

GOJU-GERI (50 mouvements)

Préparation: IBUKI-SONO-ICHI, MIGI-MORO-TE-DO-KAMAE avec IBUKI phase d'inspiration, le pied gauche avance pour se placer en HIDARI-NEKO-ASHI-DACHI en TE-KAMAE avec IBUKI phase d'expiration.

- ↑ 1- HIDARI-GEDAN-MAE-ASHIKUBI-GERI-KEAGE pour déposer en HIDARI-MORO-ASHI-DACHI
- ↖ 2- MIGI-GEDAN-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE et sans déposer le pied au sol
- ↖ 3- MIGI-JODAN-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE pour déposer en UCHI-HACHIIJI-DACHI
- ↖ 4- HIDARI-JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEAGE en KAITEN et sans déposer le pied au sol
- ↖ 5- HIDARI-CHUDAN-USHIRO-KAKATO-GERI-KEKOMI
- ↘ 6- MIGI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-KEAGE et sans déposer le pied au sol
- ↘ 7- MIGI-CHUDAN-USHIRO-KAKATO-GERI-KEKOMI
- ↖ 8- MIGI-JODAN-MAE-KOSHI-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI pour déposer ¼ de tour vers la gauche en HEIKO-DACHI
- ↖ 9- HIDARI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN pour déposer 5/8 de tour vers la gauche en HIDARI-MORO-ASHI-DACHI
- 10- MIGI-JODAN-MAE-KOSHI-GERI-KEAGE et sans déposer le pied au sol
- ↗ 11- HIDARI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-GERI-KEAGE pour déposer en HIDARI-MORO-ASHI-DACHI
- ↗ 12- MIGI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-GERI-KEAGE
- 13- HIDARI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-KEAGE pour déposer en MIGI-MORO-ASHI-DACHI
- 14- HIDARI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-TOBI-GERI en KAITEN pour déposer 1/2 de tour vers la droite en HEIKO-DACHI

- ← 15- MIGI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN pour déposer en HEIKO-DACHI
- ↑ 16- MIGI-GEDAN-MAE-ASHIKUBI-GERI-KEAGE pour déposer en MIGI-MORO-ASHI-DACHI
- ↗ 17- HIDARI-GEDAN-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE et sans déposer le pied au sol
- ↗ 18- HIDARI-JODAN-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE pour déposer en UCHI-HACHIIJI-DACHI
- ↗ 19- MIGI-JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEAGE en KAITEN et sans déposer le pied au sol
- ↗ 20- MIGI-CHUDAN-USHIRO-KAKATO-GERI-KEKOMI
- ↙ 21- HIDARI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-KEAGE et sans déposer le pied au sol
- ↙ 22- HIDARI-CHUDAN-USHIRO-KAKATO-GERI-KEKOMI
- ↗ 23- HIDARI-JODAN-MAE-KOSHI-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI pour déposer $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite en HIDARI-HEIKO-DACHI
- ↗ 24- MIGI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN pour déposer $\frac{5}{8}$ de tour vers la droite en MIGI-MORO-ASHI-DACHI
- ← 25- HIDARI-JODAN-MAE-KOSHI-GERI-KEAGE et sans déposer le pied au sol
- ↙ 26- MIGI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-GERI-KEAGE pour déposer en MIGI-MORO-ASHI-DACHI
- ↙ 27- HIDARI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-GERI-KEAGE
- ← 28- MIGI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-KEAGE pour déposer en HIDARI-MORO-ASHI-DACHI
- ← 29- MIGI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-TOBI-GERI en KAITEN pour déposer $\frac{1}{2}$ de tour vers la gauche en HEIKO-DACHI
- 30- HIDARI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN pour déposer en HEIKO-DACHI

- ↑ 31- MIGI-GEDAN-MAE-ASHIKUBI-GERI-KEAGE et sans déposer le pied au sol
- ↑ 32- HIDARI-GEDAN-MAE-ASHIKUBI-TOBI-GERI-KEAGE et sans déposer le pied au sol
- ↑ 33- MIGI-CHUDAN-MAE-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE
- ↑ 34- HIDARI-CHUDAN-GYAKU-MAE-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE et sans déposer le pied au sol
- ↑ 35- MIGI-CHUDAN-GYAKU-MAE-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE pour déposer en HIDARI-MORO-ASHI-DACHI
- 36- Déplacement vers la droite en MIGI-USHIRO-KAKE-DACHI pour frapper en MIGI-JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEAGE pour déposer $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite en MIGI-MORO-ASHI-DACHI
- ↓ 37- HIDARI-JODAN-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE pour déposer $\frac{1}{2}$ tour vers la droite en UCHI-HACHIJI-DACHI
- ← 38- MIGI-JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEAGE pour déposer $\frac{1}{2}$ tour vers la droite en HEIKO-DACHI
- ↑ 39- MIGI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-TOBI-GERI-KEAGE en HANBUN-KAITEN pour déposer $\frac{1}{2}$ tour vers la droite en MIGI-MORO-ASHI-DACHI
- ✕ 40- MIGI-CHUDAN-MAWASHI-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE et, en même temps, HIDARI-CHUDAN-YOKO-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE pour déposer $\frac{1}{2}$ tour vers la droite en HEIKO-DACHI
- ↑ 41- HIDARI-GEDAN-MAE-ASHIKUBI-GERI-KEAGE et sans déposer le pied au sol
- ↑ 42- MIGI-GEDAN-MAE-ASHIKUBI-TOBI-GERI-KEAGE et sans déposer le pied au sol
- ↑ 43- HIDARI-CHUDAN-MAE-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE
- ↑ 44- MIGI-CHUDAN-GYAKU-MAE-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE et sans déposer le pied au sol
- ↑ 45- HIDARI-CHUDAN-GYAKU-MAE-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE pour déposer en HIDARI-MORO-ASHI-DACHI

- ← 46- Déplacement vers la gauche en HIDARI-USHIRO-KAKE-DACHI pour frapper en HIDARI-JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEAGE pour déposer $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche en HIDARI-MORO-ASHI-DACHI
- ↓ 47- MIGI-JODAN-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE pour déposer $\frac{1}{2}$ tour vers la gauche en UCHI-HACHIJI-DACHI
- 48- HIDARI-JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEAGE pour déposer $\frac{1}{2}$ tour vers la gauche en HEIKO-DACHI
- ↑ 49- HIDARI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-TOBI-GERI-KEAGE en HANBUN-KAITEN pour déposer $\frac{1}{2}$ tour vers la gauche en HIDARI-MORO-ASHI-DACHI
- ✕ 50- HIDARI-CHUDAN-MAWASHI-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE et, en même temps, MIGI-CHUDAN-YOKO-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE pour déposer $\frac{1}{2}$ tour vers la gauche en HEIKO-DACHI

Finale: au commandement YAME, l'élève ramène le pied gauche et ensuite le pied droit pour revenir en HEISOKU-DACHI, IBUKI-SONO-ICHI.