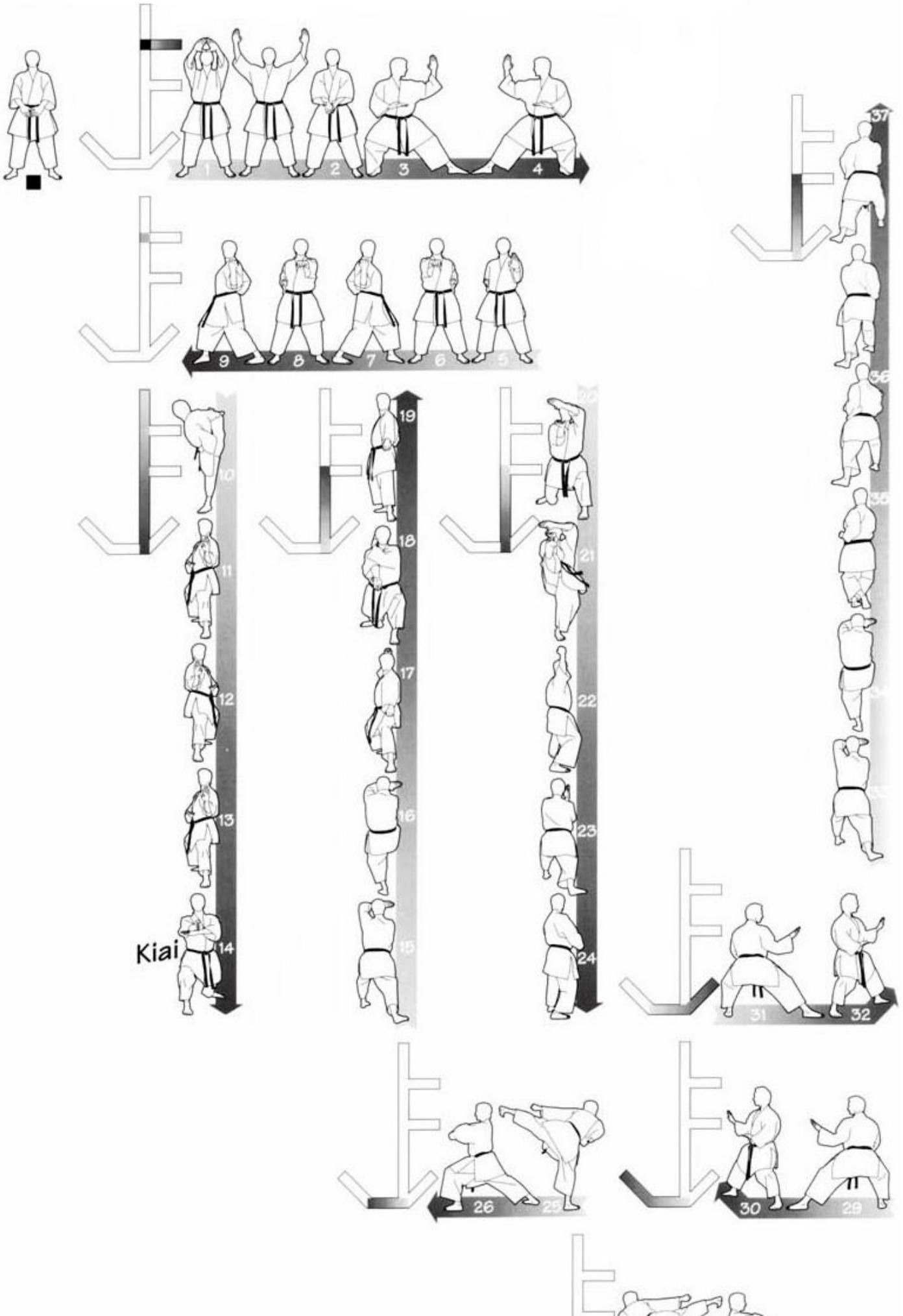
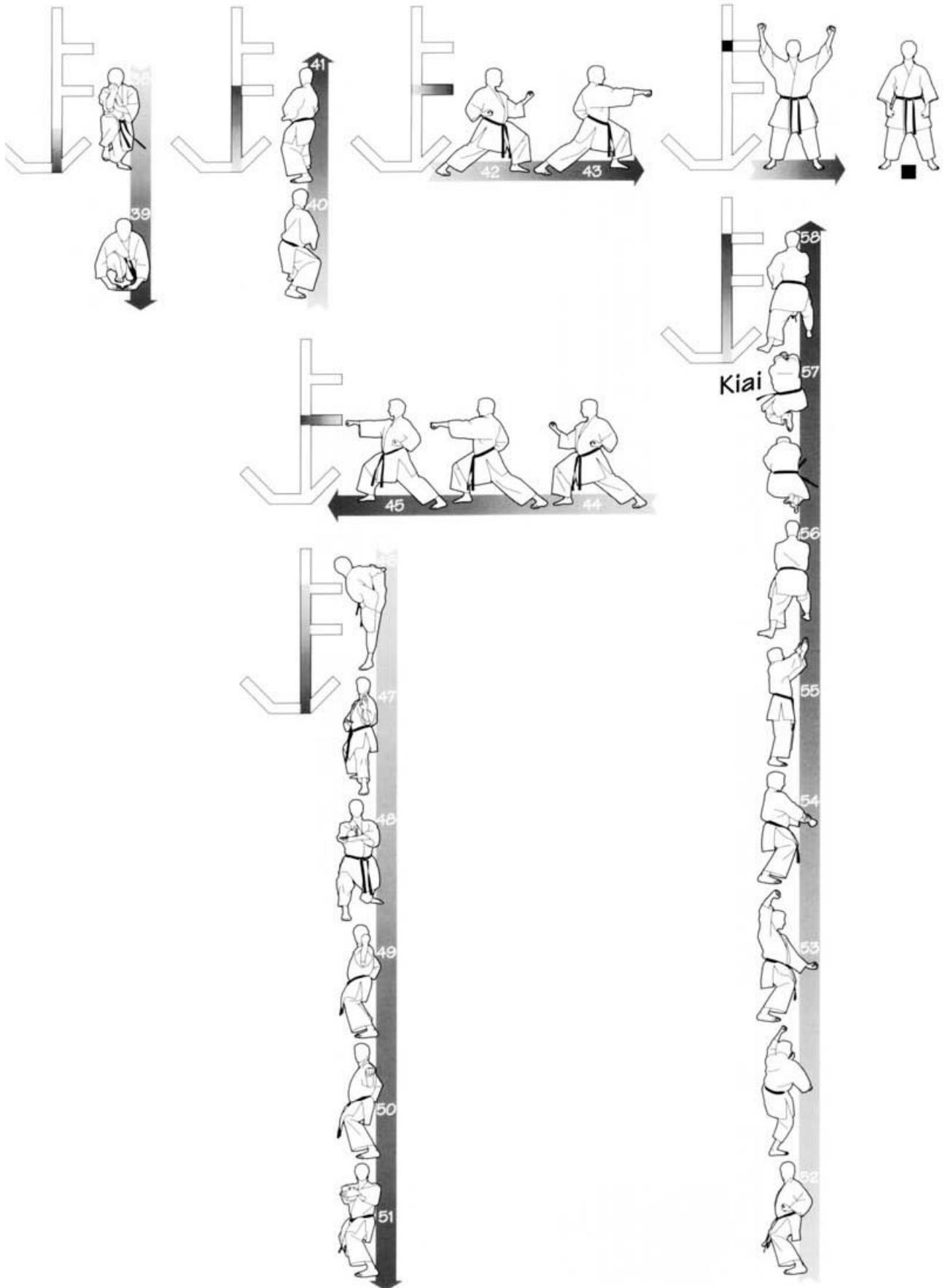


Kanku Dai



Kanku Dai



Kanku Dai

Schéma Kanku Dai

Le nom de ce Kata signifie, 'Regarder le ciel'.

- Kan : regarder
- Ku : ciel, vide
- Dai : grand, vaste

Kanku-Dai est le plus long des kata Shotokan puisqu'il comporte une soixantaine de mouvements

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

Hachiji-dachi, main droite sur main gauche. Les deux sont réunies et ouvertes, les pouces sont écartés, kamae.

- 1.
2. Montez lentement les mains à la hauteur du front en les suivant du regard,
3. Écartez brusquement les mains puis décrire un grand arc de cercle et arriver tranchant de la main droite dans la paume de la main gauche.
4. A gauche, kokutsu-dachi, jodan-haishu-uke, paume droite devant la poitrine en kamae.
5. A droite, kokutsu-dachi, jodan-haishu-uke, paume gauche devant la poitrine en kamae.
6. Regroupez le pied gauche en hachiji-dachi, chudan-tate-shuto-uke gauche.
7. Sur place, chudan-zuki droit.
8. Pivotez vers la gauche avec une forte rotation des hanches, chudan-uchi-uke droit vers l'avant.
9. Regroupez le pied gauche en hachiji-dachi, chudan-zuki gauche.
10. Pivotez vers la droite avec une forte rotation des hanches, chudan-uchi-uke gauche vers l'avant
11. Regroupez le pied gauche à mi-distance, poing droit sur poing gauche, kamae. Chudan-yoko-geri-kekomi, uraken jodan.
12. Reposez kokutsu-dachi, chudan-huto-uke gauche.
13. Avancez kokutsu-dachi, chudan-shuto-uke droit.
14. Avancez kokutsu-dachi, chudan-shuto-uke gauche.
15. Avancez zenkutsu-dachi, chudan-nukite droit. Poussez le KIAI!
16. Pivotez sur le pied droit, à l'opposé en zenkutsu-dachi, jodan-shuto-age-uke, jodan-shuto-uchi-uke.
17. Avancez chudan-mae-geri droit.
18. Posez en kokutsu-dachi, jodan-uchi-uke droit, gedan-barai gauche.
19. Passez en zenkutsu-dachi, jodan-teisho-barai, gedan-nukite droit.
20. Ramenez le pied gauche en renoji-dachi, gedan-barai gauche.
21. Descendez en zenkutsu-dachi, jodan-shuto-age-uke, jodan-shuto-uchi.
22. Avancez chudan-mae-geri droit.
23. Posez en kokutsu-dachi, jodan-uchi-uke droit, gedan-barai gauche.
24. Passez en zenkutsu-dachi, jodan-teisho-barai, gedan-nukite droit.
25. Ramenez le pied gauche en renoji-dachi, gedan-barai gauche.
26. Armez un yoko à gauche, kamae. Développez chudan-yoko-geri-kekomi gauche, jodan-uraken gauche.
27. Posez en zenkutsu-dachi, chudan-empi-uchi droit (coude dans paume de la main gauche).
28. A l'opposé, armez un yoko à droite, kamae. Développez chudan-yoko-geri-kekomi droit - uraken jodan droit.
29. Posez en zenkutsu-dachi, chudan-empi-uchi gauche (coude dans paume de la main droite).
30. Pivotez sur pied droit, à l'opposé kokutsu-dachi, chudan-shuto-uke gauche.
31. Pivotez sur pied gauche, avancer à 45° en kokutsu-dachi, chudan-shuto-uke droit.
32. Pivotez sur pied gauche, rotation de 135° en kokutsu-dachi, chudan-shuto-uke droit.
33. Pivotez sur pied droit, avancer à 45° en kokutsu-dachi, chudan-shuto-uke gauche.
34. Pivotez sur pied droit, rotation de 45° à gauche en zenkutsu-dachi, jodan-shuto-age-uke, jodan-shuto-uchi.
35. Avancez chudan-mae-geri droit.
36. Posez le pied devant en kosa-dachi, jodan-uraken, hikite.
37. Reculez le pied gauche en zenkutsu-dachi, chudan-uchi-uke droit.
38. Sur place chudan-gyaku-zuki. Sur place chudan-zuki droit.
39. Pivotez à l'opposé sur pied gauche, sokubo-uke (hikite de chaque côté). Développez ura-zuki.
40. Zenkutsu-dachi droit très bas, appuyez les mains au sol.
41. Pivotez sur le pied droit, à l'opposé en kokutsu-dachi très bas, gedan-shuto-uke gauche.
42. Avancez en kokutsu-dachi, chudan-shuto-uke droit.

Kanku Dai

43. Pivotez sur le pied droit en zenkutsu-dachi, chudan-uchi-uke gauche.
44. Sur place, chudan-gyaku-zuki.
45. Pivotez sur pied gauche, à l'opposé en zenkutsu-dachi, chudan-uchi-uke droit.
46. Sur place chudan-gyaku-zuki. Sur place chudan-zuki droit.
47. Ramenez le pied gauche à mi-distance et armez le pied droit en yoko-geri, poing droit sur poing gauche en kamae. Développez chudan-yoko-geri-kekomi droit, jodan-uraken droit.
48. Posez kokutsu-dachi, chudan-shuto-uke gauche.
49. Avancez en zenkutsu-dachi, chudan-nukite droit.
50. Torsion du bras droit sur son axe. Pivotez sur le pied droit en kiba dachi, jodan-uraken gauche.
51. Sur place, chudan-yoko-zuki gauche.
52. Sur place, chudan-empi-uchi droit (coude droit dan paume de la main gauche).
53. Sur place, orientez la tête à l'opposé, hikite (poing droit sur poing gauche). Sur place, gedan-barai droit.
54. Pivotez sur pied droit, armez un uchi-barai. Posez le pied gauche, kiba-dachi, fumikomi-geri, gedan-uchi-barai gauche, kamae.
55. Sur place, gedan-tate-zuki droit.
56. Rapprochez les pieds en hachiji-dachi, jodan-kaishu-juji-uke (main gauche sur main droite).
57. Pivotez vers l'arrière sur pied droit en zenkutsu-dachi droit, amenez vers soi les poings fermés.
58. Nidan-geri. Poussez le KIAI!
59. Reposez zenkutsu-dachi droit, jodan-uraken-tate-uchi droit.
60. Pivotez de 180° sur le pied droit vers la droite en vous penchant pour faire gedan-uke droit, phalanges vers le haut. Le mouvement se termine lorsque le pied gauche, qui a croisé devant le droit pendant le pivot se place sur la ligne du devant
61. Poursuivez le mouvement circulaire du poing droit qui remonte de bas en haut sur votre côté droit avant de redescendre vers votre visage. Simultanément, le poing gauche qui était resté en hikite, monte directement et en symétrie du poing droit. C'est un double mouvement circulaire et large (jodan-yama-gamae), de l'extérieur vers l'intérieur; les poings se croisent à hauteur du visage avant de redescendre et s'écartent de part et d'autre pour revenir à la position yoi.

Revenez en musubi-dachi et saluez.