

Vidéo : Combat Cane Kata #4

<https://youtu.be/s0XAOA1JBa8?list=PLvNCB7gFqPWrCZkOt2DbFd86Yzw6iIgiY&t=47>

A	0-7 secondes
1	Ramener la canne sous le bras par un mouvement de rotation, salut
2	Kamae, lance à deux mains jodan (percu) en zenkutsu
3	Avancer pied droit, crochetage dans le dos tirer vers soi (tsugi ashi)
4	Coup sec vers l'aine avec la partie basse de la canne
B	7- 14 secondes
1	Mae geri de la jambe gauche repose devant
2	Mawashi geri de la jambe droite repose sursaut arrière position de la grue
3	Avancer pied gauche blocage bas à deux mains
C	14- 21 secondes
1	Avancer pied droit frappe à l'aine avec le crochet en retournant la canne
2	Remonter la canne (entre les jambes de l'adversaire fictif)
3	Taper pied droit (pour donner une impulsion), frapper tête (fictive) avec le haut de la canne
D	21 – 37 secondes
1	Avancer pied gauche, coup latéral, frappe visage (rame) ramener vers la gauche
2	Regard côté gauche, se retourner gauche position kokutsu canne devant soi tenue à deux mains
3	Tsugi ashi lance à deux mains niveau chudan
4	Avancer pied gauche, frappe hache descendante tête (en plaçant la main gauche sous la droite)
5	Tsugi ashi frappe remontante avec la pointe de la canne menton
6	Canne à deux mains, blocage horizontal haut en avançant pied gauche (écrasement du visage)
E	37 – 43 secondes
1	Mae geri jambe gauche, repose arrière kiba dashi, coup latéral fouetté bas (une main, droite)
2	Mouvement de hanche (changer la saisie de la canne, au milieu main gauche)
3	Zenkutsu dashi gyaku tate tsuki avec canne verticale crochet vers le bas en main
F	43- 52 secondes
1	Mae geri jambe droite repose devant
2	Mawashi geri retourne, pied droite derrière genou gauche canne au sol (la canne aide)
3	Zenkutsu dashi blocage bas horizontal, à une main gauche (milieu canne), crochet côté gauche
G	52- fin
1	Mawashi geri jambe gauche
2	Ura mawashi geri
3	Zenkutsu dashi batte base ball en bas, frapper adversaire au sol (pied gauche devant)
4	Récupérer l'anse de la canne avec la main droite
5	Deux mouvements infinity en reculant, main gauche en protection

6	Changer de main, un mouvement infinity
7	Ramener la canne sous l'aisselle par un moulinet