

KIAI

Les mains se rejoignent. Paume gauche dirigée vers la droite. Paume droite à angle droit.

Déplacez le pied gauche. **Jodan-haishu-uke** en **Kokutsu**. Main droite au plexus.

Redressez vous en **Hachiji-dachi**. Tendez la main droite vers l'avant, paume vers le bas, niveau **Chudan**. Amenez la main gauche paume vers le haut sous le coude droit. Tirez la main droite en **Hikite** et la gauche en **Chudan-shuto-tate-uke**.

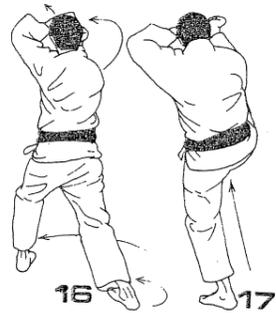
Sur place, **Chudan-choku-zuki** droit puis **Chudan-uchi-uke** droit.

Ramenez le pied gauche puis se redressez en **Tsuruashi-dachi**. Poings en **Koshi-kamae**

Jodan-uraken-yoko-mawashi-uchi et **Sokuto-yoko-geri-keage** (fouetté)

Retombez en **Kokutsu** et **Chudan-shuto-uke** gauche

Chudan-tate-nukite et **Osae-uke**

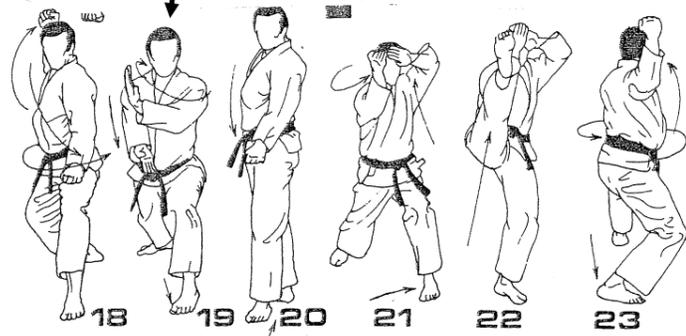


Pivotez de 180° du pied droit et déplacez le gauche en arc en cercle.

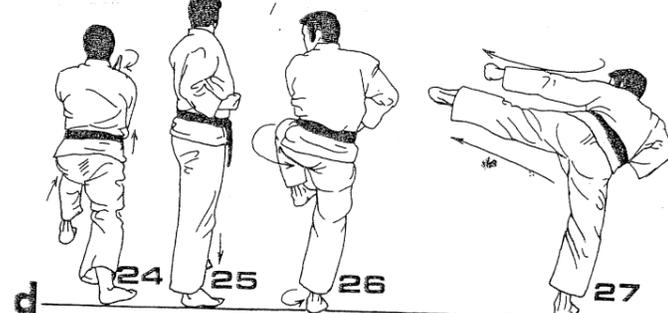
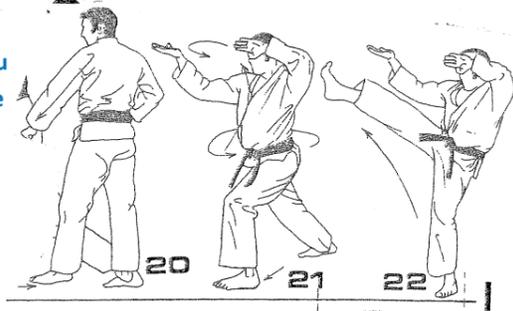
Shuto-age-uke et **Jodan-shuto-uchi**

Mae-geri-keage

Nagashi-uke et **Gedan-shuto-nukite**



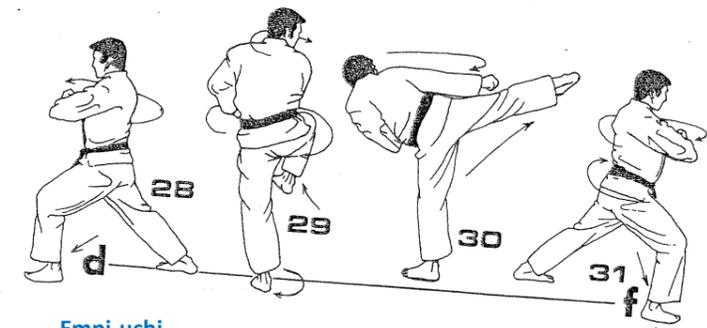
Pivotez de 180°. **Kokutsu** et **Manji-uke**



Temps 20 et 25 : **Teiji-dachi**. Et **Gedan-barai** et **Hikite**.

Tsuruashi-dachi. Poings en **Koshi**

Yoko-geri-keage avec **Jodan-uraken-uchi**



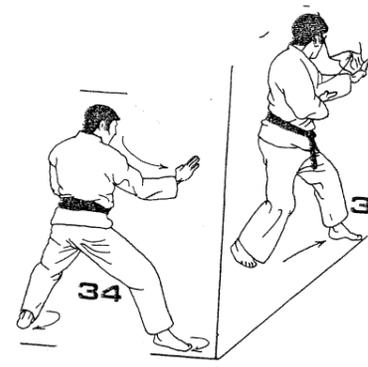
Empi-uchi



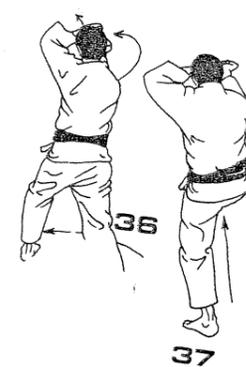
Shuto-uke



Shuto-uke à 45°



34

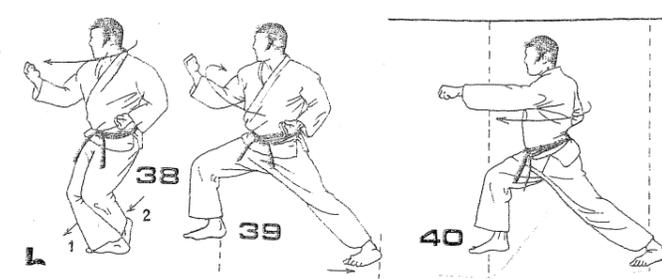
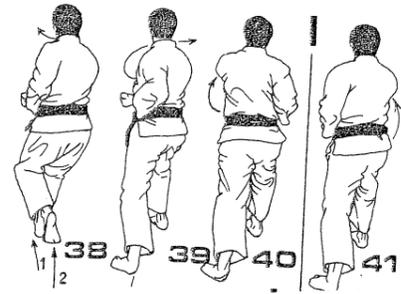


37

Même temps que 16 et 17

Mouvement d'ouverture : **Tsuki-no-maru**. Mains en triangle devant le bas-ventre. Main droite par-dessus la main gauche. Levez les mains au dessus de la tête. Regardez à travers le vide dès qu'il arrive à hauteur des yeux. Au point culminant, écartez brusquement les mains en pliant les pouces et en regardant devant. Descendez les mains selon une forme sphérique.

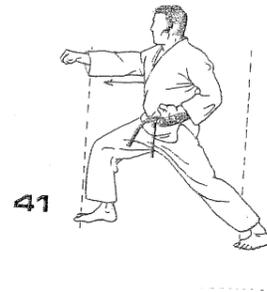
Kanku Dai « Regarder le ciel »



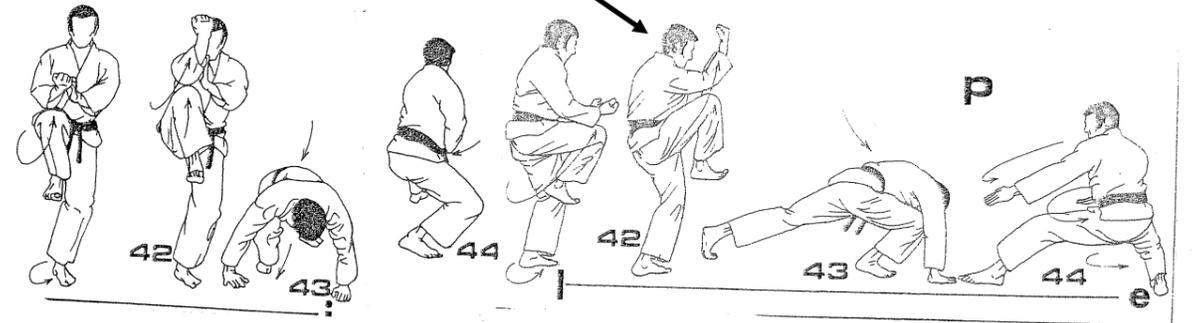
Uraken-uchi en bondissant pour Kake-dachi

Laissez le pied droit en place et reculez le gauche pour Chudan-uchi-uke droit en Zenkutsu

Sur place, Chudan-gyaku-zuki gauche



Sur place, Chudan-zuki droit

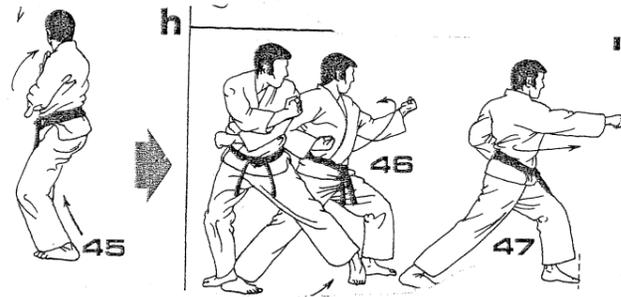


Frappez en Jodan-ura-zuki du poing droit la main gauche descend un peu. Levez davantage le genou (Hiza-gamae)

Levez le genou droit. Le poing droit passe le long de la hanche vers l'abdomen. La main gauche s'ouvre et se place sur le poignet droit

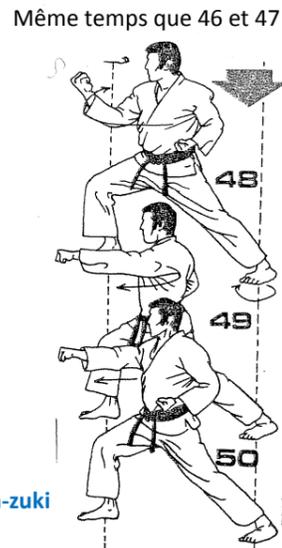
Laissez vous tomber au sol en Zenkutsu très écrasé. Paumes des mains au sol. La tête en avant esquive plongeante : Mote-hiji-tate-fuse

Pivotez de 180° en Zenkutsu très écrasé et bloquez en Gedan-shuto-barai gauche. Main droite au niveau des côtes.



Avancez le pied droit pour Chudan-shuto-uke

Chudan-uchi-uke gauche et Chudan-gyaku-zuki droit



Sur place, Chudan-zuki droit

Jodan-uraken-yoko-mawashi-uchi et Sokuto-yoko-geri-keage (fouetté)

Retombes en Kokutsu et Chudan-shuto-uke gauche

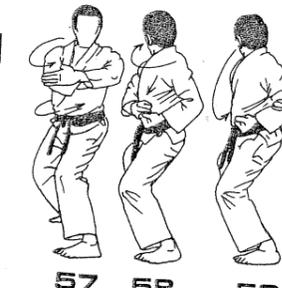


Chudan-tate-nukite et Osae-uke

Yori-ashi avec Chudan-tetsui

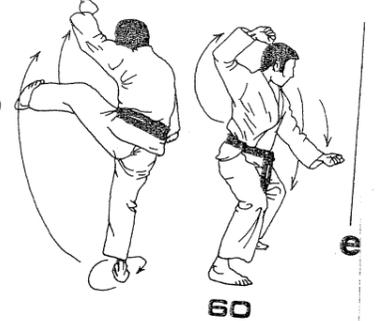
Ouvrez la main gauche et frappez Mae-empi-uchi

Gedan-barai



Koshi-kamae

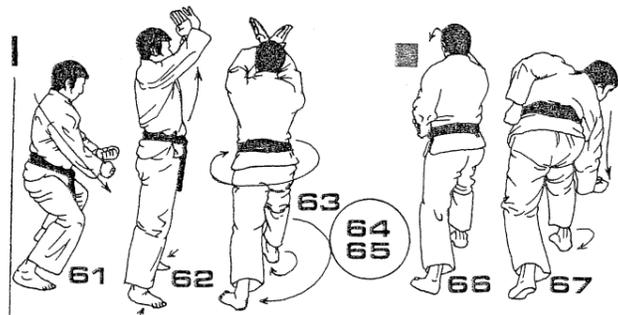
Posez le pied gauche avec force (Fumikomi) en Kiba-dachi avec Gedan-soto-uke gauche en remontant très haut le poing droit



60

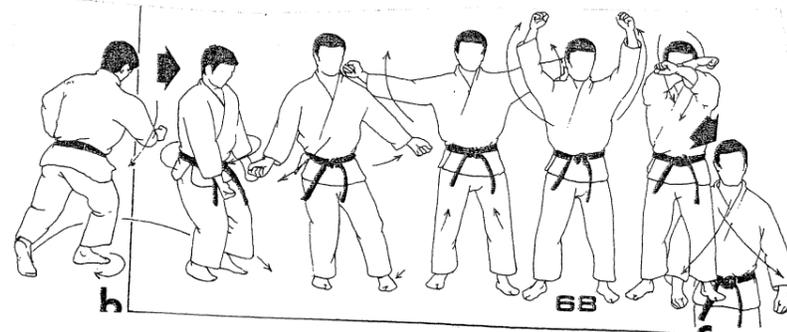
Sur place, Gedan-tate-zuki droit sous le poignet gauche toujours en place : Otoshi-zuki

Déplacement en Zenkutsu sans bouger les mains



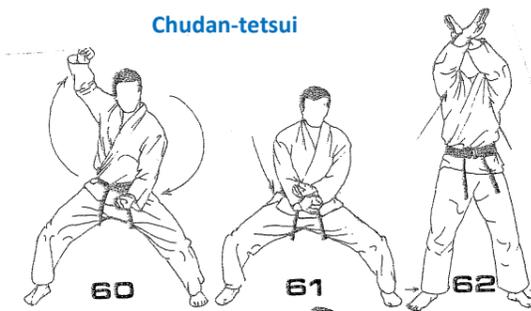
Redressez-vous en Hachiji-dachi et Jodan-juji-uke. Main droite devant la gauche

Sans appel levez le genou droit. Tsuruashi-dachi. Poings en Koshi-kamae



Penchez vous pour Gedan-uke droit, phalanges du poing vers le haut

Poursuivez le mouvement circulaire de bas en haut. Double mouvement circulaire en se redressant.



KIAI

Sur place, fermez lentement les mains et descendez les mains. Lancez le genou gauche Mae-tobi-geri gauche puis Mae-tobi-geri droit

