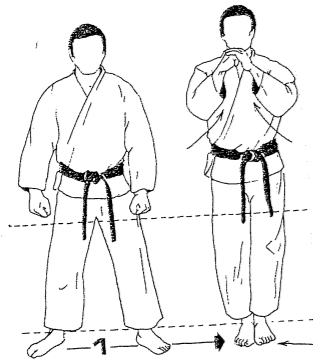
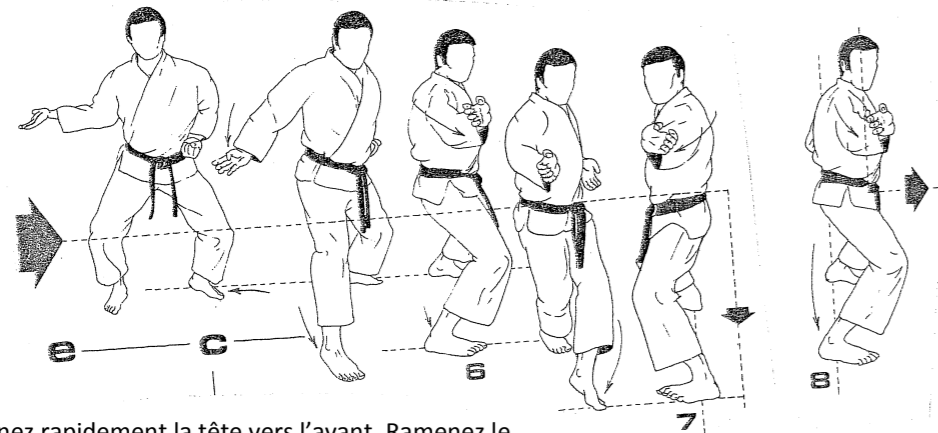


Temps lent



Rei. Yoi. Hachiji-dachi

**Kamae.** Regrouper le pied gauche en **Heisoku-dachi** Poing droit dans la main gauche à hauteur du menton. **Jiai-no-gamae**

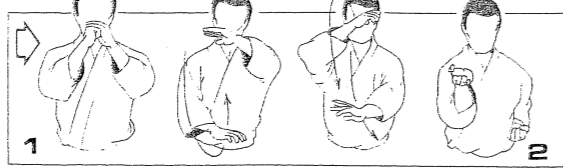


Tournez rapidement la tête vers l'avant. Ramenez le pied gauche d'un demi-pas vers le droit sans relever les hanches. Avancez le pied droit en **Kiba-dachi** avec **Chudan-teisho-uchi** droit. Gauche en **Hikite**.

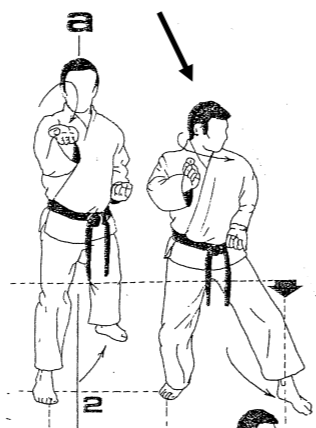
Les temps 6,7 et 8 se suivent sans pause

Temps très lent : 6 secondes

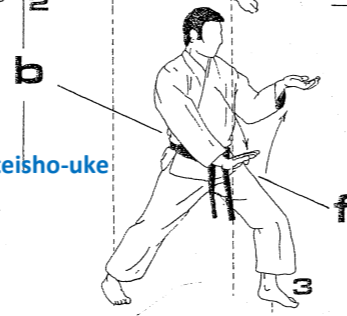
Reculez le pied gauche en **Zenkutsu** droit avec **Chudan-tekubi-kake-uke**



Temps très lent  
Tournez la tête à gauche

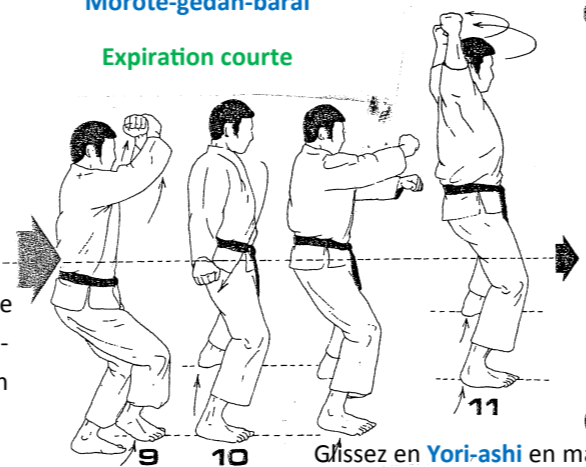


**Morote-teisho-uke**



Ecartez le pied gauche vers la gauche en **Kiba-dachi** et

**Morote-gedan-barai**  
Expiration courte



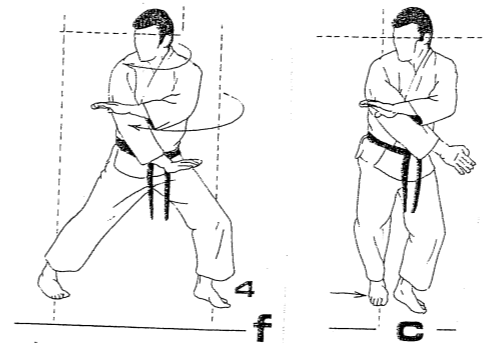
Croisez le pied droit devant le gauche en **Kosa-dachi** et lancez les poings vers le haut en **Jodan-juji-uke**.

Inspiration courte

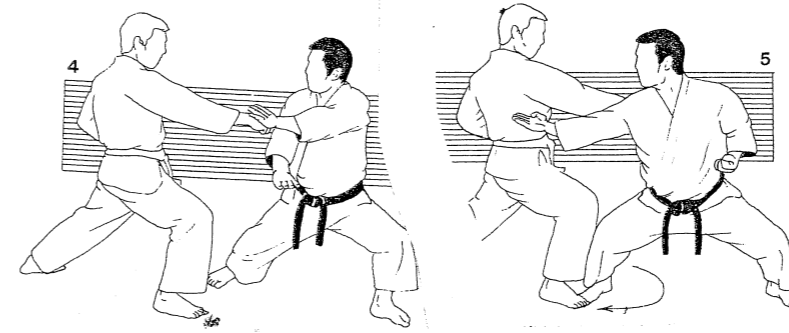
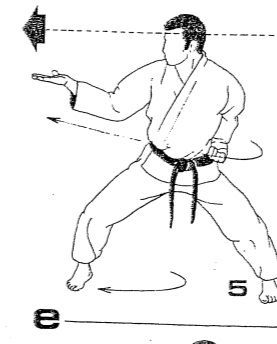
Les temps 9,10 et 11 se suivent sans pause

A partir de là, préparation avec inspiration courte et exécution rapide avec expiration sèche et Kime

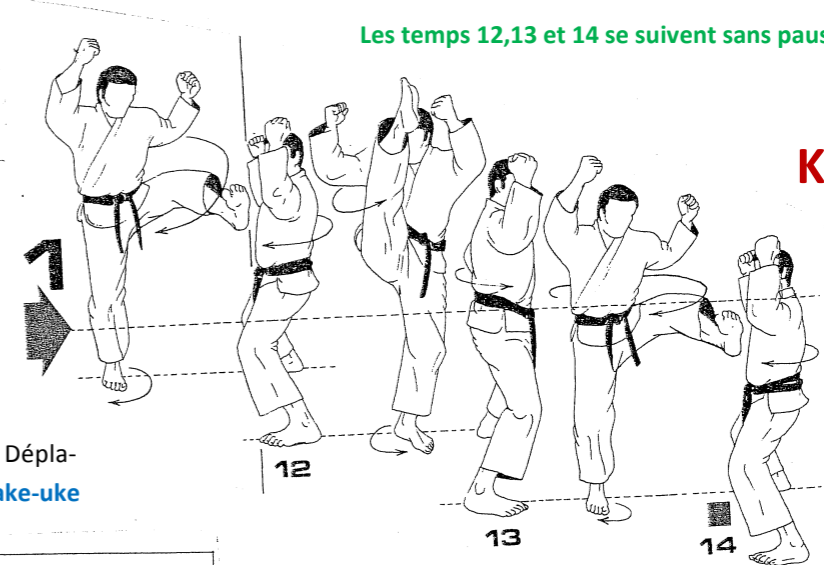
Sur place tournez la tête à droite et main gauche en **Chudan-haito-uke**



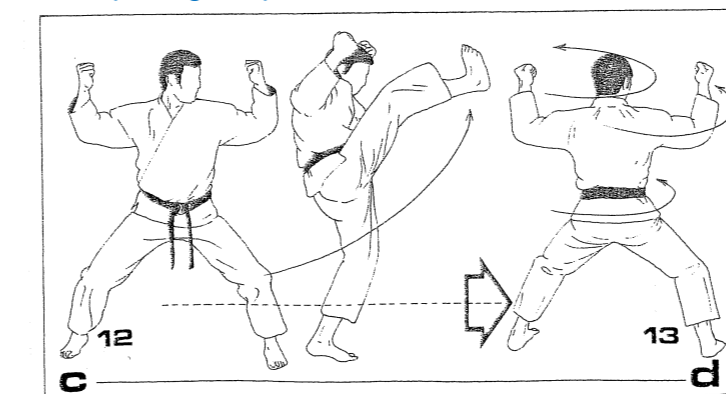
Regroupez un peu le pied droit puis passer en **Kiba-dachi** avec **Chudan-haito-uchi** droit et poing gauche en **Hikite**



Les temps 12,13 et 14 se suivent sans pause

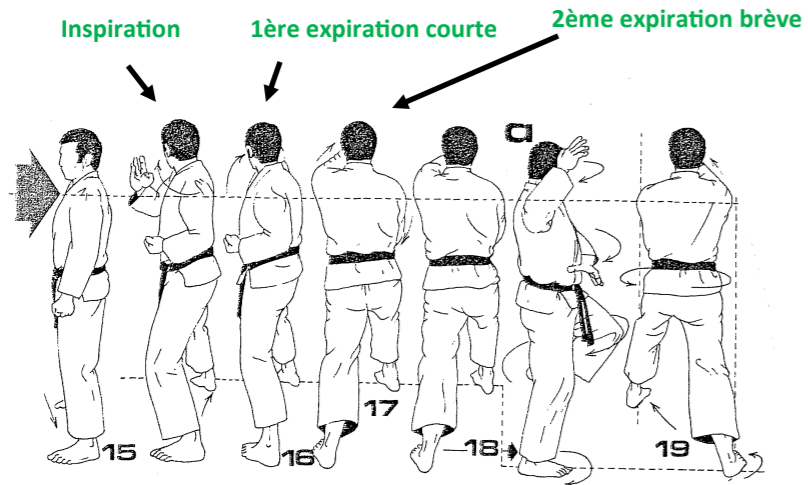


**KIAI**



**Temps 12 :** sur place, tournez la tête vers la droite. Pivotez le pied droit vers la droite, sans modifier la position des membres supérieurs et levez **haut** le genou gauche. Tournez le corps de 180° et redescendez le pied gauche en **Yoko-fumikomi** en **Kiba-dachi**. En stabilisant la position, et à cet instant seulement, **tournez les hanches avec force** en restant **Yama-gamae**.

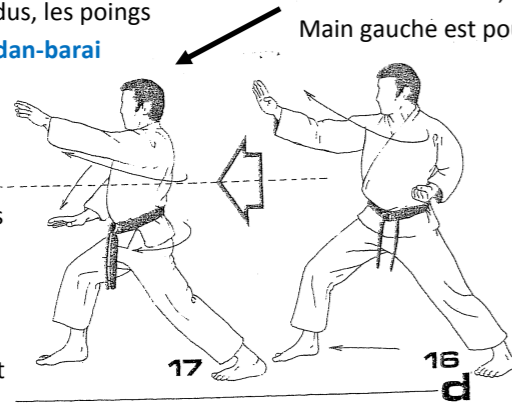
# Jitte « Les dix mains »



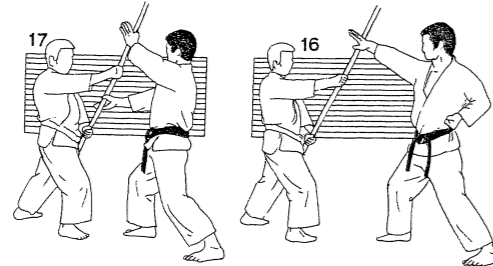
Redressez-vous en ramenant le pied droit en **Hachiji-dachi** et en redescendant, en les croisant devant vous bras tendus, les poings en **Morote-gedan-barai**

Sur place, en poussant la hanche gauche vers l'avant pour amener la poitrine de face, exécutez **Morote-jo-uke** ou **Koko-bo-uke** :  
Main droite, pouce écarté, paume orientée de 3/4 vers la gauche et le bas  
Main gauche est poussée, pouce écarté, paume orientée de 3/4 vers la droite et le haut

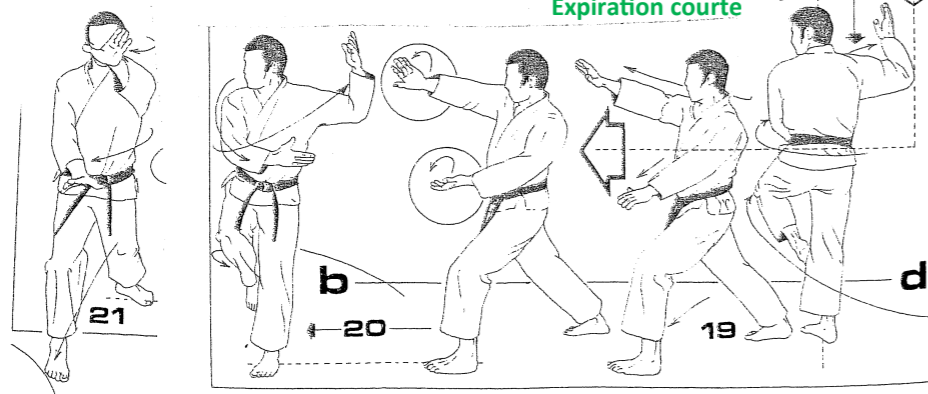
Bras tendus. Les doigts sont tendus et dirigés vers l'avant. Les fourchettes de la mains (**KOKO**) sont l'une sous l'autre sur la même ligne médiane du corps.



Tournez la tête vers la droite. Avancez le pied droit en **Zenkutsu** droit avec **Jodan-shuto-uke**. Poing gauche en **hikite**.

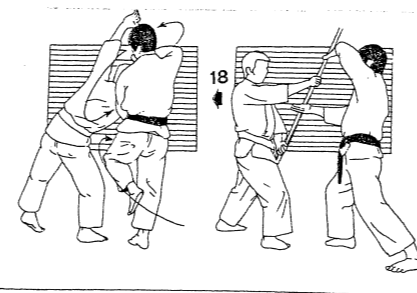


Mouvement lent en inspiration longue



Expiration courte

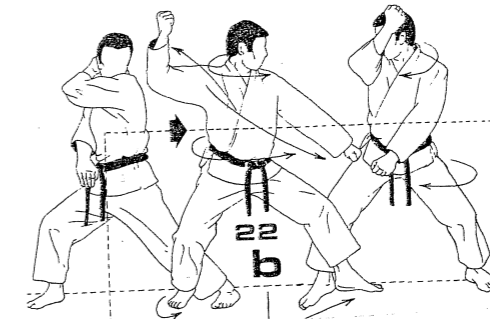
Sur place faites **Morote-koko-dori** : sans modifier la position des bras, tournez les mains dans le sens de rotation des aiguilles d'une montre, pouce droit vers la droite, pouce gauche vers la gauche. Le 2ème mouvement consiste à arracher le bâton de l'assaillant.



Redressez-vous sur la jambe droite en ramenant les mains circulairement vers votre arrière-droit. La main droite remonte suivant un mouvement de rotation dans le sens contraire des aiguilles. La main gauche paume à l'arrière. Debout sur le pied droit en **Sagi-ashi-dachi**, plante du pied gauche contre la face interne du genou droit



Sur place pivotez sur les deux pieds vers la droite et passez en **Kokutsu** droit et **Manji-uke**

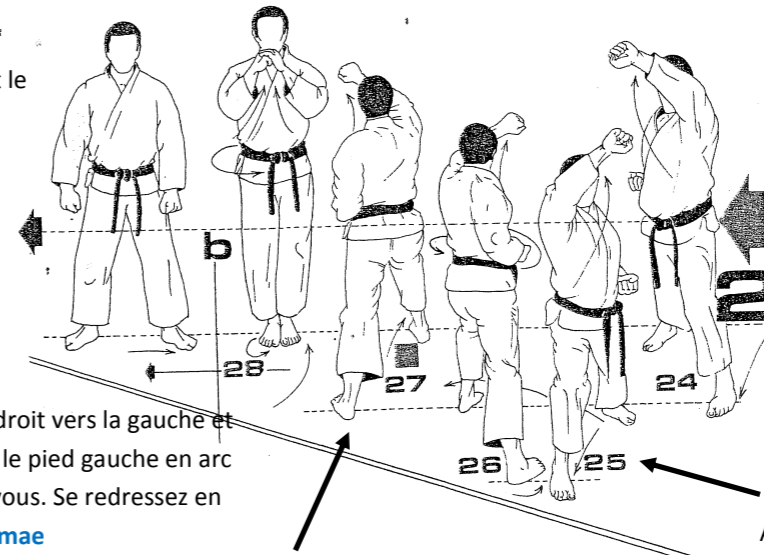


Déplacez le pied gauche et passez en **Kokutsu** gauche et **Manji-uke**

**KIAI**

Les temps 24; 25, 26 et 27 se suivent sans pause

Yame en écartant le pied gauche.



Sans modifier la position, tournez la tête vers l'avant et levez la main droite pour la préparation du blocage. Avancez aussitôt le pied gauche et faites **Jodan-age-uke** gauche en **Zenkutsu**

Tournez sur le pied droit vers la gauche et ramenez **lentement** le pied gauche en arc de cercle derrière vous. Se redressez en **Kamae**

Avancez du pied droit pour **Jodan-age-uke** droit et **KIAI**

Pivotez sur le pied droit vers la gauche et en déplaçant le pied gauche en **arc de cercle** derrière vous, tournez vers votre arrière gauche et faites **Jodan-age-uke** gauche.

Avancez du pied droit pour **Jodan-age-uke** droit en **Zenkutsu**