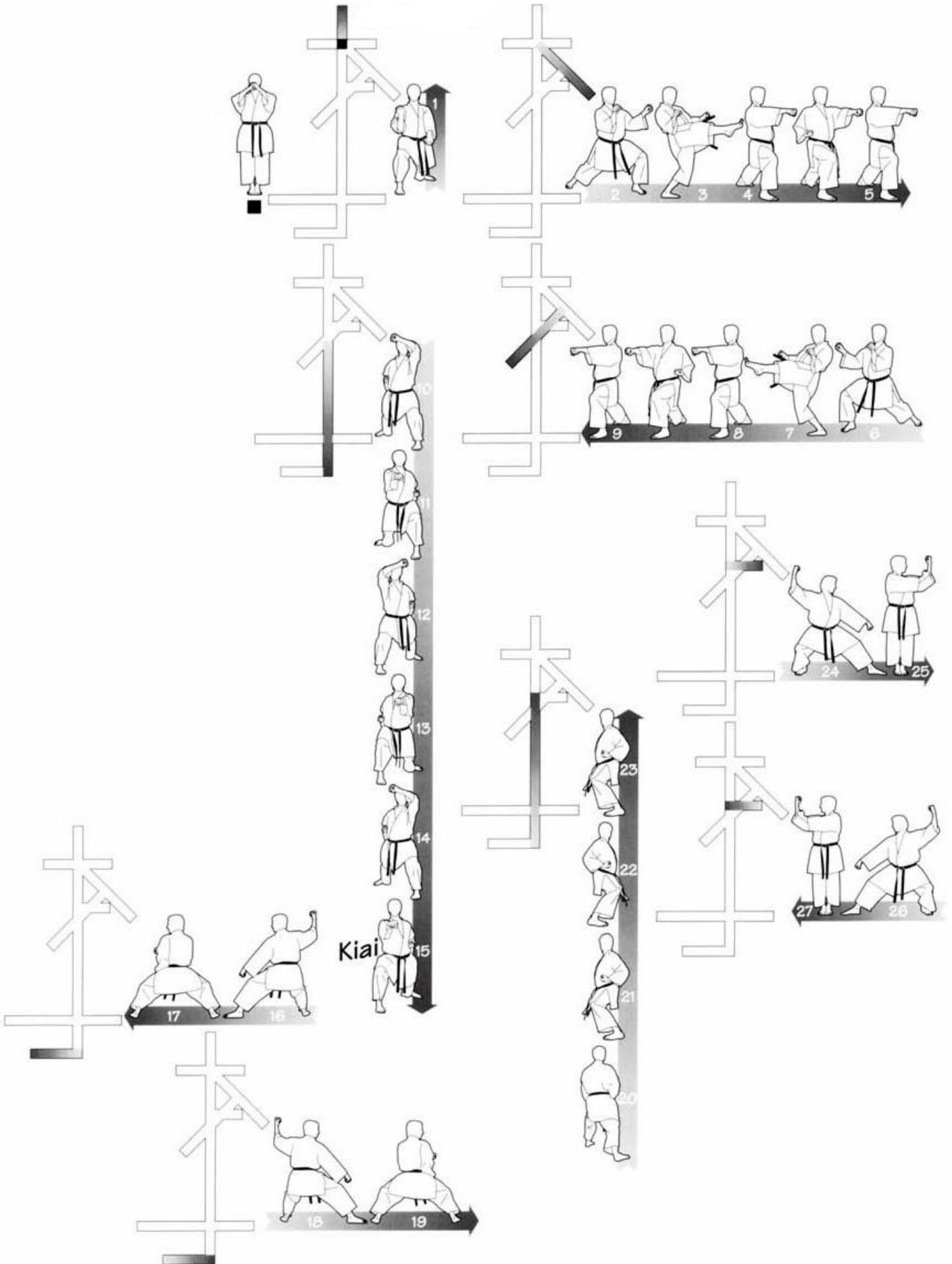
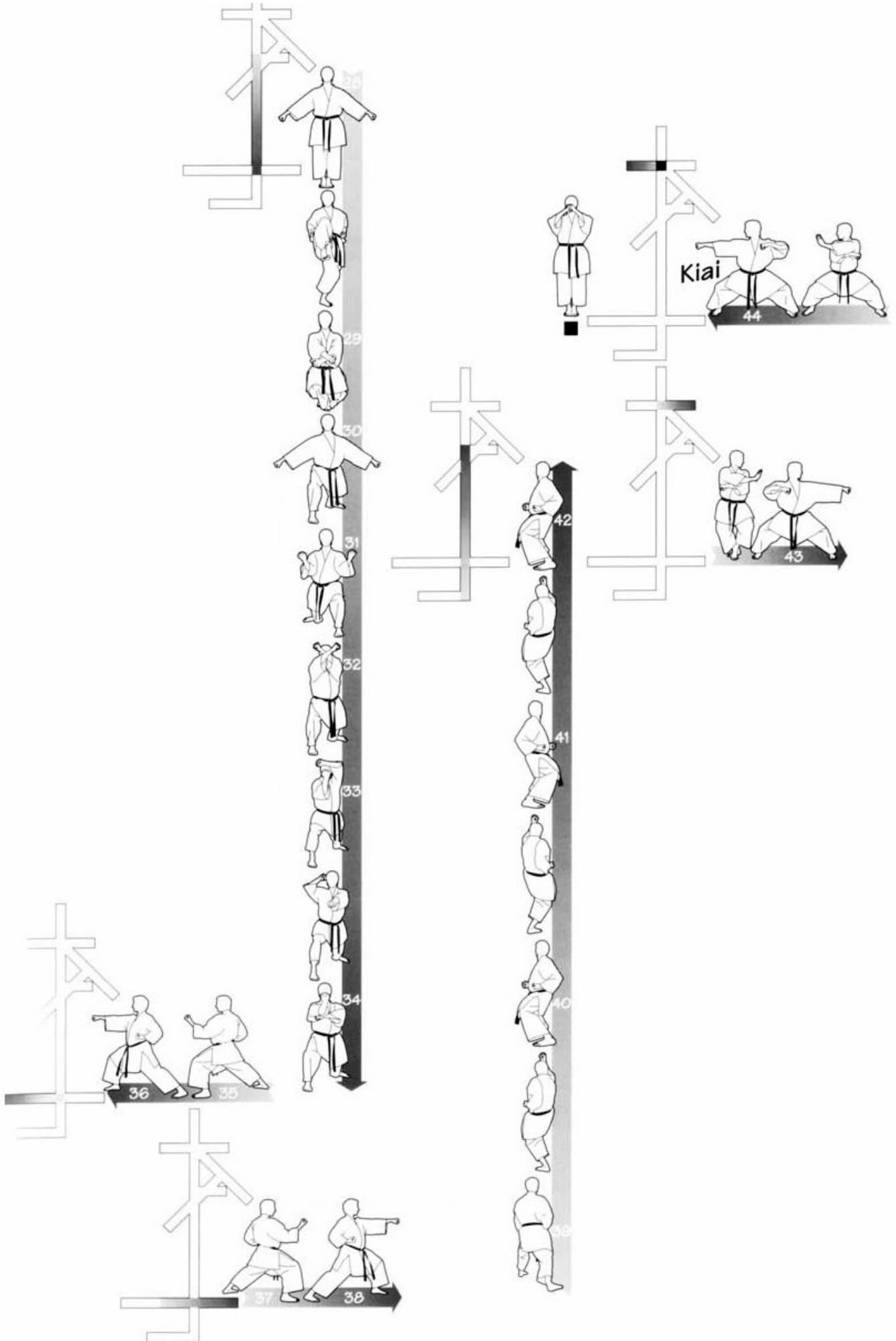


Jion



Jion



Jion

Schéma Jion

Le nom de ce Kata signifie, 'Temple bouddhiste'.

- Jion: Temple bouddhiste

Jion a plusieurs significations ; amour, pitié, et fait référence à un vieux terme bouddhiste ou à un vieux temple. Jion est aussi une autre manière de lire les caractères chinois Shao et Lin, qui réfèrent au célèbre temple Shaolin-si considéré comme le berceau des arts martiaux. Ce kata vient probablement de Chine; la garde de départ est une trace évidente de son appartenance à d'anciennes écoles de boxe chinoise.

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

Kamae; ramenez le pied gauche sur le droit en heisoku-dachi), en amenant les mains devant vous, poing droit fermé dans main gauche à hauteur du menton. Les coudes sont pliés et dans le prolongement des côtés du corps.

1. Reculez le pied gauche en zenkutsu-dachi, chudan-uchi-uke droit, gedan-barai gauche.
2. Avancez à 45° à gauche en zenkutsu-dachi, morote-kakiwake-uke.
3. Avancez mae-geri droit.
4. Zenkutsu-dachi pied droit devant, chudan-zuki droit. Sur place, chudan-gyaku-zuki gauche.
5. Sur place, chudan-zuki droit.
6. Pivotez sur le pied gauche de 90° à droite en zenkutsu-dachi, morote-kakiwake-uke.
7. Avancez mae-geri gauche.
8. Zenkutsu-dachi pied gauche devant, chudan-zuki gauche. Sur place, chudan-gyaku-zuki droit
9. Sur place, chudan-zuki gauche.
10. Pivotez sur pied droit de 45° à gauche, zenkutsu-dachi, jodan-shuto-age-uke droit, hikite gauche.
11. Simultanément, jodan-age uke gauche et sur place chudan-gyaku-zuki droit.
12. Avancez zenkutsu dachi droit, jodan-age-uke gauche, hikite droit.
13. Simultanément, jodan-shuto-age-uke droit et sur place chudan-gyaku-zuki gauche.
14. Avancez zenkutsu-dachi gauche, jodan-shuto-age-uke droit, hikite gauche, jodan-age-uke gauche
15. Avancez zenkutsu-dachi, chudan-zuki droit. KIAI
16. Pivotez sur le pied droit en kokutsu-dachi, jodan-uchi-uke droit, gedan-barai gauche.
17. Changez en kiba-dachi, chudan-kagi-zuki.
18. A l'opposé kokutsu-dachi, jodan-uchi-uke gauche, gedan-barai droit.
19. Changez en kiba-dachi, chudan-kagi-zuki.
20. Avancez zenkutsu-dachi gauche, gedan barai.
21. Avancez kiba-dachi, chudan-teisho-uke droit.
22. Avancez kiba-dachi, chudan-teisho-uke gauche.
23. Avancez kiba-dachi, chudan-teisho-uke droit.
24. Pivotez sur le pied droit en kokutsu-dachi, jodan-uchi-uke droit, gedan-barai gauche.
25. Regroupez le pied droit en heisoku-dachi, jodan-morote-uke.
26. A l'opposé kokutsu-dachi, jodan-uchi-uke gauche, gedan barai droit.
27. Regroupez le pied gauche en heisoku-dachi, jodan-morote-uke.
28. Gedan-morote-kakiwake.
29. Armez le pied droit, hikite des deux poings, levez le genou droit, bondissez vers l'avant et descendez en kosa-dachi (pied gauche venant croiser derrière le droit) avec gedan-juji-uke.
30. Reculez la jambe gauche en zenkutsu-dachi, gedan-morote-kakiwake.
31. Avancer en zenkutsu-dachi gauche, chudan-morote-uchi-kakiwake.
32. Avancez zenkutsu-dachi droit, jodan-juji-uke (gauche sur droite).
33. Sur place jodan-uraken droit, kamae gauche.
34. Sur place jodan-nagashi-uke droit, gedan-barai gauche. Sur place jodan-ura-zuki droit, kamae.
35. Pivotez sur le pied droit en zenkutsu-dachi gauche, chudan-uchi-uke gauche.
36. Avancez en zenkutsu-dachi droit, chudan-zuki.
37. Pivotez sur pied gauche en zenkutsu-dachi droit, chudan-uchi-uke droit.
38. Avancez en zenkutsu-dachi gauche, chudan-zuki.
39. Pivotez sur le pied droit en zenkutsu-dachi gauche, gedan-barai.
40. Armez jambe et bras droit, fumikomi-geri, kiba-dachi, chudan-otoshi-uke droit.

Jion

41. Avancez fumikomi-geri, kiba-dachi, chudan-otoshi-uke gauche.
42. Avancez fumikomi-geri, kiba-dachi, chudan-otoshi-uke droit.
43. Pivotez sur le pied droit, kiba-dachi, chudan-tsukami-uke - kamae. Yori-ashi à gauche - chudan-yoko-zuki gauche.
44. Orientez la tête à l'opposé, chudan-tsukami-uke , kamae. Yori-ashi à droite, chudan-yoko-zuki droit, poussez le KIAI!

Ramenez le pied droit contre le gauche en heisoku-dachi et redressez-vous en kamae, poing droit fermé dans main gauche à hauteur du menton. Yame en écartant le pied gauche. Hachiji dachi; restez quelques secondes concentré sur la dernière technique, regard droit. Puis ramenez lentement le pied droit, et pivotez un peu sur le gauche pour revenir au point de départ. Inspirez doucement. Joignez les pieds en musubi-dachi, saluez comme au début.