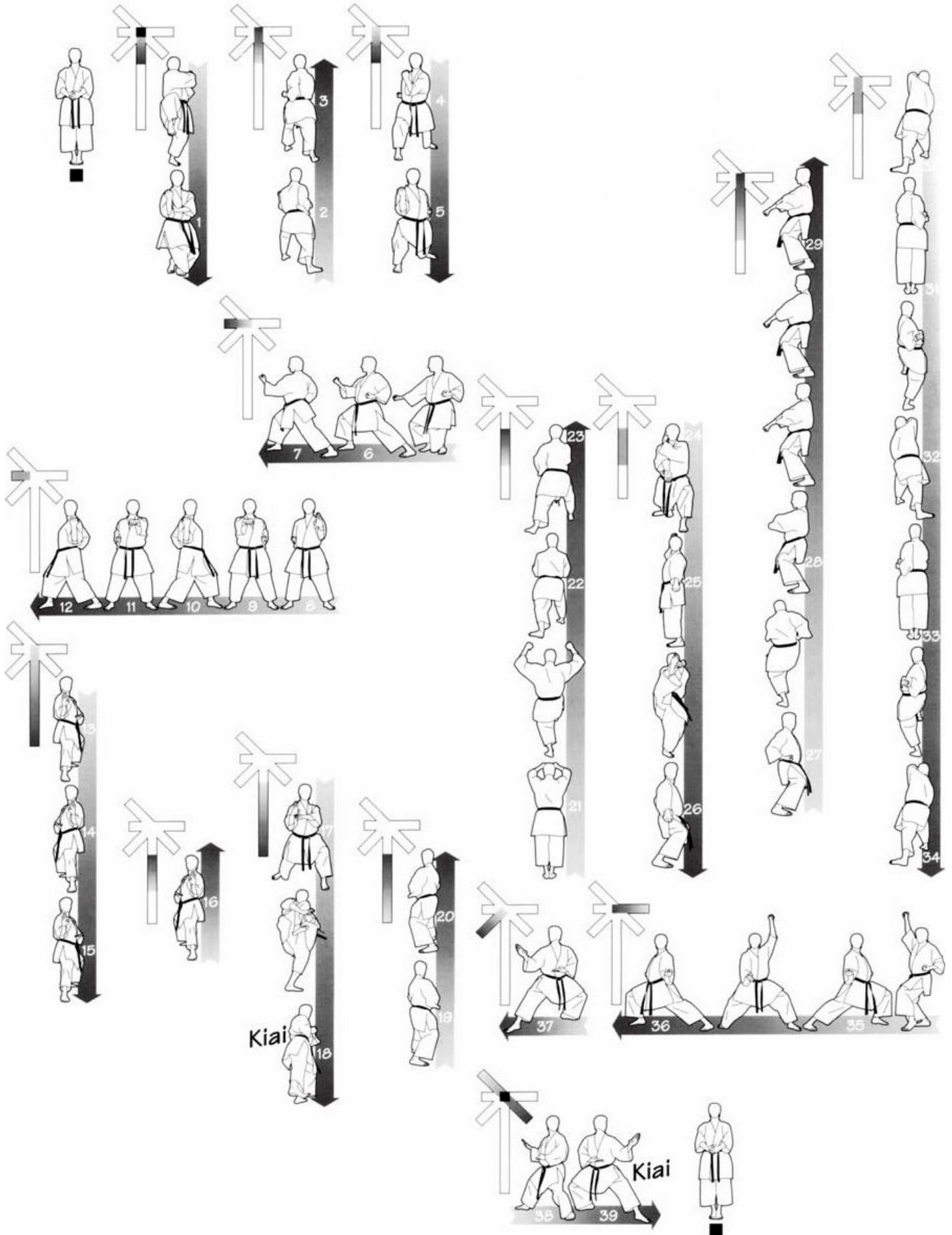


# Bassai Dai



# Bassai Dai

## Schéma Basai Dai

Le nom de ce Kata signifie, 'Pénétrer la forteresse'.

- Bas : combattre avec stratégie dans l'intention déterminée de gagner
- Sai : territoire de l'adversaire.
- Dai : grand, vaste en opposition à Sho qui signifie petit, condensé
- Ce kata se caractérise par la puissance, ses rotations dynamiques des hanches et la vigueur de ses techniques. . Il est l'expression d'une situation de combat défavorable qui se transforme progressivement en situation favorable. Les blocages sont puissants et sont pénétrants dans la garde de l'adversaire

La durée du kata doit être d'environ 1m25s.

Saluez lentement, musubi-dachi. Annonce du kata : Bassai Dai !

Regroupez le pied droit en position heisoku-dachi, kamae; poing droit, phalanges vers le haut, dans la paume de la main gauche tournée pouce vers l'avant en protection au niveau du bas ventre.

1. Migi chudan-soe-uke ; levez le genou droit, tournez un peu le corps vers la gauche et bondissez vers l'avant en position kosa-dachi, pied gauche derrière le talon droit, en effectuant un blocage moyen renforcé de l'intérieur vers l'extérieur, la paume gauche au niveau du poignet droit.. Quand vous faites ce mouvement, vous devez exploser vers l'avant comme si vous perciez un mur d'adversaires. Pour faire ce mouvement vous devez ramener les bras, en même temps, élever votre genou pour protéger votre corps. Le genou avance en ligne droite afin que lors de l'arrivée au sol, le genou droit et la pointe du pied soient devant. Au moment du contact, concentrez la puissance du mouvement des hanches dans le bras de blocage. La main gauche reste en contact avec le bras droit pendant toute la technique et au moment du contact le majeur de la main gauche touche seulement l'os en dessous du poignet.
2. Hidari chudan-uchi-uke; pivotez de 180° sur le pied droit tout en effectuant un blocage gauche au niveau moyen de l'intérieur vers l'extérieur, position zenkutsu-dachi.
3. Migi chudan-uchi-uke; de l'autre bras, blocage droit au niveau moyen de l'intérieur vers l'extérieur avec une forte rotation des hanches amenant l'épaule droite en avant(gyaku-hanmi), les hanches sont de face.
4. Hidari chudan-soto-uke; pivotez de 180° sur le pied gauche tout en effectuant un blocage gauche au niveau moyen de l'extérieur vers l'intérieur, position zenkutsu-dachi avec les hanches de face.
5. Migi chudan-uchi-uke; sur place effectuez un blocage droit au niveau moyen de l'intérieur vers l'extérieur avec une forte rotation de hanches amenant l'épaule droite en avant, buste de 3/4. Pour ces quatres blocages enchaînés, les bras se croisent largement et le poing contraire fait hikite.
6. Migi soto-uke ; regroupez le pied droit sur el gauche et pivotez de 90° vers la droite. Bloquez avec le poignet droit, côté pouce, dans un grand mouvement vers le bas, puis en avant depuis l'épaule droite.
7. Hidari chudan-uchi-uke Gyaku-hanmi ; sur place, effectuez un blocage gauche au niveau moyen de l'intérieur vers l'extérieur avec une rotation des hanches ramenant fortement l'épaule gauche en avant (gyaku hanmi).
8. Ryo-ken-migi-koshi-kamae Hidari chudan-tate-shuto-uchi-uke; les deux poings du côté droit en kamae, point gauche sur point droit en hikite pivotez sur le pied droit pour vous tourner vers l'avant en position hachiji-dachi. Sur place, exécutez lentement un blocage vertical du sabre de la main gauche au niveau moyen de l'intérieur vers l'extérieur. Décrivez un arc de cercle vers l'avant en tendant le coude.
9. Migi chudan-choku-zuki; sur place, un coup direct du poing droit au niveau moyen, position hachiji-dachi.
10. Migi chudan-uchi-uke; sur place, gardez les pieds en place, tournez les hanches à gauche en exécutant un blocage droit au niveau moyen de l'intérieur vers l'extérieur. Tendez le genou droit.
11. Hidari chudan-choku-zuki; sur place, un coup direct du poing gauche au niveau moyen, position hachiji-dachi.
12. Hidari chudan-uchi-uke; sur place, gardez les pieds en place, tournez les hanches à droite en exécutant un blocage gauche au niveau moyen de l'intérieur vers l'extérieur. Tendez le genou gauche.
13. Migi chudan-shuto-uke; pivotez de 90° sur le pied gauche, tournez les hanches à gauche en kokutsu-dachi, tout en effectuant un blocage du sabre de la main droite au niveau moyen.
14. Hidari chudan-shuto-uke; avancez en kokutsu-dachi, tout en effectuant un blocage du sabre de la main gauche au niveau moyen.
15. Migi chudan-shuto-uke; avancez en kokutsu-dachi, tout en effectuant un blocage du sabre de la main droite au niveau moyen.
16. Hidari chudan-shuto-uke; reculez en kokutsu-dachi, tout en effectuant un blocage du sabre de main gauche au niveau moyen.

# Bassai Dai

17. Hidari morote-tsukami-uke; sur place passez en zenkutsu-dachi pour effectuer un blocage des deux mains avec saisie. Les deux paumes tournées vers le bas, décrivez un arc de cercle vers l'avant dans le sens anti-horaire, avec la main droite en commençant sous le coude gauche.
18. Migi gedan-sokuto-kekomi; exécutez une saisie traction avec les deux mains et un coup pénétrant du sabre du pied droit au niveau inférieur. Armez très haut la jambe droite pour ensuite exécuter un sokuto kekomi et hikite des deux mains au buste au 2/3 coté droit. Poussez le KIAI!
19. Hidari chudan-shuto-uke; pivotez les hanches à gauche. Baissez la jambe qui porte le coup de pied en tournant vers l'arrière en kokutsu-dachi et en bloquant du sabre de la main gauche au niveau moyen.
20. Migi chudan-shuto-uke; avancez le pied droit d'un pas en kokutsu-dachi en bloquant du sabre de main droite au niveau moyen.
21. Jodan morote-uke; regroupez le pied droit sur le pied gauche en heisoku-dachi en effectuant simultanément un blocage des deux mains au niveau supérieur. Les mains se touchent au niveau du visage au moment où le pied est complètement ramené.
22. Ryo-kentsui-chudan-hasami-uchi; exécutez un coup en ciseaux des deux marteaux de poing au niveau moyen en glissant le pied droit en avant en zenkutsu-dachi.
23. Migi chudan oi-zuki; glissez les pieds en avant (yori-ashi) en position zenkutsu-dachi, en frappant un coup de poing droit au niveau moyen.
24. Hidari gedan-shuto-uchi-komi Hidari te-nagashi-uke; pivotez sur le pied droit vers l'arrière en zenkutsu-dachi. Exécutez un coup fouetté du sabre de main droite au niveau inférieur et un blocage balayé au niveau supérieur, main gauche vers l'épaule droite.
25. Migi jodan-sokumen-uchi-uke Hidari gedan-sokumen-uke ; regroupez le pied gauche sur le pied droit, corps de côté en heisoku-dachi en effectuant un blocage du poing droit au niveau supérieur moyen de l'intérieur vers l'extérieur (jodan-uchi-uke), vers la droite. Simultanément, un blocage du poing gauche vers le bas et la gauche (gedan-barai).
26. Migi yoko-fumikomi Migi gedan-uke; pivotez de 180° sur le pied gauche vers la gauche en levant le genou droit. Descendez en kiba-dachi avec yoko-fumikomi et blocage du poing droit vers le bas et la droite, poing gauche en hikite.
27. Hidari chudan-haishu-uke Migi chudan-mikazuki-geri; sur place, tournez la tête vers la gauche et étendez la main gauche ouverte à hauteur d'épaule pendant que le poing droit se place en hikite. Ce mouvement se fait lentement et en inspiration profonde. Enchaînez dès que la main gauche s'est immobilisée, en pivotant de 180° sur le pied gauche vers la gauche et faites un coup de pied en croissant( mikazuki-geri), du plat du pied droit dans la main gauche demeurée dans la position étendue.
28. Migi chudan-mae-empi-uchi; continuez la rotation en posant le pied droit en position kiba-dachi et en frappant du coude droit dans la main gauche restée ouverte. Frappez avec le mouvement de rotation des hanches. Enchaînez sur le mouvement suivant.
29. Migi gedan-barai Hidari gedan-barai Migi gedan-barai; gedan-barai à droite, bras gauche devant la poitrine en kamae (ude-mune-mae-kamae). Gedan-barai à gauche, bras droit devant la poitrine en kamae. Gedan-barai à droite, bras gauche devant la poitrine en kamae.
30. Hidari ryoken-koshi-kamae Yama-zuki; les deux pieds en place, tournez les hanches à droite en plaçant les deux poings du côté gauche en kamae; poing droit sur le poing gauche en hikite. Frappez avec un coup de poing de la montagne (yama-zuki); deux coup de poings simultanés et superposés à deux niveaux . Un poing frappe au niveau supérieur (jodan-ken-zuki), l'autre au niveau inférieur (gedan-ken-ura-zuki), dans le plan vertical du corps, mais en tournant les hanches dans la direction du coup. Penchez-vous légèrement vers l' avant et vos bras restent un peu fléchis. Cette technique, qui peut être un dégagement contre une saisie aux cheveux se retrouve aussi dans le kata Wankan.
31. Migi ryoken-koshi-kamae; regroupez le pied droit sur le gauche en heisoku-dachi, ryoken-koshi-kamae du côté droit
32. Yama-zuki; frappez avec un coup de poing de la montagne (yama-zuki); deux coup de poings simultanés et superposés à deux niveaux .
33. Hidari ryoken-koshi-kamae; regroupez le pied gauche sur le droit en heisoku-dachi, ryoken-koshi-kamae du côté gauche.
34. Yama-zuki; frappez avec un coup de poing de la montagne (yama-zuki); deux coup de poings simultanés et superposés à deux niveaux .
35. Migi gedan-sukui-uke; en pivotant sur le pied droit, tournez les hanches avec force vers la gauche, l'épaule gauche bien en arrière, l'épaule droite en avant. Décrivez un grand mouvement circulaire avec le poing droit à partir de l'épaule gauche (revers vers l'avant, puis tout droit (revers vers le bas. C'est une défense en cuillère vers le bas et la droite pour ramasser la jambe d l'adversaire qui nous a frappé avec un mae-geri.
36. Hidari gedan-sukui-uke; en pivotant sur les deux pieds vers la droite, inversez le mouvement.
37. Migi chudan-shuto-uke ; amenez le pied gauche à mi-distance directement sous le corps, tournez les hanches à gauche et glissez le pied droit en diagonale vers l'avant en effectuant un blocage du sabre de la main droite au niveau moyen.

# Bassai Dai

38. Sono-mama-no-taisei ; le haut du corps garde la position précédente, pivotez lentement et avec force sur le pied gauche de 90° vers l'arrière, la tête seulement en diagonale vers la gauche.
39. Hidari chudan-shuto-uke; reculez le gauche d'un demi pas et avancer le pied droit sur le même axe en kokutsu-dachi tout en effectuant un blocage du sabre de la main gauche au niveau moyen. Poussez le KIAI!

Restez une seconde puis ramenez le pied droit contre le gauche en reprenant l'attitude du début. Écartez le pied droit pour prendre la position hachiji-dachi. Joignez les pieds en musubi-dachi, saluez comme au début.