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

Heian Shodan (1)

平安初段

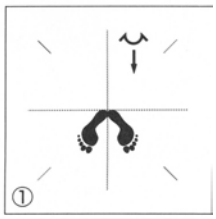
糸東流修交会空手

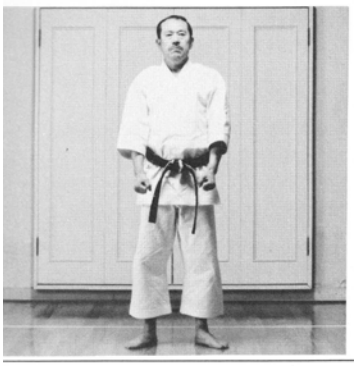
Quelle:
Manual Heian
Yamada-ha Shito-ryu Shukokai Gishinkan
Yamada Haruyoshi, 10. Dan
Amagasaki , Japan; 2012

① 結び立ちとなり、両手は両大腿部外側につけてそれぞれ伸ばす。目付南。

Stand in the right form of MUSUBIDACHI, with both hands attached to the thighs, fingers straightened and eyes southwards.

Mettez-vous debout en forme de MUSUBIDACHI, les deux mains attachées aux cuisses à doighs joints et baissés, et les yeux vers le sud.

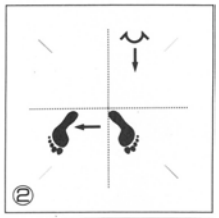




② 右足を横に開いて外八字立ちとなり、両手は握り、大腿部前面に構える。目付南。

Take a pose of SOTOHACHIJIDACHI by moving the right foot horizontally, clenching the fists, putting them properly in front of each thigh and keeping eyes southwards.

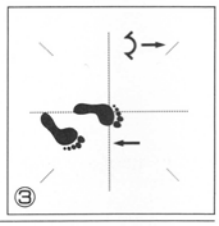
Formez la pose de SOTOHACHIJIDACHI en mouvant horizontalement le pied droit, chacun des poings serré et les mettant devant les cuisses d'une façon propre, toujours les yeux vers le sud.



③ 左へ向き猫足立ちとなり、左手は中段受け、右手は甲を内に向け右側頭部前に構える。目付東。

Turn to the left and stand in the form of NEKOASHIDACHI, then assume a posture of CHUDANUKE by the left hand, placing the back of the right hand in front of the right side of the head, with eyes toward the east.

Tournez-vouz àgauche et formez la pose de NEKOASHIDACHI, puis, prenez la posture de CHUDANUKE par la main gauche en mettant la dos de la main droite devant le côté droit de la tête, les yeux vers l'est.



④ 立ち方そのままで右拳槌および小手にて左脇腹前を打ち払い(甲は下)、同時に左拳を右肩前に引く。目付東。

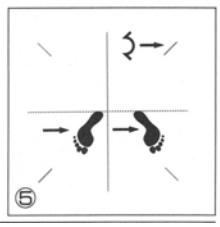
Keeping the same standing form as ③, strike the opponent in the left flank, using the right KENTSUI and SHUTO (with the back of the right hand downwards), and at the same time, draw back the left fist onto the right shoulder, with eyes toward the east.

En tenant la même forme que celle de ③, donnez à l'adversaire un coup de KENTSUI et SHUTO (à la main droite) par son flanc gauche, le dos de la main droite vers le bas. En même temps, retirez le poing gauche au devant de l'épaule droite, les yeux vers l'est.

⑤ 寄り足で左へ少し進み外八字立ちとなり、左腕を伸ばし左拳槌にて肩の高さを打ち、右拳は右脇に引く。目付東。

Move leftwards a little with a footwork of YORIASHI and take a pose of SOTOHACHIJIDACHI, then, reaching out the left arm, strike the opponent on a level of his shoulder, using the left KENTSUI while drawing back the right fist onto the right flank, with eyes toward the east.

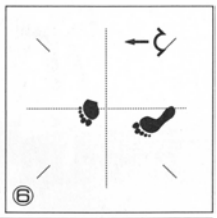
Marchez de côté un peu à gauche avec un jeu de jambes YORIASHI et tenez-vous en forme de SOTOHACHIJIDACHI, puis, étendez le bras gauche, donnez à l'adversaire un coup de KENTSUI gauche au niveau de son épaule et, simultanément, retirez le poing droit au flanc droit, les yeux vers l'est.



⑥ 右へ向き猫足立ちとなり右手は中段受け、左手は甲を内に向け左側頭部前に構える。目付西。

Turn to the right and stand in the form of NEKOASHIDACHI, then assume a posture of CHUDANUKE by the right hand, placing the back of the left hand in front of the left side of the head, with eyes toward the west.

Tournez-vouz à droit et formez la pose de NEKOASHIDACHI, puis, prenez la posture de CHUDANUKE par la main droite en mettant le dos de la main gauche devant le côté gauche de la tête, les yeux vers l'ouest.



⑦ 立ち方そのままで左拳槌および小手にて右脇腹前を打ち払い(甲は下)、同時に右拳を左肩前に引く。目付西。

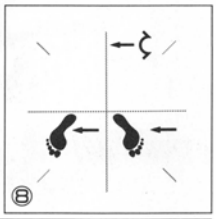
Keeping the same standing form as ⑥, strike the opponent in the right flank, using the left KENTSUI and SHUTO (with the back of the left hand downwards), and at the same time, draw back the right fist onto the left shoulder, with eyes toward the west.

En tenant la même forme que celle de ⑥, donnez à l'adversaire un coup de KENTSUI et SHUTO (à la main gauche) par son flanc droit, le dos de la main gauche vers le bras. En même temps, retirez le poing droit au devant de l'épaule gauche,les yeux vers l'ouest.

⑧ 右へ寄り足で進みながら外八字立ちとなり右腕を伸ばし右拳槌にて肩の高さを打ち、左拳は左脇へ引く。目付西。

Move rightwards a little with a footwork of YORIASHI and take a pose of SOTOHACHIJIDACHI, then, reaching out the right arm, strike the opponent on a level of his shoulder, using the KENTSUI while drawing back the left fist onto the left flank, with eyes toward the west.

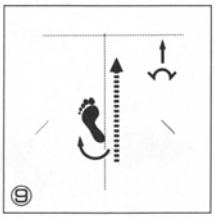
Marchez de côté un peu à droit avec un jeu de jambes YORIASHI et tenez-vous en forme de SOTOHACHIJIDACHI, puis, étendz le bras droit, donnez à l'adversaire un coup de KENTSUI droit au niveau de son épaule et, simultanément, retirez le poing gauche au flanc gauche, les yeux vers l'ouest.



⑨ 左足上足底を軸にして後方(北)へ中段蹴りを行ない、同時に右中段受けにて後方(北)を払う。目付北。

Do an about-face pivoting on the left tiptoe, and perform CHUDANGERI with kicking action of the right foot in the direction of north. With this performance, sway each hand (CHUDANUKE) as indicated, eyeing north.

Faites volt-face sur la pointe du pied gauche, et mettez en action CHUDANGERI (au pied droit) dans le sens du nord. En même temps, faites agir chacun des bras (CHUDANUKE) comme montré au-dessus en regardant au nord.



⑩ 写真⑨の側面。

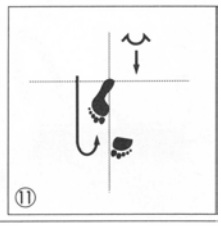
Performance of ⑨ as viewed from the side.

Profil de l'action ⑨.

⑪ 蹴った足を前方(北)へおろすと同時に後方(南)へ向き猫足立ちとなり左中段手刀受け、右手は開き甲を下にして水月前に構える。目付南。

Lower the kicing foot in the north front and turn to the south at once. There, take the form of NEKOASHIDACHI by composing CHUDAN SHUTOUKE with the left hand and placing the right hand (opend and its back downwards) in front of SUIGETSU or the pit of stomach. Keep eyes to the south.

Baissez le pied droit au front du nord, et immédiatement, tournez au sud. Voila, formez la pose de NEKOASHIDACHI en prenant CHUDAN SHUTOUKE par la main gauche et en mettant la main droite (ouvrée et son dos vers le pied) devant SUIGETSU, à savoir, le creux de l'estomac. En ce tempslà, regardez au sud.



⑫ 写真⑪の側面。

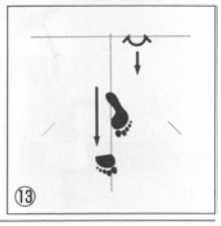
Performance of ⑪ as viewed from the side.

Profil de l'action ⑪.

⑬ 右足を1歩進めて猫足立ちとなり右手で中段手刀受け、左手は引いて水月前に構える。目付南。

Moving the right foot by one step, stand in the form of NEKOASHIDACHI assuming a posture of CHUDAN SHUTOUKE by the right hand, with the left hand draw back in front of SUIGETSU, eyeing southwards.

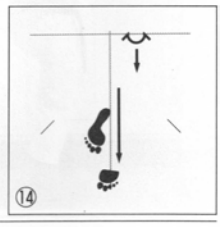
Faites un pas de pied droit et formez la posture de NEKOASHIDACHI en mettant la main droite en forme de CHUDAN SHUTOUKE et la main gauche retiré au devant de SUIGETSU, les yeux au sud.

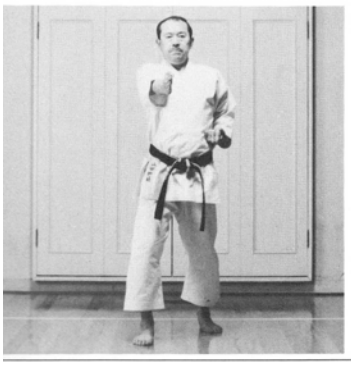


⑭ 左足を1歩前進して猫足立ちとなり左手で中段手刀受け、右手は引いて水月前に構える。目付南。

Moving the left foot by one step, stand in the form of NEKOASHIDACHI assuming a posture of CHUDAN SHUTOUKE by the left hand, with the right hand draw back in front of SUIGETSU, eyeing southwards.

Faites un pas de pied gauche et formez la posture de NEKOASHIDACHI en mettant la main gauche en forme de CHUDAN SHUTOUKE et la main droite retiré au devant de SUIGETSU, les yeux au sud.

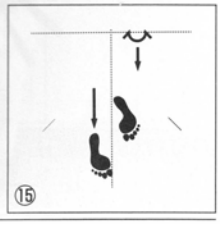




⑮ 右足を1歩前進して基立ちとなり右四本貫手で中段突き、左拳は脇へ引く。目付南。

Moving the right foot by one step, stand in the form of NEKOASHIDACHI give a thrust CHUDAN ZUKI using YONHONNUKITE or the four finger action of the right hand, with the lrft fist draw back to the flank, eyeing southwards.

Faites un pas de pied droit et mettez-vous debout en forme de NEKOASHIDACHI. Puis, donnez un coup de CHUDANZUKI employant YONHONNUKITE ou le jeu des quatre doighs de la main droite en retirant au côté le poing gauche, les yeux au sud.



⑯ 右足上足底を軸にして斜め後方(北西)に回り猫足立ちとなり左手で中段手刀受け、右手は水月前に構える。目付北西。

Pivoting on the right tiptoe, turn in the direction of northwest and take a posture of NEKOASHIDACHI, with the left hand posed as CHUDAN SHUTOUKE and the right hand placed in front of SUIGETSU, eyeing northwest.

Tournez dans le sens du nord-ouest et formez la pose de NEKOASHIDACHI en mettant la main gauche en form de CHUDAN SHUTOUKE et la main droite au devant de SUIGETU, les yeux vers le nord-ouest.

⑰ 右足を同方向へ1歩前進し猫足立ちとなり右手で中段手刀受け、左は引いて水月前に構える。目付北西。

Moving the right foot straight on by one step, stand in the form of NEKOASHIDACHI assuming a posture of CHUDAN SHUTOUKE by the right hand, with the left hand drawn back in front of SUIGETSU, eyeing northwest.

Faites un pas de pied droit dans le bon sens et formez la posture de NEKOASHIDACHI en mettant la main droite en forme de CHUDAN SHUTOUKE et la main gauche retiré au devant de SUIGETSU, les yeux au nord-ouest

⑱ 猫足立ちのまま右足を北東へ移動して右中段手刀受け、左は水月前に構える。目付北東。

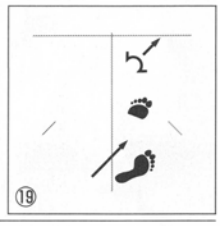
With NEKOASHIDACHI, shift the right foot to the northeast and take a pose of CHUDAN SHUTOUKE by the right hand, with the left hand placed in front of SUIGETSU, eyeing northeast.

Toujours en forme de NEKOASHIDACHI, déplacez le pied droit au nord-est, et formez la posture de CHUDAN SHUTOUKE par la main droite en mettant la main gauche au devant de SUIGETSU, les yeux vers le nord-est.

⑲ 同方向へ猫足立ちのまま1歩前進し左で中段手刀受け、右は水月前に引く。目付北東。

Keeping the pose of NEKOASHIDACHI and moving straight on by one step, assume a posture of CHUDAN SHUTOUKE by the left hand, with the right hand drawn back in front of SUIGETSU,eyeing northeast.

Toujours en forme de NEKOASHIDACHI et faisant un pas dans le bon sens, formez la posture de CHUDAN SHUTOUKE par la main gauche en retirant la main droite au devant de SUIGETSU, les yeux vers le nord-est.



⑳ 左足を北方へ移動して基立ちとなり右手で中段受け、左拳は脇へ引く。目付北。

Shift the left foot to the north and stand in the form of MOTODACHI, with the right hand posed as CHUDANUKE and the left fist drawn back to the flank, eyeing to the north.

Déplacez au nord le pied gauche et mettez-vous debout dans la forme de MOTODACHI, en formant CHUDANUKE par la main droite et le poing gauche retiré au flanc, les yeux au nord.

㉑ 写真⑳の側面。

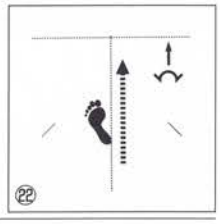
Performance of ⑳ as viewed from the side.

Profil de l'action ⑳.

㉒ 右足にて中段蹴りを行なう。目付北。

Perform CHUDANGERI with kicking action of the right foot, with eyes set to the north.

Mettez en action CHUDANGERI par le pied droit, les yeux vers le nord.



㉓ 蹴った右足を前(北)に踏みおろして基立ちとなり同時に左拳で中段突き、右拳は脇へ引く。目付北。

Let the kicking foot down on the floor (or ground) in the direcition of north and stand in the form of MOTODACHI. At the same time, perform CHUDANZUKI by the left fist, with the right fist grawn back to the flank, eyeing north.

Faites descendre le pied droit par terre ou sur le plancher dans le sens du nord et mettez-vous en forme de MOTODACHI. Et en même temps, formez la pose de CHUDANZUKI par le poing gauche et retirez le poing droit au flanc, les yeux vers le nord.

㉔ 写真㉓の側面。

Performance of ㉓ as viewed from the side.

Profil de l'action ㉓.

㉕ 立ち方そのままで中段突きせる左手で中段受けを行なう。目付北。

With the same standing form as ㉓, let the left hand (in the form of CHUDANZUKI as finished) perform CHUDANUKE, with eyes set to the north.

En tenant la même forme que celle de ㉓, faites exécuter CHUDANUKE par la main gauche qui a fini CHUDANZUKI, les yeux vers le nord.

㉖ 写真㉕の側面。

Performance of ㉕ as viewed from the side.

Profil de l'action ㉕.

㉗ 左足にて中段前蹴りを行なう。

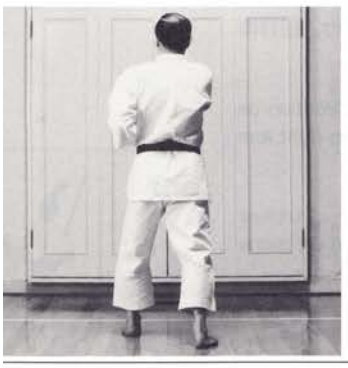
Perform CHUDAN MAEGERI using the left foot.

Exécutez CHUDAN MAEGERI par le pied gauche.

㉘ 写真㉗の側面。

Performance of ㉗ as viewed from the side.

Profil de l'action ㉗.



㉙ 蹴った左足を前へおろして基立ちになると同時に右で中段突き、左拳は脇へ引く。目付北。

As soon as the kicking foot (left) has been put down forward and then MOTODACHI is established, perform CHUDANZUKI using the right hand and draw back the left fist to the flank, with eyes set to the north.

Dè a que CHUDAN MAEGERI est fini et le pied gauche descendu par terre, revenez à MITODACHI et mettez en action CHUDANZUKI par la main droite en retirant le poing gauche au flanc, les yeux vers le nord.

㉚ 写真㉙の側面。

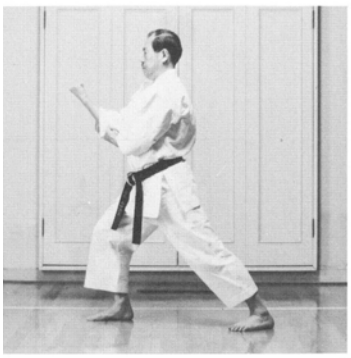
Performance of ㉙ as viewed from the side.

Profil de l'action ㉙.

㉛ 右足を１歩前進して前屈立ちとなり右手で中段受け、左拳は甲を下にして右肘の内側に小指の第二節が軽くふれる位置に構える。

Make a step forward by the right foot and perform ZENKUTSU-DACHI, taking a posture of CHUDANUKE by the right hand and keeping the left fist so positioned that its back is reversed and the second joint of its little finger comes in slight contact with the inside of the right elbou.

Faites un pas de pied droit en avant et formez la pose de ZENKUTSUDACHI en mettant la main droite en forme de CHUDANUKE et le poing gauche de façon qu'avec son dos mis à l'envers, la seconde jointure de son petit doigt touche legèrement l'intérieur du coude droit.



㉜ 写真㉛の側面。

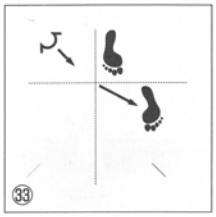
Performance of ㉛ as viewed from the side.

Profil de l'action ㉛.

㉝ 右足を軸にして斜め後方（南東）へ左足を踏み出して前屈立ちとなり左腕で下段受け、右拳は脇へ引く。目付南東。

Pivoting on the right foot, take a step foward by the left foot in the direction of southeast and assume a posture of ZENKUTSUDACHI, with the left arm posed as GEDANUKE and the right fist grawn back to the flank, keeping eyes toward the southeast.

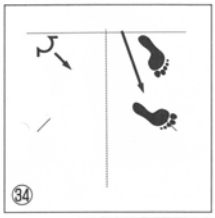
En pivotant sur le pied droit, faites un pas de pied gauche dans le sens du sub-est et prenez la pose de ZENKUTSUDACHI en mettant le bras gauche en forme de GEDANUKE et retirez le poing droit au flanc, les yeux vers le sub-est.



㉞ 同方向へ右足を１歩前進して前屈立ちとなり右腕で上段受け。目付南東。

Taking one step forward by the right foot in the same direction as ㉝, assume a posture of ZENKUTSUDACHI, with the right arm posed as JODANUKE, eyeing southeast.

Faites un pas de pied droit dans le même sens qu'en ㉝ et formez la posture de ZENKUTSUDACHI en mettant le bras droit en forme de JODANUKE, les yeux vers le sub-est.



㉟ 右足を南西に移動して前屈立ちとなり右腕で下段受け。目付南西。

Shift the right foot to the shoulder, take a posture of ZENKU-TSUDACHI, with the right arm posed as GEDANUKE, eyeing south-west.

Déplacez au sud-ouest le pied droit, formez la pose de ZENKU-TSUDACHI et composez GEDANUKE par le bras droit, les yeux au sud-ouest.

㊱ 左足を同方向へ１歩前進して前屈立ちとなり左腕で上段受け。目付南西。

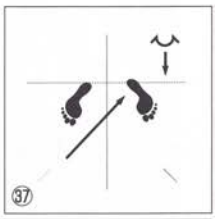
Taking one step forward by the left foot in the same direction as ㊱, assume a posture of ZENKUTSUDACHI, with the left arm posed as JODANUKE, eyeing southwest.

Faites un pas de pied droit dans le même sens qu'en ㊱ et formez la posture de ZUNKUTSUDACHI en mettant le bras gauche en forme de JODANUKE, les yeux vers le sud-ouest.

㊲ 左足を右足横に引いて外八字立ちとなり両拳をそれぞれ大腿部前に構える。目付残心のため１呼吸くらい南西を見てより南。

Drawing back the left foot to the position parallel to the right foot, take a pose of SOTOHACHIJIDACHI, with each fist placed in front of each thigh. The direction both eyes are set to is such that, first, "Look at the southeast", then, "after a little pause, say, one slow breath, look at the south" because the manner of setting eyes is based upon ZANSHIN.

Retirez le pied gauche à la position parallele au pied droit et prenez la pose de SOTOHACHIJIDACHI, avec la mise des deux poing en face de chacune des cuisses. En ce moment-ci, ne dirigez pas le regard vers le sud subitement, mais à de court intervalle, autrement dit, avec une haleine lente après l'avoir dirigé vers le sud-ouest, car la manière de jeter les yeux se base sur ZANSHIN.



㊳ 右足を左足に引きつけて結び立ちとなり両拳は開いて両大腿部外側に伸ばす。

By joining the right foot to the left foot, stand in the right form of MUSUBIDACHI, with both fists unclenched and straightened along each of the outer parts of thighs.

En joignant le pied droit au pied gauche, mettez-vous debout en forme de MUSUBIDACHI, les deux poings desserés, braissés et fixés aux cuisses extérieures.

平安初段●型分解

HEIAN-SHODAN●Facing performance

HEIAN-SHODAN●Mise en action des formes face à face

型③、④、⑤と⑥、⑦、⑧の動作
Performance of form ③,④,⑤ and ⑥,⑦,⑧
Action par les formes ③,④,⑤ et ⑥,⑦,⑧

(1) 中段突きで攻撃してくるのを斜め右後方へ転身すると同時に猫足立ちとなり、左手で中段受けをし右拳は上に構える。

Dodging a blow (CHUDANZUKI) by the opponent, move backward to the right quickly and stand in the form of NEKOASHIDACHI, with the left hand posed as CHUDANUKE and the right fist held up with such a level of the head as indicated.

Evitez le coup (CHUDANZUKI) donné par l'adversaire, tournez-vous en forme de NEKOASHIDACHI, en prenant CHUDANUKE par la main gauche et levant le poing droit comme indiqué ici (à gauche).

(2) 続いて左中段突きで攻撃してくるのを上段に構えた右小手にて下に払う。

In an attempt to baffle his successive attack using a trick of HIDARI CHUDAN GYAKUZUKI, shake off his blow downwards by the right hand (KOTE) that is placed at the side of the head (JODAN NO KAMAE).

Pour fair defaillir son essai successif employant la technique HIDARI CHUDAN GYAKUZUKI, secouez son coup par la main droite (KOTE) qui est levé au niveau de la tète (JODAN NO KAMAE).

(3) 外八字立ちになり左拳槌にて相手の首筋に打ち込み、右拳は脇へ引く。

Posed as SOTOHACHIJIDACHI, strike him a blow on the nape using the left KENTSUI, with the right fist drawn back to the flank.

Tenez-vous en forme de SOTOHACHIJIDACHI et donnez-lui un coup de poing ou un coup de KENTSUI gauche sur sa nuque en retirant au flanc le poing droit.

型⑨の動作
Performance of form ⑨
Action par la forme ⑨

(4) 後方より衿を捕り技を掛けんとする。

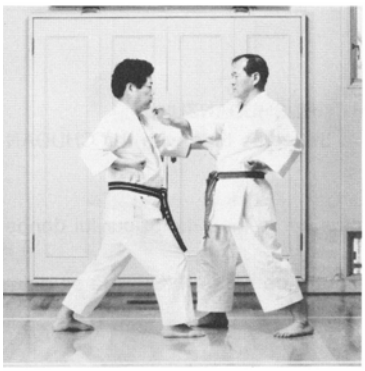
Take the opponent by the nape from behind to apply some trick (WAZA) to him.

Faites une prise de l'adversaire à la nuque par arrière afin de lui appliquer une technique d'attaque (WAZA).

⑸ 後方へ向くと同時に右小手にて相手の腕を払いのけ、右中段蹴りを入れ、

Turn backwards and lose no time to shake off his arm using the right KOTE to give him a kick by the right foot or MIGI CHUDANGERI.

Retournez-vous, secouez son bras par KOTE (main droite) tout de suite et donnez-lui un coup de droit ou MIGI CHUDANGERI.



⑹ 蹴った足を踏み込んで左中段突きで極(き)める。

One more step after MIGI CHUDANGERI and finish it with a blow left hand or HIDARI CHUDANZUKI.

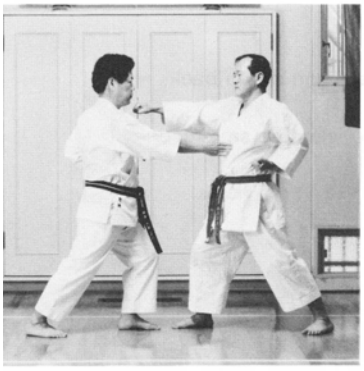
A la suite de MIGI CHUDANGERI, avancez-vous de plus par le pied droit pour finir l'attaque par la main gauche ou HIDARI CHUDANZUKI.

型⑭、⑮の動作
Performance of form ⑭ and ⑮
Action par la forme ⑭ et ⑮

⑺ 中段突きで攻撃してくるのを斜め右後方へ転身して猫足立ちとなり、左中段手刀受けでかわす。

Dodging a blow (CHUDANZUKI) by the opponent, move backward to the right quickly and stand in the form of NEKOASHIDACHI to resist it with HIDARICHUDAN SHUTOUKE.

Evitez le coup (CHUDANZUKI) donné par l'adversaire, tournez-vous vers l'arrière droit et, en même temps, tenez-vous en forme de NEKOASHIDACHI pour lui résister avec la pose de HIDARICHUDAN SHUTOUKE.



⑻ 基立ちとなり右四手貫手で中段に攻撃する。

Stand in the form of MOTODACHI and attack the opponent at his middle guard (CHUDAN) using YONHONNUKITE.

Mettez-vous debout en forme de MOTODACHI et attaquez l'adversaire au milieu de son torse (CHUDAN) employant YONHONNUKITE.

型⑲、⑳、㉒、㉓、㉔の動作
Performance of form ⑲,⑳,㉒,㉓,㉔
Action par la forme ⑲,⑳,㉒,㉓,㉔

⑼ 続いて左中段逆突きで攻撃してくるのを右中段受けでかわす。

In an attempt to baffle his successive attack using a trick of HIDARICHUDAN GYAKUZUKI, dodge the attack by taking a form of MIGI CHUDANUKE.

Pour faire défaillir son essai successif employant la technique HIDARICHUDAN GYAKUZUKI, évitez-le en forme de MIGI CHUDANUKE.

(10) 中段受け後右足で中段蹴りで極め。

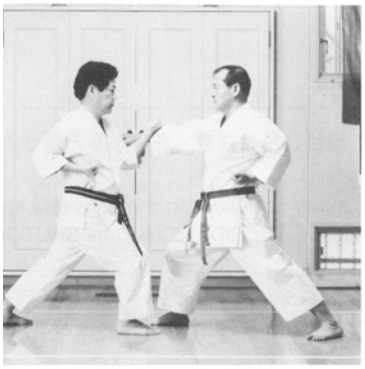
After a defence of CHUDANUKE, give him a finishing CHUDANGERI using the right foot.

Après vous défendre par CHUDANUKE, donnez-lui CHUDANGARI (ou un coup de grâce) par le pied droit.

(11) 蹴った足を前に踏み込んで左中段突きをする。
（相手は中段蹴りの際右足を１歩後退する）

One more step after CHUDANGERI and give him HIDARI CHUDANZUKI.
(the opponent draws back his right foot one step at the same time with the CHUDANGERI being given)

A la suite de CHUDANGERI, avancez-vous de plus par le pied droit pour lui donner un coup de poing HIDARI CHUDANZUKI.
(l'adversaire fait un pas droit en arrière au moment où ce CHUDANGERI-là se dirige vers lui-meme)



型㉕、㉗、㉙の動作
Performance of form ㉕,㉗,㉙
Action par la forme ㉕,㉗,㉙

(12) 中段突きで攻撃してくるのを右足を１歩引き、右腕で中段受けする。

Against the opponent with an attacking trick of CHUDANZUKI,draw back the right foot by one step, with the right arm posed as CHUDANUKE.

Contre l'adversaire qui vous attaque d'un coup de CHUDANZUKI, retirez le pied droit d'un pas et prenez la pose de CHUDANUKE par son bras droit.

(13) 引いた右足で中段蹴りを行ない、

Perform CHUDANGERI using the right foot that has been drawn back.

Exécutez CHUDANGERI employant le pied droit qui vient de se reculer.

(14) 左中段逆突きで決める。（中段蹴りの際相手は右足を１歩後退する）

Finish with HIDARI CHUDANGYAKUZUKI.
(the opponent draws back his right foot one step at the same time with the CHUDANGERI being given)

Finissez par HIDARI CHUDANGYAKUZUKI.
(l'adversaire fait un pas droit en arrière au moment où ce CHUDANGERI-là se dirige vers lui-meme)

(15) 右中段突きで攻撃してくるのを足を斜め右後方へ１歩引き、中段支え受けをする。

Against the opponent with an attacking trick of MIGI CHUDANZUKI, draw back the foot to the right slanting direction by one step, with a pose of CHUDAN SASAEUKE.

Contre l'adversaire qui vous attaque d'un coup de MIGI CHUDANZUKI, retirez le pied un pas obliquement à droit et prenez la pose de CHUDAN SASAEUKE.

(16) ただちに右拳で中段突きをする。

Perform CHUDANZUKI by the right fist at once.

Exécutez CHUDANZUKI par le poing droit tout de suite.

型㉝、㉞、㉟、㊱の動作
Performance of form ㉝,㉞,㉟,㊱
Action par la forme ㉝,㉞,㉟,㊱

(17) 右中段蹴りで攻撃してくるのを斜め右後方へ転身し、前屈立ちで左下段受けをする。

Against the opponent with an attacking trick of MIGI CHUDANGERI, turn to the right slanting position behind and, with a pose of ZENKUTSUDACHI, perform HIDARI GEDANUKE.

Contre l'adversaire qui vous attaque d'un coup de MIGI CHUDANGERI, tournez-vous à la position droite en arrière obliquement et exécutez HIDARI GEDANUKE en prenant la pose de ZENKUTSUDACHI.

(18) さらに顔面に突いてくるのを左上段受けでかわす。

Against his further attack aiming at your face, dodge nimbly by a trick of HIDARI JODANUKE.

Contre l'adversaire qui continue de vous attaquer en face, esquivez son essai lestement en employant HIDARI JODANUKE.

(19) 上段受けせる左拳を脇へ引きながら右拳で中段突きする。

Perform CHUDANZUKI by the right fist while drawing back the left fist (that has served for JODANUKE) to the flank.

Exécutez CHUDANZUKI par le poing droit tout en retirant au flanc le poing gauche qui a fait JODANUKE.