

## KUSHANKU DAI



1- Départ



2- Lever lentement les mains jointes devant la tête comme pour se protéger du soleil.



3- Ecarter lentement les mains.



4- Ecarter rapidement les mains comme pour frapper Morote shuto jodan.



5- Baisser brutalement les mains, shuto droit dans la main gauche ouverte.



6- Tourner vers la gauche en kokutsu et frapper shuto jodan gauche.



7- Tourner vers l'Est en kokutsu et frapper shuto jodan droit.



8- Tourner vers le Nord, les poings sur le côté droit, position kiba dachi.



9- Parer lentement shuto uke gauche.

## KUSHANKU DAI



10- Frapper oi Tsuki chudan droit



11- Parer Uchi uke chudan droit.



12- Frapper oi Tsuki chudan gauche.



13- Parer Uchi uke chudan gauche.



14- Lever le pied droit en sagi dachi, les poings sur le côté gauche, le regard au Sud.



15- Simultanément frapper yoko geri chudan droit et uraken jodan droit.



16- Poser le pied droit en kokutsu et parer shuto uke chudan gauche.



17- Avancer le pied droit en kokutsu et frapper shuto jodan droit.



18- Avancer le pied gauche en kokutsu et parer shuto uke chudan gauche.

## KUSHANKU DAI



19- Parer teisho uke chudan gauche, position zenkutsu.



Avancer le pied droit en zenkutsu et piquer nukite jodan droit.



21- Tourner vers le Sud en zenkutsu en parant age shuto jodan gauche et frapper shuto jodan droit.



22- Frapper mae geri chudan droit.



23- Poser le pied droit devant et tourner vers le Nord en Gyaku zenkutsu et parer Gedan barai gauche.



24- Rapprocher les pieds, position accroupie et frapper Ura zuki chudan droit.



25- Revenir en kiba dachi et frapper tetsui jodan gauche.



26- Tourner vers le Nord en zenkutsu et faire en même temps : frapper shuto jodan droit et parer age shuto jodan gauche.



27- Frapper mae geri chudan droit.

## KUSHANKU DAI



28- Poser le pied droit devant et tourner vers le Sud en Gyaku zenkutsu en parant Gedan barai gauche.



29- Rapprocher les pieds, position accroupie et frapper Ura zuki chudan droit.



30- Revenir en kiba dachi et frapper tetsui jodan gauche.



31- Face au Sud, lever le pied gauche en sagi dachi, les poings sur le côté droit, le regard tourné vers l'Est.



32- Simultanément frapper yoko geri chudan gauche et uraken jodan gauche.



33- Poser le pied gauche en zenkutsu et frapper empi droit sur la main gauche.



34- Lever le pied droit en sagi dachi, les poings sur le côté droit.



35- Simultanément frapper yoko geri chudan droit et uraken jodan droit.



36- Poser le pied droit en zenkutsu et frapper empi gauche sur la main droite.

## KUSHANKU DAI



37- Tourner vers l'Est en kokutsu et parer shuto uke chudan gauche.



38- Avancer le pied droit vers le Sud-est en kokutsu et frapper shuto jodan droit.



39- Tourner vers l'Ouest en kokutsu et parer shuto uke chudan droit.



40- Avancer le pied gauche vers le Sud-ouest et frapper shuto jodan gauche.



41- Tourner vers le Sud en zenkutsu et simultanément parer age shuto uke jodan gauche et frapper shuto jodan droit.



41- vue de face.



42- Frapper mae geri chudan droit.



42- vue de face.



43- Parer teisho uke chudan gauche devant.

## KUSHANKU DAI



43- vue de face.



44- Poser le pied droit en kake dachi et frapper Ura zuki jodan droit.



44- vue de face.



45- Tourner vers le Sud en kokutsu et parer Uchi uke chudan droit.



46- Frapper Gyaku zuki chudan gauche, position zenkutsu.



47- Frapper oi Tsuki chudan droit.



48- Tourner vers le Nord en sautant en l'air, le genou droit levé, la main gauche contre l'avant-bras droit.



49- En cours de saut.  
KIAI



50- Se réceptionner à terre, les mains touchent le sol, le regard tourné vers le Sud, la jambe gauche tendue, la jambe droite repliée.

## KUSHANKU DAI



51- Parer lentement teisho uke Gedan gauche.



51- vue de face.



52- Se relever lentement et parer haichu uke gauche (dos de la main).



52- vue de face.



53- Avancer le pied droit en kokutsu et frapper shuto jodan droit.



54- Tourner vers l'Ouest en kokutsu et parer Uchi uke chudan gauche.



55- Frapper Gyaku zuki chudan droit.



57- Tourner vers l'Est en kokutsu et parer Uchi uke chudan droit.

## KUSHANKU DAI



58- Frapper Gyaku zuki chudan gauche.



59- Frapper oi Tsuki chudan droit.



60- Lever le pied droit en sagi dachi.



61- Simultanément frapper uraken jodan droit et yoko geri chudan droit vers le Sud.



62- Poser le pied droit à terre et tourner vers le Nord en kokutsu et parer shuto uke chudan gauche.



63- Parer teisho uke gauche en position zenkutsu.



64- Avancer le pied droit en zenkutsu et piquer nukite droit.



65- Tourner la main droite, paume vers le haut.



66- Mettre la paume de la main droite contre le front.



## KUSHANKU DAI



67- Tourner vers le Nord en kiba dachi et frapper 2 fois uraken jodan droit.



68- Frapper empi droit sur la main gauche, position zenkutsu.



69- Tourner vers le Sud en kokutsu parer Gedan barai droit, le bras gauche en extension.



70- Balayer avec le pied gauche.



71- Se mettre en kiba dachi et diriger la main gauche vers le sol.



72- Croiser les bras comme pour faire Juji uke Gedan.



73- Se relever et parer Juji uke jodan.



74- Tourner vers le Sud en zenkutsu.



75- Frapper tobi mae geri gauche (coup de pied sauté).

## KUSHANKU DAI



76- Frapper tobi mae geri droit (coup de pied sauté).



77- Frapper uraken jodan droit en zenkutsu.  
KIAI



78- Tourner vers le Nord en kiba dachi, les bras pliés.



79- Debout en levant les poings.



FIN