

## FUDOSHIN ( 34 mouvements)

**Préparation:** IBUKI-SONO-ICHI, IBUKI-SONO-GO en se plaçant en KIBA-DACHI

- 1- La tête tourne de 1/4 de tour vers la gauche en s'élevant pour regarder vers le haut
- 2- La tête s'incline pour regarder vers le bas
- 3- La tête tourne de 1/2 tour vers la droite
- 4- déplacement vers la droite en SURIKONDE-USHIRO-ROPPO, MIGI-JODAN-USHIRO-YOKO-KAKATO-GERI-KEAGE
- 5- sans déposer le pied droit MIGI-JODAN-USHIRO-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE
- 6- sans déposer le pied droit MIGI-JODAN-USHIRO-KAKATO-GERI-KEAGE
- ← 7- MIGI-JODAN-MAE-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE en MORO-ASHI-HASAMI pour déposer en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI
- ← 8- MIGI-IBUKI-SONO-CHI en tournant la tête de 1/4 de tour vers la droite
- ↗ 9- déplacement de 3/8 de tour vers la droite pour se placer en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI et, en même temps, MIGI-JODAN-MAE-UCHI-KEITO-UKE et HIDARI-GEDAN-USHIRO-SHUTO-KEKOMI en tournant la tête de 1/2 tour vers la gauche
- ← 10- déplacement de 3/8 de tour vers la gauche pour se placer en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI et, en même temps, HIDARI-JODAN-MAE-UCHI-KEITO-UKE et MIGI-GEDAN-USHIRO-SHUTO-KEKOMI en tournant la tête de 1/2 tour vers la droite
- ↖ 11- MIGI-JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE
- ↑ 12- sans déposer le pied droit HIDARI-JODAN-MAE-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE pour déposer 3/4 tour vers la droite en HEIKO-DACHI
- 13- MIGI-JODAN-MAE-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN pour déposer 1/2 tour vers la gauche en HIDARI-MAE-KAKE-DACHI en continuant de pivoter pour se placer 1/2 tour vers la gauche pour en HEIKO-DACHI
- 14- HIDARI-JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en ICHI-YON-BUN-NO-SAN
- ← 15- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI, en déposant 1/4 de tour vers la gauche en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI

- ← 16- déplacement de 1 pas vers l'avant en partant du pied droit, HIDARI-JODAN-YOKO-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE et, en même temps, MIGI-JODAN-YOKO-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE pour déposer en HIDARI-MORO-ASHI-DACHI
- ↓ 17- MIGI-JODAN-MAE-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN pour déposer en HEIKO-DACHI
- 18- déplacement de  $\frac{3}{4}$  de tour vers la gauche en USHIRO-ASHI avec MIGI-JODAN-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEKOMI et, sans déposer le pied droit, HIDARI-CHUDAN-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEAGE (savate papillon)
- 19- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI, en déposant en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI
- 20- le pied droit revient pour se placer en HEISOKU-DACHI en faisant MIGI-MORO-SEIKEN-DO-KAMAE avec IBUKI phase d'inspiration.
- ↑ 21- HIDARI-JODAN-YOKO-UCHI-URAKEN-KEAGE pour revenir avec MIGI-MORO-SEIKEN-DO-KAMAE
- ↑ 22- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long, en déplacement de  $\frac{1}{4}$  de tour vers la gauche pour se placer en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI
- ↗ 23- MIGI-CHUDAN-MAE-KOSHI-GERI-KEAGE
- ↖ 24- et sans déposer le pied droit HIDARI-JODAN-MAE-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE pour déposer en HEIKO-DACHI
- ↖↗ 25- JODAN-MORO-ASHI-MAE-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE pour déposer en HEIKO-DACHI
- ↗ 26- deux pas vers  $\frac{1}{8}$  de tour vers la droite en partant du pied gauche, HIDARI-JODAN-YOKO-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE et sans déposer le pied gauche MIGI-JODAN-USHIRO-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE
- ↗ 27- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long, en déposant en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI
- ↖ 28- déplacement de  $\frac{1}{2}$  tour vers la gauche pour se placer en HIDARI-MORO-ASHI-DACHI avec MIGI-CHUDAN-SOTO-GAI-WAN-UKE
- ↖ 29- MIGI-GEDAN-BARAI-GAI-WAN-UKE
- ↖ 30- HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↖ 31- MIGI-CHUDAN-MAE-MAWASHI-ZUKI-KEKOMI avec KIAI
- ↖ 32- déplacement de 1 pas vers l'avant en partant du pied droit, HIDARI-JODAN-YOKO-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE et, en même temps, MIGI-JODAN-

USHIRO-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE pour déposer 3/8 de tour vers la droite  
en HEIKO-DACHI



33- MIGI-JODAN-URA-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-KEAGE en ICHI-HANBUN-KAITEN



34- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long, en déposant 1/2 tour vers la droite en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI

**Finale:** au commandement YAME, l'élève déplace le pied droit vers l'arrière pour revenir en KIBA-DACHI en faisant, en même temps, IBUKI-SONO-GO face à l'instructeur. Ensuite, il ramène ses pieds (gauche puis droit) pour se placer en HEISOKU-DACHI et faire IBUKI-SONO-ICHI.