

NAIHANCHI SHODAN



1- Mettre les mains en triangle devant, position musubi dachi.



2- Regarder lentement à gauche.



3- Regarder lentement devant.



4- Regarder lentement à droite.



5- Croiser le pied gauche devant en kake dachi.



6- Balayer du pied droit en armant la main droite, la main gauche tournée vers la droite.



7- Après le balayage, se mettre en kiba dachi et frapper shuto jodan droit.



8- Empi Uchi gauche main droite.



9- Ramener les poings sur le côté droit.

NAIHANCHI SHODAN



10- Parer Gedan barai gauche, le bras gauche plié.



11- Frapper kagi Tsuki chudan droit.



12- Croiser le pied gauche vers l'ouest, position kake dachi.



13- Balayer du pied gauche, puis se mettre en kiba dachi en parant Uchi uke chudan droit.



14- Faire une double parades : Uchi uke chudan gauche et Gedan barai droit.



15- Armer le poing gauche.



16- Frapper Ura Tsuki jodan gauche, le poing droit sous le coude gauche.



17- Lever le pied gauche en armant le poing gauche.



18- Poser le pied gauche en kiba dachi et frapper uraken jodan gauche.

NAIHANCHI SHODAN



19- Lever le pied droit en armant le bras gauche.



20- Poser le pied droit en kiba dachi et frapper uraken jodan gauche.



21- Ramener les poings sur le côté droit.



22- Frapper simultanément kagi zuki chudan droit et oi Tsuki latéral gauche. KIAI !



23- Armer le bras gauche.



24- Frapper shuto jodan gauche.



25- Frapper empi chudan droit



26- Ramener les poings sur le côté gauche.



27- Parer Gedan barai latéral droit, le bras replié.

NAIHANCHI SHODAN



28- Frapper kagi zuki chudan gauche.



29- Croiser le pied gauche vers l'est, position kake dachi.



30- Balayer du pied droit, puis se mettre en kiba dachi en parant Uchi uke chudan gauche.



31- Faire une double parades : Uchi uke chudan droit et Gedan barai gauche.



32- Armer le poing droit à la taille.



33- Frapper Ura zuki jodan droit, le poing gauche sous le coude droit.



34- Lever le pied droit en armant le bras droit.



35- Poser le pied en kiba dachi et frapper uraken jodan droit.



36- Lever le pied gauche en armant le bras droit.

NAIHANCHI SHODAN



37- Poser le pied gauche en kiba dachi et frapper uraken jodan droit.



38- Ramener les poings sur le côté gauche.



39- Frapper simultanément kagi zuki chudan gauche et oi Tsuki latéral droit. KIAI !



40- Debout en ramenant les mains devant le visage.



41- Baisser les mains en triangle devant.



FIN