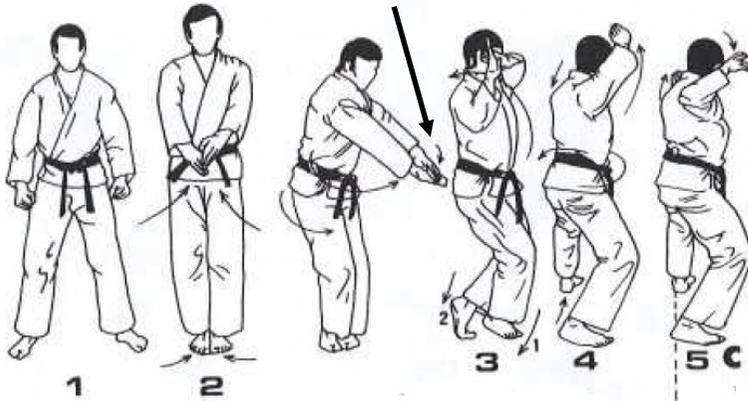


Main gauche pivote sur le tranchant interne de la main droite pour venir reposer sur son revers.



1 2

Ramenez le pied droit.
Mains devant le bas ventre.
Doigts à gauche reposent contre l'intérieur des doigts à droite à un cm des extrémités

3 4 5 C

Tournez un peu le corps vers la gauche et bondissez du pied droit.
Main droite verticale.
Main gauche reposant sur le revers



6 7 8

Avancez **vivement** le pied gauche et refaites le mouvement 4

Redressez-vous sur place et poursuivez le mouvement circulaire de la main droite jusqu'à l'oreille droite et parez en **Chudan Barai** droit



9

Temps rapide

Pivotez vers la droite en ramenant le pied droit contre le gauche pour descendre genoux pliés comme pour Bassai Dai, pour balayer une attaque basse mais main ouverte, doigts vers le bas.

BASSAI SHO

Temps lent.

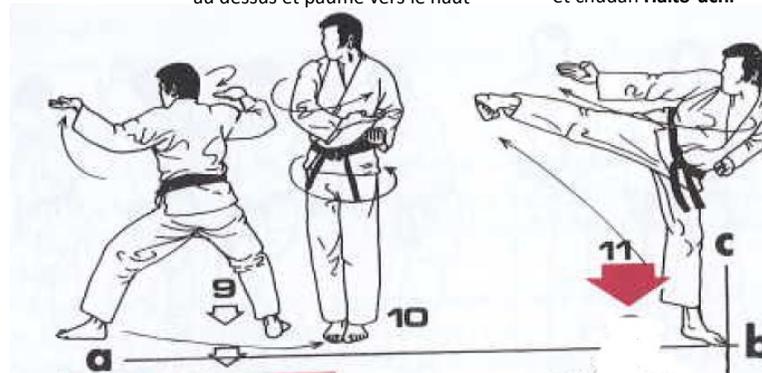
Même position que le temps 9.
Remontez lentement la main gauche, coude plié jusqu'à hauteur d'épaule. Synchronisez avec le coude droit qui revient en arrière, paume vers le bas, à hauteur de l'épaule droite.



Temps 3 et 4 : très rapide et puissant

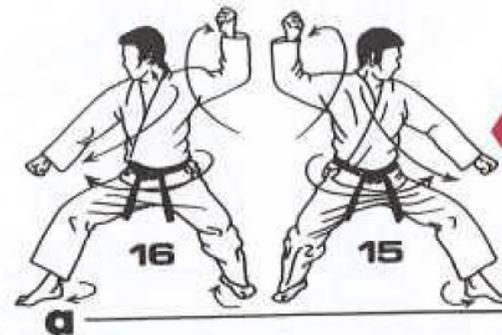
Ramenez **lentement** le pied gauche contre le droit en pivotant vers la gauche. Sans quitter des yeux le point a, poing gauche en **Hikite** et main droite au dessus et paume vers le haut

Chudan **yoko-geri-keage** droit et chudan **Haito-uchi**



Inversez à droite

Pivotez vers la gauche et passez en **Kokutsu** et **Manji-Gamae**

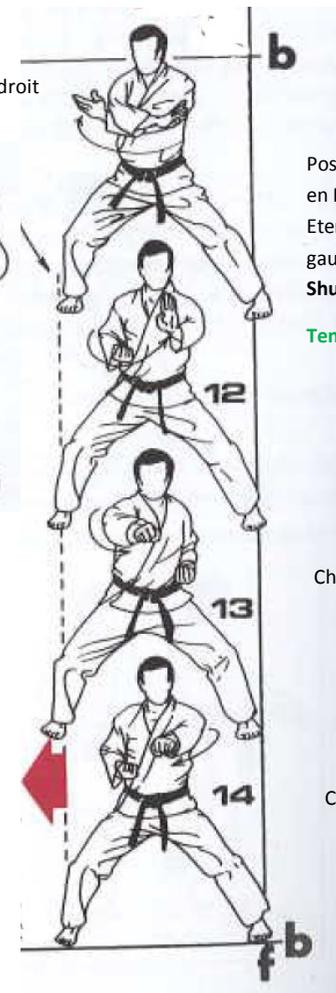


16 17

Pied droit reste en place et déplacez le gauche et passez en **Kokutsu** gauche. Mouvement descendant de la main gauche, paume en haut, 20 cm au dessus du genou et la main droite au front : **Morote-koko-uke**

Posez le pied droit en **Kiba dachi** et étendez la main gauche en chudan **Shuto-tate-uke**

Temps lent



Chudan **choku zuki** droit

Chudan **choku zuki** gauche



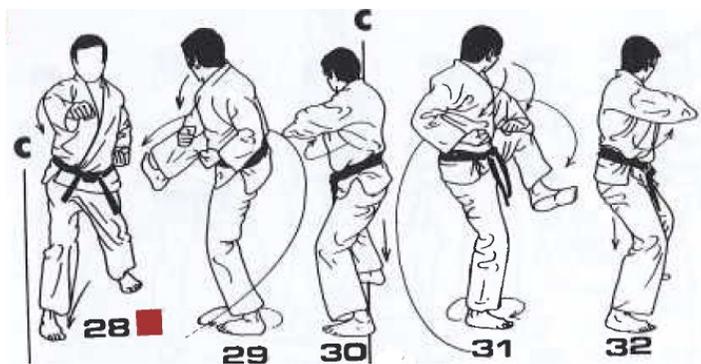
Mêmes temps que Bassai Dai

Yori-ashi en restant en **Kokutsu** avec **Jodan-morote-ura-zuki**
Mouvement sec et rebondissant.

Posez le pied droit en **Kiba dachi** et frappez en **Morote-yoko-zuki**



Tournez la tête à gauche et faites **Tetsui** gauche et **Hikite** à droite



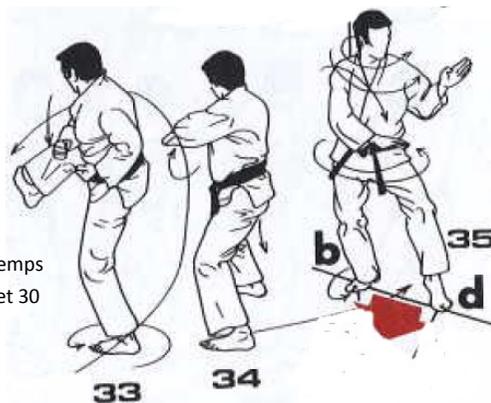
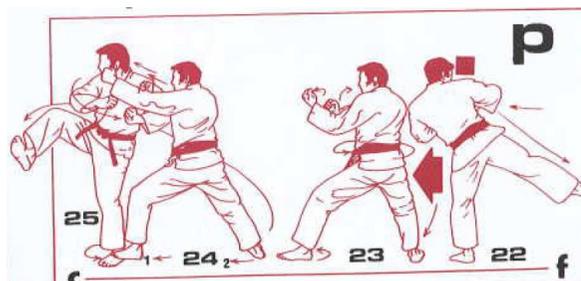
Avancez en **chudan Oi Zuki** droit

Même temps que 25 et 26

Même temps que 29 et 30 mais à gauche

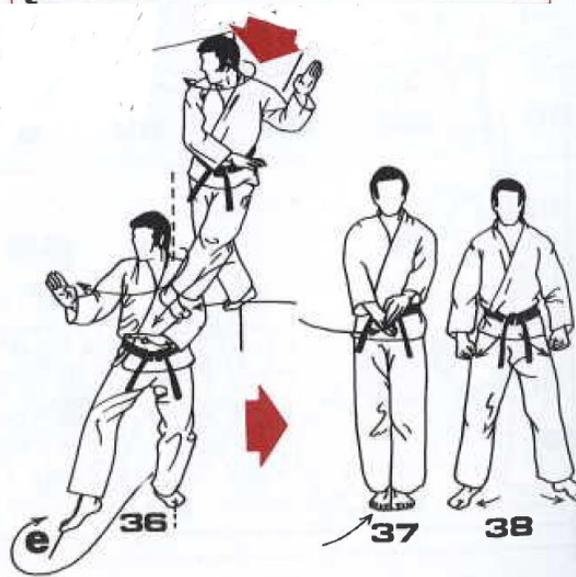
Passez en **Kokutsu** et **Morote Uchi Uke**

Pivotez le pied gauche vers la gauche et balayez la jambe en **Sokutei-uke (Ashi-barai)** et en amenant les poings à la hanche



Même temps que 29 et 30

Pivotez sur le pied droit vers la gauche en déplaçant le pied gauche en arc de cercle. Rétrécissez l'écart des pieds et stabilisez en **Nekoashi**. Chudan **shuto-kake-uke** gauche (pouce écarté) et **Teisho-otoshi-uke** droit (paume vers le bas et pouce écarté niveau de l'abdomen)



Tournez la tête à 90° vers la droite et sans modifier les mains, croisez le pied gauche devant le droit avant de repartir du pied droit en **Nekoashi** en décrivant un arc de cercle.

Chudan **shuto-kake-uke** droit (pouce écarté) et **Teisho-otoshi-uke** gauche.

Temps 37

Restez une seconde puis ramenez le pied droit contre le gauche en **Heisoku dachi**