

JIKAN

(100 mouvements en moins de 25 secondes)

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

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- MIGI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 10- HIDARI-GEDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 11- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 12- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 13- HIDARI-TEISOKU-NAGASHI
- ↑ 14- HIDARI-MAE-ENSHO-NAGASHI
- ↑ 15- HIDARI-GEDAN-MAE-ASHIKUBI-GERI-KEAGE
- ↑ 16- HIDARI-JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-KEAGE pour se placer en HEIKO-DACHI
- ↑ 17- MIGI-TEISOKU-NAGASHI
- ↑ 18- MIGI-MAE-ENSHO-NAGASHI
- ↑ 19- MIGI-GEDAN-MAE-ASHIKUBI-GERI-KEAGE
- ↑ 20- MIGI-JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-KEAGE pour se placer en HEIKO-DACHI

- 21- MIGI-USHIRO-KAKE-DACHI avec MIGI-JODAN-YOKO-OTOSHI-URA-ZUKI-KEKOMI et, en même temps, HIDARI-GYAKU-YOKO-WAKIBARA-TE-KAMAE
- 22- MIGI-GEDAN-YOKO-AGE-URAKEN-KEKOMI
- 23- MIGI-JODAN-YOKO-OTOSHI-URA-ZUKI-KEKOMI
- 24- Déplacement du pied gauche vers l'arrière pour se placer en KIBA-DACHI avec MIGI-GEDAN-BARAI-GAI-WAN-UKE
- 25- HIDARI-CHUDAN-GYAKU-YOKO-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 26- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 27- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 28- MIGI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 29- HIDARI-GEDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 30- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 31- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 32- MIGI-JODAN-MAE-MAWASHI-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 33- HIDARI-CHUDAN-MAE-TATE-ZUKI-KEKOMI sans ramener le poing droit
- ↑ 34- MIGI-JODAN-MAE-UCHI-URAKEN-KEAGE
- ↑ 35- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 36- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 37- HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 38- MIGI-GEDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 39- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 40- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 41- MIGI-JODAN-MAE-OTOSHI-URA-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 42- HIDARI-GEDAN-MAE-AGE-URAKEN-KEKOMI
- ↑ 43- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 44- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI

- ↑ 45- HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 46- MIGI-GEDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 47- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 48- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 49- HIDARI-JODAN-MAE-SOTO-KEITO-KEKOMI
- ↑ 50- MIGI-JODAN-MAE-SOTO-KEITO-KEKOMI
- ← 51- HIDARI-USHIRO-KAKE-DACHI avec HIDARI-JODAN-YOKO-OTOSHI-URA-ZUKI-KEKOMI et, en même temps, MIGI-GYAKU-YOKO-WAKIBARA-TE-KAMAE
- ← 52- HIDARI-GEDAN-YOKO-AGE-URAKEN-KEKOMI
- ← 53- HIDARI-JODAN-YOKO-OTOSHI-URA-ZUKI-KEKOMI
- ← 54- Déplacement du pied droit vers l'arrière pour se placer en KIBA-DACHI avec HIDARI-GEDAN-BARAI-GAI-WAN-UKE
- ← 55- MIGI-CHUDAN-GYAKU-YOKO-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 56- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 57- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 58- HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 59- MIGI-GEDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 60- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 61- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 62- HIDARI-JODAN-MAE-MAWASHI-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 63- MIGI-CHUDAN-MAE-TATE-ZUKI-KEKOMI sans ramener le poing gauche
- ↑ 64- HIDARI-JODAN-MAE-UCHI-URAKEN-KEAGE
- ↑ 65- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 66- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 67- MIGI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 68- HIDARI-GEDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI

- ↑ 69- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 70- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 71- HIDARI-JODAN-MAE-OTOSHI-URA-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 72- MIGI-GEDAN-MAE-AGE-URAKEN-KEKOMI
- ↑ 73- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 74- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 75- MIGI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 76- HIDARI-GEDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 77- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 78- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 79- MIGI-JODAN-MAE-SOTO-KEITO-KEKOMI
- ↑ 80- HIDARI-JODAN-MAE-SOTO-KEITO-KEKOMI
- ↑ 81- MIGI-JODAN-MAWASHI-KOSHI-GERI-KEAGE en plaçant le pied en SOKUTO, en TOBIKONDE pour déposer en KIBA-DACHI
- ↑ 82- MIGI-JODAN-MAE-SOTO-EMPI-KEKOMI
- ↑ 83- HIDARI-CHUDAN-MAE-SHOTEI-KEKOMI
- ↑ 84- MIGI-JODAN-MAE-AGE-EMPI KEKOMI
- ↑ 85- la main droite agrippe les cheveux de l'adversaire en descendant
- ↑ 86- MIGI-JODAN-UCHI-HIJI-KEAGE
- 87- MIGI-JODAN-YOKO-OTOSHI-URAKEN-KEAGE
- ↑ 88- HIDARI-JODAN-MAWASHI-KOSHI-GERI-KEAGE en plaçant le pied en SOKUTO, en TOBIKONDE pour déposer en KIBA-DACHI
- ↑ 89- HIDARI-JODAN-MAE-SOTO-EMPI-KEKOMI
- ↑ 90- MIGI-CHUDAN-MAE-SHOTEI-KEKOMI
- ↑ 91- HIDARI-JODAN-MAE-AGE-EMPI KEKOMI
- ↑ 92- la main gauche agrippe les cheveux de l'adversaire en descendant
- ↑ 93- HIDARI-JODAN-UCHI-HIJI-KEAGE

- ← 94- HIDARI-JODAN-YOKO-OTOSHI-URAKEN-KEAGE
- ↑ 95- MOROTE-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI
- ↑ 96- MIGI-JODAN-AGE-GAI-WAN-UKE
- ↑ 97- HIDARI-JODAN-AGE-GAI-WAN-UKE
- ↑ 98- MIGI-CHUDAN-MAE-SEIRYUTO-KEKOMI
- ↑ 99- HIDARI-CHUDAN-MAE-SEIRYUTO-KEKOMI
- ↔ 100- 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.