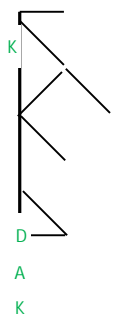


Nipaipo

C'est l'histoire d'une grue du Japon...
...qu'il ne faut pas trop chercher

Nipaipo vue du ciel

Embusen



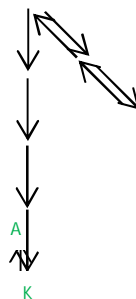
Phase 1



Phase 2



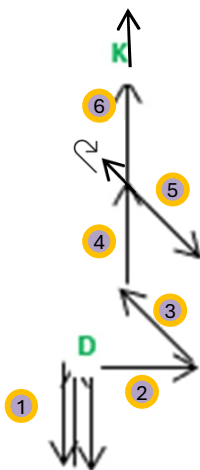
Phase 3



D : Départ A : Arrivée K : Kiai



Phase 1



Phase 1 :

Passer en echo dachi vers la gauche en position yioi

- 1 Armer à la hanche droite puis gauche et bloquer face sassae uke en neko ashi dachi
Passer en echo dachi vers la gauche en position yioi
/!\ pendant cet enchainement la tête reste dans la direction shomen

Déséquilibre vers l'avant changement de direction pour passer en shiko dachi vers la droite en balayant de la main gauche lors du pivot.

- 2 Le pivot de hanche pour assurer le shiko dachi déclenche ipponken
La tête regarde dans la direction de l'attaque

Pivot à 135° (en diagonale 45 ° vers la gauche) par retrait de la hanche gauche pour passer en hanzenkutsu dachi jodan age barai.

- 3 Sur place en pivotant les hanche gyaku yoko tetsui dans la main gauche.

Déplacement direction shomen en shiko dachi mawashi hiji uke (coude droit dans main gauche)

- 4 Retrait neko ashi dachi otoshi ipponken + mae geri jambe avant.
Reposer en zenkutsu dachi gyaku tsuki chudan
Sur place passer en shiko dachi soto uke
Sur place pousser en zenkutsu dachi morote tsuki (jodan(droit)+chudan(gauche))
Sur place passer en shiko dachi + clé hiji gatame

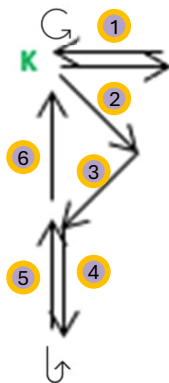
Avancer en hanzenkutsu dachi jodan age barai à 45° à gauche

- 5 Pivot à 180° en zenkutsu dachi morote mawashi nakadaken jodan
Sur place passer en shiko dachi + clé hiji gatame

Pivoter vers shomen (à 135°) en zenkutsu dachi jodan age uke gauche.

- 6 Enchaîner gyaku gedan ippon ken (jambe arrière fléchie) en gardant la main gauche à l'épaule droite paume dirigée vers le haut. **(Kiai n°1)**
Sans se relever, avancer hanzenkutsu dachi jambe fléchie, se relever et monter le coude droit jodan hiji uke. La main gauche reste à l'épaule droite.

Phase 2



Phase 2 :

Pivoter à 270° (3/4 de tour) vers la gauche en neko ashi dachi pour couper gyaku gedan ura shuto barai + gedan shuto barai.

- 1 Sur place en neko ashi dachi bloquer yoko uke et armer ikite droit à la tempe.
Pivoter à 180° (demi-tour) en neko ashi dachi en bloquant yoko uke et armer ikite droit à la tempe.

Pivoter à 90° vers la gauche (dos à shomen) et passer en tsuru ashi dachi (position de la grue, jambe droite relevée), morote kakete

- 2 Poser à 45 ° en arrière vers la droite en sanshin dachi (pied gauche avancé) + ramener les mains ouvertes face à face à l'horizontale sur le plexus (main droite paume vers le sol au-dessus du plexus + main gauche paume vers le haut sous le plexus)
Avancer avec un pas glisser (tsugi ashi) en sanshin dachi + morote shuto barai.

Pivoter en sanshin dachi à 90° (pied droit avancé) vers la droite et inverser la position des mains (main gauche paume vers le sol au-dessus du plexus + main droite paume vers le haut sous le plexus)

- 3 Avancer avec un pas glisser (tsugi ashi) en sanshin dachi + morote shuto barai.

Pivoter en sanshin dachi à 45° (pied droit avancé) vers la gauche sans inverser les mains.
Avancer avec un pas glisser (tsugi ashi) en sanshin dachi + morote shuto barai.

- 4
- 5 Pivoter à 180° (pour retrouver shomen) en moto dachi gauche gyaku otoshi shuto barai sur place otoshi shuto barai

Avancer en shiko dachi (jambe droite avancée) + nukite (tirer ikite main ouverte sur le plexus)

- 6 Amorcer le pivot pour avancer en shiko dachi (jambe gauche avancée) + gyaku otoshi shuto barai + otoshi shuto barai
Finir d'avancer en shiko dachi + nukite (tirer ikite main ouverte sur le plexus) (**Kiai n°2**)

Phase 3 :

1 Pivoter à 135° vers la droite en passant en moto dachi (retrait de la hanche droite pour garder la jambe droite devant) et rabattre avec le plat de la main en position gyaku (main gauche à plat paume vers le bas sous l'épaule droite) + tirer ikite droit

2 Avancer avec un pas glisser (tsugi ashi) en moto dachi + chudan ippon ken (en gardant la main gauche sous l'aisselle droite)

3 Avancer avec un pas glisser (tsugi ashi) en moto dachi + gedan ippon ken (en plaçant la main gauche (paume vers le haut) sur l'épaule droite)

Pivoter à 180° (passage de 45° vers l'arrière droit à 45° vers l'avant gauche) hanzenkutsu dachi (jambe gauche avancée) jodan age barai.

3 Sur place en pivotant les hanches gyaku yoko tetsui dans la main gauche + mae geri jambe arrière (quasi dans le même temps)

Reposer devant en glissant moto dachi + chudan ippon ken (en gardant la main gauche sous l'aisselle droite)

Avancer avec un pas glisser (tsugi ashi) en moto dachi + gedan ippon ken (en plaçant la main gauche (paume vers le haut) sur l'épaule droite)

Pivoter à 135° vers la gauche (dos à shomen) + yoko hiji uke côté gauche.

Avancer zenkutsu dachi + gedan barai

Ouvrir la main et sur place faire mika tsuki geri + reposer derrière en zenkutsu dachi

4 Sur place frapper gyaku age hiji uke dans la main droite.

Sur place yoko hiji uke côté droit.

Avancer zenkutsu dachi + gedan barai

Ouvrir la main et sur place faire mika tsuki geri + reposer derrière en zenkutsu dachi

Sur place frapper gyaku age hiji uke dans la main gauche

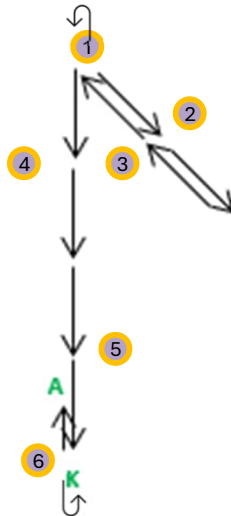
Avancer hanzenkutsu dachi yoko uke + gyaku tsuki x2

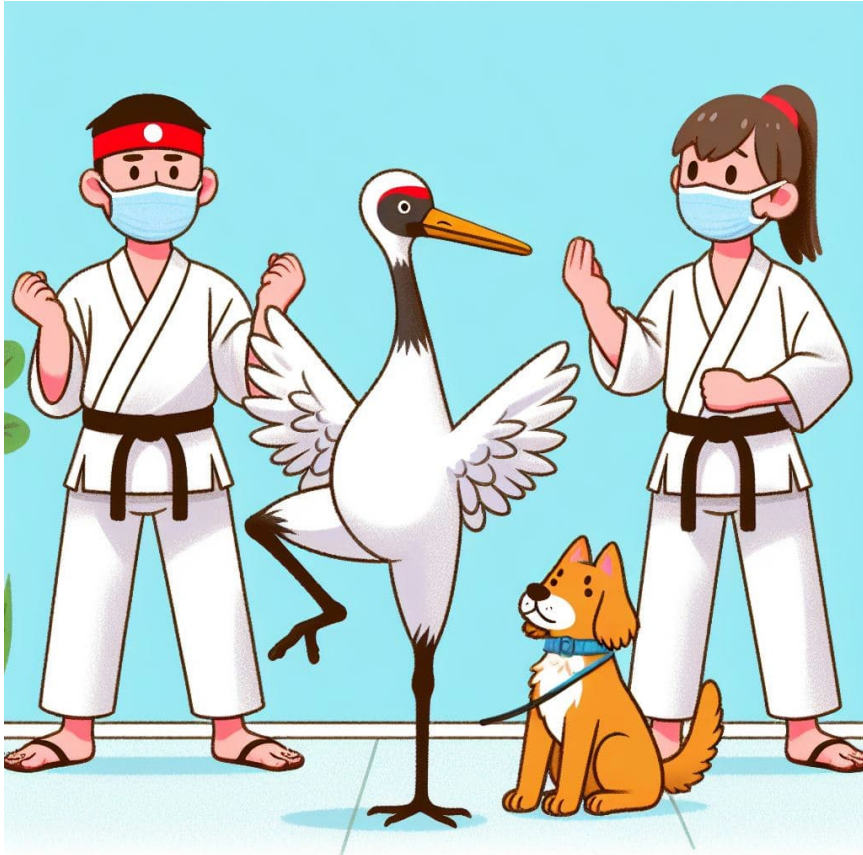
5 Avancer neko ashi dachi glissé + morote tsuki (jodan(droit)+chudan(gauche)) (**Kiai n°3**)
Sur place en restant en neko ashi dachi + clé hiji gatame

6 Pivoter à 180° (retour direction shomen) en neko ashi dachi en armant à la hanche gauche.

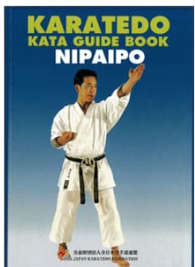
Bloquer face gyaku sassae uke en neko ashi dachi

Phase 3





Bibliographie : KARATEDO Kata guide book
NIPAIPO
Japan Karatedo Federation
(ISBN 9798825974194)



Pour plus d'illustrations kata et bunkai c'est par là
=> <https://www.youtube.com/watch?v=7G1AsJP46gQ>