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

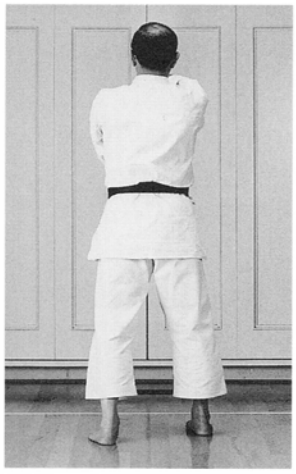
Niseishi

二十四歩

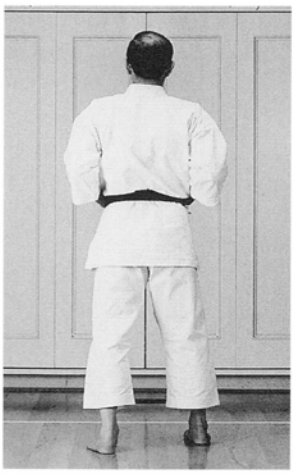
糸東流修交会空手

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

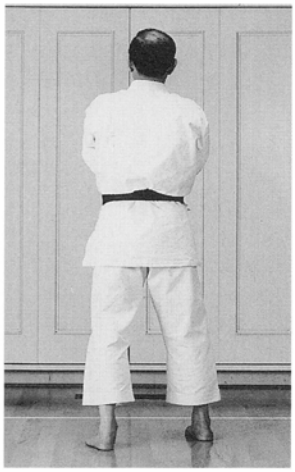
用 意 Ready	❶ 挙 動 Move Mouvement	❷ 挙 動 Move Mouvement	❸ 挙 動 Move Mouvement
閉足立、両拳両側に垂れる。	1）右足後方に引き左自然立、左掌中段掬え受、右拳腰。	2）右拳中段突、右腕に左掌おく。	3）南方向左自然立寄足し、右拳を腰に引くと共に左拳表小手水平に押出す。
Stand in HEISOKUDACHI, both fists down at the sides. (eyes facing South)	1) Drawing the right leg back into left SHIZENDACHI, the left fist blocks CHUDAN SUKUI-UKE, with the right fist pulled back to the hip.	2) The right fist strikes CHUDANZUKI with the left palm placed on the right arm.	3) With both feet sliding forward YORIASHI to the South still in left SHIZENDACHI, the right fist draws back to the hip at the same time as the left fist pushes out horizontally with OMOTEKOTE.
Posture HEISOKUDACHI, les deux poings abaissés aux côtés (yeux face au Sud)	1) Jambe droite tirée vers l'arrière en SHIZENDACHI gauche, le poing gauche bloque en CHUDAN SUKUI-UKE avec le poing droit tiré en arrière à la hanche.	2) Le poing droit frappe en CHUDANZAKI avec la paume de la main gauche placée sur le bras droit.	3) Avec les deux pieds glissant vers l'avant, YORIASHI vers le Sud, toujours en SHIZENDACHI gauche, le poing droit tiré vers la hanche pendant que le poing gauche repousse horizontalement avec OMOTEKOTE.



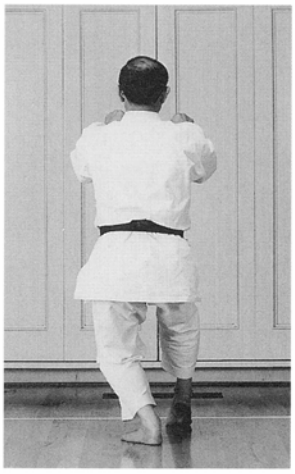
4）北方向に振り向き、右自然立両拳両腰に構える、続いて北方向（前方）へ右拳中段逆突（甲下）左拳上段突（双手突）。

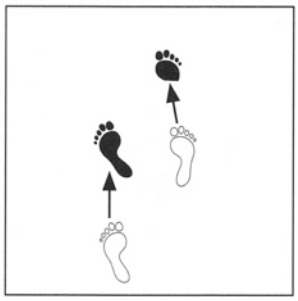


5a）右自然立両拳両腰。



5b）右足を上げ両拳胸許に引く。





5c）前方に右足を踏降すと共に左足を引きよせ右猫足立かきわけ。

---

4) Turn to the North into right SHIZENDACHI as both fists pull back to the hips. The right fist then strikes forward to the North with CHUDAN GYAKUZUKI (the back of the hand facing downwards) as the left fist strikes JODANZUKI.

5a) Both hands pull back to the hips.

5b)Lift up the right leg, drowing both fists to the chest.

5c) The right leg then steps down and forward with both hands blocking KAKIWAKE.

---

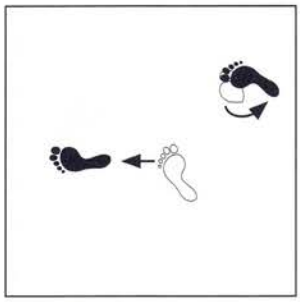
4) Tourner vers le Nord en SHIZENDACHI alors que les deux poings sont tiré s en arrière aux hanches. Le poing droit frappe alors vers l'avant au Nord avec CHUDAN GYAKUZUKI (le dos de la main vers le bas) alors que le poing gauche frappe en JODANZUKI.

5a) Les deux mains revien-nent aux hanches.

5b) Soulever la jambe droite en tirant les deux po-ings vers la poitrine.

5c) La jambe droite se pose alors vers l'avant avec les deux mains bloquant en KAKIWAKE.

6 a 挙動 Move Mouvement



6a) 左足を左方（東）に踏入れ左前屈、左上段受、右拳腰。

6a) As the left leg steps to the East into left ZENKUTSUDACHI, the left fist blocks JODANUKE as the right fist pulls back to the hip.

6a) Alors que la jambe gauche avance vers l'Est en ZENKUTSUDACHI gauche, le poing gauche bloque en JODANUKE alors que le poing droit est tiré en arrière à la hanche.

6 b 挙動 Move Mouvement

6b) 続いて右エンピ左拳腰。

6b)The right elbow then strikes ENPI with the left fist pulled back to the hip.

6b) Le coude droit frappe alors ENPI avec le poing gauche tiré en arrière à la hanche.

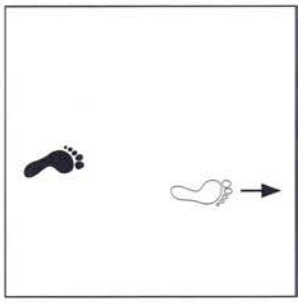
7 a 挙動 Move Mouvement

7a) 体をおこし右自然立、西方向に右上段掛手、左拳腰。

7a) Turn to the West, rising slightly into right SHIZENDACHI as the right hand grabs JODAN KAKETE and the left fist pulls back to the hip.

7a) Se tourner vers l'Ouest en se soulevant légèrement en SHIZENDACHI droit alors que la main droite saisit en JODAN KAKETE et que le poing gauche est tiré en arrière à la hanche.

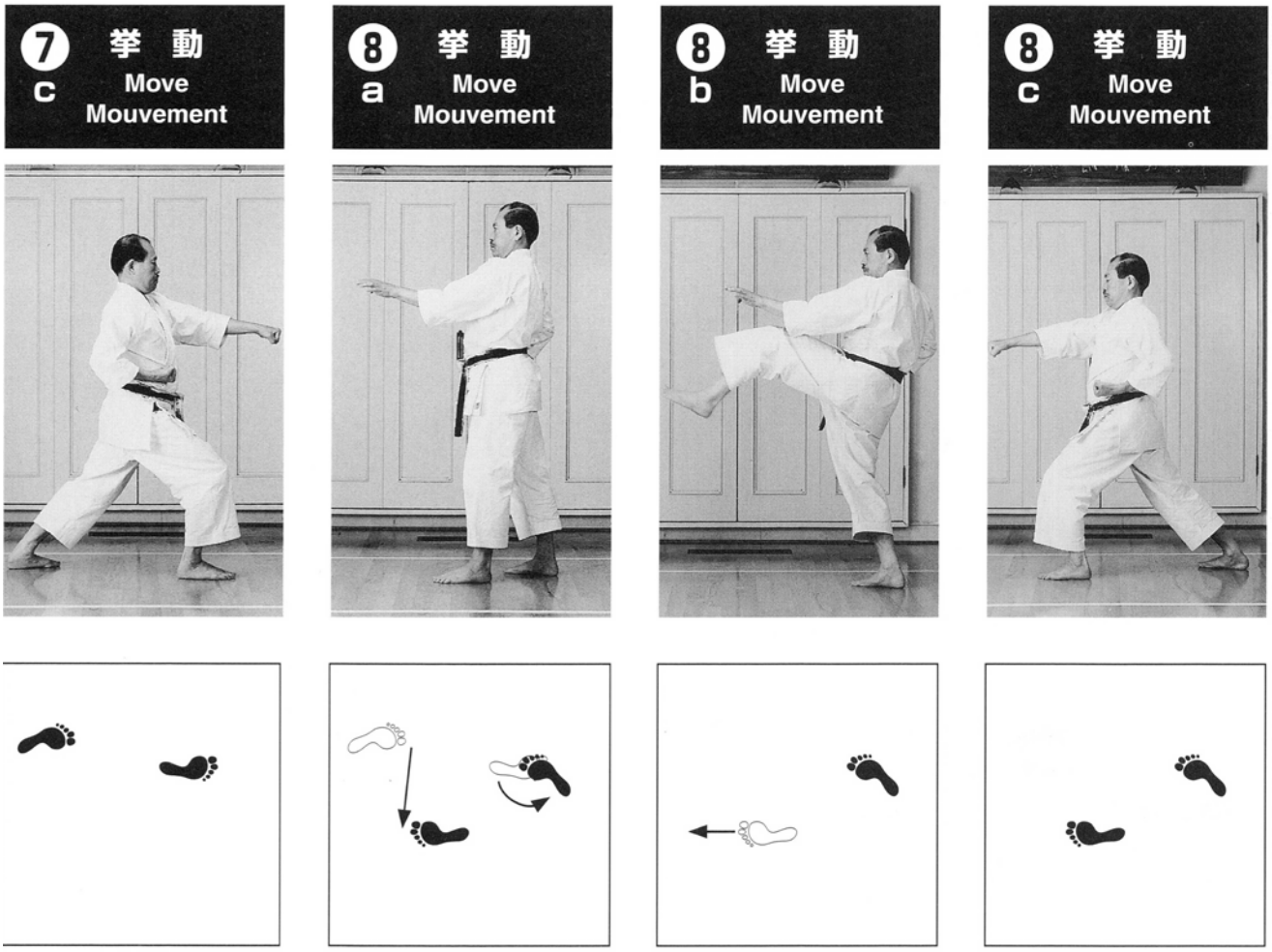
7 b 挙動 Move Mouvement



7b) 続いて右掛手を引きよせ握りつつ右足にて蹴込む。

7b)The right hand KAKETE draws back and clenches as the right leg kicks.

7b) La main droite en KAKETE est tiré en arrière et est serrée alors que la jambe droite donne un coup.



7c）降すと共に左中段突。

8a,b,c）東方向に第七動作の反対（左掛手、左足蹴込右中段突）。

7c) Stepping back down at the same time as the left fist strikes CHUDANZUKI.

8a)Turn to the East and perform the opposite of the seventh move. (left KAKETE)

8b) Left foot kick.

8c) Right CHUDANZUKI.

7c) Pas en arrière bas pendant que le poing gauche frappe en CHUDANZUKI.

8a) Se tourner vers l'Est et exécuter l'inverse du septième mouvement (KAKETE gauche).

8b) Coup du pied gauche.

8c) CHUDANZUKI droit.

9a）左足を引き平行立となる。

9b）北西方向に右足踏出し右前屈立、左拳開掌、両掌で押す（左上、右下）。

10）後方東南方向に振り向き左前屈となり右甲上開掌にて目の高さに差出す。左掌を左脇に甲を前方にむけ降す（目付体眼東南）。

11a）同方向に右足を引きよせ結び立となり、右掌底に左掌甲を下に合せ重ねる。

9a) The left leg draws back into HEIKODACHI as the left fist pulls back to the hip.

9b)The right leg steps forward to the North-east into right ZENKUTSUDACHI as the left fist opens and both palms push forward, left hand up, right hand down.

10) Turn behind to the South-east into left ZENKUTSUDACHI with the right hand open, palm down, extended at eye-level. The open left hand drops down to the side, back of hand facing forward.

11a) The right leg pulls up in the same direction into MUSUBIDACHI; the left hand rises up to the open right hand , the back of the left hand under the right palm SHOTEI.

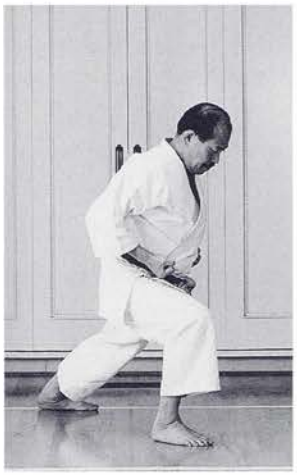
9a) La jambe gauche est tir ée vers l'arrière en HEIKODACHI alors que le poing gauche est tiré en arrière à la hanche.

9b) La jambe droite avance vers le Nord-est en ZENKUTSUDACHI droit alors que le poing gauche s'ouvre et que les paumes des deux mains repoussent vers l'avant, la main gauche en haut, la main droite en bas.

10) Se tourner en arrière vers le Sud-est en ZENKUTSUDACHI gauche avec la main droite ouverte, paume vers le bas étendue au niveau des yeux. La main gauche ouverte descend sur le côté, le dos de la main vers l'avant.

11a) La jambe droite s'él ève dans la même direction en MUSUBIDACHI; la main gauche s'élève jusqu' à la main droite ouverte, le dos de la main gauche au-dessous de la paume de la main droite en SHOTEI.

⑪ b 挙動 Move Mouvement

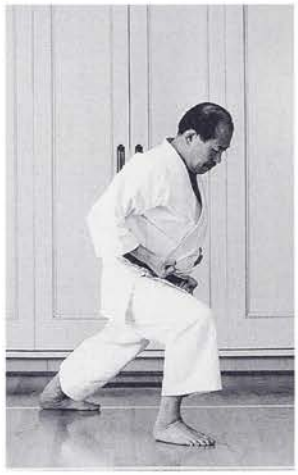


11b）左足を後方に引く。

11b)The left leg steps straight back into right ZEN-KUTSUDACHI.

11b) La jambe gauche recule en ZENKUTSUDACHI droit.

⑪ c 挙動 Move Mouvement

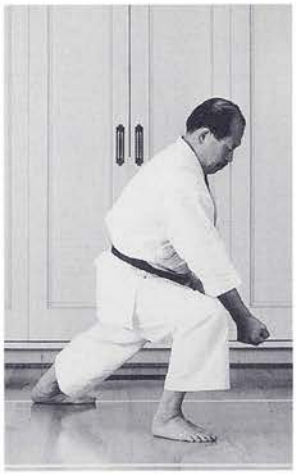


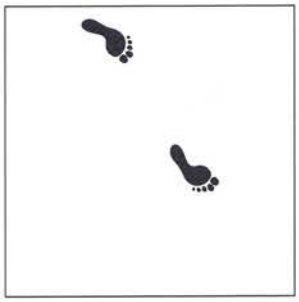
11c）右前屈立になるや、足刈倒をなし、両拳両腰に引く。※右前屈立ちで右拳を引き寄せ左拳を押し出す（足刈倒し）

11c)Both hands reap the leg before pulling back to the hips. (The right hands in the reap pulls and sweeps, the left hand pushes forward)

11c) Les deux mains rasent la jambe avant de retourner en arrière aux hanches.(La main droite tire et balaye en rasant, la main gauche repousse vers l'avant).

⑪ d 挙動 Move Mouvement





11b）中高一本双手突。

11d)Then striking IPPON SOTEZUKI to both JODAN and CHUDAN levels.

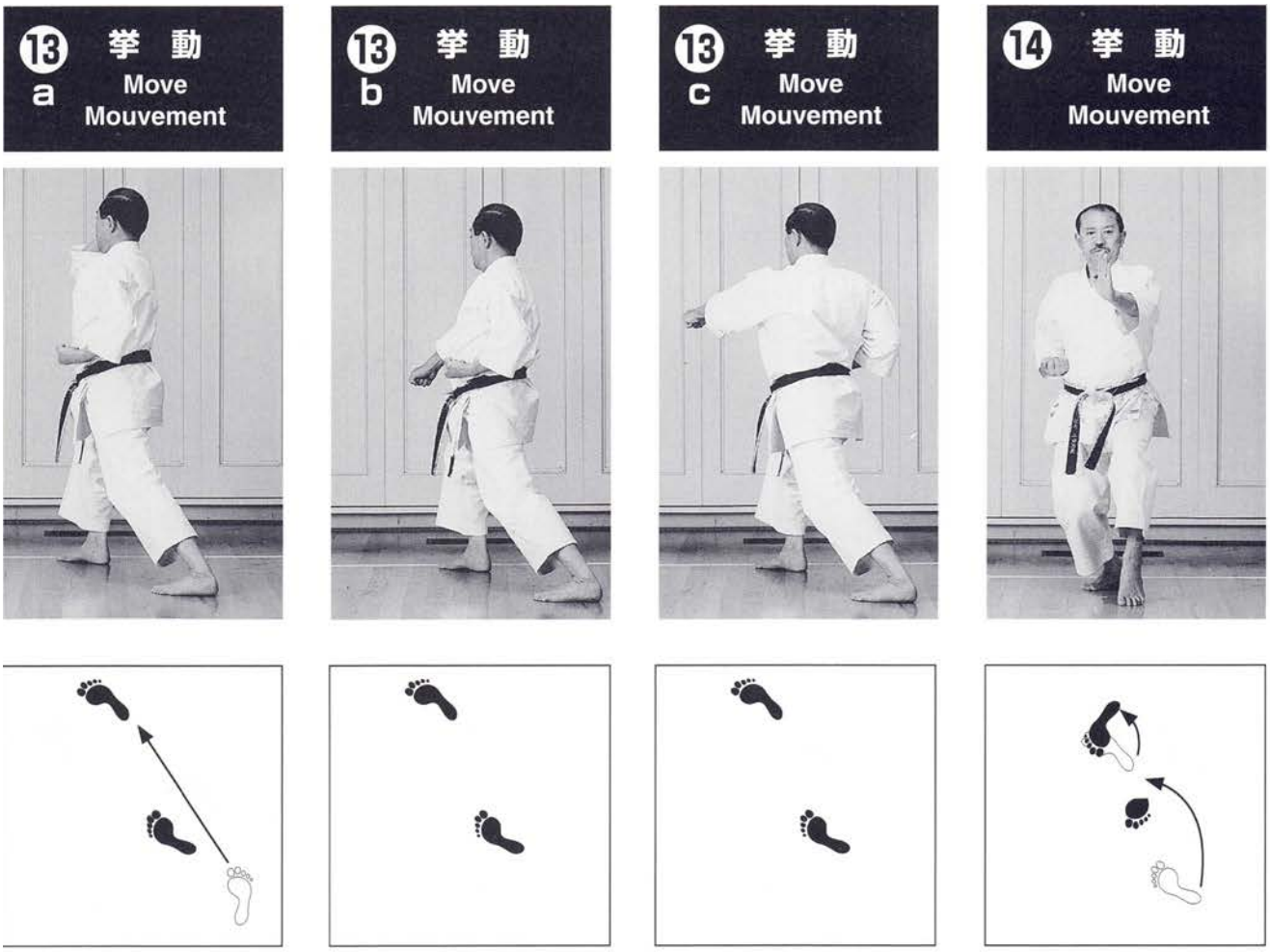
11d) Puis frappe en IPPON SOTEZUKI aux niveaux JODAN et CHUDAN.

⑫ 挙動 Move Mouvement

12）北西方向（後方）に左猫足立、左中段甲受。

12) Turn behind to the North-west into left NEKOASHIDACHI; the left fist blocks CHUDAN KOUKE.

12) Se tourner en arrière vers le Nord-ouest en NEKOASHIDACHI gauche; le poing gauche bloque en CHUDAN KOUKE.



13a）右足を踏出し右前屈立、左拳を腰に引くと共に右従エンピ。

13b）右下段払。

13c）左中段突。

14）左足を南西方向に踏出し、南方向に猫足立、左中段甲受右拳腰。

13a) The right foot steps forward into right ZENKUTSUDACHI; the left fist pulls back to the hip at the same time as the right elbow strikes TATE-EMPI.

13b)Ffollowed by right GEDANBARAI.

13c)And left CHUDANZUKI.

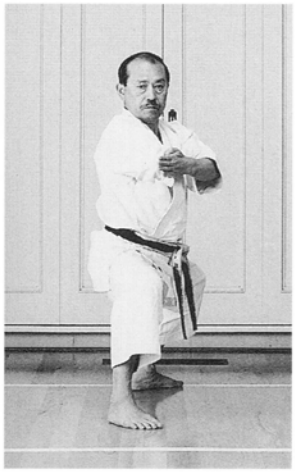
14) The left leg steps to the South-west, then turn to the South into left NEKOASHIDACHI; the left fist blocks CHUDAN KOUKE; the right fist pulls back to the hip.

13a) Le pied droit avance en ZENKUTSUDACHI droit; le poing gauche tiré en arrière à la hanche pendant que le coude droit frappe un TATE-ENPI

13b) Suivi par un GEDANBARAI droit

13c) Et par un CHUDANZUKI gauche.

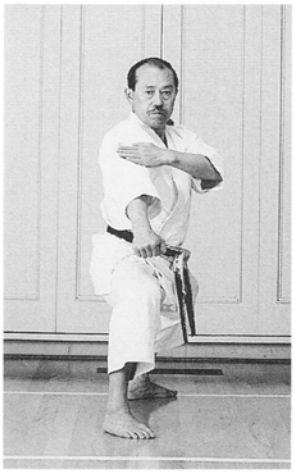
14) La jambe gauche avance vers le Sud-ouest puis tourne vers le Sud en NEKOASHIDACHI gauche; le poing gauche bloque en CHUDAN KOUKE; le poing droit tiré en arrière à la hanche.



15a）右足を南方向へ踏出し四股立、右前横エンピ左掌に当てる。

15a) The right leg steps to the South into SHIKODA-CHI; the right elbow strikes forward (to the right side) with YOKO-ENPI into the left palm.

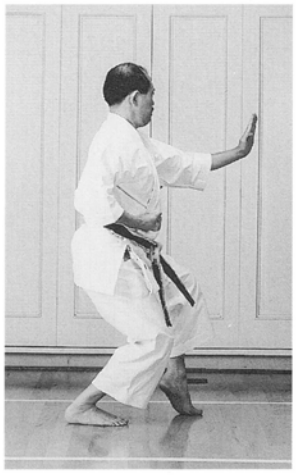
15a) La jambe droite avance vers le Sud en SHI-KODACHI; le coude droit frappe en avant (vers la droite) avec YOKO-ENPI dans la paume de la main gauche.



15b）左掌そのまま右下段払（目付南）。

15b)The left hand stays in that position as the right fist blocks GEDANBARAI. (eyes facing South)

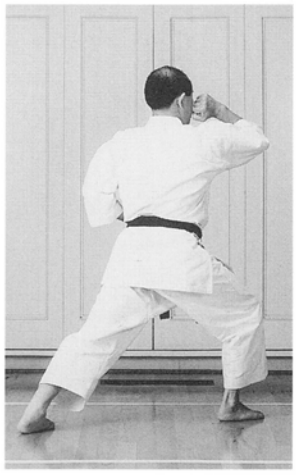
15b) La main gauche reste dans cette position alors que le poing droit bloque en GEDANBARAI (les yeux face au Sud).



16）左足踏出し左猫足立左甲受、右拳腰（東北方向）。

16) The left leg steps to the Northeast into left NEKOASHIDACHI; the left hand blocks KOUKE; the right fist pulls back to the hip.

16) La jambe gauche avance vers le Nord-est en NEKOASHIDACHI gauche ; la main gauche bloque en KOUKE; le poing droit tiré en arrière à la hanche.



17a）右足踏出し左拳腰に引き、右前屈立、右前従エンピ。

17a) The right leg steps forward into right ZENKUT-SUDACHI; the left fist pulls back to the hip as the right elbow strikes forward with TATE-ENPI.

17a) La jambe droite avance en ZENKUTSUDA-CHI droit; le poing gauche tiré en arrière à la hanche alors que le coude droit frappe en avant en TATE-ENPI

17b）右下段払。

17c）左中段突。

18a）右足を北西方向に体を左廻り、南方向に向き左自然立両拳腰構え。

18b）右拳上段横払、左拳裏突。

17b)Followed by right GEDANBARAI.

17c)And left CHUDANZUKI.

18a) The right leg steps to the North-west, then rotate the body to the left to face South into left SHIZENDACHI; both fists pull back to the hips.

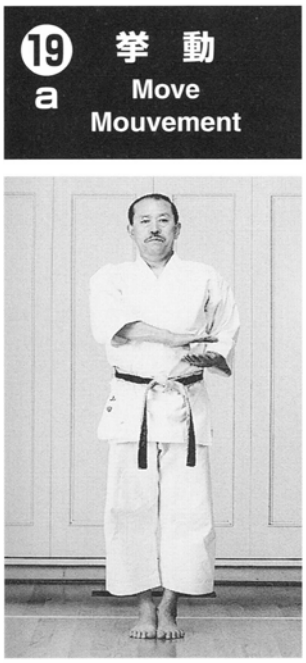
18b)Then the right fist blocks JODAN YOKOBARAI as the left fist strikes URAZUKI.

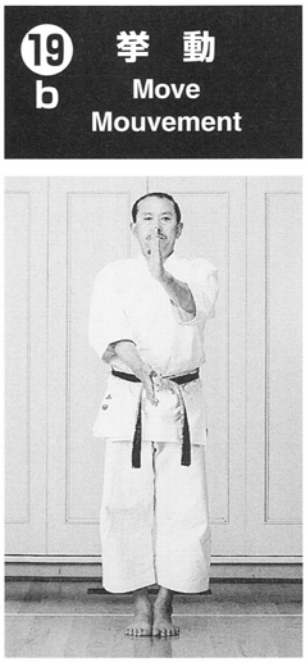
17b) Suivi par un GEDANBARAI droit

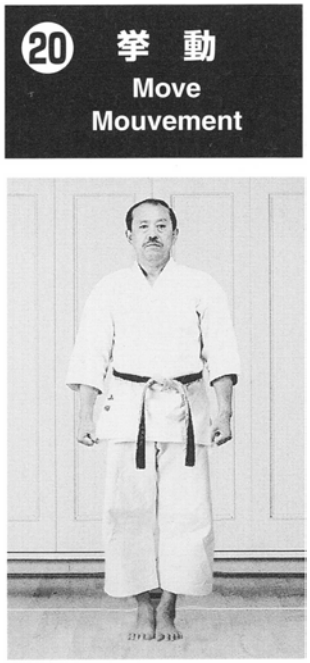
17c) Et par un CHUDANZUKI gauche.

18a) La jambe droite avance vers le Nord-ouest puis faire tourner le corps vers la gauche pour faire face au Sud en SHIZENDACHI gauche; les deux poings tirés en arrière aux hanches

18b) Puis le poing droit bloque en JODAN YOKOBARAI alors que le poing gauche frappe en URAZUKI.







19a）左足を右足に引き寄せ結び立、左腰に左掌（甲下）を構え、その上に右掌（甲上）を重ねる。

19b）風車（巴受）。

20）最初に戻る

19a) The left leg pulls back to the right leg into MUSUBIDACHI; the open left hand pulls back to the hip (palm up) with the open right hand above it (palm down).

19b)Both hands block circularly with TOMOE-UKE.

20) Hands return to the start position.

19a) La jambe gauche retourne vers la jambe droite en MUSUBIDACHI; la main gauche ouverte tirée en arrière à la hanche (paume vers le haut) avec la main droite ouverte au-dessus (paume vers le bas).

19b) Les deux mains bloquent par un mouvement circulaire en TOMOE-UKE.

20) Les mains reviennent à la position de départ.