutsu-dachi, et envoyez le bras droit devant vous pour exercer un blocage vertical du tranchant de la main droite niveau moyen (shuto-uke).
- (9B) Portez aussitôt un coup de poing inversé gauche niveau moyen (gyaku-zuki).

10 - Hidari chudan shuto-uke/Migi chudan gyaku-zuki :

- (10A) Pivotez la tête vers la gauche, décalez le pied gauche vers la gauche pour passer en posture fente avant gauche zenkutsu-dachi, et envoyez le bras gauche devant vous pour exercer un blocage vertical du tranchant de la main gauche niveau moyen (shuto-uke).
- (10B) Portez aussitôt un coup de poing inversé droit niveau moyen (gyaku-zuki).

11 - Migi chudan shuto-uke/Hidari chudan gyaku-zuki :

- (11A) Pivotez la tête vers la droite pour regarder derrière vous, décalez le pied droit dans votre dos pour réaliser une rotation à 180°. Installez-vous en posture fente avant droite zenkutsu-dachi, et envoyez le bras droit devant vous pour exercer un blocage vertical du tranchant de la main droite niveau moyen (shuto-uke).
- (11B) Portez aussitôt un coup de poing inversé gauche niveau moyen (gyaku-zuki).

12 - Hidari kasei mawashi-geri :

- (12A) Tout en reculant le pied droit, laissez-vous tomber au sol, buste vers la droite. Gardez la tête levée et prenez contact avec le sol avec les paumes de mains et l'avant-bras droit. Dès que vous êtes à terre, élevez le

Unsu 雲手

genou gauche.

(12B) Portez un coup de pied circulaire ascendant gauche (kasei mawashi-geri).

(12C) Ramenez aussitôt la jambe gauche en crochet.

13 - Migi kasei mawashi-geri :

(13A) "Enroulez" le torse vers la gauche en ramenant les genoux sous le corps, pour rester au même emplacement au sol.

(13B) Reposez le flanc gauche au sol et élevez aussitôt le genou droit pour retrouver la posture au sol en appui sur les paumes de mains et l'avant-bras gauche.

(13C) Portez un coup de pied circulaire ascendant droit (kasei mawashi-geri).

(13D) Ramenez aussitôt la jambe droite en crochet.

14 - Kaiun no te :

(14A) En vous aidant du bras gauche, redressez-vous en venant appliquer le pied droit contre le pied gauche et joignez les mains devant la poitrine, paumes vers le ciel.

(14B) Tournez la tête vers la droite et glissez le pied droit vers la droite pour vous retrouver en position du cavalier kiba-dachi, tout en étendant les bras de part et d'autre du corps à hauteur d'épaules. Vous êtes dans la position kaiun no te "Les mains qui séparent les nuages".

15 - Hidari keito-uke/Migi ushiro teisho-barai :

(15A) Ramenez le pied droit contre le pied gauche en tournant le bassin vers la droite, de manière à l'orienter vers le bras droit étendu devant vous, tout en armant le bras gauche sous le bras droit.

(15B) Avancez le pied gauche pour adopter une posture en fente avant gauche zenkutsu-dachi, tout en parant devant vous d'un blocage du poignet "en tête de poulet" (keito-uke), avec le bras gauche. Simultanément, exécutez un balayage du talon de la main droite derrière vous (ushiro teisho-barai).

16 - Migi keito-uke/Hidari ushiro teisho-barai :

(16A) Reculez le pied gauche contre le pied droit en tournant le bassin vers la gauche, de manière à ce qu'il soit à la perpendiculaire de l'axe avant/arrière. Armez le bras droit main ouverte sous le bras gauche.

(16B) Avancez le pied droit pour adopter une posture en fente avant droite zenkutsu-dachi, tout en parant devant vous d'un blocage du poignet "en tête de poulet" (keito-uke), avec le bras droit. Simultanément, exécutez un balayage du talon de la main gauche derrière vous (ushiro teisho-barai).

17 - Hidari jodan haito-uchi :

Toujours en posture fente avant droite zenkutsu-dachi, lancez le bras gauche devant vous en suivant une trajectoire circulaire pour porter un coup du tranchant interne de la main gauche niveau haut devant vous (haito-uchi) et armez le poing droit au-dessus de la hanche droite.

18 - Hidari jodan mae-geri/Migi chudan soto-uke/Hidari chudan gyaku-zuki :

(18A) Sans modifier la position du bras gauche, portez un coup de pied frontal fouetté gauche niveau haut (mae-geri).

(18B) Pivotez sur la jambe d'appui et tournez puissamment le bassin vers la droite en ramenant le pied gauche. Simultanément, tirez sur le coude gauche en arrière et envoyez le coude droit vers la droite.

(18C) Terminez votre rotation à 180° vers la droite. Ramenez l'avant-bras droit vers l'intérieur pour effectuer un blocage extérieur-intérieur droit niveau moyen (soto-uke), Dans le même temps, ramenez le genou gauche, toujours élevé, vers l'intérieur.

D'une puissante torsion du bassin, le blocage et le genou gauche convergent vers le centre du corps dans des directions opposées.

Unsu 雲手

(18D) Reculez le pied gauche en posture en fente avant droite zenkutsu-dachi, tout en envoyant un coup de poing inversé gauche niveau moyen (gyaku-zuki).

19 - Migi jodan haito-uchi :

Tournez la tête vers la gauche pour regarder derrière vous, décalez le pied gauche vers la droite dans votre dos et pivotez le bassin vers la gauche pour vous installer en posture fente avant gauche zenkutsu-dachi, lancez le bras droit devant vous en suivant une trajectoire circulaire pour porter un coup du tranchant interne de la main droite niveau haut (haito-uchi) et armez le poing gauche au-dessus de la hanche gauche.

20 - Migi jodan mae-geri/Hidari chudan soto-uke/Migi chudan gyaku-zuki :

(20A) Portez un coup de pied frontal fouetté droit niveau haut (mae-geri).

(20B) Ramenez le pied droit, pivotez sur la jambe d'appui et tournez puissamment le bassin vers la gauche en tirant le coude droit en arrière et en écartant le coude gauche sur le côté gauche.

(20C) Terminez votre rotation à 180° vers la gauche. Dans le même temps, effectuez un blocage extérieur-intérieur gauche niveau moyen (soto-uke), pendant que vous ramenez le genou droit devant vous.

(20D) Reculez le pied droit en posture en fente avant gauche zenkutsu-dachi, tout en envoyant un coup de poing inversé droit niveau moyen (gyaku-zuki).

21 - Ryowan-kamae :

Ramenez le pied gauche contre le pied droit en position heisoku-dachi, tournez la tête à 45° vers la gauche, étendez les bras de part et d'autre du corps en leur faisant écrire une trajectoire dans laquelle ils se croisent devant la poitrine, pour vous retrouver en posture ryowan-kamae.

22 - Tenshi kenseitai/Migi gedan oi-zuki :

(22A) Décalez le pied gauche en oblique vers la gauche, élevez le bras gauche en extension, main ouverte, dans la même direction.

(22B) Faites un pas vers l'avant et abaissez raidement le bras gauche devant vous pendant que vous élevez le bras droit. Vous effectuez une feinte haut/bas (tenshi kenseitai), mains ouvertes.

(22C) Terminer votre déplacement vers l'avant pour vous retrouver en posture fente avant droite zenkutsu-dachi, tout en envoyant un coup de poing allongé direct droit niveau bas (gyaku-zuki).

23 - Hidari gedan-zuki :

(23A) Sans déplacer les pieds, pivotez puissamment le bassin vers la gauche et déplacez le centre de gravité vers la jambe gauche

(23B) Adoptez une posture fente avant gauche zenkutsu-dachi dans la direction opposée, et portez un coup de poing descendant gauche niveau bas (gedan-zuki).

24 - Hidari gedan-zuki :

Sans déplacer les pieds, pivotez puissamment le bassin vers la droite et déplacez le centre de gravité vers la jambe droite pour adoptez une posture fente avant droite zenkutsu-dachi dans la direction précédente, en administrant un coup de poing descendant droit niveau bas (gedan-zuki).

25 - Hidari chudan Tate shuto-uke :

(25A) Tournez la tête vers la gauche, décalez le pied gauche dans votre dos, vers la droite. Pivotez le bassin vers la gauche en élevant la main gauche ouverte vers l'épaule droite.

(25B) Terminez votre rotation de 180° vers la gauche et adoptez une posture enracinée fudo-dachi pendant que vous exécutez un blocage vertical du tranchant de la main gauche niveau moyen (tate shuto-uke).

Unsu 雲手

26 - Teisho tate hasami-uchi :

(26A) Abaissez la main droite devant vous en l'ouvrant, talon de la main en saillie, puis remontez-la en cuillère vers la main gauche

(26B) Avancez le bassin pour adopter une posture fente avant gauche zenkutsu-dachi et élevez le talon de la main droite pour le joindre au talon de la main gauche. Vous effectuez un coup vertical des talons des mains en ciseaux (teisho tate hasami-uchi).

27 - Migi mae-geri kekomi/Hidari chudan gyaku-zuki/Migi chudan-zuki :

(27A) Sans modifier la position des bras, élevez puissamment le genou droit vers la poitrine, entre les bras.

(27B) Portez un coup pénétrant du talon droit devant vous, en même temps que vous ramenez les mains vers la poitrine (mae-geri).

KIAÏ !!!

(27C) Reposez le pied droit devant vous, dans la direction du coup de pied, et adoptez une posture fente avant droite zenkutsu-dachi, en exécutant un coup de poing inversé gauche niveau moyen (gyaku-zuki).

(27D) Portez un coup de poing frontal droit niveau moyen (chudan-zuki).

28 - Migi sokumen gedan-barai :

(28A) Tournez la tête vers la gauche, passez le pied droit devant le pied gauche et venez le poser de l'autre côté de celui-ci, en tournant le bassin dans la même direction, tout en élevant le poing droit au-dessus de la tête.

(28B) Glissez le pied droit vers l'extérieur, à 135° de sa position précédente, pour vous retrouver en posture du cavalier kiba-dachi et abaissez le bras droit pour effectuer un blocage latéral descendant (gedan-barai).

29 - Hidari sokumen jodan haito-uke :

Tournez la tête vers la gauche, effectuez un pas glissé (suri-ashi) vers la gauche pour vous installer en posture du cavalier kiba-dachi et exécutez un blocage latéral du tranchant interne de la main gauche niveau haut (haito-uke).

30 - Hidari sokumen gedan-shuto-barai :

(30A) Tournez la tête vers la droite, passez le pied gauche devant le pied droit et venez le poser de l'autre côté de celui-ci, en pivotant le bassin de 180° vers la droite, tout en élevant la main gauche au-dessus de la tête.

(30B) Glissez le pied droit vers l'extérieur, à 135° de sa position précédente, pour vous retrouver en posture du cavalier kiba-dachi et abaissez le bras droit pour effectuer un blocage latéral descendant (gedan-shuto-barai).

31 - Migi sokumen jodan haito-uke :

Tournez la tête vers la droite, effectuez un pas glissé (suri-ashi) vers la droite pour vous installer en posture du cavalier kiba-dachi abaissez le bras gauche sur le côté gauche pour exécuter un blocage latéral du tranchant interne de la main droite niveau haut (haito-uke).

32 - Sokumen chudan-zuki :

Toujours en kiba-dachi portez un coup de poing latéral gauche niveau moyen (sokumen chudan-zuki).

33 - Hidari chudan haishu-uke :

(33A) Tournez la tête vers la gauche pour regarder dans la direction opposée, pivotez le pied gauche de 90° vers la gauche en reculant le bassin vers la jambe droite. Étendez le bras devant vous.

(33B) Continuez la rotation du bassin pour vous retrouver en posture arrière droite kokutsu-dachi tout en effectuant un blocage du revers de la main gauche niveau moyen (haishu-uke).

Unsu 雲手

34 - Migi mikazuki-geri/Sempu tobi-geri/Ushiro-geri :

(34A) Pivotez le bassin vers la gauche, lancez puissamment la jambe droite devant vous et percutez la paume gauche avec la semelle du pied droit (mikazuki-geri), en même temps que, de la jambe gauche, vous bondissez pour vous arracher du sol.

(34B) Suspendu dans les airs, profitez de la rotation pour effectuer un coup de pied sauté tourbillon (sempu tobi-geri).

(34C) A l'arrivée de la rotation complète (360°), envoyez la jambe droite en arrière pour porter un coup de pied arrière (ushiro-geri), en même temps que vous abaissez les mains pour vous préparer à regagner le sol. Quand vous atterrissez, vos mains sont écartées d'une largeur d'épaules et orientées vers l'intérieur, suivant des angles de 45°. Le pied droit est en appui sur le sol, sous l'épaule droite, et la jambe gauche est étendue en arrière, talon vers le haut.

35 - Mawashi kake-uke/Teisho awase-zuki :

(35A) Relevez-vous et avancez le pied gauche en posture du sablier sanchin-dachi. Amenez la main droite devant l'épaule gauche en élevant la main gauche devant le flanc droit.

(35B) Abaissez la main droite vers la hanche droite, en élevant la main gauche vers l'épaule gauche et enroulez les mains le long des flancs du buste pour effectuer un blocage circulaire croché (mawashi kake-uke).

(35C) Poussez les 2 mains devant vous pour porter un double coup pénétrant des talons de mains (teisho awase-zuki), la main droite visant le visage de l'adversaire, et la main gauche son niveau moyen.

36 - Mawashi kake-uke/Teisho awase-zuki :

(36A) Avancez le pied droit en posture du sablier sanchin-dachi. Amenez la main gauche devant l'épaule droite en élevant la main droite devant le flanc gauche.

(36B) Abaissez la main gauche vers la hanche gauche, en élevant la main droite vers l'épaule droite et enroulez les mains le long des flancs du buste pour effectuer un blocage circulaire croché (mawashi kake-uke).

(36C) Poussez les 2 mains devant vous pour porter un double coup pénétrant des talons de mains (teisho awase-zuki), la main gauche visant le visage de l'adversaire, et la main droite son niveau moyen.

37 - Hidari jodan age-uke/Migi chudan gyaku-zuki :

(37A) En appui sur le pied droit, glissez le pied gauche dans votre dos, sur le côté droit, et pivotez de 180° vers la gauche tout en étendant le bras droit en oblique vers le haut, main gauche en hikité.

(37B) Installez-vous en posture fente avant gauche zenkutsu-dachi en exécutant un blocage ascendant gauche niveau haut (jodan age-uke).

(37C) Portez aussitôt un coup de poing inversé droit niveau moyen (gyaku-zuki).

KIAI !!!



Reculez le pied gauche contre le pied droit (heisoku dachi) croisez les bras devant la poitrine avant d'écarter les bras de part et d'autre du corps, à 45° de la verticale, phalanges des poings vers le bas.

Yame en position hachiji-dachi. Joindre les pieds en musubi-dachi et saluer.