

## SEISAN



Départ



1- Reculer le pied droit en sanchin dachi et parer Uchi uke gauche.



2- Frapper lentement en contraction Gyaku zuki chudan droit.



3- Parer lentement Uchi uke chudan droit.



4- Avancer le pied droit en sanchin dachi et frapper lentement Gyaku zuki chudan gauche.



5- Parer lentement Uchi uke chudan gauche.



6- Avancer le pied gauche en sanchin dachi et frapper lentement Gyaku zuki chudan droit.



7- Ramener vivement les poings sur les côtés.



8- Frapper lentement Morote ippon Ken (index repliés).

## SEISAN



9- Parer Morote haito uke chudan.



10- Ramener les mains ouvertes sur les côtés.



11- Lever les mains, les paumes vers soi, les bras pliés et les doigts pointés vers le haut.



12- Croiser les bras devant.



13- Tourner vers l'arrière en reculant le pied droit et en baissant les mains, paumes vers le sol, position sanchin.



14- Avancer le pied droit en sanchin dachi et faire simultanément : teisho uke Gedan gauche et haito uke droit.



14- vue de face.



15- Tourner la main droite, paume en bas, en pliant légèrement le bras droit.



15- vue de face.

## SEISAN



16- Frapper nukite jodan droit (pique aux yeux).



16- vue de face.



17- Avancer le pied gauche en sanchin dachi et refaire la séquence 14 avec la main gauche.



17- vue de face.



18- Tourner la main gauche, paume en bas, en pliant légèrement le bras gauche.



18- vue de face.



19- Piquer aux yeux.



19- vue de face.



20- Refaire la séquence 14.



21- Refaire la séquence 15.



22- Refaire la séquence 16.

## SEISAN



23- Tourner vers l'est en kokutsu dachi et parer Uchi uke chudan gauche.



24- Frapper Gyaku zuki chudan droit.



25- Frapper oi Tsuki chudan gauche.



26- Frapper mae geri chudan droit.



27- Poser le pied droit derrière en zenkutsu dachi et frapper Gyaku zuki Gedan droit.



28- Tourner vers l'ouest en kokutsu dachi et parer Uchi uke chudan droit.



29- Frapper Gyaku zuki chudan gauche.



30- Frapper oi Tsuki chudan droit.



31- Frapper mae geri chudan gauche.

## SEISAN



32- Poser le pied gauche derrière en zenkutsu et frapper Gyaku zuki Gedan gauche.



33- Tourner vers le sud en kokutsu et parer Uchi uke chudan gauche.



34- Frapper Gyaku zuki chudan droit.



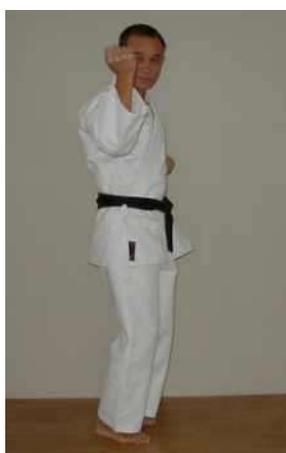
35- Frapper oi Tsuki chudan gauche.



37- Poser le pied droit derrière en zenkutsu et frapper Gyaku zuki Gedan droit.



38- Tourner vers le nord en reculant le pied droit et frapper empi droit descendant.



39- Frapper Ura zuki jodan droit.



40- Avancer le pied gauche en kake dachi.

## SEISAN



41- Frapper mae geri chudan droit.



42- Poser le pied droit devant en zenkutsu et parer Gedan barai.



43- Frapper Gyaku zuki chudan gauche.



44- Parer age uke jodan droit.



45- Tourner vers le sud en rapprochant le pied gauche et frapper empi gauche descendant.



46- Frapper Ura zuki jodan gauche.



47- Avancer le pied droit en kake dachi.



48- Frapper mae geri chudan gauche.



49- Poser le pied gauche en zenkutsu et parer Gedan barai gauche.

## SEISAN



50- Frapper Gyaku zuki chudan droit.



51- Parer age uke jodan gauche.



52- Tourner vers le nord en rapprochant le pied droit et frapper empi droit descendant.



53- Avancer le pied gauche en kake dachi.



54- Frapper mae geri chudan droit.



55- Poser le pied droit en zenkutsu et parer Gedan barai droit.



56- Frapper Gyaku zuki chudan gauche.



57- Reculer le pied droit en kokutsu et parer shuto uke chudan gauche.



58- Frapper mikazuki droit sur la main gauche.

## SEISAN



59- Poser le pied droit derrière en zenkutsu et frapper Gyaku zuki Gedan droit. KIAI.



60- Reculer le pied gauche en neko dachi et parer Morote shuto uke jodan.



61- Parer Juji uke jodan.



62- Parer Morote teisho chudan.



63- Tourner les mains, la main droite au-dessus.



64- Tourner les mains dans l'autre sens, la main gauche au-dessus.



FIN