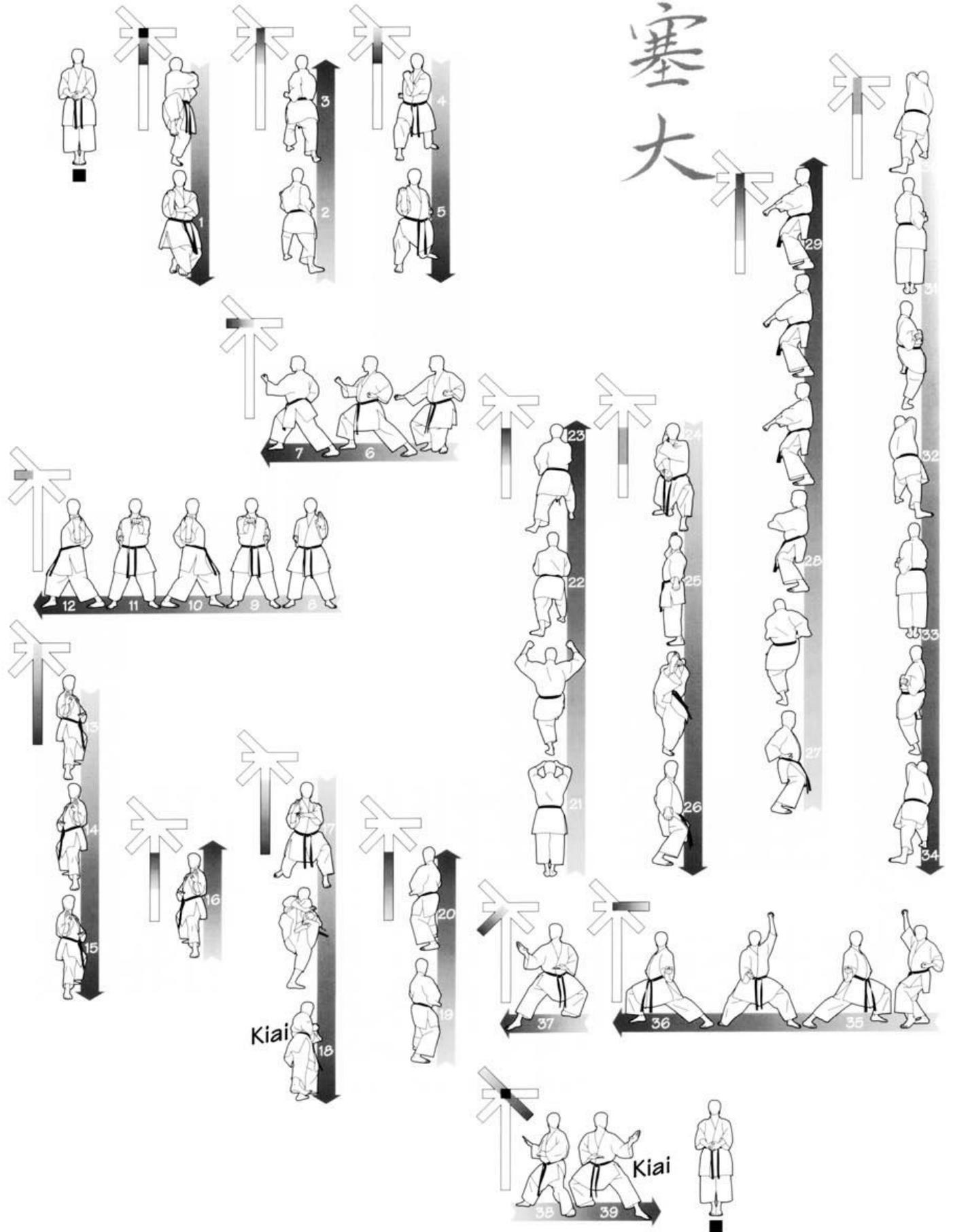


BASSAI DAI

BAS : Combattre stratégiquement avec l'intention bien déterminée de gagner

SAI : Territoire de l'adversaire

Bassai dai 拔塞大



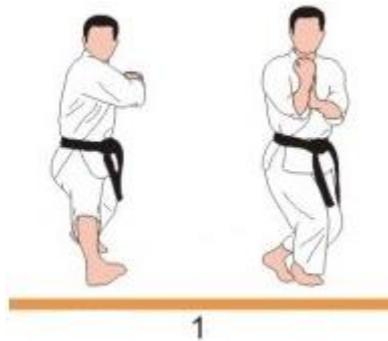


Saluez lentement en position *musubi-dachi*.

Annoncez le kata : "*Bassai-dai*".

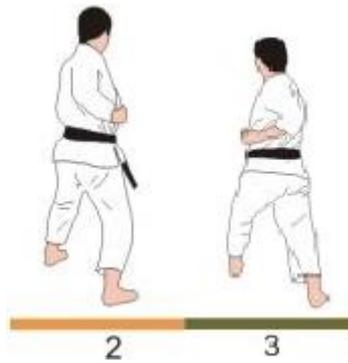
Yoi : En position *heisoku-dachi*, main gauche enveloppant le poing droit, bras tendus devant vous.

1 - Hidari morote-uke : Montez le genou droit et bondissez vers l'avant en reposant puissamment le pied droit au sol en position *kosa-dachi*. Dans le même temps, effectuez un blocage double intérieur-extérieur droit (*morote-ude-uke*), la main gauche en renfort de l'avant-bras droit.



2 - Hidari chudan uchi-ude-uke : Tournez la tête vers la gauche, étendez la jambe gauche en arrière en croisant la main gauche devant vous, sous le bras droit. Effectuez un blocage intérieur-extérieur gauche niveau moyen (*uchi-ude-uke*) en pivotant le bassin vers la gauche en position *zenkutsu-dachi*, le poing droit en *hikité*.

3 - Migi chudan uchi-ude-uke : Sur place, effectuez un blocage du bras droit niveau moyen (*uchi-ude-uke*), de l'intérieur vers l'extérieur, avec une forte rotation des hanches. L'épaule droite est amenée en avant et les hanches sont de face, toujours en position *zenkutsu-dachi*, le poing gauche en *hikité*.



4 - Hidari chudan soto-uke : Pivotez de 180° en exécutant un blocage intérieur-extérieur gauche niveau moyen (*soto-uke*) en position *zenkutsu-dachi*, le poing droit en *hikité*.

5 - Migi chudan uchi-ude-uke : Sur place, effectuez un blocage du bras droit niveau moyen (*uchi-ude-uke*), de l'intérieur vers l'extérieur, avec une forte rotation des hanches. L'épaule droite est amenée en avant et le buste est de 3/4, toujours en position *zenkutsu-dachi*, le poing gauche en *hikité*.



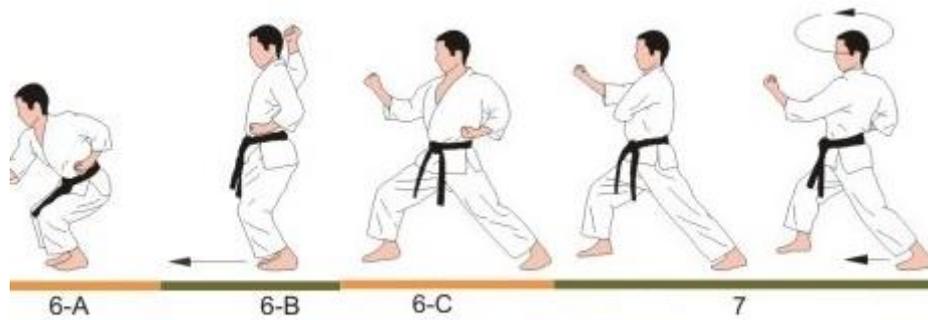
6 - Migi gedan sukui-uke/Migi chudan soto-uke :

(6A) Regroupez le pied droit sur le pied gauche en pivotant de 90° vers la droite, en fléchissant les genoux. Dans le même temps, exécutez un blocage en cuillère descendant (*sukui-uke*).

(6B) Elevez ensuite le poing droit sur le côté droit de la tête.

(6C) Effectuez un blocage intérieur-extérieur droit niveau moyen (*soto-uke*) en position *zenkutsu-dachi*, le poing gauche en *hikité*.

7- Hidari chudan uchi-ude-uke : Sur place, effectuez un blocage du bras gauche niveau moyen (*uchi-ude-uke*), de l'intérieur vers l'extérieur, avec une forte rotation des hanches. L'épaule gauche est amenée en avant et le buste est de 3/4, toujours en position *zenkutsu-dachi*, le poing droit en *hikité*.



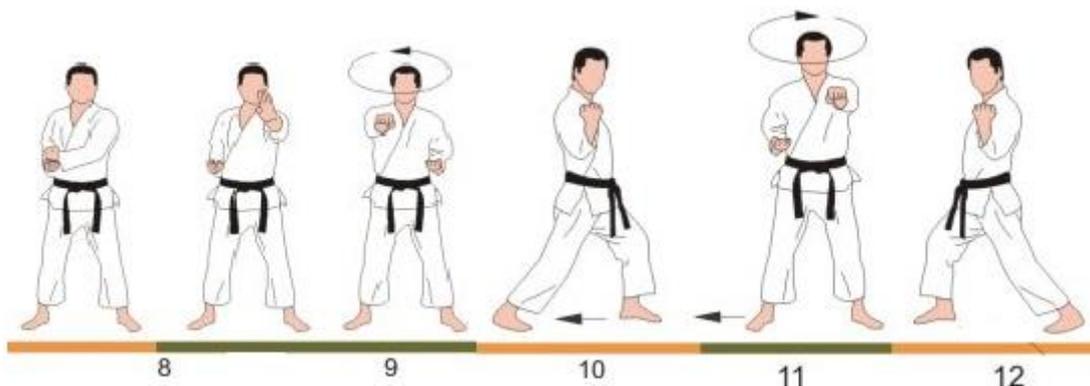
8 - Migi koshi-kamae/Hidari chudan Tate-shuto-uke : Ramenez le pied gauche vers l'intérieur en direction du pied droit en position *hachiji-dachi*, tout en amenant le poing gauche vertical sur le poing droit en *hikité* à la hanche droite. Sur place, effectuez lentement un blocage du sabre de la main gauche devant vous, niveau moyen, de l'extérieur vers l'intérieur en arc de cercle (*tate-shuto-uke*) le poing droit en *hikité*.

9- Migi chudan choku-zuki : Sur place, donnez un coup de poing droit direct au niveau moyen (*choku-zuki*), en position *hachiji-dachi*, le poing gauche en *hikité*.

10 - Migi chudan uchi-ude-uke : Sur place, toujours en position *hachiji-dachi*, exécutez un blocage droit au niveau moyen, de l'intérieur vers l'extérieur (*uchi-ude-uke*), en pivotant puissamment le bassin vers la gauche. La jambe droite s'étend, et le genou gauche se fléchit légèrement.

11- Hidari chudan choku-zuki : Sur place, donnez un coup de poing gauche direct au niveau moyen (*choku-zuki*), en position *hachiji-dachi*, le poing droit en *hikité*.

12 - Hidari chudan uchi-ude-uke : Sur place, toujours en position *hachiji-dachi*, exécutez un blocage gauche au niveau moyen, de l'intérieur vers l'extérieur (*uchi-ude-uke*), en pivotant puissamment le bassin vers la droite. La jambe gauche s'étend, et le genou droit se fléchit légèrement.

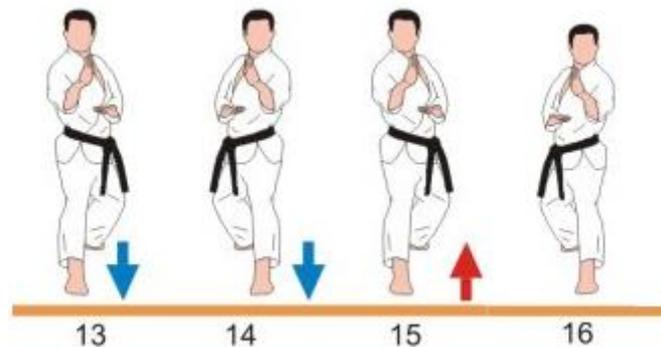


13 - Migi chudan shuto-uke : Avancez le pied droit dans l'axe de départ du kata, en position *kokutsu-dachi*, tout en effectuant un blocage du sabre de la main droite au niveau moyen (*shuto-uke*).

14 - Hidari chudan choku-zuki : Avancez le pied gauche dans l'axe de départ du kata, en position *kokutsu-dachi*, tout en effectuant un blocage du sabre de la main gauche au niveau moyen (*shuto-uke*).

15 - Migi chudan shuto-uke : Avancez le pied droit dans l'axe de départ du kata, en position *kokutsu-dachi*, tout en effectuant un blocage du sabre de la main droite au niveau moyen (*shuto-uke*).

16 - Hidari chudan shuto-uke : Reculez le pied droit dans l'axe de départ du kata, en position *kokutsu-dachi*, tout en effectuant un blocage du sabre de la main gauche au niveau moyen (*shuto-uke*).



17 - Décalez le pied droit pour passer en position *moto-dachi*. Dans le même temps, étendez la main droite vers l'avant, paume vers le haut, coude droit sous la main gauche (même position que pour le blocage précédent).

Descendez la main droite vers la droite, avec un mouvement lent en arc de cercle, en la pivotant vers le bas, la main gauche en appui sur la main droite : les 2 paumes se retrouvent dirigées vers le bas. Le bassin pivote également.

18 - Migi gedan-sokuto-fumikomi: Elevez le genou droit dans le triangle formé par les bras et la poitrine.

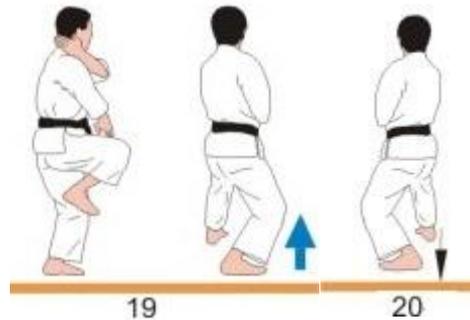
Abaissez puissamment le pied droit pour administrer un coup pénétrant du sabre de pied droit au niveau inférieur (*sokuto-fumikomi*). Dans le même temps, fermez les poings en les tirant vers vous au-dessus de la hanche droite (saisie/traction des 2 mains). Le buste est de profil.



KIAÏ !!!

19 - Hidari chudan shuto-uke : Rétractez la jambe qui vient de frapper, pivotez le buste de 180° dans l'autre sens, et reposez le pied au sol dans la direction du coup de pied en position *kokutsu-dachi*, tout en effectuant un blocage du sabre de la main gauche au niveau moyen (*shuto-uke*).

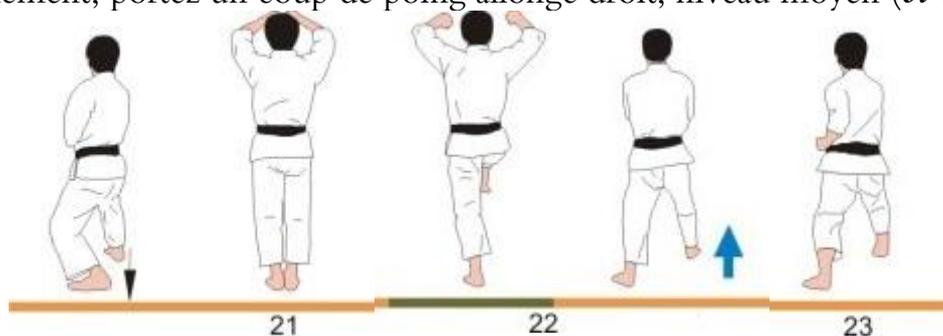
20 - Migi chudan shuto-uke : Avancez le pied droit en position *kokutsu-dachi*, tout en effectuant un blocage du sabre de la main droite au niveau moyen (*shuto-uke*).



21 - Jodan morote-age-uke : Regroupez le pied droit contre le pied gauche en position *heisoku-dachi*, genoux en légère flexion, coudes aux hanches. Les mains sont ouvertes, se touchent, les paumes orientées vers le ciel. Elevez les bras en étendant les jambes et envoyer les coudes vers l'extérieur en enroulant les avant-bras. Au fil de l'ascension, fermer les poings en les maintenant proches l'un de l'autre (*morote-age-uke*).

22 - Chudan tettsui-hasami-uchi : Ecartez les avant-bras sur l'extérieur en même temps que vous élevez puissamment le genou droit. Reposez le pied droit devant vous en position *zenkutsu-dachi*. Dans le même temps, abaissez les poings devant vous, le long de 2 trajectoires circulaires pour exécuter un coup de poing marteau en ciseaux niveau moyen (*tettsui-hasami-uchi*).

23 - Migi chudan oi-zuki : Rester en position *zenkutsu-dachi* et poussez sur le pied gauche pour vous propulser en avant (*yori-ashi*) d'un 1/2 pas environ. Simultanément, portez un coup de poing allongé droit, niveau moyen (*oi-zuki*).

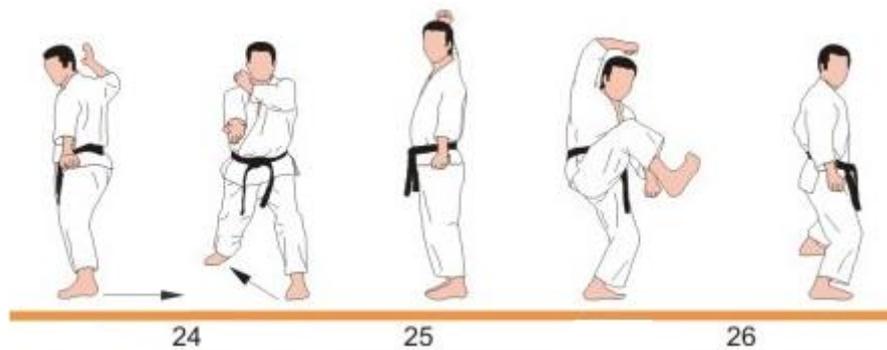


24 - Hidari nagashi-uke/Migi gedan nukite : Tournez la tête vers la gauche pour regarder derrière vous, en même temps que vous effectuez un blocage descendant du tranchant de la main gauche niveau bas, dans votre dos.

Achevez la rotation de 180° vers la gauche et passez en position *zenkutsu-dachi* gauche, tout en portant une attaque descendante en pique de main droite (*nukite*). Simultanément, effectuez un blocage balayé gauche niveau haut (*nagashi-uke*).

25 - Manji-uke : Reculez le pied gauche pour venir l'appliquer contre le pied droit en position *heisoku-dachi*, tout en pivotant le bassin de 90° vers la droite. Elevez le bras droit derrière vous et étendez le bras gauche vers le bas, pour effectuer un blocage haut/bas (*manji-uke*).

26 - Migi yoko-fumikomi/Migi gedan-barai : Pivotez de 180° vers la gauche sur le pied gauche, en levant puissamment le genou droit. Descendez en position *kiba-dachi* en assénant un coup de pied écrasant sur le côté (*yoko-fumikomi*) et en effectuant un blocage descendant du bras droit (*gedan-barai*), poing gauche en *hikité*.



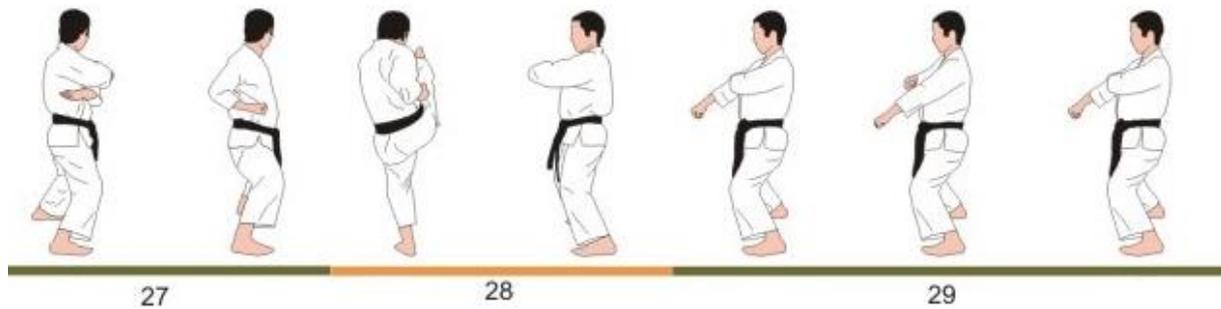
27 - Hidari chudan haishu-uke : Sur place, tournez la tête vers la gauche et étendez la main gauche ouverte à hauteur d'épaule pour effectuer un coup de revers de main niveau moyen (*haishu-uke*), pendant que le poing droit vient en *hikité*. Ce mouvement se fait lentement et en inspiration profonde.

28 - Migi chudan mikazuki-geri/Migi empi-uchi : Dès que la main gauche s'est immobilisée, enchaîner avec un coup de pied en croissant, du plat du pied droit dans la main gauche restée ouverte, en pivotant de 180° sur le pied gauche (*mikazuki-geri*). Reposez le pied droit dans la direction du coup de pied en position *kiba-dachi*. Dans le même temps, portez un coup de coude droit frontal contre la paume gauche (*empi-uchi*).

29 - Migi gedan-barai/Hidari gedan-barai/Migi gedan-barai : Sur place, enchaînez directement en abaissant le poing droit (*gedan-barai*), le poing gauche au contact du coude droit, toujours en position *kiba-dachi*.

Tout de suite après, enchaînez directement en abaissant le poing gauche (*gedan-barai*), le poing droit au contact du coude gauche.

Et enfin, enchaînez directement en abaissant le poing droit (*gedan-barai*), le poing gauche au contact du coude droit.



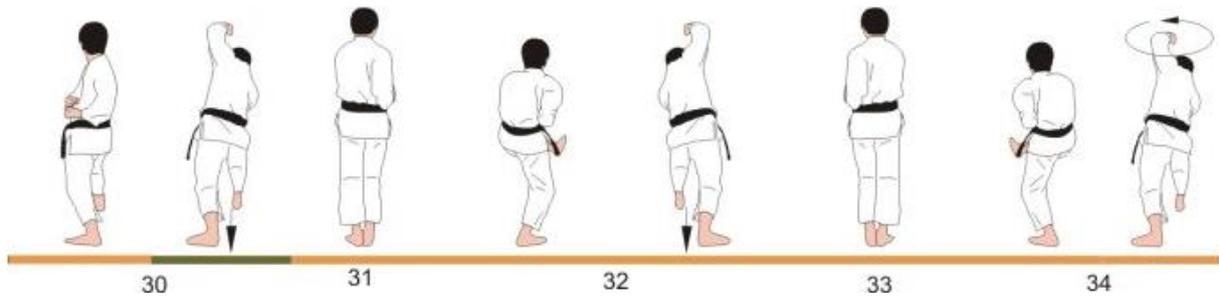
30 - Hidari koshi-kamae/Yama-zuki : Tournez la tête à droite en déplaçant légèrement le pied droit en arrière pour arriver en position *zenkutsu-dachi*. En même temps, tirez les poings au-dessus de la hanche gauche, poing droit debout au-dessus du poing gauche en *hikité (koshi-kamae)*. Frappez alors des 2 poings en simultané (*yama-zuki*), le poing gauche au niveau du visage et le poing droit au niveau moyen. A l'arrivée de la technique, les 2 poings sont dans le même axe vertical et le buste en penché vers l'avant.

31 - Migi koshi-kamae : Ramenez le pied droit contre le pied gauche en position *heisoku-dachi*, tout en ramenant les 2 poings au-dessus de la hanche droite, poing gauche debout au-dessus du poing droit en *hikité (koshi-kamae)*.

32 - Hidari fumikomi/Yama-zuki : Lever haut le genou gauche et portez un coup de pied écrasé gauche (*fumikomi*) en balayant l'espace devant vous, reposez le pied en position *zenkutsu-dachi*, tout en frappant des 2 poings en simultané (*yama-zuki*), le poing droit au niveau du visage et le poing gauche au niveau moyen. A l'arrivée de la technique, les 2 poings sont dans le même axe vertical et le buste en penché vers l'avant.

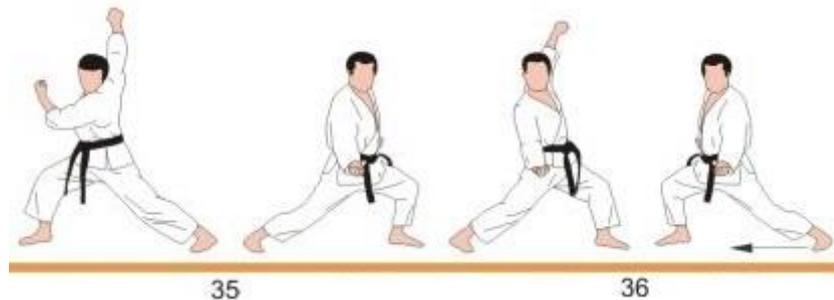
33 - Hidari koshi-kamae : Ramenez le pied gauche contre le pied gauche en position *heisoku-dachi*, tout en ramenant les 2 poings au-dessus de la hanche gauche, poing droit debout au-dessus du poing droit en gauche (*koshi-kamae*).

34 - Migi fumikomi/Yama-zuki : Lever haut le genou droit et portez un coup de pied écrasé droit (*fumikomi*) en balayant l'espace devant vous, reposez le pied en position *zenkutsu-dachi*, tout en frappant des 2 poings en simultané (*yama-zuki*), le poing gauche au niveau du visage et le poing droit au niveau moyen. A l'arrivée de la technique, les 2 poings sont dans le même axe vertical et le buste en penché vers l'avant.



35 - Migi gedan sukui-uke : Pivotez sur le pied droit, la jambe gauche effectuant un arc de cercle de 90° antihoraire. Posez le pied en position *zenkutsu-dachi*. Le poing droit décrit un grand mouvement circulaire à partir de l'épaule gauche pour réaliser un blocage en cuillère (*sukui-uke*). Le poing gauche se positionne en *hikité*.

36 - Hidari gedan sukui-uke : Pivotez sur les 2 pieds vers la droite. Le poing gauche décrit un grand mouvement circulaire à partir de l'épaule droite pour réaliser un blocage en cuillère (*sukui-uke*). Le poing droit se positionne en *hikité*.



37 - Migi chudan shuto-uke : Tournez la tête de 45° vers la droite, regroupez le pied gauche contre le pied droit puis avancez le pied droit avec un angle de 45° vers la droite en position *kokutsu-dachi*, tout en effectuant un blocage du tranchant de la main droite au niveau moyen (*shuto-uke*).



38 - Shuto-uke : Tournez la tête de 90° vers la gauche, déplacez lentement le pied droit à 90° vers l'arrière toujours en position *kokutsu-dachi*, le haut du corps gardant la même position (*shuto-uke*) vers cette direction arrière.

39 - Hidari chudan shuto-uke : Ramenez le pied droit au niveau du pied gauche, puis avancez le pied gauche en position **kokutsu-dachi**, tout en effectuant un blocage du tranchant de la main gauche (**shuto-uke**).



KIAI !!!



Yame, en position **heisoku-dachi** (pieds joints), main gauche enveloppant le poing droit, bras tendus devant vous.

Joindre les pieds en position **musubi-dachi** et saluer.