

HAYAKU

(68 mouvements en moins de 17 secondes)

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

- ↑ 1- MIGI-GEDAN-BARAI-GAI-WAN-UKE
- ↑ 2- HIDARI-GEDAN-BARAI-GAI-WAN-UKE
- ↑ 3- MIGI-CHUDAN-UCHI-GAI-WAN-UKE
- ↑ 4- HIDARI-CHUDAN-UCHI-GAI-WAN-UKE
- ↑ 5- MIGI-JODAN-AGE-GAI-WAN-UKE
- ↑ 6- HIDARI-JODAN-AGE-GAI-WAN-UKE
- ↑ 7- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 8- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 9- HIDARI-TEISOKU-NAGASHI
- ↑ 10- HIDARI-MAE-ENSHO-NAGASHI
- ↑ 11- HIDARI-GEDAN-MAE-ASHIKUBI-GERI-KEAGE
- ↑ 12- HIDARI-CHUDAN-MAE-URA-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-KEAGE
pour se placer en HEIKO-DACHI
- ↑ 13- MIGI-TEISOKU-NAGASHI
- ↑ 14- MIGI-MAE-ENSHO-NAGASHI
- ↑ 15- MIGI-GEDAN-MAE-ASHIKUBI-GERI-KEAGE
- ↑ 16- MIGI-CHUDAN-MAE-URA-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-KEAGE pour
se placer en HEIKO-DACHI
- 17- MIGI-USHIRO-KAKE-DACHI avec MIGI-JODAN-YOKO-OTOSHI-
URA-ZUKI-KEKOMI et, en même temps, HIDARI-GYAKU-YOKO-
WAKIBARA-TE-KAMAE
- 18- Déplacement du pied gauche vers l'arrière pour se placer en KIBA-
DACHI avec MIGI-GEDAN-BARAI-GAI-WAN-UKE

- 19- HIDARI-CHUDAN-GYAKU-YOKO-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 20- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 21- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 22- MIGI-JODAN-MAE-MAWASHI-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 23- HIDARI-CHUDAN-MAE-TATE-ZUKI-KEKOMI sans ramener le poing droit
- ↑ 24- MIGI-JODAN-MAE-UCHI-URAKEN-KEAGE
- ↑ 25- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 26- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 27- MIGI-JODAN-MAE-OTOSHI-URA-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 28- HIDARI-GEDAN-MAE-AGE-URAKEN-KEKOMI
- ↑ 29- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 30- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 31- HIDARI-JODAN-MAE-SOTO-KEITO-KEKOMI
- ↑ 32- MIGI-JODAN-MAE-SOTO-KEITO-KEKOMI
- ← 33- HIDARI-USHIRO-KAKE-DACHI avec HIDARI-JODAN-YOKO-OTOSHI-URA-ZUKI-KEKOMI et, en même temps, MIGI-GYAKU-YOKO-WAKIBARA-TE-KAMAE.
- ← 34- Déplacement du pied droit vers l'arrière pour se placer en KIBA-DACHI avec HIDARI-GEDAN-BARAI-GAI-WAN-UKE
- ← 35- MIGI-CHUDAN-GYAKU-YOKO-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 36- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 37- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 38- HIDARI-JODAN-MAE-MAWASHI-ZUKI-KEKOMI

- ↑ 39- MIGI-CHUDAN-MAE-TATE-ZUKI-KEKOMI sans ramener le poing gauche
- ↑ 40- HIDARI-JODAN-MAE-UCHI-URAKEN-KEAGE
- ↑ 41- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 42- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 43- HIDARI-JODAN-MAE-OTOSHI-URA-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 44- MIGI-GEDAN-MAE-AGE-URAKEN-KEKOMI
- ↑ 45- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 46- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 47- MIGI-JODAN-MAE-SOTO-KEITO-KEKOMI
- ↑ 48- HIDARI-JODAN-MAE-SOTO-KEITO-KEKOMI
- ↑ 49- MIGI-CHUDAN-MAWASHI-KOSHI-GERI-KEAGE en plaçant le pied en SOKUTO, en TOBIKONDE pour déposer en KIBA-DACHI
- ↑ 50- MIGI-JODAN-MAE-SOTO-EMPI-KEKOMI
- ↑ 51- HIDARI-CHUDAN-MAE-SHOTEI-KEKOMI
- ↑ 52- MIGI-JODAN-MAE-AGE-EMPI KEKOMI
- ↑ 53- la main droite agrippe les cheveux de l'adversaire en descendant
- ↑ 54- MIGI-JODAN-UCHI-HIJI-KEAGE
- 55- MIGI-JODAN-YOKO-OTOSHI-URAKEN-KEAGE
- ↑ 56- HIDARI-CHUDAN-MAWASHI-KOSHI-GERI-KEAGE en plaçant le pied en SOKUTO, en TOBIKONDE pour déposer en KIBA-DACHI
- ↑ 57- HIDARI-JODAN-MAE-SOTO-EMPI-KEKOMI
- ↑ 58- MIGI-CHUDAN-MAE-SHOTEI-KEKOMI
- ↑ 59- HIDARI-JODAN-MAE-AGE-EMPI KEKOMI
- ↑ 60- la main gauche agrippe les cheveux de l'adversaire en descendant

- ↑ 61- HIDARI-JODAN-UCHI-HIJI-KEAGE
- ← 62- HIDARI-JODAN-YOKO-OTOSHI-URAKEN-KEAGE
- ↑ 63- CHUDAN-MORO-SEIKEN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 64- MIGI-JODAN-AGE-GAI-WAN-UKE
- ↑ 65- HIDARI-JODAN-AGE-GAI-WAN-UKE
- ↑ 66- MIGI-CHUDAN-MAE-SEIRYUTO-KEKOMI
- ↑ 67- HIDARI-CHUDAN-MAE-SEIRYUTO-KEKOMI
- ↔ 68- CHUDAN-MORO-SEIKEN-YOKO-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long

Finale : au commandement YAME, l'élève fait 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.