

Voici, dans les pages suivantes, le kata SENHARA, relativement court et simple, tel qu'enseigné par M^e Matayoshi, kata pour débutants qu'il a composé à partir d'éléments anciens.

- 1 — Yoi. Après le salut, talons joints (musubi-dachi), écartez un peu le pied gauche puis le droit et passez en hachiji-dachi. Une base du nunchaku dans chaque main, prenez la posture chudan-gamae (nunchaku en triangle, devant vous).
- 2 — Avancez le pied gauche en nekoashi et faites gedan-otoshi-juji-uke sur la gauche, à l'aplomb du genou.
- 3 — Avancez le pied droit en nekoashi et répétez le mouvement vers la droite.
- 4 — Avancez le pied gauche en zen-kutsu et frappez en chudan-tsuki, la branche droite du nunchaku au-dessus de l'autre (konto-tsuki).
- 5 — Sur place passez en kokutsu-dachi (ancienne forme d'Okinawa) en tournant les hanches vers l'arrière-droit et passez en garde à l'épaule droite (muso-gamae).
- 6 — Avancez le pied droit et frappez verticalement de la main droite, de haut en bas.
- 7 — Sur place armez le nunchaku par-dessus l'épaule gauche...
- 8 — ... et frappez en kesa-uchi s'achevant par une nouvelle rotation verticale d'avant en arrière.
- 9 — ... que vous inversez après un ou deux tours, balançant à nouveau le nunchaku vers l'arrière, par-dessus l'épaule droite. Vous saisissez la branche libre de la main gauche. Vous êtes en garde croisée dans le dos (haimen-gamae).
- 10 — Vous repartez en zen-kutsu du pied gauche, toujours sur le même axe central du kata en tirant le nunchaku de la main gauche, d'arrière en avant et vers le haut. Faites un tour complet puis...
- 11 — ... armez-le par-dessus l'épaule droite.
- 12 — Réplique du temps 8. Kesa-uchi s'achevant en rotation verticale d'avant en arrière.
- 13 — Après un ou deux tours, arrêtez le mouvement ascendant du nunchaku en interceptant le bout libre de votre main droite, paume vers le bas.
- 14 — Avancez en zen-kutsu droit en frappant jodan-tsuki du talon du nunchaku.
- 15 — Pivotez vers l'arrière gauche et passez en kokutsu-dachi, face à l'arrière de l'axe central du kata. Muso-gamae à droite. On répète à partir de ce point les mêmes techniques en avançant vers le point de départ.
- 16 — Réplique du temps 6.
- 17 — Réplique du temps 7.
- 18 — Réplique du temps 8.
- 19 — Réplique du temps 9.
- 20 — Réplique du temps 10 (deux dessins pour la même phase).
- 21 — Réplique du temps 11.
- 22 — Réplique du temps 12.
- 23 — Réplique du temps 13.
- 24 — Réplique du temps 14.
- 25 — Réplique du temps 15. Vous faites à nouveau face à l'avant de l'axe central du kata.
- 26 — Réplique du temps 6.
- 27 — Sur place armez le nunchaku vers la gauche et frappez en hachiji-furi s'achevant en rotation latérale (à droite) verticale, de haut en bas et d'arrière en avant.
- 28 — Inversez la rotation et prenez le nunchaku de la main droite. Vous êtes toujours en zen-kutsu mais en position de « pieds contraires » (gyaku-ashi).
- 29 — Écartez le pied gauche vers la gauche, à 90° de l'axe central, sur la ligne du talon droit, en nekoashi, et faites gedan-otoshi-juji-uke sur la gauche.
- 30 — Avancez en zen-kutsu droit avec chudan-tsuki.
- 31 — Pivotez sur place vers l'arrière gauche, en nekoashi, et répétez le même blocage toujours sur la gauche.
- 32 — Avancez en zen-kutsu droit avec un nouveau chudan-konto-zuki.
- 33 — Avancez en zen-kutsu gauche à 45° de l'axe suivi précédemment et passez en muso-gamae à l'épaule droite.
- 34 — Sur place, frappez de haut en bas de la main droite et armez aussitôt le nunchaku par-dessus l'épaule gauche.
- 35 — Sur place, faites kesa-uchi de gauche à droite, s'achevant par une rotation verticale d'arrière en avant, et de haut en bas, que vous inversez après un ou deux tours. Reprenez la branche libre et maintenant ascendante de la main gauche tendue en avant, paume vers le bas.
- 36 — (Deux dessins pour la même phase.) Armez le nunchaku en le tirant à la hanche droite puis faites jodan-zuki du même côté en accompagnant d'un pas glissé du gauche.

- 37 — Reculez le pied gauche sur le même axe et placez le nunchaku en parade verticale avec une forte rotation des hanches vers l'arrière-gauche...
- 38 — ... mouvement qui évolue en kokutsu-dachi et muso-gamae à droite.
- 39 — Redressez-vous sur le pied gauche (sagi-ashi-dachi) et frappez verticalement de haut en bas (deux tours).
- 40 — Posez vigoureusement le pied droit en zen-kutsu à nouveau sur l'axe central du kata, et dans la direction initiale, en armant le nunchaku à la hanche gauche. Photo 85, à gauche.
- 41 — Sur place, faites shamen-gaeshi-furi s'achevant par une rotation verticale au flanc droit. Photo 85, à droite.
- 42 — Inversez le mouvement et reprenez l'extrémité libre du nunchaku de la main gauche tendue en avant.
- 43 — Avancez le pied gauche en nekoashi-dachi avec gedan-otoshi-juji-uke.
- 44 — Avancez en zen-kutsu droit avec chudan-zuki.
 Avancez le pied gauche au niveau du droit, en hachiji-dachi, nunchaku à nouveau en chudan-gamae. Vous êtes à nouveau dans l'attitude du temps 1 mais à plusieurs mètres en avant du point de départ.
 Yassme. Rei.
 FIN DU KATA.





