

PATSAI DAI



1- Départ



2- Lever les bras devant.



3- Ecarter latéralement les bras.



4- Ramener les bras devant.



5- Prendre le poing droit dans la main gauche.



6- Lever le pied droit vers la gauche.



7- Poser le pied droit, position kake dachi, et frapper uraken jodan droit.



8- Tourner vers le sud en zenkutsu et parer Uchi uke chudan gauche.



9- Parer Uchi uke chudan droit, position neko dachi.

PATSAI DAI



10- Tourner vers le nord et parer soto uke chudan gauche.



11- Reculer le pied droit en neko dachi et parer Uchi uke droit.



12- Debout.



13- Fléchir les genoux en baissant le bras droit.



14- Se relever en armant le poing droit et en levant le genou droit.



15- Poser le pied droit en kokutsu et frapper tetsui jodan droit.



16- Tourner vers le nord, les poings sur le côté droit, position kiba dachi.



17- Parer shuto uke gauche.



18- Frapper oi Tsuki chudan droit.

PATSAI DAI



19- Parer Uchi uke chudan droit.



20- Frapper oi Tsuki chudan gauche.



21- Parer Uchi uke chudan gauche.



22- Armer la main gauche, position neko dachi.



23- Frapper shuto droit, position kokutsu.



24- Avancer le pied gauche et frapper shuto gauche.



25- Avancer le pied droit et frapper shuto droit



26- Reculer le pied droit et parer shuto uke gauche.



27- Poser les mains vers l'avant.

PATSAI DAI



28- Ramener fermement les poings sur la poitrine, position neko dachi.



29- Frapper mae geri chudan droit.



30- Enchaîner fumi komi vers le Nord Ouest. KIAI.



31- Parer shuto uke chudan gauche vers le sud.



32- Avancer le pied droit et frapper shuto droit.



33- Debout en ramenant les poings sur les côtés.



34- Lever lentement les poings, puis frapper Morote mawashi zuki en levant le genou gauche.



34- vue de face.



35- Poser le pied gauche devant et frapper Morote tetsui chudan.

PATSAI DAI



35- vue de face.



36- Avancer le pied droit en zenkutsu et frapper oi Tsuki chudan droit.



37- Tourner vers le Nord, position kokutsu, les mains tournées vers soi.



38- Tourner les mains vers l'extérieur et vers l'arrière.



39- Frapper teisho Gedan droit, position zenkutsu, le poing gauche à l'épaule droite.



40- Frapper tetsui Gedan gauche en tirant le poing droit en arrière, position kokutsu.



41- Se mettre lentement debout.



42a- Parer soto uke en frappant mikazuki droits.



42b- Poser le pied en kiba dachi et frapper tetsui Gedan droit.



43- Ramener les poings sur le côté droit. Regarder vers le sud.

PATSAI DAI



44- Frapper le lentement shuto latéral gauche.



45- Frapper mikazuki chudan droit sur la main gauche.



45- vue de face.



46- Poser le pied en kiba dachi et frapper empi droit sur la main gauche.



47- Frapper tetsui Gedan droit.



48- Frapper uraken jodan droit.



49- Frapper à nouveau tetsui Gedan droit.



50- Debout en ramenant le pied droit, les poings sur le côté gauche.



51- Balayer lentement le pied droit en cercle.

PATSAI DAI



52- Frapper yama zuki position zenkutsu.



53- Debout en ramenant les poings sur le côté droit.



54- Frapper Ura mawashi geri chudan gauche.



54- vue de face.



55- Poser le pied gauche en zenkutsu et frapper yama zuki.



56- Debout en ramenant les poings sur le côté gauche.



57- Frapper Ura mawashi geri chudan droit.



57- vue de face.



58- Poser le pied droit en zenkutsu et frapper yama zuki.



59- Tourner vers le Nord en poussant le bras droit vers la gauche.



60- Parer Uchi uke chudan droit.

PATSAI DAI



61- Parer Uchi uke chudan gauche



62- Avancer le pied gauche vers le N-E en armant la main droite, position kake dachi.



63- Avancer le pied droit vers N-E en kokutsu et frapper shuto droit.



64- Regarder vers N-O.



65- Avancer le pied droit vers N-O en armant la main gauche, position kake dachi.



66- Avancer le pied gauche vers le N-O et frapper shuto jodan gauche.
KIAI.



FIN