

LES RENZOKU : ENCHAINEMENTS D'ASSAUTS

LES 6 RENZOKU (enchaînements de Techniques d'Assauts « KICK-JITSU ») s'exécutent à la fois en KIHON (travail en ligne), en KIHON KUMITE (avec un partenaire) et en KATA.

Les RENZOKU sont progressifs et s'exécutent en aller-retour en se terminant toujours par un même enchaînement :

aller:

CHIKAMA TSUKI	dr	suivi de	
MATE (glissé)	dr	pas glissé	avec gedan barai arrière (droit)
MAETE TSUKI	ga	en recul	KAMAE

retour:

GYAKU TSUKI	dr	déposer	zen kutsu dashi
MAWASHI GERI	dr	suivi de	
MATE (déposé)	ga	déposer	avec gedan barai arrière (gauche)
GYAKU TSUKI	dr	rotation	zen kutsu dashi

retour en YOI

CHAQUE RENZOKU TRAVAILLE UN ENCHAINEMENT BIEN DÉTERMINÉ :

RENZOKU SHODAN : travaille les 3 premiers Keiko d'assauts à la suite:
- KIZAMI TETSUI (Keiko Shodan)
- GYAKU TETSUI (Keiko Nidan)
- NI REN TSUKI (Keiko Sandan)

RENZOKU NIDAN : travaille les assauts en **GYAKU TETSUI** du Keiko Nidan

RENZOKU SANDAN : travaille les assauts en **NI REN TSUKI** du Keiko Sandan

RENZOKU YODAN & GODAN : combinaisons avec **MAE GERI**

RENZOKU ROKUDAN : combinaisons avec **GYAKU TETSUI DROIT**

TECHNIQUES UTILISÉES

GYAKU TSUKI	Tsuki contraire jambe avant
CHIKAMA TSUKI	Gyaku Tsuki rapproché (avec bascule)
KICK TSUKI	Gyaku Tsuki plongé en poursuite
TOMA TSUKI	Tsuki grande distance = Kizami Tetsui suivi de Kick Tsuki
MAETE TSUKI	Tsuki (intermédiaire) sur jambe avant
KIZAMI TSUKI	Tsuki fendu sur jambe avant (glissé & buste incliné)
KIZAMI TETSUI	Tetsui sur jambe avant (pas glissé)
GYAKU TETSUI	Tetsui contraire jambe avant
MAE GERI	coup de pied direct avec jambe arrière
MAWASHI GERI	coup de pied circulaire avec jambe arrière
MAW. G. KIZAMI	coup de pied circulaire avec jambe avant
MATE	demi-tour avec GEDAN BARAI
KAMAE	retour en garde
YOI	position d'attente

RENZOKU SHODAN

Les 3 techniques d'assauts de base des Keiko 1-2-3

MAWASHI – GYAKU TSUKI

Série 1

aller :

KIZAMI TETSUI	ga	pas glissé	zen kutsu dashi
Retour	ga	basculer en	neko dashi
MAW. G. KIZAMI	ga	suivi de	
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

retour :

KIZAMI TETSUI	ga	pas glissé	zen kutsu dashi
Retour	ga	basculer en	neko dashi
MAW. G. KIZAMI	ga	suivi de	
GYAKU TSUKI	dr	déposer	zen kutsu dashi
MAWASHI GERI	dr	MATE ...	YOI

Série 2

aller :

GYAKU TETSUI	ga	pas croisé	kake dashi
MAWASHI GERI	ga	suivi de	
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

retour :

GYAKU TETSUI	ga	pas croisé	kake dashi
MAWASHI GERI	ga	suivi de	
GYAKU TSUKI	dr	déposer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	dr	MATE ...	YOI

Série 3

aller :

KICK TSUKI	dr	percuter	zen kutsu dashi
GYAKU TSUKI	ga	enchaîné	sur place
MAW. GERI	ga	suivi de	
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

retour :

KICK TSUKI	dr	percuter	zen kutsu dashi
GYAKU TSUKI	ga	enchaîné	sur place
MAW. GERI	ga	suivi de	
GYAKU TSUKI	dr	déposer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	dr	MATE ...	YOI

RENZOKU NIDAN

Combinaison TSUKI – MAWASHI GAUCHE

Série 1

aller :

GYAKU TETSUI	ga	pas croisé	kake dashi
MAWASHI GERI	ga	suivi de	
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

retour :

GYAKU TETSUI	ga	pas croisé	kake dashi
MAWASHI GERI	ga	suivi de	
GYAKU TSUKI	dr	déposer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	dr	MATE ...	YOI

Série 2

aller :

<u>GYAKU TSUKI</u>	<u>dr</u>	<u>pas glissé</u>	<u>zen kutsu dashi</u>
GYAKU TETSUI	ga	pas croisé	kake dashi
MAWASHI GERI	ga	suivi de	
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

retour :

<u>GYAKU TSUKI</u>	<u>dr</u>	<u>pas glissé</u>	<u>zen kutsu dashi</u>
GYAKU TETSUI	ga	pas croisé	kake dashi
MAWASHI GERI	ga	suivi de	
GYAKU TSUKI	dr	déposer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	dr	MATE ...	YOI

Série 3

aller :

<u>MAE GERI</u>	<u>dr</u>	<u>sursaut</u>	<u>suivi de</u>
GYAKU TETSUI	ga	déposer	kake dashi
MAWASHI GERI	ga	suivi de	
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

retour :

<u>MAE GERI</u>	<u>dr</u>	<u>sursaut</u>	<u>suivi de</u>
GYAKU TETSUI	ga	déposer	kake dashi
MAWASHI GERI	ga	suivi de	
GYAKU TSUKI	dr	déposer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	dr	MATE ...	YOI

RENZOKU SANDAN

Combinaison NI REN TSUKI – MAWASHI GAUCHE

Série 1

aller :

KICK TSUKI	dr	percuter	zen kutsu dashi
GYAKU TSUKI	ga	enchaîné	sur place
MAW. GERI	ga	suivi de	
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

retour :

KICK TSUKI	dr	percuter	zen kutsu dashi
GYAKU TSUKI	ga	enchaîné	sur place
MAW. GERI	ga	suivi de	
GYAKU TSUKI	dr	déposer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	dr	MATE ...	YOI

Série 2

aller :

<u>KIZAMI TSUKI</u>	<u>ga</u>	<u>pas glissé</u>	<u>suivi de</u>
KICK TSUKI	dr	percuter	zen kutsu dashi
GYAKU TSUKI	ga	avancer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	ga	suivi de	
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

retour :

<u>KIZAMI TSUKI</u>	<u>ga</u>	<u>pas glissé</u>	<u>suivi de</u>
KICK TSUKI	dr	percuter	zen kutsu dashi
GYAKU TSUKI	ga	avancer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	ga	suivi de	
GYAKU TSUKI	dr	déposer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	dr	MATE ...	YOI

Série 3

aller :

<u>MAE GERI</u>	<u>dr</u>	<u>sursaut</u>	<u>suivi de</u>
KIZAMI TSUKI	dr	déposer	zen kutsu dashi
GYAKU TSUKI	ga	enchaîné	sur place
MAW. GERI	ga	suivi de	
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

retour:

<u>MAE GERI</u>	<u>dr</u>	<u>sursaut</u>	<u>suivi de</u>
KIZAMI TSUKI	dr	déposer	zen kutsu dashi
GYAKU TSUKI	ga	enchaîné	sur place
MAW. GERI	ga	suivi de	
GYAKU TSUKI	dr	déposer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	dr	MATE ...	YOI

RENZOKU YODAN

Combinaisons MAE GERI – GYAKU TSUKI

Série 1

aller :

MAE GERI	dr	sursaut	suivi de
GYAKU TSUKI	ga	déposer	zen kutsu dashi
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

retour :

MAE GERI	dr	sursaut	suivi de
GYAKU TSUKI	ga	déposer	zen kutsu dashi
GYAKU TSUKI	dr	avancer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	dr	MATE ...	YOI

Série 2

aller :

GYAKU TSUKI	dr	pas glissé	zen kutsu dashi
MAE GERI	dr	sursaut	suivi de
GYAKU TSUKI	ga	déposer	zen kutsu dashi
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

retour :

GYAKU TSUKI	dr	pas glissé	zen kutsu dashi
MAE GERI	dr	sursaut	suivi de
GYAKU TSUKI	ga	déposer	zen kutsu dashi
GYAKU TSUKI	dr	avancer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	dr	MATE ...	YOI

Série 3

aller :

KIZAMI TSUKI	ga	pas glissé	zen kutsu dashi
GYAKU TSUKI	dr	sur place	zen kutsu dashi
MAE GERI	dr	sursaut	suivi de
GYAKU TSUKI	ga	sur place	zen kutsu dashi
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

retour :

KIZAMI TSUKI	ga	pas glissé	zen kutsu dashi
GYAKU TSUKI	dr	sur place	zen kutsu dashi
MAE GERI	dr	sursaut	suivi de
GYAKU TSUKI	ga	sur place	zen kutsu dashi
GYAKU TSUKI	dr	avancer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	dr	MATE ...	YOI

RENZOKU GODAN

Combinaisons MAE GERI – GYAKU TSUKI – MAWASHI GAUCHE

Série 1

aller :

MAE GERI	dr	sursaut	suivi de
GYAKU TSUKI	ga	déposer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	ga	suivi de	
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

retour :

MAE GERI	dr	sursaut	suivi de
GYAKU TSUKI	ga	déposer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	ga	suivi de	
GYAKU TSUKI	dr	déposer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	dr	MATE ...	YOI

Série 2

aller :

GYAKU TSUKI	dr	pas glissé	zen kutsu dashi
MAE GERI	dr	sursaut	suivi de
GYAKU TSUKI	ga	déposer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	ga	suivi de	
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

retour :

GYAKU TSUKI	dr	pas glissé	zen kutsu dashi
MAE GERI	dr	sursaut	suivi de
GYAKU TSUKI	ga	déposer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	ga	suivi de	
GYAKU TSUKI	dr	déposer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	dr	MATE ...	YOI

Série 3

aller :

KIZAMI TSUKI	ga	pas glissé	zen kutsu dashi
GYAKU TSUKI	dr	sur place	zen kutsu dashi
MAE GERI	dr	sursaut	suivi de
GYAKU TSUKI	ga	sur place	zen kutsu dashi
MAW. GERI	ga	suivi de	
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

retour :

KIZAMI TSUKI	ga	pas glissé	zen kutsu dashi
GYAKU TSUKI	dr	sur place	zen kutsu dashi
MAE GERI	dr	sursaut	suivi de
GYAKU TSUKI	ga	déposer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	ga	suivi de	
GYAKU TSUKI	dr	déposer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	dr	MATE ...	YOI

RENZOKU ROKUDAN

Combinaison avec GYAKU TETSUI DROIT

Série 1

aller :

GYAKU TETSUI	dr	pas croisé	kake dashi en sursaut avant
GYAKU TSUKI	ga	avancer	zen kutsu dashi
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

retour :

GYAKU TETSUI	dr	pas croisé	kake dashi en sursaut avant
GYAKU TSUKI	ga	avancer	zen kutsu dashi
GYAKU TSUKI	dr	avancer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	dr	MATE ...	YOI

Série 2

aller :

GYAKU TETSUI	dr	pas croisé	kake dashi en sursaut avant
MAWASHI GERI	dr	suivi de	
GYAKU TSUKI	ga	déposer	zen kutsu dashi
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

retour :

GYAKU TETSUI	dr	pas croisé	kake dashi en sursaut avant
MAWASHI GERI	dr	suivi de	
GYAKU TSUKI	ga	déposer	zen kutsu dashi
GYAKU TSUKI	dr	avancer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	dr	MATE ...	YOI

Série 3

aller :

KIZAMI TSUKI	ga	pas glissé	zen kutsu dashi
GYAKU TSUKI	dr	sur place	zen kutsu dashi
MAWASHI GERI	dr	suivi de	
GYAKU TSUKI	ga	déposer	zen kutsu dashi
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

retour :

KIZAMI TSUKI	ga	pas glissé	zen kutsu dashi
GYAKU TSUKI	dr	sur place	zen kutsu dashi
MAWASHI GERI	dr	suivi de	
GYAKU TSUKI	ga	déposer	zen kutsu dashi
GYAKU TSUKI	dr	avancer	zen kutsu dashi
MAW. GERI	dr	MATE ...	YOI