



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>

Shisochin

四向戦

系
東
流
修
交
会
空
手

Quelle:

Manual Niseishi-Ananko-Shiho Kosokun-Shisochin

Yamada-ha Shito-ryu Shukokai Gishinkan

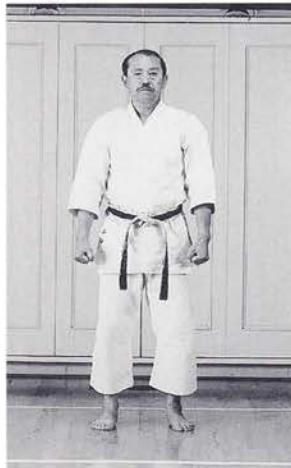
Yamada Haruyoshi, 10. Dan

Amagasaki , Japan; 2012

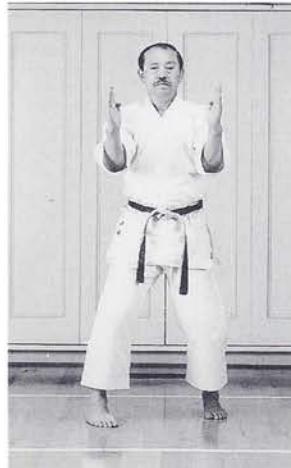
用意
Ready
Prêt



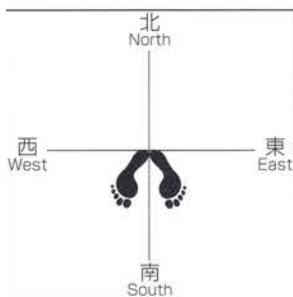
1 拳動
Move
Mouvement



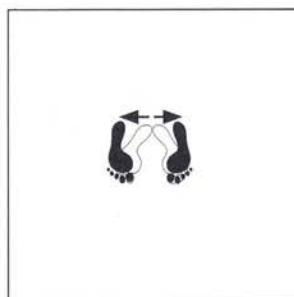
2 拳動
Move
Mouvement



3 a 拳動
Move
Mouvement



結び立、開掌重ねる。



1) 平行立両拳握る。



2) 右足前進右三戦立、双手開掌受



3a) 左開掌を引きよせる。

Stand in MUSUBIDACHI; both hands open (palms down) one over the other.

1) Stand in HEIKODACHI; both hands close.

2) The right leg steps forward into right SANCHINDACHI; both hands open and block MOROTE-UKE.

3a) The left hand pulls back.

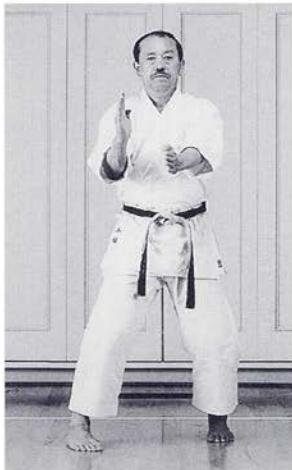
Se tenir en MUSUBIDACHI; les deux mains ouvertes (paumes vers le bas) l'une par dessus l'autre.

1) Se tenir en HEIKODACHI; les deux mains fermées.

2) La jambe droite avance en SANCHINDACHI droit; les deux mains ouvertes et bloquent en MOROTE-UKE.

3a) La main droite tirée en arrière

3 拳動
b Move
Mouvement



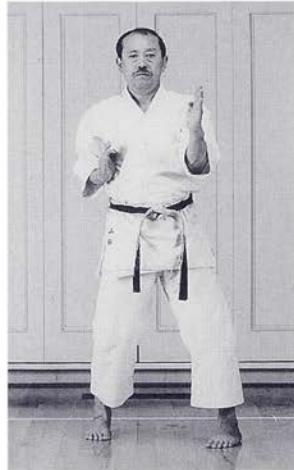
3 拳動
c Move
Mouvement



4 拳動
a Move
Mouvement



4 拳動
b Move
Mouvement



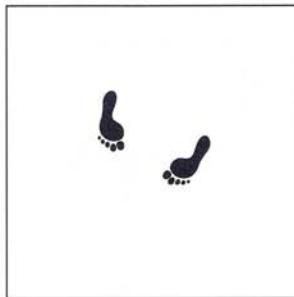
3b) 左貫手。



3c) 第二動作にもどる。



4a ~ 4d) 左足前進、双手開掌受のまま左三戦立右貫手、もとの姿勢にもどる。



3b) Then strikes NUKITE.

3c) Before returning to position from Step 2.

4a) Maintaining the double-block, the left leg steps forward into left SANCHINDACHI.

4b) The right hand pulls back.

3b) Puis frappe en NUKITE.

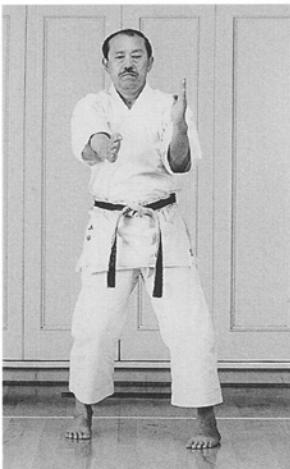
3c) Avant de revenir à la position du Mouvement 2.

4a) Tout en maintenant le double blocage, la jambe gauche avance en SANCHINDACHI gauche.

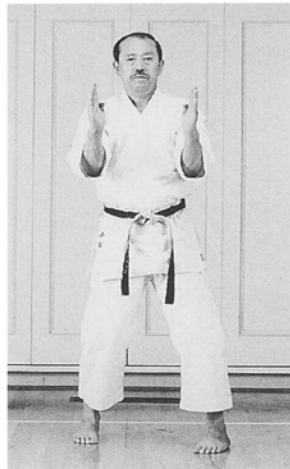
4b) La main droite tirée en arrière



4 拳動
c Move
Mouvement

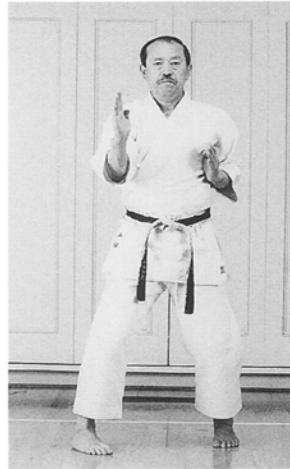


4 拳動
d Move
Mouvement



5 拳動
a Move
Mouvement

5 拳動
b Move
Mouvement



5a ~ 5d) 右足前進、双手開掌受のまま右三戦左貫手。

4c) Then strikes with NUKITE.

4d) Returning to the starting position.

5a) Maintaining the double-block, the right leg steps forward into right SANCHINDACHI.

5b) The left hand pulls back.

4c) Puis frappe en NUKITE.

4d) Retour à la position de départ.

5a) Tout en maintenant le double blocage, la jambe droite avance en SANCHIDACHI droit.

5b) La main gauche est tirée en arrière



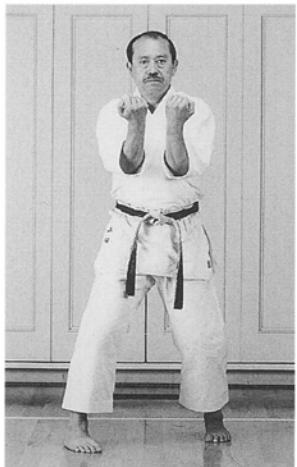
5 拳動
C Move
Mouvement



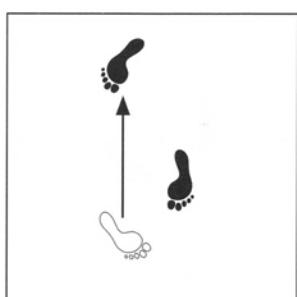
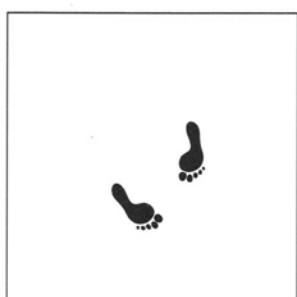
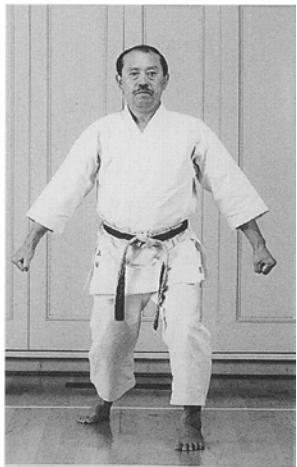
5 拳動
d Move
Mouvement



6 拳動
a Move
Mouvement



6 拳動
b Move
Mouvement



6a) 両手を引きよせる。

6b) 左右の太股脇に降し両手を握る。

5c) Then strikes NUKITE.

5d) Returning to the starting position.

6a) Both hands pull back.

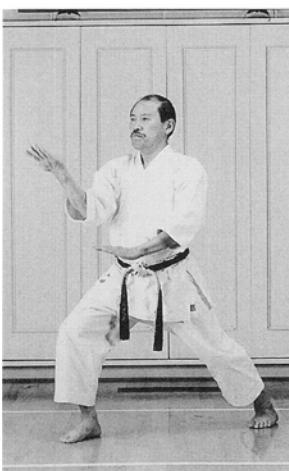
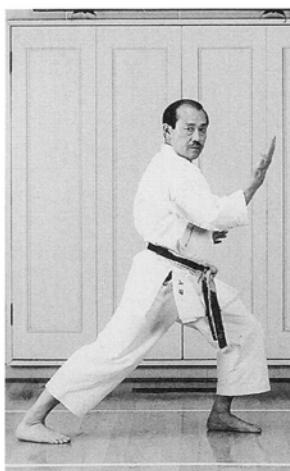
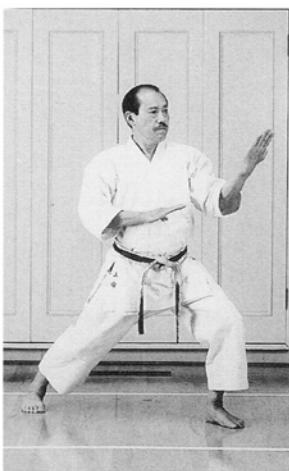
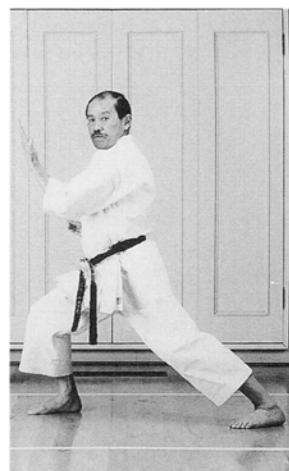
6b) The right leg steps back into left ZENKUTSUDACHI both hand drop down to the side.

5c) Puis frappe en NUKITE.

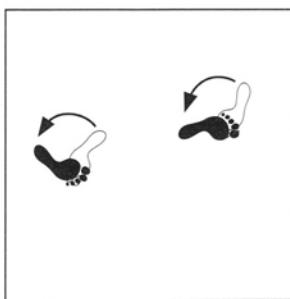
5d) Retour à la position de départ.

6a) Les deux mains se retirent en arrière.

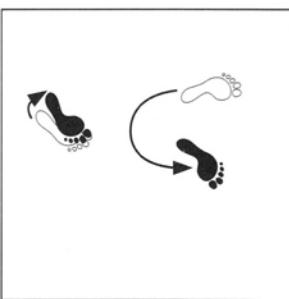
6b) La jambe droite recule en ZENKUTSUDACHI gauche, les deux mains tombent aux côtés.

7 拳動
 Move
 Mouvement

8 拳動
 Move
 Mouvement

9 拳動
 Move
 Mouvement

10 拳動
 Move
 Mouvement


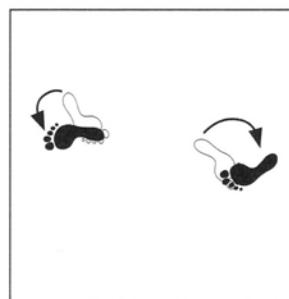
7) 南西方向に右足を踏出し、右前屈立右中段裏受、右掌は左太股脇構え甲上。



8) 東北方向に左前屈立となり、右開掌肘打左肩迄もちくる。左開掌甲上腰構。



9) 第8動作体勢から左足東南方向に踏出、左前屈立、左中段裏受。



10) 第8動作の反対。

7) The right leg steps to the South-west into right ZENKUTSUDACHI; the right hand blocks URA-UKE above the open left hand, in KAMAE at the left thigh. (palm down)

8) Rotate into left ZENKUTSUDACHI facing North-east; the right elbow strikes HIJI-UCHI across to the left shoulder; the open left hand in KAMAE at the hip. (palm down)

9) Continuing from the position of Step 8, the left leg steps forward to the South-east into left ZENKUTSUDACHI; the left hand blocks CHUDAN URA-UKE.

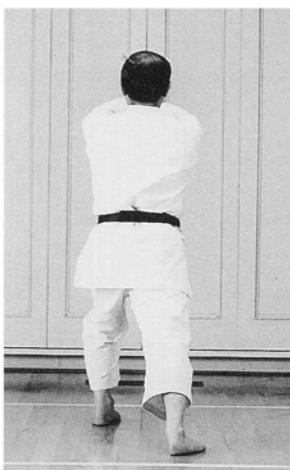
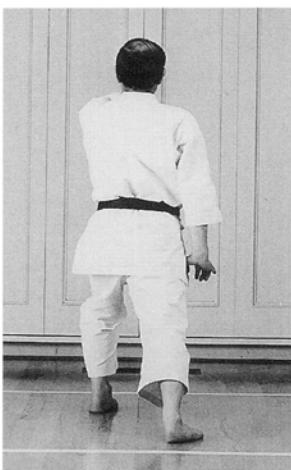
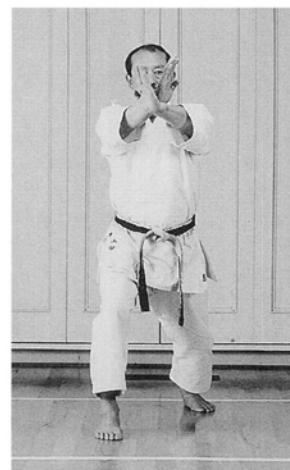
10) Perform the opposite to Step 8.

7) La jambe droite avance vers le Sud-ouest en ZENKUTSUDACHI droit; la main droite bloque en URA-UKE au-dessus de la main gauche ouverte en KAMAE à la cuisse gauche (paume vers le bas).

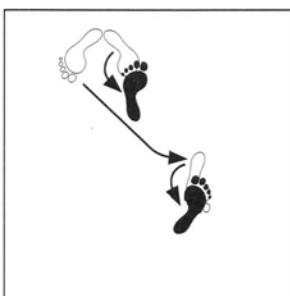
8) Se tourner en ZENKUTSUDACHI gauche faisant face au Nord-est; le coude droit frappe en HIJI-UCHI devant l'épaule gauche; la main gauche ouverte en KAMAE à la hanche (paume vers le bas).

9) En continuant depuis la position du Mouvement 8, la jambe gauche avance vers le Sud-est en ZENKUTSUDACHI gauche; la main gauche bloque en CHUDAN URA-UKE.

10) Exécuter le mouvement opposé au Mouvement 8.

**11 拳動
Move
Mouvement****12 拳動
Move
Mouvement****13 拳動
Move
Mouvement****14 拳動
Move
Mouvement**

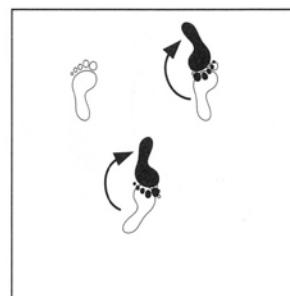
11) 左足を右足に引きよせ結び立となり、腰を深く下げ、左後エンピ、(右肩越)右拳顔廻突。



12) 左足を軸とし、北方向に振り向き左前屈立、上段開掌交叉受 (左前右後)。



13) 左手そのまま右手引きおろし開掌右足太股脇におさえる (甲上) 北方向。



14) 左足を踏みかえ南方向に振り向き右前屈立となり開掌上段交叉受。

11) The left leg pulls back to the right leg into MUSUBI-DACHI, dropping the hips down low; the left elbow strikes behind with USHIRO ENPI; the right fist strikes over the right shoulder with MAWASHI-ZUKI.

12) Pivot on the left leg to face North in left ZEN-KUTSUDACHI; both hands (open) block JODAN KOSA-UKE. (left hand in front of right hand)

13) Still facing North, the left hand remains in front while the right hand (open) pulls down to the right thigh blocking OSAETE. (palm down)

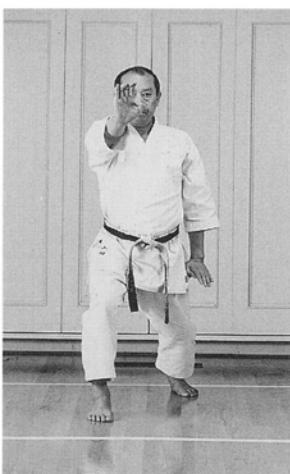
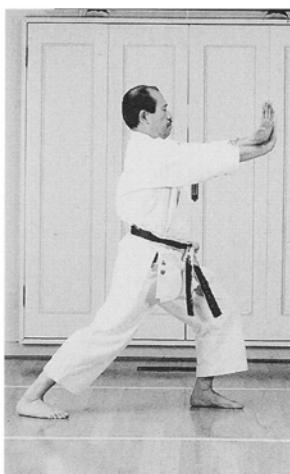
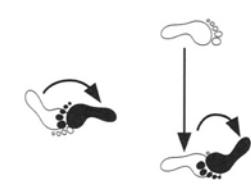
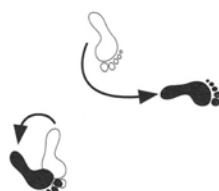
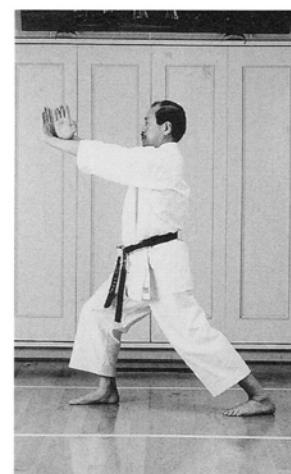
14) The left leg moves across the body, turning to the South in right ZEN-KUTSUDACHI; both hands (open) block JODAN KO-SAUKE.

11) La jambe gauche recule vers la jambe droite en MUSUBIDACHI en abais-sant les hanches; le coude gauche frappe derrière en USHIRO ENPI; le poing droit frappe par dessus l'é-paule droite en MAWASHI-ZUKI.

12) Pivoter sur la jambe gauche pour faire face au Nord en ZENKUTSUDACHI gauche; les deux mains (ouvertes) bloquent en JODAN KOSA-UKE (la main gauche devant la main droite).

13) Faisant toujours face au Nord, la main gauche reste devant pendant que la main droite (ouverte) tire à la cuisse droite, bloquant en OSAETE (paume vers le bas).

14) La jambe gauche passe devant le corps en tournant vers le Sud en ZENKUTSUDACHI droit; les deux mains (ouvertes) bloquent en JODAN KOSAUKE.

**15 拳動
Move
Mouvement****16 拳動
Move
Mouvement****17 拳動
Move
Mouvement****18 拳動
Move
Mouvement**

15) 右手そのまま左手（甲上）でおさえる（第13動作）。

16) 左足を東方向に踏出し、左前屈立上段開交叉受。

17) 第15、第13動作を繰返す。

18) 左足を踏みかえ西方向に振り向くと共に右前屈立開掌上段交叉受。

15) The right hand doesn't move as the left hand blocks OSAETE. (as in Step 13)

16) The left leg steps to the East into left ZENKUTSUDACHI; both hands block KOSAUKE.

17) Repeat the same moves as in Step 13.

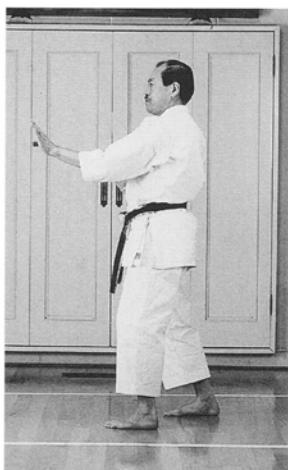
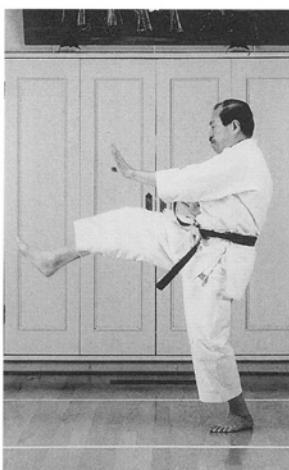
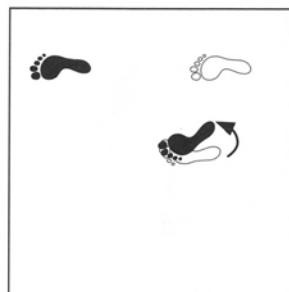
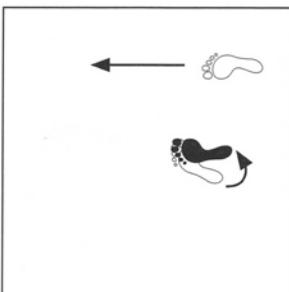
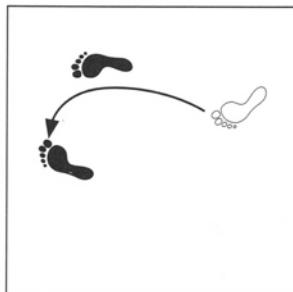
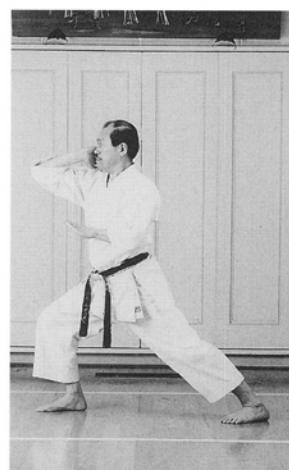
18) The left leg moves across the body, turning to face West into right ZENKUTSUDACHI as both hands block JODAN KOSAUKE.

15) La main droite ne bouge pas alors que la main gauche bloque en OSAETE (comme dans le Mouvement 13).

16) La jambe gauche avance vers l'Est en ZENKUTSUDACHI gauche; les deux mains bloquent en KOSAUKE.

17) Répéter les mêmes mouvements que dans le Mouvement 13.

18) La jambe gauche passe devant le corps en tournant pour faire face à l'Ouest en ZENKUTSUDACHI droit alors que les deux mains bloquent en JODAN KOSAUKE.

**19 拳動
Move
Mouvement****20 拳動
Move
Mouvement****21 a 拳動
Move
Mouvement****21 b 拳動
Move
Mouvement**

19) 西方向、第13、第15、第17動作を繰返す（同じ動作の前後左右四回）。

20) 左足前進、左三戦立左掛手。

21a) 右足、正面蹴込。

21b) 右前屈立開掌右前工ンピ、左掌水月甲上。

19) Repeat the same moves as in Step 15.

20) The left leg steps forward into left SANCHINDACHI; the left hand grabs KAKETE.

21a) The right leg kicks CHUDAN.

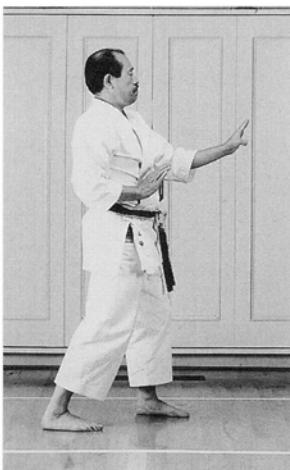
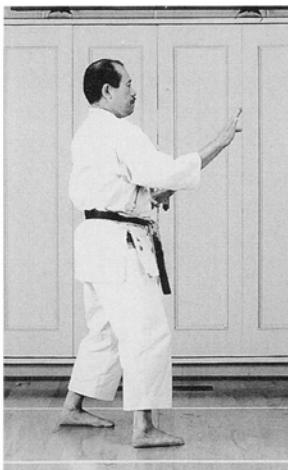
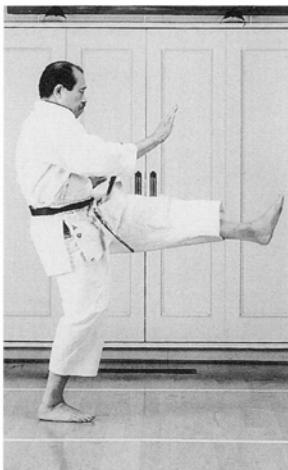
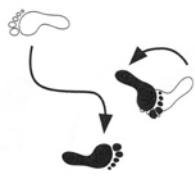
21b) Stepping forward into right ZENKUTSUDACHI, the right elbow strikes ENPI (hand open) with the left hand covering the solar plexus. (palm down)

19) Répéter les mêmes mouvements que dans le Mouvement 15.

20) La jambe gauche avance en SANCHINDACHI gauche; la main gauche saisit en KAKETE.

21a) La jambe droite donne un coup en CHUDAN.

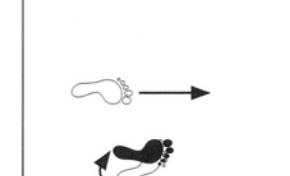
21b) Reculer en ZENKUTSUDACHI droit; le coude droit frappe en ENPI (main ouverte) avec la main gauche recouvrant le plexus solaire (paume vers le bas).

22 拳動
Move
Mouvement**23** 拳動
Move
Mouvement**24** a 拳動
Move
Mouvement**24** b 拳動
Move
Mouvement

22) 左足軸に東方向、左三戦立左掛手受。



23) 右足前進、右三戦立右掛手受。



24a) 左足正面踏込。



24b) 左前屈立左開掌前ンビ、右開掌甲上水月構え。

22) Pivot on the left leg into left SANCHINDACHI facing East; the left hand grabs KAKETE.

23) The right leg steps forward into right SANCHINDACHI, the right hand blocks KAKETE.

24a) The left leg kicks CHUDAN.

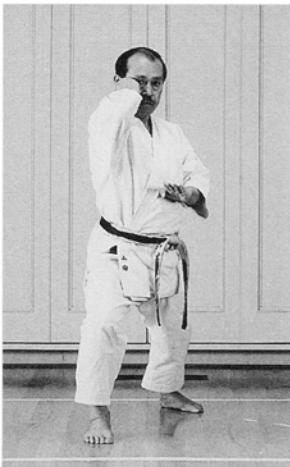
24b) Stepping forward into left ZENKUTUSDACHI, the left elbow (hand open) strikes ENPI with the right hand covering the solar plexus. (palm down)

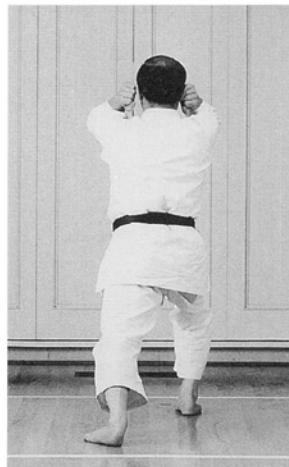
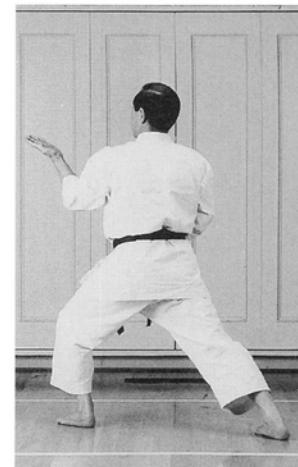
22) Pivoter sur la jambe gauche en SANCHINDACHI gauche faisant face à l'Est; la main gauche saisit en KAKETE.

23) La jambe droite avance en SANCHINDACHI droit, la main droite bloque en KAKETE.

24a) La jambe gauche donne un coup en CHUDAN.

24b) Avançant en ZENKUTSUDACHI gauche, le coude gauche (main ouverte) frappe en ENPI avec la main droite recouvrant le plexus solaire (paume vers le bas).

**25 拳動
Move
Mouvement**

**26 拳動
Move
Mouvement**

**27 拳動
Move
Mouvement**

**28 拳動
Move
Mouvement**


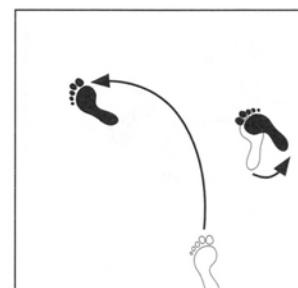
25) 左足を後方（北方向）に引き右足は動かさず、右前屈立右前拳打エンピ。



26) 右足を軸に北方向に振り向き左猫足立、両手中段裏受。



27) その体勢から右足を踏出し、両拳握り右前屈立となり双手拳打エンピ。



28) 左足を西北方向に進め、左前屈立、左中段裏受、右開掌太股脇。

25) The left leg steps behind to the North and without moving the right leg, turn to face South in right ZENKUTSUDACHI, the right elbow strikes ENPI.

26) Pivot on the right leg to face North in left NEKOASHIDACHI; both hands (open) block CHUDAN URA-UKE.

27) Keeping the hands in the previous position, the right leg steps forward into right ZENKUTSUDACHI; both hands close before striking double-ENPI.

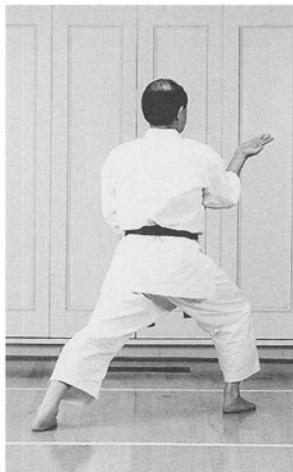
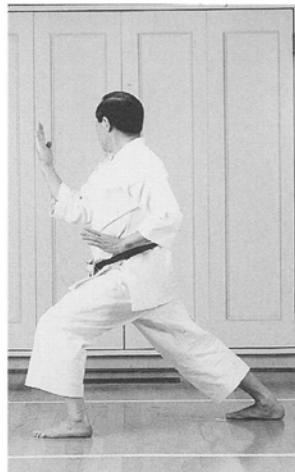
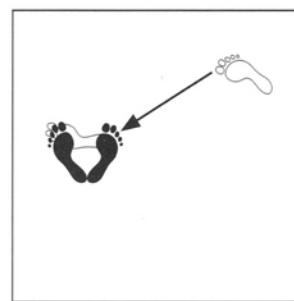
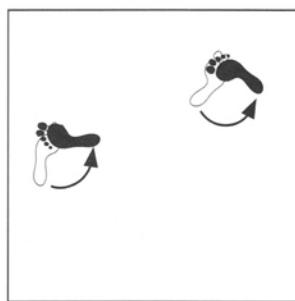
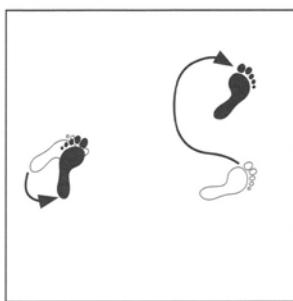
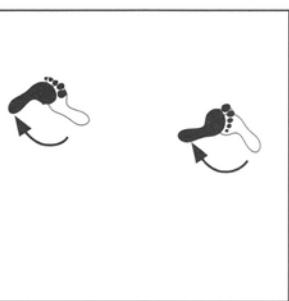
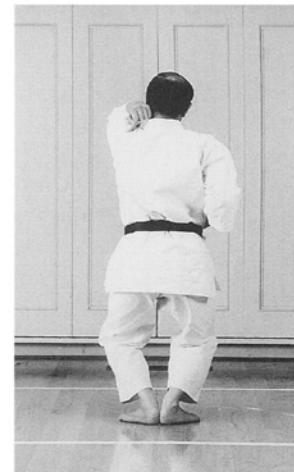
28) The left leg steps forward to the North-west into left ZENKUTSUDACHI; the left hand blocks CHUDAN URA-UKE; the right hand (open) pulls down to the thigh.

25) La jambe gauche recule vers le Nord et sans d'éplacer la jambe droite, se tourner pour faire face au Sud en ZENKUTSUDACHI droit, le coude droit frappe en ENPI.

26) Pivoter sur la jambe droite pour faire face au Nord en NEKOASHIDACHI gauche; les deux mains (ouvertes) bloquent en CHUDAN URA-UKE.

27) Tout en gardant les mains dans la position précédente, la jambe droite avance en ZENKUTSUDACHI droit; fermer les deux mains avant de frapper en double ENPI.

28) La jambe gauche avance vers le Nord-ouest en ZENKUTSUDACHI gauche; la main gauche bloque en CHUDAN URA-UKE; la main droite (ouverte) tire à la cuisse.

**29 拳動
Move
Mouvement****30 拳動
Move
Mouvement****31 拳動
Move
Mouvement****32 拳動
Move
Mouvement**

29) 東南方向に右前屈立、左開掌肘打、右開掌甲上腰構え。

30) 右足を一步東北方向に踏出す、右前屈立右中段裏受、左開掌甲上左太股脇構え。

31) 南西方向に左前屈立、右開掌肘打、左開掌甲上腰構え。

32) 右足を左足に引きよせ結び立となり右後エンピ左拳顔面回突（北方向）。

29) Turn to the South-east into right ZENKUTSUDACHI; the left elbow strikes HIJI-UCHI; the right hand in KAMAЕ at the hip. (palm down)

30) The right leg steps forward to the North-east into right ZENKUTSUDACHI; the right elbow strikes HIJI-UCHI; the left hand blocks CHUDAN URA-UKE, the left hand pulls down to the thigh. (palm down)

31) Turn to the South-west into left ZENKUTSUDACHI; the right elbow strikes HIJI-UCHI; the left hand in KAMAЕ at the hip.

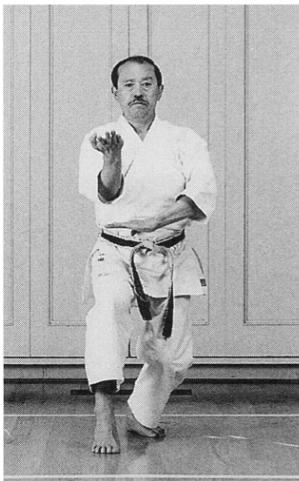
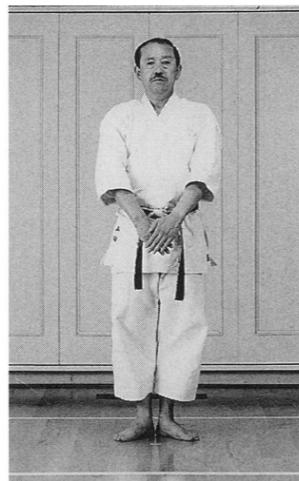
32) The right leg pulls back to the left leg into MUSUBIDACHI (facing North), the right elbow strikes behind with ENPI, the left hand strikes over the left shoulder with MAWASHI-ZUKI.

29) Se tourner vers le Sud-est en ZENKUTSUDACHI droit; le coude gauche frappe en HIJI-UCHI; la main droite en KAMAЕ à la hanche (paume vers le bas).

30) La jambe droite avance vers le Nord-est en ZENKUTSUDACHI droit; la main droite bloque en CHUDAN URA-UKE, la main gauche tire à la cuisse (paume vers le bas).

31) Tourner vers le Sud-ouest en ZENKUTSUDACHI gauche; le coude droit frappe en HIJI-UCHI; la main gauche en KAMAЕ à la hanche.

32) La jambe droite recule vers la jambe gauche en MUSUBIDACHI (face au Nord), le coude droit frappe derrière en ENPI, la main gauche frappe par dessus l'épaule gauche en MAWASHI-ZUKI.

33 拳動
Move
Mouvement**34 用意**
Ready
Prêt

33) 右足を斜前方に出し、それを軸に南方向に振向き、左猫足立右中段裏受、左開掌にて金的前。

33) The right leg steps diagonally forward, then pivot on that foot to face South in left NEKOASHIDACHI; the right hand blocks CHUDAN URA-UKE; the left hand in KAMAE in front of the groin.

33) La jambe droite avance en diagonale puis pivote sur ce pied pour faire face au Sud en NEKOASHIDACHI gauche; la main droite bloque en CHUDAN URA-UKE; la main gauche en KAMAE devant l'aine.

34) 左足を右足に引きよせ結び立。

34) The left leg pulls back to the right leg into MU-SUBIDACHI.

34) La jambe gauche recule vers la jambe droite en MUSUBIDACHI.