

Vidéo : **Combat Cane Kata #1**

<https://youtube.com/shorts/G1lubAwfkiw?si=44NRG2Xdafx-L9kb>

A	0-7 secondes
1	Main sur l'anse taper la canne une fois au sol
2	Lever la canne à 90° vers l'avant
3	Effectuer une rotation vers l'arrière à 360° pour placer la canne sous l'aisselle
4	Saluer canne sous le bras
B	7-14 secondes
1	Poser la canne au sol, saisie par l'anse
2	Rotation par l'arrière, saisie à deux mains au dessus de la tête, avant gauche droit zenkutsu dashi
3	Rabaisser la canne crochet vers le bas niveau bassin, reculer pied gauche, heïko dashi
4	Remonter la canne crochet vers le haut, reculer pied droit zenkutsu dashi
C	14-21 secondes
1	Lance (pique) à deux mains avec la pointe de la canne mains en pronation zenkutsu dashi (gyaku)
2	Avancer pied droit, lance (pique) à deux mains avec le crochet de la canne kiba dashi
3	Avancer pied gauche, lance (pique) à deux mains avec la pointe de la canne kiba dashi
4	Avancer pied droit, zenkutsu dashi, crochetage jambe, tirer vers le haut, tsugi ashi
D	22-25 secondes
1	Sur place saisir partie haute du manche, crochet par-devant coup hache avec la pointe
2	Ramener la pointe vers soi et saisir le bas de la canne
3	Reculer pied droit en heïko dashi
4	Positionner la canne droit devant soi, crochet vers le devant
E	25-30 secondes
1	Regard vers l'arrière, reculer légèrement pied gauche, lance à deux mains vers l'arrière
2	Ramener pied devant en heïko dashi, lance à deux mains entre les jambes, inversion position mains
3	Regard vers l'arrière, reculer légèrement pied droit, lance à deux mains vers l'arrière
F	30-34 secondes
1	Sur place saisir partie haute du manche avec main droite, crochet par-devant
2	Coup hache avec la pointe
3	Saisir la partie basse de la canne avec la main gauche
4	Crochetage jambe, tirer en reculant vers le haut, tsugi ashi
5	Lâcher partie basse de la canne, crochet par-devant coup hache avec la pointe
6	Coup en revers
7	Rotation de la canne vers l'arrière, canne sous l'aisselle