Shito-ryu Shukokai Karatedo World Union
Shito-ryu Shukokai Karate Wien
ZVR-Zahl 270806248
Dojo: Pyrkergasse 1, 1190 Wien
Email: shukokai@aon.at, Internet: https://shukokai-karate-wien.at

Ananko

安南硬

Kata

糸東流修交会空手

Quelle:
Manual Niseishi-Ananko-Shiho Kosokun-Shisochin
Yamada-ha Shito-ryu Shukokai Gishinkan
Yamada Haruyoshi, 10. Dan
Amagasaki , Japan; 2012

直 立
Stand
Debout

両手は開手のまま右甲に左掌を重ねて下腹部前に構える。

Open both hands. Place the left hand on the back of the right hand. Hold them in front of the lower abdomen.

Ouvrir les deux mains. Placer la main gauche sur le dos de la main droite. Les tenir devant le bas de l' abdomen.

用 意
Ready
Prêta

八字立両拳握り両太腿に構える。

Stand in HACHIJI-DACHI, fists clenched in front of each thigh, eyes facing South.

Se tenir en HACHIJI-DACHI, les poings serrés devant chaque cuisse, les yeux face au Sud.

❶ 挙 動
Move
Mouvement

1）左足一歩東南方向に踏出し、左前屈立左上段手刀払。

1) The left leg steps forward to the South-east into left ZENKUTSUDACHI; the left hand blocks JODAN SHUTO-BARAI.

1) La jambe gauche avance vers le Sud-est en ZENKUTSUDACHI gauche; la main gauche bloque en JODAN SHUTO-BARAI.

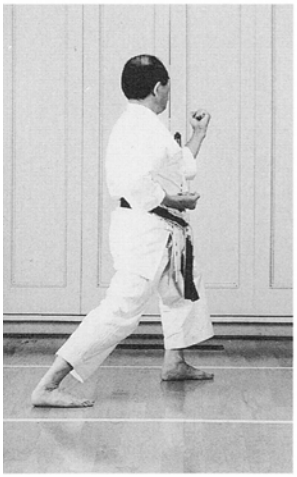
❷ 挙 動
Move

2）右足南西方向に踏出し、右前屈立右上段手刀払。

2) The right leg steps forward to the South-west into right ZENKUTSUDACHI; the right hand blocks JODAN SHUTO-BARAI.

2) La jambe droite avance vers le Sud-ouest en ZENKUTSUDACHI droit; la main droite bloque en JODAN SHUTO-BARAI.

3 a 挙 動 Move Mouvement

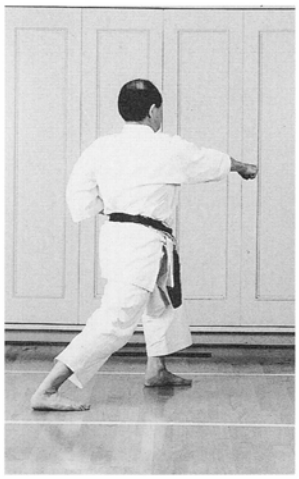


3a) 左廻りして左前屈立、左中段受。

3a) Rotate behind left-wise into left ZENKUTSUDACHI facing North-east; the left fist blocks CHUDANUKE.

3a) Se tourner vers l'arrière gauche en ZENKUTSUDA-CHI gauche faisant face au Nord-est; le poing gauche bloque en CHUDANUKE.

3 b 挙 動 Move Mouvement

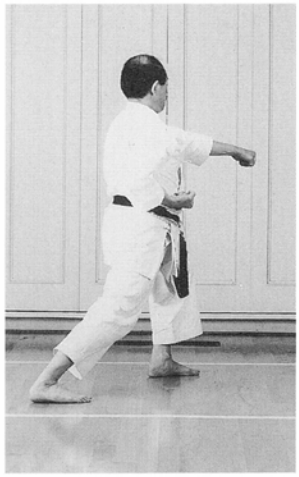


3b) 左拳引き右拳中段突。

3b)The left fist pulls back to the hip as the right fist strikes CHUDANZUKI.

3b) Le poing gauche tir é à la hanche alors que le poing droit frappe en CHU-DANZUKI

3 c 挙 動 Move Mouvement

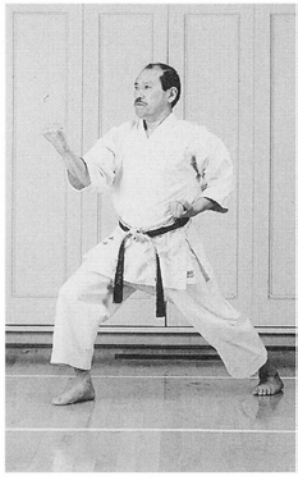


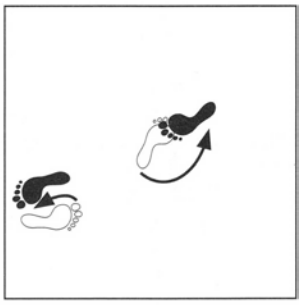
3c) さらに左拳中段突（連突）。

3c)Followed by left CHU-DANZUKI. (punches in succession)

3c) Suivi par un CHUDAN-ZAKI gauche (coups en succession).

4 a 挙 動 Move Mouvement





4a) 南西に振向き右前屈立、左拳引き（右拳中段受）。

4a) Turn to the South-west into right ZENKUTSUDA-CHI; the left fist pulls back as the right fist blocks CHUDANUKE.

4a) Se tourner vers le Sud-ouest en ZENKUTSUDA-CHI droit; le poing gauche tiré vers l'arrière alors que le poing droit bloque en CHUDANUKE.

4b）左拳中段突

4c）右拳中段突（連突）。

5）右足引きよせ右三戦双手中段受。

6）両拳腰に引き双手下段裏突（甲下）。

4b)The left fist strikes CHUDANZUKI.

4c)Followed by right CHUDANZUKI. (punches in succession)

5) The right leg draws back in right SANCHINDACHI with both fists blocking MOROTE-CHUDANUKE.

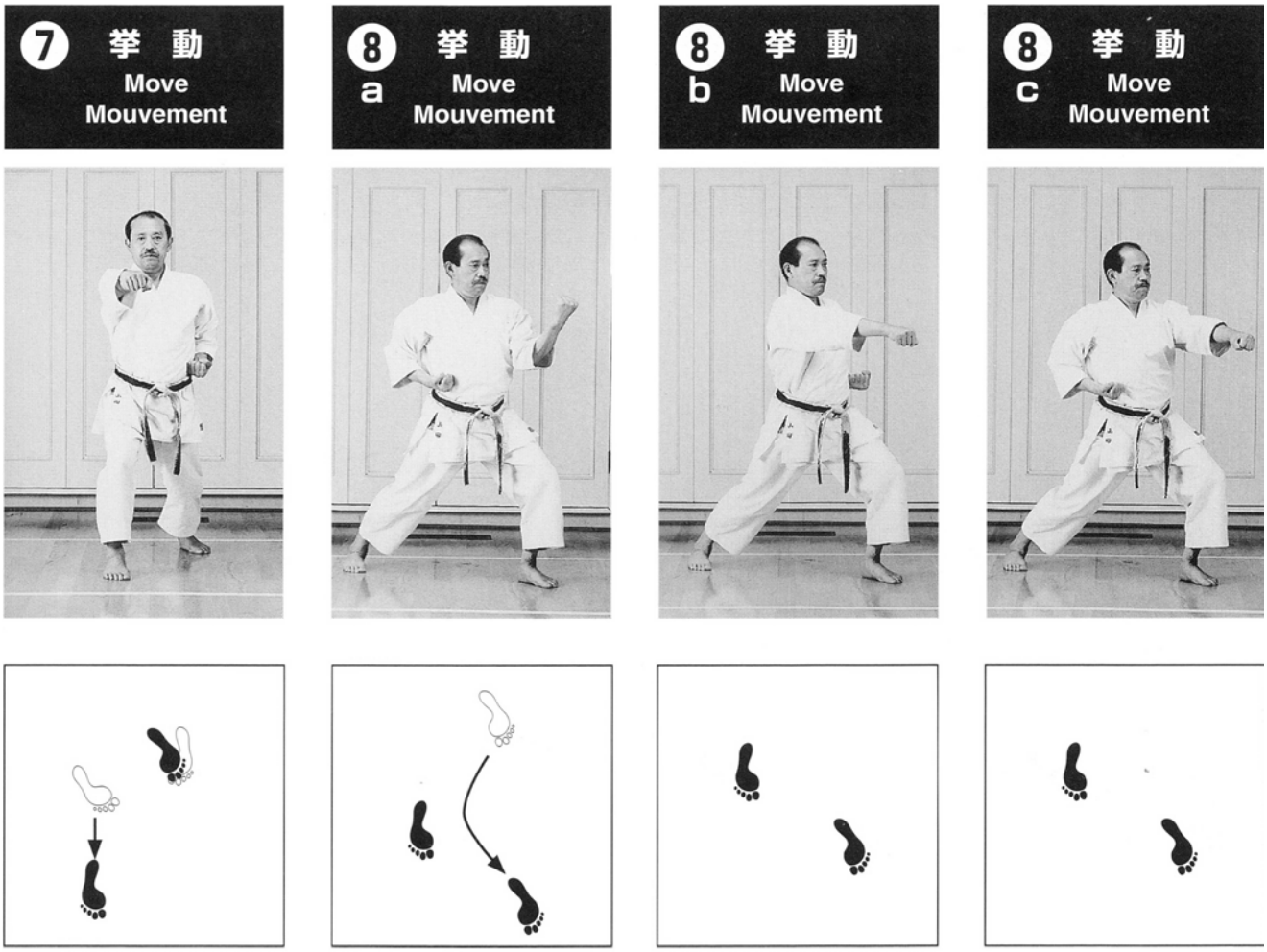
6) Both fists pull back to the hips then strike with double-handed GEDAN URAZUKI. (backs of the fists facing downwards)

4b) Le poing gauche frappe en CHUDANZUKI

4c) Suivi par un CHUDANZUKI droit (coups en succession).

5) La jambe droite tirée vers l'arrière en SANCHINDACHI droit avec les deux poings bloquant en MOROTE-CHUDANUKE.

6) Tirer les deux poings en arrière aux hanches puis frapper des deux mains en GEDAN URAZAKI (le dos des poings tournés vers le bas).



7）南方向に寄り足右前屈立、左拳腰に引きつつ右拳突（肩の高さ）。

8a）左足を東南方向に踏出し左前屈立、左中段受。

8b,8c）右左連続突。

7) The right leg slides Southwards using YORI-ASHI into right ZENKUTS-DACHI, the right fist strikes TSUKI at shoulder level, the left fist is drawn back to the hip.

8a) The left leg steps forward to the South-east into left ZENKUTSUDACHI, the left fist blocks CHUDA-NUKE.

8b)Followed by punches with the right.

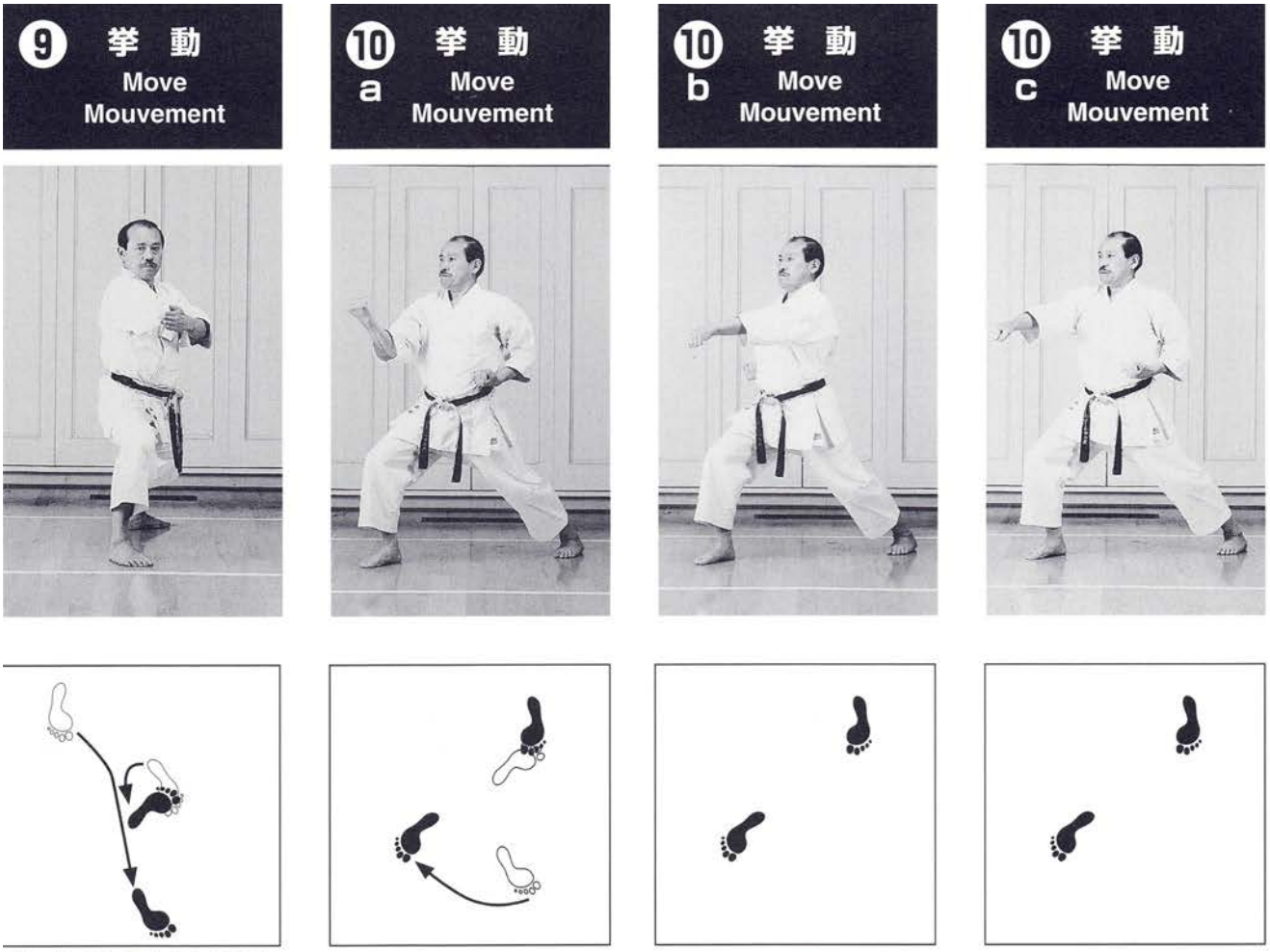
8c)Then left in succession.

7) La jambe droite glisse vers le Sud passant de YORIASHI à ZENKUTSU-DACHI droit, le poing droit frappe en TSUKI au niveau des épaules, le poing gauche tiré en arrière à la hanche.

8a) La jambe gauche avance vers le Sud-est en ZENKUTSUDACHI gauche, le poing gauche bloque en CHUDANUKE

8b) Suivi par des coups du poing droit

8c) Puis du poing gauche en succession.



9）右足を南方向に踏出し四股立、体眼東方向に右横エンピ左掌を当てる。

10a）右足南西方向に移し右前屈立、右拳中段受。

10b,10c）左右連続突。

9) The right leg steps forward to the South into SHIKODACHI with eyes facing East as right elbow strikes ENPI into open left hand.

10a) The right leg shifts to the South-west into right ZENKUTSUDACHI, the right fist blocks CHUDANUKE.

10b) Followed by punches with the left.

10c) Then right in succession.

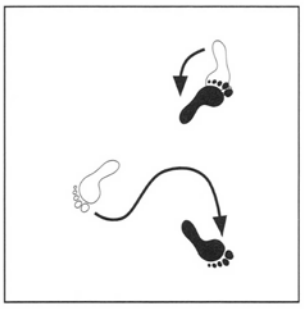
9) La jambe droite avance vers le Sud en SHIKODACHI avec les yeux face à l' Est alors que le coude droit frappe en ENPI dans la main gauche ouverte.

10a) La jambe droite passe au Sud-ouest en ZENKUTSUDACHI droit, le poing droit bloque en CHUDANUKE.

10b) Suivi par des coups du poing gauche.

10c) Puis du poing droit en succession.

⑪ 挙 動
Move
Mouvement

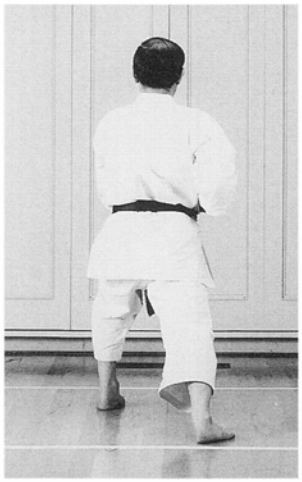


11）第９動作と同じ。

11) Repeat the same movement as in Step 9

11) Répéter le même mouvement que dans le Mouvement 9.

⑫ 挙 動
Move
Mouvement

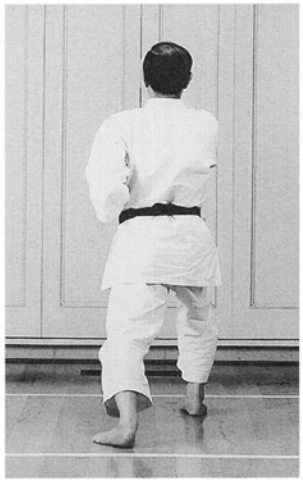


12）北方向に振り向き左前屈立、左拳下段払。

12) The right leg rotates to the North into left ZENKUTSUDACHI; the left fist blocks GEDANBARAI.

12) La jambe droite tourne vers le Nord en ZENKUTSUDACHI gauche; le poing gauche bloque en GEDANBARAI.

⑬ 挙 動
Move
Mouvement

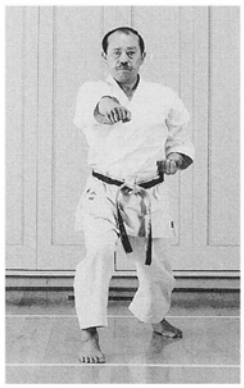


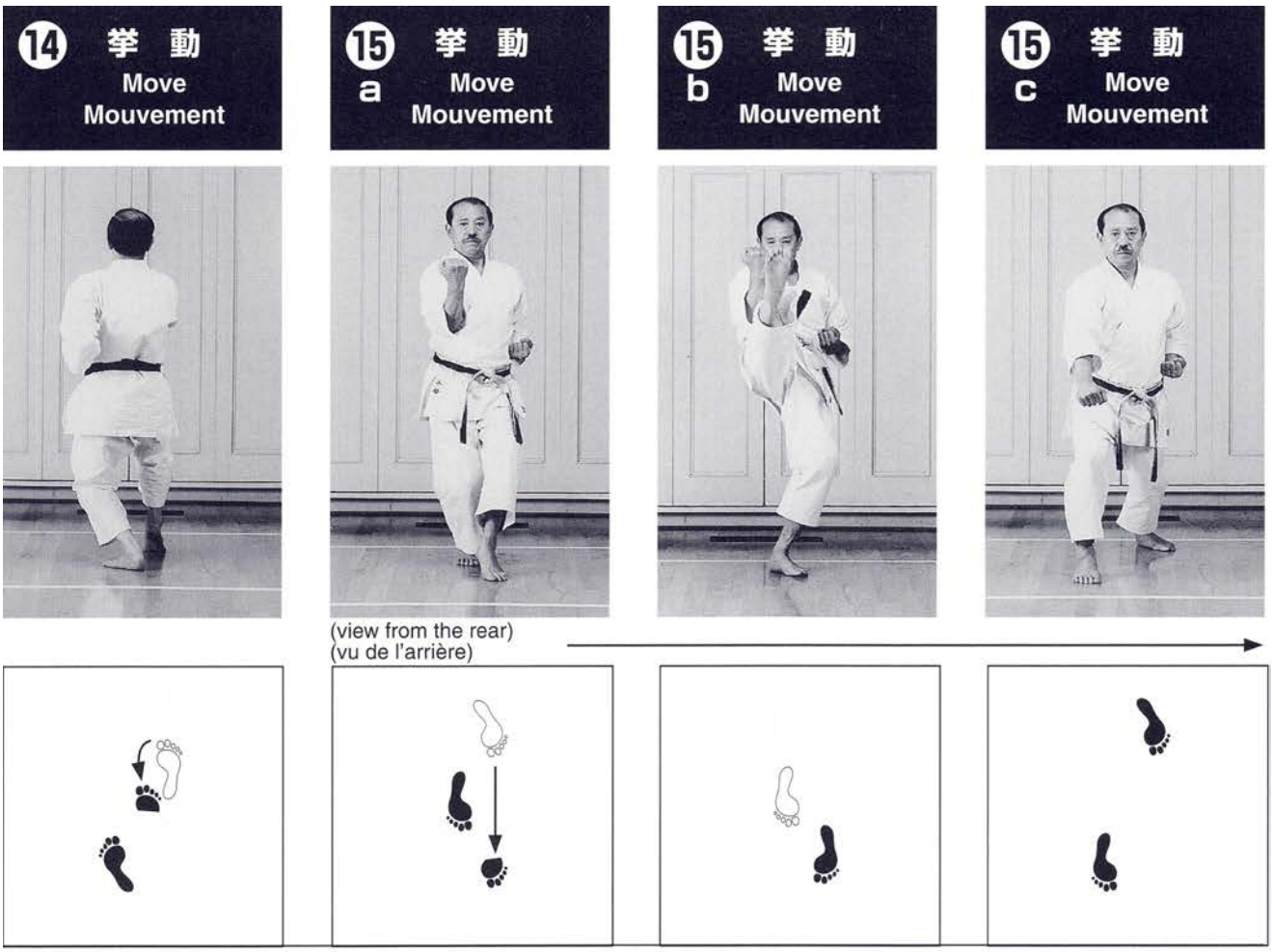
13）右足北方向に踏出し右前屈立、右拳中段突。

13) The right leg steps forward to the North into right ZENKUTSUDACHI; the right fist punches CHUDANZUKI.

13) La jambe droite avance vers le Nord en ZENKUTSUDACHI droit; le poing droit donne un coup en CHUDANZUKI.

裏正面
(view from the rear)
(vu de l'arrière)





14) 右足半歩引きよせ、右猫足立、右拳中段突。

15a) 左足を右足前に交叉立。

15b) 右足上段蹴。

15c) 右前屈立より右掌下段払。

14) The right leg draws back half a step into right NEKOASHIDACHI; the right fist blocks CHUDANUKE.

15a) The left leg steps in front of the right leg.

15b) The right leg kicks JODAN.

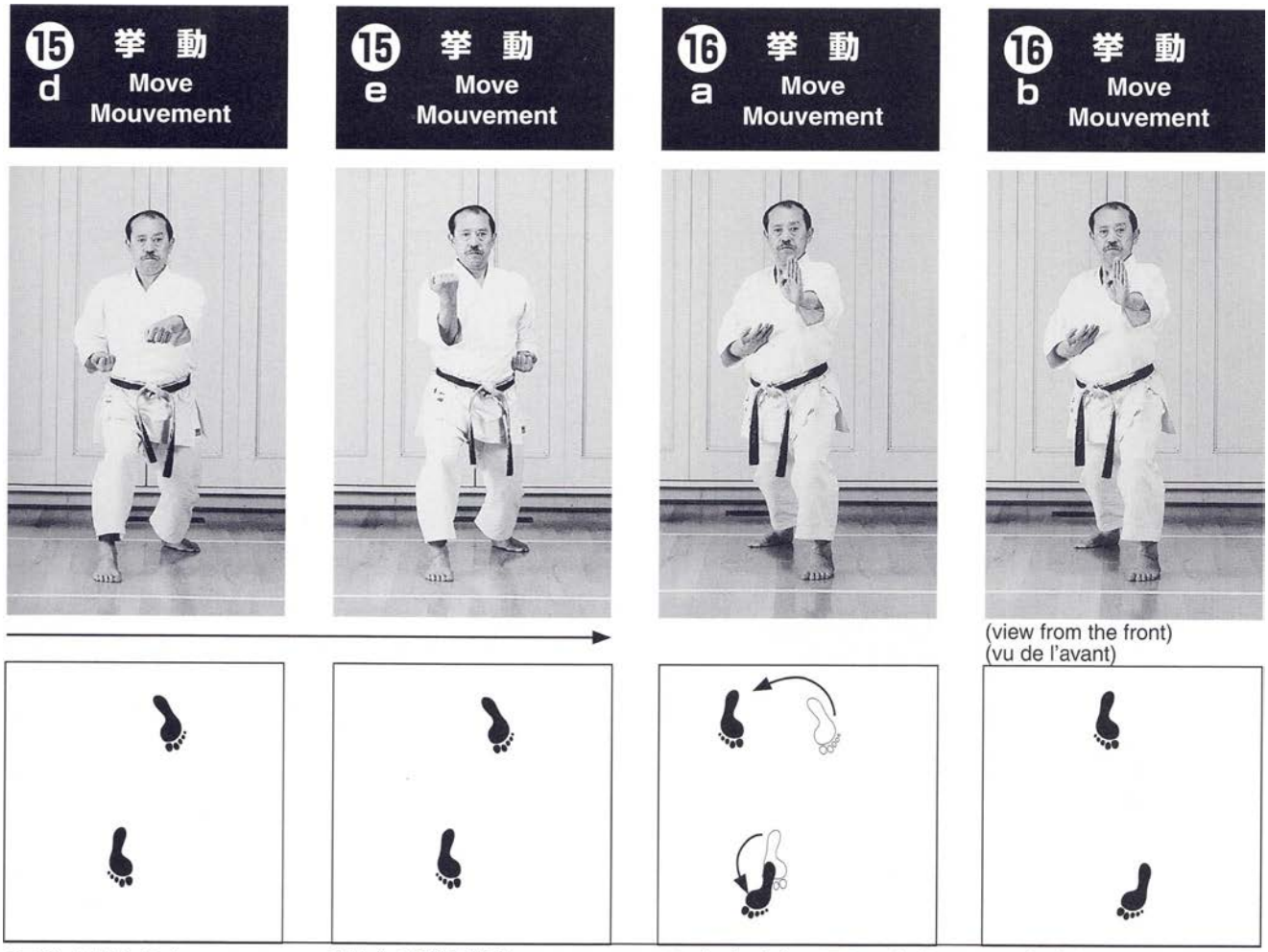
15c) Then steps forward into right ZENKUTSUDACHI; the right fist blocks GEDANBARAI.

14) La jambe droite tirée d' un demi-pas en arrière en NEKOASHIDACHI droit, le poing droit bloque en CHADANUKE.

15a) La jambe gauche se met devant la jambe droite.

15b) La jambe droite donne un coup en JODAN.

15c) Puis avance en ZENKUTSUDACHI droit; le poing droit bloque en GEDANBARAI.



15d）左掌中段突。

15e）右拳中段受。

16a）南方向に廻転、左前屈立。

16b）中段手刀受。

15d) Followed by the left fist puching CHUDANZUKI.

15e) Then the right fist blocks CHUDANUKE.

16a) Rotate to the South into left ZENKUTSUDACHI.

16b) the left hand blocks CHUDAN SHUTO-UKE.

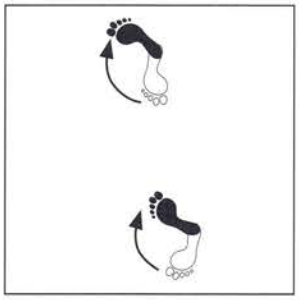
15d) Suivi par le poing gauche donnant un coup en CHUDANZUKI.

15e) Puis le poing droit bloque en CHUDANUKE.

16a) Se tourner vers le Sud en ZENKUTSUDACHI gauche.

16b) La main gauche bloque en CHUDAN SHUTO-UKE.

⑰ 挙 動 Move Mouvement



17) 上体捻り北方向、右拳下段払、右肘に左拳甲上につける。

17) Twisting the upper body to the North, the right fist blocks GEDANBARAI, the left fist (palm down) contacting the right elbow.

17) En tordant la partie sup érieure du corps vers le Nord, le poing droit bloque en GEDANBARAI, le poing gauche (paume vers le bas) contacte le coude droit.

⑱ 挙 動 Move Mouvement

18) 右足を南西方向に踏出し、東北方向に左回転し両肘を振り上げ、左拳にて上段横受、左肘内側に右拳甲上にして付ける。

18) The right leg steps forward to the South-west, rotate leftwise to face the Northeast, raising both elbows, the left elbow blocking JODAN YOKO-UKE, the right fist (palm down) contacting the inside left elbow.

18) La jambe droite avance vers le Sud-ouest, tourne vers la gauche pour faire face au Nord-est. Lever les deux coudes, le coude gauche bloquant en JODAN YOKO-UKE, le poing droit (paume vers le bas) en contact avec l'intérieur du coude gauche.

⑲ 挙 動 Move Mouvement

19) 南方向に向き右三戦立、肘を伸し肩の高さで手刀打、右拳腰。

19) Turn to the South into right SANCHINDACHI, the right arm straightens at shoulder level to strike SHUTO-UCHI, the left fist pulls back to the hip.

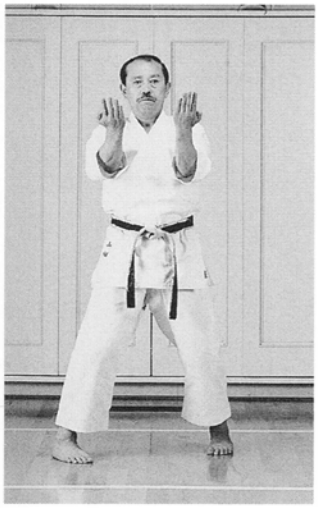
19) Se tourner vers le Sud en SANCHINDACHI droit. Le bras droit s'étend au niveau de l'épaule pour frapper en SHUTO-UCHI, le poing gauche tiré en arri ère à la hanche.

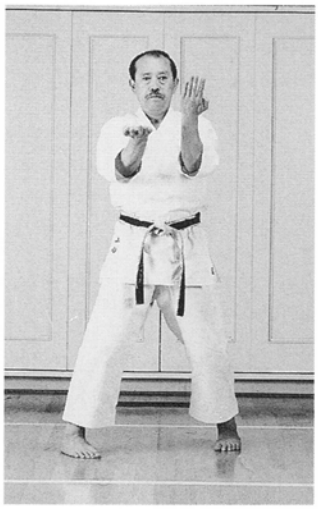
⑳ a 挙 動 Move Mouvement

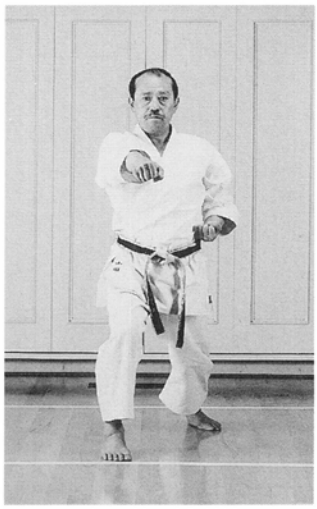
20a) 両手開掌頭の後方に。

20a) Both hands (open) pull back to behind the head.

20a) Tirer les deux mains (ouvertes) derrière la tête.







20b）肩の高さに双手手刀打。

20c）右掌掬い受。

21）寄り足右三戦立より前屈立右拳中段突。

20b) Then strike MOROTE SHUTOUCHI at shoulder level.

20c) The right hand (open, palm up) blocks SUKUI-UKE.

21) The right leg slides forward with YORIASHI into right ZENKUTSUDACHI, the right fist punches CHUDANZUKI.

20b) Puis frapper en MOROTE SHUTOUCHI au niveau des épaules.

20c) La main droite (ouverte, paume vers le haut) bloque en SUKUI-UKE.

21) La jambe droite glisse en avant avec YORIASHI en ZENKUTSDACHI droit, le poing droit donne un coup en CHUDANZUKI.

22 a 挙 動 Move Mouvement

(view from the rear)
(vu de l'arrière)

22a) 北方向に向き左拳中段受。

22a) Turn to the North; the left fist blocks CHUDANUKE.

22a) Se tourner vers le Nord; le poing gauche bloque en CHUDANUKE.

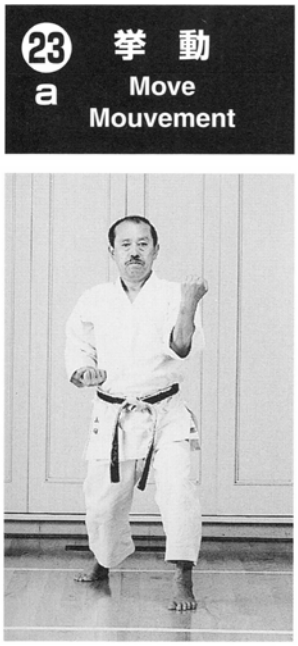
22 b 挙 動 Move Mouvement

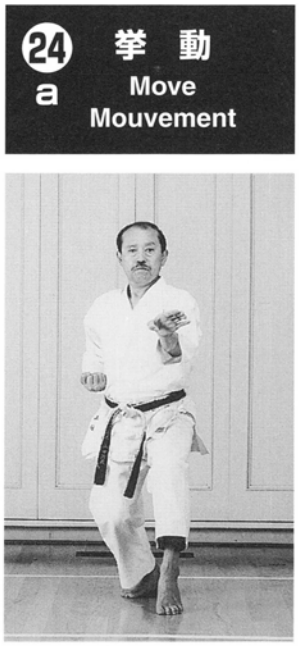
(view from the rear)
(vu de l'arrière)

22b) 右足一歩踏出右前屈立、右拳中段受。

22b) The right leg steps forward one step into right ZENKUTSUDACHI, the right fist blocks CHUDANUKE.

22b) La jambe droite avance d'un pas en ZENKUTSUDACHI droit, le poing droit bloque en CHUDANUKE.





23a）南方向に向き左前屈立、左拳中段受。

23b）右足一歩踏出右前屈立、右拳中段受。

24a）左足踏出し左猫足立、左中段掛手。

24b）左踵をつけ右足中段蹴。

23a) Turn to the South into left ZENKUTSUDACHI, the left fists blocks CHUDANUKE.

23b) The right leg steps forward one step into right ZENKUTSUDACHI, the right fist blocks CHUDANUKE.

24a) The left leg steps forward into left NEKOASHIDACHI, the left hand grabs with CHUDAN KAKETE.

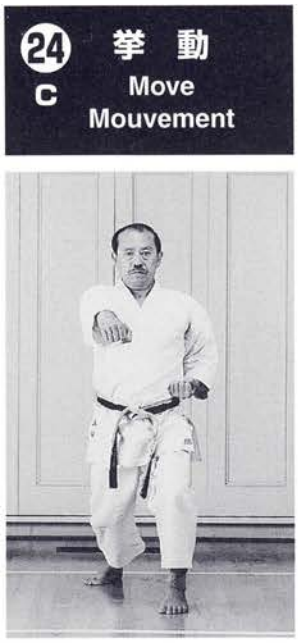
24b) Drop the left heel to the floor and the right leg kicks CHUDAN-GERI.

23a) Se tourner vers le Sud en ZENKUTSUDACHI gauche, le poing gauche bloque en CHUDANUKE.

23b) La jambe droite avance d'un pas en ZENKUTSUDACHI droit, le poing droit bloque en CHUDANUKE.

24a) La jambe gauche avance en NEKOASHIDACHI gauche, la main gauche saisit avec CHUDAN KAKETE.

24b) Laisser tomber le talon gauche au sol et la jambe droite donne un coup en CHUDAN-GERI.



24c) 右足を降し左前屈立となり、右拳中段突。

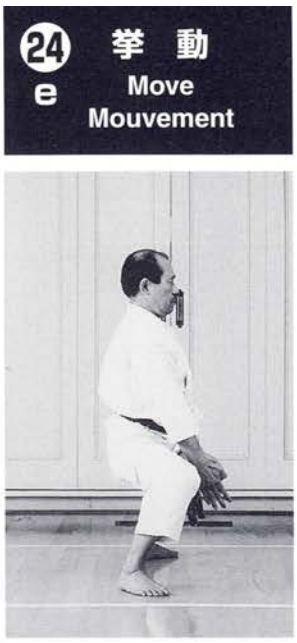
24c) Stepping back into left ZENKUTSUDACHI; the right fist punches CHUDANZUKI.

24c) Tout en reculant en ZENKUTSUDACHI gauche; le poing droit donne un coup en CHUDANZUKI.

24d) 左足を引いて四股立となり、両手を開き腰に構える。

24d) The left leg pulls back into SHIKODACHI; both hands (open) pull back to the hips.

24d) La jambe gauche recule en SHIKODACHI; les deux mains (ouvertes) tiré es en arrière aux hanches



24e) 金的前に下げる。

24e) Before striking downwards in front of the groin.

24e) Avant de frapper vers le bas devant l'aine.

24f) 右足の右斜後方に引き南方向に向き、左足によせ両開掌重ねる。

24f) The right leg pulls diagonally back to the right, turning to face South. The left leg pulls back to the starting position, both hands open, one over the other.

24f) La jambe droite recule en diagonale vers la droite, tournant pour faire face au Sud. La jambe gauche recule à la position de départ, les deux mains ouvertes l' une sur l'autre.