

# KATAS

## 1- Heian Shodan

Annonce de kata Heian Shodan :

A gauche - zen kutsu dachi - gedan barai.

Avancer oi tsuki droit.

Pivoter sur la jambe gauche de 180° - zen kutsu dachi - gedan barai droit.

Retrait du pied droit vers l'arrière - renoji dachi - tetsui.

Enchaîner immédiatement avec oi tsuki gauche.

Pivoter sur pied droit à 90° - zen kutsu dachi - gedan barai.

Sur place, enchaîner shuto jodan age uke gauche.

Armer et avancer - zen kutsu dachi - age uke jodan droit.

Avancer idem - zen kutsu dachi - age uke jodan gauche.

Avancer idem - zen kutsu dachi - age uke jodan droit - KIAI!

Pivoter sur pied droit - rotation de 90° - zen kutsu dachi - gedan barai gauche.

Avancer zen kutsu dachi - oi tsuki droit.

Pivoter sur pied gauche - rotation de 180° - zen kutsu dachi - gedan barai droit.

Avancer zen kutsu dachi - oi tsuki gauche.

Pivoter pied droit - rotation 90° - zen kutsu dachi - gedan barai.

Avancer zen kutsu dachi - oi tsuki droit.

Avancer zen kutsu dachi - oi tsuki gauche.

Avancer zen kutsu dachi - oi tsuki droit - KIAI!

Pivoter sur pied droit - rotation 90° - kokutsu dachi shuto uke chudan.

Avancer sur la droite à 45° - kokutsu dachi - shuto uke chudan.

Pivoter sur pied gauche - rotation 135° vers l'arrière - kokutsu dachi - shuto uke chudan.

Avancer à 45° sur la gauche - kokutsu dachi - shuto uke chudan.

## 2- Heian Nidan

Annonce de kata heian nidan :

Déplacer le pied gauche - kokutsu dachi - tate uke jodan - kamae jodan droit.

Soto uke gauche et tetsui droit dans le même temps.

Yoko tsuki gauche et hikite poing droit.

Transférer le corps sur la jambe gauche - kokutsu dachi - tate uke jodan droit - kamae jodan gauche.

Soto uke droit et tetsui droit dans le même temps.

Yoko tsuki droit et hikite poing gauche.

Ramener de moitié le pied gauche, poings en kamae et armer la jambe droite.

Yoko geri kekomi droit et uraken droit dans le même temps.

Déplacer la jambe droite en arrière - kokutsu dachi - shuto uke chudan gauche.

Avancer kokutsu dachi - shuto uke chudan droit.

Avancer kokutsu dachi - shuto uke chudan gauche.

Dans le déplacement, osae uke, avancer zen kutsu dachi - nukite - KIAI!

Pivoter sur pied droit, rotation de 90° - kokutsu dachi - shuto uke chudan gauche.

Avancer à 45° - kokutsu dachi - shuto uke chudan droit.

Pivoter sur pied gauche de 135° - kokutsu dachi - shuto uke chudan droit.  
Avancer à 45° - kokutsu dachi - shuto uke chudan gauche.  
Pivoter de 45° sur la gauche - zen kutsu dachi - uchi barai gedan suivi dans le même temps d'un uchi uke chudan droit.  
Mae geri droit - zen kutsu dachi.  
Sur place gyaku tsuki. gauche.  
Sur place uchi uke chudan gauche avec engagement total de la hanche  
Mae geri gauche - zen kutsu dachi.  
Sur place gyaku tsuki. droit.  
Avancer zen kutsu dachi - morote uke.  
Pivoter sur pied droit de 90° - zen kutsu dachi - gedan barai.  
Sur place shuto jodan gauche orienté à 45°.  
Avancer à 45° - zen kutsu dachi - age uke jodan droit.  
Pivoter sur pied gauche de 135° - zen kutsu dachi - gedan barai.  
Sur place shuto jodan droit orienté à 45°.  
Avancer à 45° - zen kutsu dachi - age uke jodan gauche - KIAI!

### 3- Heian Sandan

Annonce de kata Heian Sandan :

Déplacer pied gauche - ko kutsu dachi - uchi uke chudan gauche.  
Regrouper jambe droite, pieds joints- gedan barai gauche - uchi uke chudan droit.  
Sur place, inverser gedan barai droit - uchi uke chudan gauche.  
Déplacer pied droit - ko kutsu dachi - uchi uke chudan droit.  
Regrouper jambe gauche, pieds joints- gedan barai droit - uchi uke chudan gauche.  
Sur place, inverser gedan barai gauche - uchi uke chudan droit.  
Déplacer à gauche - kokutsu dachi - morote uke.  
Dans le déplacement, osae uke - zen kutsu dachi - nukite droit.  
Torsion du bras, pivoter de 180° - kiba dachi - tetsui chudan gauche.  
Avancer zen kutsu dachi - oi tsuki droit - KIAI!  
Ramener le pied gauche - pivoter 180° pieds joints - hikite droite et gauche.  
Avancer fumi komi droit - kiba dachi.  
Sur place empi droit - uraken droit - ramener le poing à la ceinture.  
Avancer fumi komi gauche - kiba dachi.  
Sur place empi gauche - uraken gauche - ramener le poing à la ceinture.  
Avancer fumi komi droit - kiba dachi.  
Sur place empi droit - uraken droit - ramener le poing à la ceinture.  
Effectuer un shuto uke lent et puissant sans armement.  
Avancer zen kutsu dachi - oi tsuki chudan.  
Ramener la jambe droite au niveau de la gauche - rotation rapide sur pied droit 180° - kiba dachi.  
Mawashi tsuki jodan droit et empi gauche simultanément.  
Déplacer légèrement la position sur la droite - kiba dachi - mawashi tsuki jodan gauche et empi droit simultanément - KIAI!

## 4- Heian Yodan

Annonce de kata Heian Yodan :

Déplacer jambe gauche - kokutsu dachi - monter les bras tate shuto jodan gauche - jodan kamae droit.

Transférer le corps sur la droite - kokutsu dachi - monter les bras tate shuto jodan droit - jodan kamae gauche.

Avancer jambe gauche à 90° - zen kutsu dachi - juji gedan barai.

Avancer kokutsu dachi - morote uke.

Regrouper jambe gauche, poings en kamae à droite - yoko geri keage gauche et uraken gauche simultanément.

Regrouper très vite jambe - zenkutsu dachi - enchaîner empi chudan droit.

Regrouper la jambe droite à mi distance (sous la ceinture), poings en kamae à gauche - yoko geri keage droit et uraken droit simultanément.

Regrouper très vite jambe - zenkutsu dachi - enchaîner empi chudan gauche.

Dans la même position - shuto gedan gauche et shuto jodan droit (phase intermédiaire)

Rotation des hanches - shuto jodan droit et shuto jodan gauche.

Avancer mae geri - main droite descent très vite en teisho pour remonter puis uraken droit - KIAI!

Pivoter sur pied droit de 135° vers l'arrière gauche - mains croisées niveau jodan, les amener niveau chudan lentement et en puissance - morote kakiwake uke.

Avancer mae geri droit - poursuivre en tsuki droit - zen kutsu dachi.

Sur place gyaku tsuki.

Rotation sur pied gauche de 90° - kokutsu dachi - morote kakiwake uke.

Avancer mae geri gauche - poursuivre en tsuki gauche - zen kutsu dachi.

Sur place gyaku tsuki.

Pivoter sur pied droit de 45° - kokutsu dachi - morote uke gauche.

Avancer kokutsu dachi - morote uke droit.

Avancer kokutsu dachi - morote uke gauche.

Passer en zen kutsu dachi - mains tendues niveau jodan - hiza geri - KIAI!

Pivoter sur pied gauche, jambe droite est reposée derrière - kokutsu dachi - shuto uke chudan gauche.

Avancer kokutsu dachi - shuto uke chudan droit.

## 5- Heian Godan

Annonce de kata Heian Godan :

Déplacer jambe gauche - kokutsu dachi - uchi uke gauche.

Sur place gyaku tsuki chudan droit.

Ramener lentement la jambe droite, regard à droite, pieds joints - Kagi tsuki.

Déplacer jambe droite - kokutsu dachi - uchi uke droit.

Sur place gyaku tsuki chudan gauche.

Ramener lentement la jambe gauche, regard à gauche, pieds joints - Kagi tsuki

Avancer pied droit - ko kutsu dachi - morote uke.

Avancer zen kutsu dachi - juji uke gedan (poing droit sur poing gauche).

Sur place - shuto juji uke jodan.

Amener les paumes face à face, main droite d'efface sous main gauche direction hanche droite - sur place tetsui gauche.

Avancer - zen kutsu dachi - oi tsuki droit - KIAI!

Pivoter sur pied gauche de 180° - kumi komi droit - kiba dachi - gedan barai droit.

Armer main gauche sous le coude droit - kiba dachi - haishu uke chudan gauche.

Pivoter sur pied gauche de 180° - mika tsuki geri droit dans main gauche - kiba dachi - sur place empi chudan.

Regrouper jambe gauche sur jambe droite - morote uke chudan.

Remonter sur jambe droite - ura tsuki jodan droite.

Sauter en pivotant de 90° pour terminer en juji uke gedan.

Déplacer pied droit, évolution de 90° - morote uke droit.

Pivoter sur pied droit de 180° - zen kutsu dachi - armer kamae - teisho jodan - nukite gedan simultanément.

Sur place passer en kokutsu dachi - gedan barai gauche - jodan uke droit.

Ramener lentement la jambe gauche sur la jambe droite, pivoter sur en inversant gedan barai et jodan uchi uké (manji uké) - zen kutsu dachi - teisho jodan - nukite gedan simultanément.

Sur place passer en kokutsu dachi - gedan barai droit - jodan uke gauche.

## 6- Tekki Shodan

Annonce de kata Tekki Shodan :

Heisoku dachi (main gauche sur main droite)

Orienter la tête sur la droite, déplacer le pied gauche sur la droite - fumi komi - kiba dachi - haishu uke chudan droit.

Sur place - kiba dachi - empi chudan gauche.

Orienter la tête sur la gauche, poings en hikite à droite (poing droit sous poing gauche) - sur place kiba dachi - gedan barai gauche.

Sur place kagi tsuki droit - hikite gauche.

Déplacer le pied droit sur la gauche - fumi komi - kiba dachi - uchi uke droit.

Sur place gedan barai droit et nagashi uke jodan gauche simultanément.

Sur place - ura tsuki gauche.

Orienter la tête sur la gauche - nami gaeshi du pied gauche - kiba dachi - morote tate uke chudan gauche.

Orienter la tête sur la droite - nami gaeshi du pied droit - kiba dachi - morote soto uke chudan gauche.

Orienter la tête sur la gauche - kiba dachi - morote yoko tsuki chudan à gauche - KIAI!

Armer lentement et en puissance haishu uke chudan gauche.

Sur place kiba dachi - empi chudan droit.

Orienter la tête sur la droite, poings en hikite à gauche (poing gauche sous poing droit) - sur place kiba dachi - gedan barai droit.

Sur place kagi tsuki gauche - hikite droit.

Déplacer le pied gauche sur la droite - fumi komi - kiba dachi - uchi uke gauche.

Sur place gedan barai gauche et nagashi uke jodan droit simultanément.

Sur place - ura tsuki droit.

Orienter la tête sur la droite - nami gaeshi du pied droit - kiba dachi - morote tate uke chudan droit.

Orienter la tête sur la gauche - nami gaeshi du pied gauche - kiba dachi - morote soto uke chudan droit.

Orienter la tête sur la droite - kiba dachi - morote yoko tsuki chudan à droite - KIAI!

Revenir en regroupant le pied droit en heisoku dachi main gauche sur main droite.

## 7- Bassai Dai

annonce de kata Bassai Dai :

Regrouper le pied droit - position heisoku dachi - kamae - point droit dans main gauche.

Exécuter vers l'avant position soe achi - uchi uke chudan droit - soete.

Tourner le corps à l'opposé - position zen kutsu dachi - uchi uke chudan gauche.

De l'autre bras - uchi uke chudan droit - gyaku hanmi.

Pivoter sur pied gauche - oppose: position zen kutsu dachi - blocage soto uke chudan gauche - gyaku hanmi.

De l'autre bras - uchi uke chudan droit.

Regrouper le pied droit - uchi barai gedan droit.

Sur la droite - zen kutsu dachi - soto uke chudan droit.

De l'autre bras - uchi uke chudan gauche - gyaku hanmi.

Pivoter sur pied droit - position hachiji dachi - kamae - point gauche sur point droit en hikite.

Sur place - Tate Shuto Uke Chudan avec main gauche.

Sur place - tsuki chudan avec point droit.

Déplacer le pied gauche - hachiji dachi un peu plus large - uchi uke chudan.

Position hachiji dachi - tsuki chudan.

Déplacer le corps dans le sens opposé au n°13 - uchi uke chudan.

Pivoter sur pied gauche et avancer - ko kutsu dachi - shuto uke chudan.

Avancer - ko kutsu dachi - shuto uke chudan.

Avancer - ko kutsu dachi - shuto uke chudan.

Reculer - ko kutsu dachi - shuto uke chudan.

Déplacer le pied gauche - zen kutsu dachi - morote tsukami uke.

Armer très haut la jambe droite - yoko geri kekomi gedan - hikite des deux mains vers soi au 2/3 coté droit - KIAI!

De l'autre coté - ko kutsu dachi - shuto uke chudan.

Avancer - ko kutsu dachi - shuto uke chudan.

Regrouper le pied droit sur le pied gauche - heisoku dachi - morote age uke jodan.

Armer un kumi komi - fumi komi - fudo dachi - morote tetsui uchi chudan.

Changer en position zen kutsu dachi - tsuki chudan.

Pivoter sur pied droit, à l'opposé - zen kutsu dachi - teisho barai jodan - nukite gedan.

Regrouper le pied gauche sur le pied droit, corps de coté - heisoku dachi - uchi uke jodan - gedan barai.

Pivoter sur pied gauche et avancer - jumi komi - kiba dachi - gedan barai - hikite à gauche.

Orienter la tête vers la gauche - haishu uke chudan.

Mika tsuki geri avec pied droit.

Kiba dachi - empi uchi chudan avec bras droit.

Gedan barai à droite - kamae.

Gedan barai à gauche - kamae.

Gedan barai à droite - kamae.

Sur le ligne du kiba dachi - zen kutsu dachi - kamae - hikite à gauche point droit sur point gauche.

Yama tsuki.

Regrouper le pied droit - heisoku dachi - kamae.

De l'autre coté - fumi komi - zen kutsu dachi - yama tsuki.

Regrouper le pied gauche - heisoku dachi - kamae.

Fumi komi - zen kutsu dachi - yama tsuki.

Pivoter sur pied droit, la jambe arrière parcourt un grand arc de cercle - zen kutsu dachi avec pied sur une même ligne en armant kake uke - kake uke gedan.

Pivoter sur pied gauche - zen kutsu dachi (idem 42) - kake uke gedan.

Regrouper le pied gauche à mi-distance - avancer à droite à 45° - ko kutsu dachi - shuto uke chudan.

Pivoter sur pied gauche - rotation 90° vers l'arrière - ko kutsu dachi - tête orientée à l'opposé.

Regrouper le pied droit et avancer sur le même axe - kokutsu dachi - soto uke chudan - KIAI!

Regrouper le pied gauche sur le pied droit - heisoku dachi - kamae.

## 8- Kanku Dai

annonce de kata Kanku Dai :

Hachiji dachi - main droite sur main gauche. Les deux sont réunies et ouvertes, les pouces sont écartés - kamae.

Monter lentement les mains à la hauteur du front en les suivant du regard, écarter brusquement les mains puis décrire un grand arc de cercle et arriver tranchant de la main droite dans la paume de la main gauche.

A gauche, kokutsu dachi - haishu uke jodan - kamae.

A droite, kokutsu dachi - haishu uke jodan - kamae.

Regrouper le pied gauche, hachiji dachi - tate shuto uke chudan gauche.

Sur place, tsuki chudan droit.

Déplacer le pied gauche (hachiji dachi plus large) - uchi uke chudan droit.

Regrouper le pied gauche - hachiji dachi - tsuki chudan gauche.

Déplacer le pied droit (hachiji dachi plus large) - uchi uke chudan gauche.

Regrouper le pied gauche à mi-distance - poing droit sur poing gauche - kamae.

Yoko geri kekomi chudan - uraken jodan.

Reposer kokutsu dachi - shuto uke chudan gauche.

Avancer kokutsu dachi - shuto uke chudan droit.

Avancer kokutsu dachi - shuto uke chudan gauche.

Avancer zen kutsu dachi - nukite chudan droit.

Pivoter sur pied droit, à l'opposé zen kutsu dachi - shuto age uke jodan - shuto uchi jodan.

Avancer mae geri chudan droit.

Poser en kokutsu dachi - uchi uke jodan droit - gedan barai gauche.

Passer en zen kutsu dachi - teisho barai jodan - nukite gedan droit.

Regrouper le pied gauche - renoji dachi - gedan barai gauche.

Descendre en zen kutsu dachi - shuto age uke jodan - shuto uchi jodan.

Avancer mae geri chudan droit.

Poser en kokutsu dachi - uchi uke jodan droit - gedan barai gauche.

Passer en zen kutsu dachi - teisho barai jodan - nukite gedan droit.

Regrouper le pied gauche - renoji dachi - gedan barai gauche.

Armer un yoko à gauche - kamae.  
Développer yoko geri jodan keage gauche - uraken jodan gauche.  
Poser en zen kutsu dachi - empi uchi chudan droit (coude dans paume de la main gauche).  
A l'opposé, armer un yoko à droite - kamae.  
Développer yoko geri jodan keage droit - uraken jodan droit.  
Poser en zen kutsu dachi - empi uchi chudan gauche (coude dans paume de la main droite).  
Pivoter sur pied droit, à l'opposé kokutsu dachi - shuto uke chudan gauche.  
Pivoter sur pied gauche, avancer à 45° - kokutsu dachi - shuto uke chudan droit.  
Pivoter sur pied gauche, rotation de 135° - kokutsu dachi - shuto uke chudan droit.  
Pivoter sur pied droit, avancer à 45° - kokutsu dachi - shuto uke chudan gauche.  
Pivoter sur pied droit, rotation de 45° à gauche - zen kutsu dachi - shuto age uke jodan - shuto uchi jodan.  
Avancer mae geri chudan droit.  
Poser le pied devant - soe ashi - uraken jodan - hikite.  
Reculer le pied gauche - zen kutsu dachi - uchi uke chudan droit.  
Sur place gyaku tsuki chudan.  
Sur place tsuki chudan droit.  
Pivoter à l'opposé sur pied gauche - sokubo uke (hikite de chaque côté).  
Développer ura tsuki soete.  
Zen kutsu dachi droit très bas, appuyer les mains au sol.  
Pivoter sur pied droit, à l'opposé, kokutsu dachi très bas - shuto uke gedan gauche.  
Avancer kokutsu dachi - shuto uke chudan droit.  
Pivoter sur pied droit - zen kutsu dachi - uchi uke chudan gauche.  
Sur place, gyaku tsuki chudan.  
Pivoter sur pied gauche, à l'opposé - zen kutsu dachi - uchi uke chudan droit.  
Sur place gyaku tsuki chudan.  
Sur place tsuki chudan droit.  
Regrouper le pied gauche à mi-distance et armer le pied droit en yoko geri - poing droit sur poing gauche - kamae.  
Développer yoko geri jodan keage droit - uraken jodan droit.  
Poser kokutsu dachi - shuto uke chudan gauche.  
Avancer zen kutsu dachi - nukite chudan droit.  
Torsion du bras droit sur son axe.  
Pivoter sur pied droit - kiba dachi - uraken jodan gauche.  
Sur place - yoko tsuki chudan gauche.  
Sur place - empi uchi chudan droit (coude droit dans paume de la main gauche).  
Sur place, orienter le visage à l'opposé - hikite (poing droit sur poing gauche).  
Sur place, gedan barai droit.  
Pivoter sur pied droit - armer un uchi barai.  
Poser le pied gauche - kiba dachi - kumi komi - uchi barai gedan gauche - kamae.  
Sur place - tate tsuki gedan droit.  
Reprocher les pieds - hachiji dachi - kaishu juji uke jodan (main gauche sur main droite).  
Pivoter sur pied droit - zen kutsu dachi droit - amener vers soi les poings fermés.  
Nidan geri - reposer zen kutsu dachi droit - uraken uchi jodan droit.  
Fin du Kata, revenir avec yama gamae jodan.

## 9- Hangetsu

annonce de kata Hangetsu :

Regrouper le pied gauche vers le pied droit et décrire un arc de cercle - kamae.  
Terminer l'arc de cercle, hangetsu dachi à gauche - uchi uke chudan gauche - hikite droit.  
Sur place gyaku tsuki chudan.  
Avancer hangetsu dachi - uchi uke chudan droit - hikite gauche.  
Sur place gyaku tsuki chudan.  
Avancer hangetsu dachi - uchi uke chudan - hikite droit.  
Sur place gyaku tsuki chudan.  
Sur place, positionner à mi-distance ippon ken gauche opposé à ippon ken droit.  
Sur place, tirer vers soi les ippon ken.  
Sur place, éloigner les ippon ken, frappe aux yeux.  
Sur place, croiser shuto gauche sur droite.  
Sur place, shuto yama gamae jodan.  
Sur place, croiser les bras devant - morote shuto barai gedan.  
Avancer et pivoter sur le pied gauche - hangetsu dachi - haito uke chudan droit et shuto barai gedan gauche - KIAI!  
Sur place, tsukamite droit.  
Avancer hangetsu dachi - haito uke chudan gauche et shuto barai gedan droit.  
Sur place, tsukamite gauche.  
Avancer hangetsu dachi - haito uke chudan gauche et shuto barai gedan droit.  
Sur place, tsukamite droit.  
Pivoter sur pied gauche - hangetsu dachi droit - uchi uke chudan.  
Sur place gyaku tsuki chudan.  
Sur place tsuki chudan droit.  
Pivoter sur pied droit à l'opposé - hangetsu dachi gauche - uchi uke chudan.  
Sur place gyaku tsuki chudan.  
Sur place tsuki chudan gauche.  
Pivoter sur pied gauche - hangetsu dachi droit - uchi uke chudan.  
Sur place gyaku tsuki chudan.  
Sur place tsuki chudan droit.  
Orienter le visage à l'opposé, regrouper la jambe gauche, armer à droite - kamae.  
Armer le genou haut - rotation du genou simultanément à la rotation du uraken.  
Ko kutsu dachi droit - uraken chudan.  
Kosa dachi (poser le pied droit devant le pied gauche) - uraken maintenu.  
Simultanément - mae geri chudan - poser zen kutsu dachi gauche - gedan barai.  
Sur place gyaku tsuki chudan.  
Sur place age uke gauche.  
Orienter le visage à l'opposé, regrouper la jambe droite, armer à gauche - kamae.  
Armer le genou haut - rotation du genou simultanément à la rotation du uraken.  
Ko kutsu dachi gauche - uraken chudan.  
Kosa dachi (poser le pied gauche devant le pied droit) - uraken maintenu.  
Simultanément - mae geri chudan - poser zen kutsu dachi droit - gedan barai.  
Sur place gyaku tsuki chudan.  
Sur place age uke gauche.  
Orienter le visage à l'opposé, regrouper la jambe gauche, armer à droite - kamae.  
Armer le genou haut - rotation du genou simultanément à la rotation du uraken.  
Ko kutsu dachi droit - uraken chudan.  
Sur place mika tsuki geri (reposer le pied derrière).  
Zen kutsu dachi gauche - gyaku tsuki gedan - KIAI!

Regrouper le pied gauche vers le pied droit - neko ashi - teisho awase uke gedan.

## 10- Empi

annonce de kata Empi :

Regrouper le pied droit - heisoku dachi - kamae gauche (poing droit fermé dans main gauche ouverte).

Déplacer la jambe gauche, genou droit au sol, buste de profil - gedan barai droit poing gauche au plexus - kamae.

Revenir sur le pied droit - kamae - hikite (poing droit sur poing gauche).

Pivoter à droite - zen kutsu dachi - gedan barai droit.

Pivoter sur pied droit - kiba dachi - kagi tsuki.

Avancer zen kutsu dachi gauche - gedan barai.

Sur place age tsuki jodan droit.

Sur place tsukamite (rotation de la main ouverte).

Armer la jambe droite - avancer kumi komi - soe achi - gedan tsuki gauche - soto uke droite.

A l'opposé - zen kutsu dachi gauche - gyaku gedan barai droit - hikite.

Sur place orienter le buste vers l'avant - gedan barai gauche.

Sur place age tsuki jodan droit.

Sur place tsukamite.

Armer la jambe droite - avancer kumi komi - soe achi - gedan tsuki gauche - soto uke droite.

A l'opposé - zen kutsu dachi gauche - gyaku gedan barai droit - hikite.

Sur place orienter le buste vers l'avant - gedan barai gauche.

Regrouper la jambe gauche - kiba dachi - développer haito uke jodan (regard vers haito).

Regrouper la jambe droite - soto uke jodan avec contact main gauche - KIAI!

Reposer jambe droite kiba dachi - tate shuto chudan.

Sur place tsuki chudan droit.

Sur place tsuki chudan gauche.

A gauche zen kutsu dachi - gedan barai gauche.

Sur place age tsuki jodan droit.

Avancer kokutsu dachi - shuto uke chudan droit.

Inverser la position kokutsu dachi (ramener pied droit puis avancer pied gauche) - shuto uke chudan gauche.

Sur place kokutsu dachi - gyaku tsuki chudan.

Avancer kokutsu dachi - shuto uke chudan droit.

A l'opposé zen kutsu dachi - gedan barai gauche.

Sur place age tsuki jodan droit.

Sur place tsukamite.

Armer la jambe droite - avancer kumi komi - soe achi - gedan tsuki gauche - soto uke droite.

A l'opposé - zen kutsu dachi gauche - gyaku gedan barai droit - hikite.

Sur place orienter le buste vers l'avant - gedan barai gauche.

Sur place teisho uke chudan droit à 90°.

A droite avancer la jambe arrière - zen kutsu dachi droite - teisho age uke chudan droite - teisho osae uke gedan gauche.

Avancer zen kutsu dachi gauche - teisho age uke chudan gauche - teisho osae uke gedan droite.

Avancer zen kutsu dachi droite - teisho age uke chudan droite - teisho osae uke gedan gauche.

Avancer yori ashi - kokutsu dachi droite - gedan barai droite - hikite gauche.  
Sur place kiba dachi mains ouvertes paumes vers le haut.  
Saut vers l'arrière à gauche sur 360°, reposer les deux pieds en même temps - arrivée kokutsu dachi droite - shuto uke chudan - KIAI!  
Reculer kokutsu dachi gauche - shuto uke chudan gauche.  
Regrouper le pied gauche - heisoku dachi kamae à gauche (poing droit fermé dans main gauche ouverte).

## 11- Jion

annonce de kata Jion :

Regrouper le pied droit - Heisoku dachi - Kamae.  
Reculer le pied gauche - zen kutsu dachi - uchi uke chudan droit - gedan bara gauche.  
Avancer à 45° à gauche - zen kutsu dachi - morote kaki wake.  
Avancer mae geri droit.  
Zen kutsu dachi pied droit devant - tsuki chudan droit.  
Sur place, gyaku tsuki chudan gauche, tsuki chudan droit.  
Pivoter sur pied gauche de 90° à droite - zen kutsu dachi - morote kaki wake.  
Avancer mae geri gauche.  
Zen kutsu dachi pied gauche devant - tsuki chudan gauche.  
Sur place, gyaku tsuki chudan droit, tsuki chudan gauche.  
Pivoter sur pied droit de 45° à gauche - zen kutsu dachi - shuto age uke jodan droit - hikite gauche.  
Simultanément - age uke jodan gauche et sur place chudan gyaku tsuki droit.  
Avancer zen kutsu dachi droit - shuto age uke jodan gauche - hikite droit.  
Simultanément - age uke jodan droit et sur place chudan gyaku tsuki gauche.  
Avancer zen kutsu dachi gauche - shuto age uke jodan droit - hikite gauche.  
Simultanément - age uke jodan gauche et avancer zen kutsu dachi - chudan tsuki droit.  
Pivoter sur pied droit - kokutsu dachi - uchi uke jodan droit - gedan barai gauche.  
Changer en kiba dachi - kagi tsuki chudan.  
A l'opposé kokutsu dachi - uchi uke jodan gauche - gedan barai droit.  
Changer en kiba dachi - kagi tsuki chudan.  
Avancer zen kutsu dachi gauche - gedan barai.  
Avancer kiba dachi - teisho uke chudan droit.  
Avancer kiba dachi - teisho uke chudan gauche.  
Avancer kiba dachi - teisho uke chudan droit.  
Pivoter sur pied droit - kokutsu dachi - uchi uke jodan droit - gedan barai gauche.  
Regrouper le pied droit - heisoku dachi - morote uke jodan.  
A l'opposé kokutsu dachi - uchi uke jodan gauche - gedan barai droit.  
Regrouper le pied gauche - heisoku dachi - morote uke jodan.  
Morote kaki wake gedan.  
Armer le pied droit - hikite des deux poings - avancer fumi komi - soe ashi gauche - gedan juji uke.  
Reculer la jambe gauche - zen kutsu dachi - morote kaki wake gedan.  
Avancer zen kutsu dachi gauche - morote uchi chudan - kaki wake.  
Avancer zen kutsu dachi droit - juji uke jodan (gauche sur droite).  
Sur place uraken jodan droit - kamae gauche.

Sur place nagashi uke jodan droit - gedan barai gauche  
Sur place ura tsuki jodan droit - kamae.  
Pivoter sur pied droit - zen kutsu dachi gauche - uchi uke chudan gauche.  
Avancer zen kutsu dachi droit - tsuki chudan.  
Pivoter sur pied gauche - zen kutsu dachi droit - uchi uke chudan droit.  
Avancer zen kutsu dachi gauche - tsuki chudan.  
Pivoter sur pied droit - zen kutsu dachi gauche - gedan barai.  
Armer jambe et bras droit - fumi komi - kiba dachi - otoshi uke chudan droit.  
Avancer fumi komi - kiba dachi - otoshi uke chudan gauche.  
Avancer fumi komi - kiba dachi - otoshi uke chudan droit.  
Pivoter sur pied droit - kiba dachi - tsukami uke chudan - kamae.  
Yori ashi à gauche - yoko tsuki chudan gauche.  
Orienter la tête à l'opposé - tsukami uke chudan - kamae.  
Yori ashi à droite - yoko tsuki chudan droit - KIAI!  
Regrouper le pied droit - heisoku dachi - kamae.