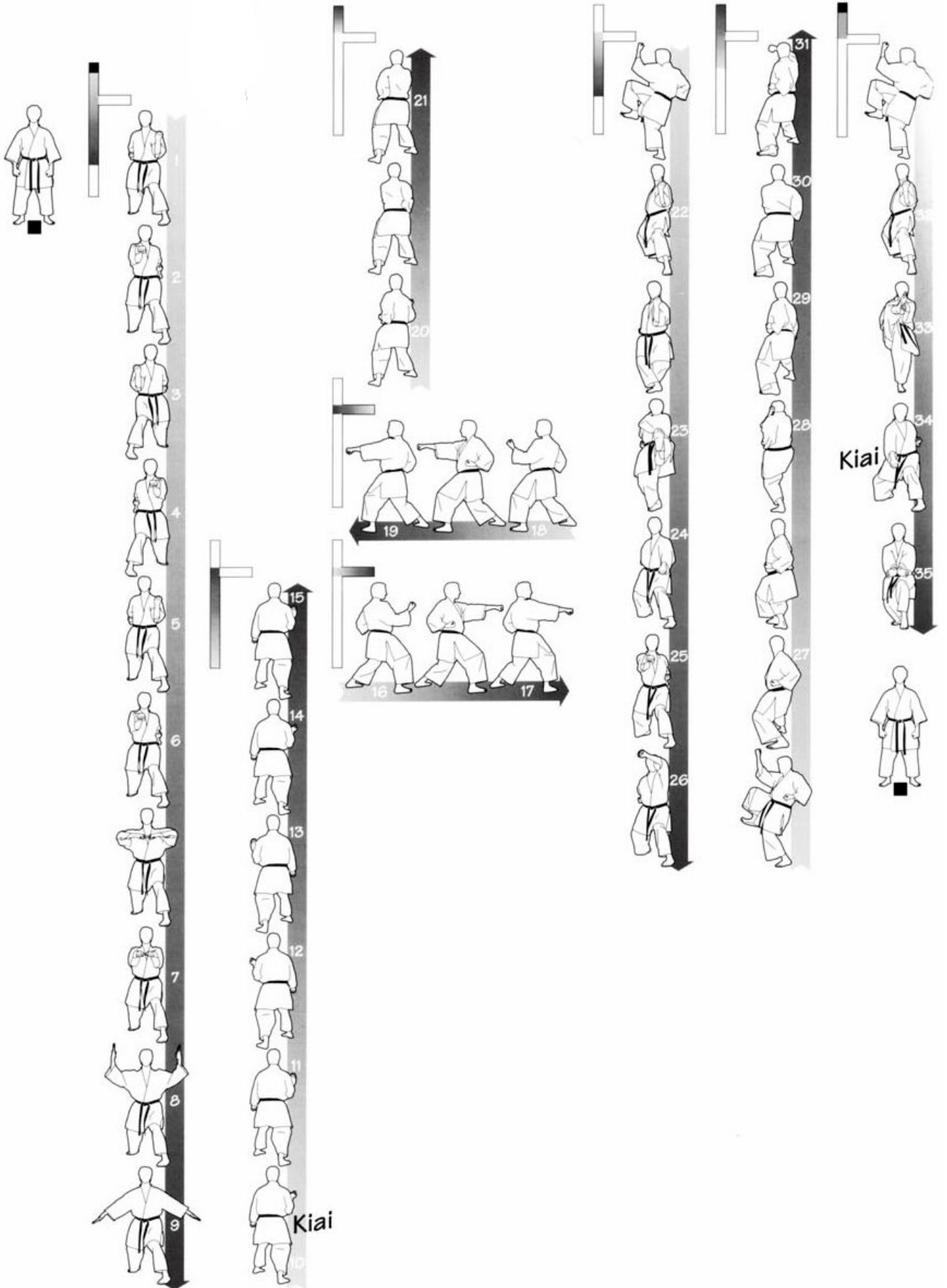


# Hangetsu



# Hangetsu

## Schéma Hangetsu

Le nom de ce Kata signifie, 'Demi-lune'.

- Hangetsu : demi-lune.

Ce Kata est 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.

Saluez lentement, musubi-dachi.

Annonce du kata : Hangetsu !

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.

# Hangetsu

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.