

KAGAMI (80 mouvements)

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

1^{er} Compte (Compte 6 du 3^{ième} Kata) (15 mouvements) :

- 1- la tête tourne de $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche.
- ← 2- déplacement en SURIKONDE vers la gauche HIDARI-CHUDAN-USHIRO-KAKATO-GERI-KEKOMI.
- 3- HIDARI-CHUDAN-MAE-KAKATO-GERI-KEKOMI pour revenir en MIGI-MAE-KAKE-DACHI.
- 4- déplacement de $\frac{7}{8}$ de tour vers la droite pour se placer en MIGI-MORO-ASHI-DACHI.
- 5- la tête tourne de $\frac{1}{8}$ de tour vers la droite.
- 6- HIDARI-JODAN-MAE-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE en USHIRO-ASHI, dans la direction du regard pour se placer en MIGI-MORO-ASHI-DACHI.
- 7- déplacement un pas vers l'avant en USHIRO-ASHI pour placer le pied gauche dans un angle de 90° vers la gauche.
- 8- MIGI-CHUDAN-YOKO-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en USHIRO-ASHI avec KIAI.
- ↑ 9- HIDARI-CHUDAN-MAE-SEIRYUTO-KEKOMI, en déposant $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche en KIBA-DACHI.
- ↑ 10- MIGI-CHUDAN-MAE-SEIRYUTO-KEKOMI.
- ↑ 11- HIDARI-JODAN-MAE-URA-NUKITE-KEKOMI avec KIAI.
- 12- la tête tourne lentement de $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite.
- 13- la tête tourne de $\frac{1}{2}$ tour vers la gauche.
- 14- la tête tourne de $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite.
- ↑ 15- IBUKI-SONO-NI, IBUKI-SONO-ICHI.

2^{ième} Compte (Compte 4 du 4^{ième} Kata) (20 mouvements) :

- ↙ 1- Le pied droit revient pour se placer en HEISOKU-DACHI et, en même temps, la tête tourne de $\frac{1}{8}$ de tour vers la gauche en faisant MIGI-MORO-TE-DO-KAMAE

avec IBUKI (phase d'inspiration). Le pied gauche se déplace dans la direction du regard pour se placer en HIDARI-NEKO-ASHI-DACHI en TE-KAMAE avec IBUKI (phase d'expiration).

- ↙ 2- MIGI-CHUDAN-MAE-TATE-ZUKI-KEKOMI et, en même temps, HIDARI-JODAN-SOTO-SHOTEI-UKE.
- ↙ 3- HIDARI-JODAN-MAE-SOTO-SHUTO-KEKOMI.
- ↙ 4- HIDARI-JODAN-MAE-OTOSHI-URAKEN-KEKOMI et, en même temps, MIGI-GYAKU-YOKO-WAKIBARA-TE-KAMAE.
- ↙ 5- MIGI-JODAN-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE pour ensuite faire un déplacement de $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche sans déposer le pied droit.
- ↙ 6- MIGI-JODAN-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE pour ensuite faire un déplacement de $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche sans déposer le pied droit.
- ↘ 7- MIGI-JODAN-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE pour ensuite faire un déplacement de $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche sans déposer le pied droit.
- ↗ 8- MIGI-JODAN-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE pour ensuite déposer le pied droit pour se placer en MIGI-HEIKO-DACHI.
- ↗ 9- HIDARI-CHUDAN-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEAGE pour se placer $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche en MIGI-NEKO-ASHI-DACHI.
- ↙ 10- HIDARI-CHUDAN-USHIRO-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN avec KIAI pour revenir en MIGI-NEKO-ASHI-DACHI en KO-SEIKEN-KAMAE
- ↙ 11- MIGI-JODAN-MAE-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE pour se placer en MIGI-ASHIKUBI-TSURU-ASHI-DACHI.
- ↙ 12- HIDARI-JODAN-MAE-MAWASHI-ASHIKUBI-TOBI-GERI-KEAGE pour se placer en HIDARI-KAKATO-TSURU-ASHI-DACHI.
- 13- La tête tourne $\frac{1}{2}$ tour vers la gauche
- ↙ 14- HIDARI-JODAN-YOKO-KAKATO-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI pour se placer en HIDARI-KAKATO-TSURU-ASHI-DACHI.
- ↙ 15- MIGI-JODAN-MAE-MAWASHI-ASHIKUBI-TOBI-GERI-KEAGE pour se placer en MIGI-ASHIKUBI-TSURU-ASHI-DACHI.
- 16- la tête tourne $\frac{1}{2}$ tour vers la gauche.
- ↗ 17- déplacement de $\frac{1}{2}$ tour vers la gauche, HIDARI-JODAN-MAE-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE pour se placer en HIDARI-KOSHI-TSURU-ASHI-DACHI.
- 18- la tête tourne $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche

- ↖ 19- HIDARI-JODAN-USHIRO-KAKATO-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI.
- ↖ 20- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long, en déposant en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI.

3^{ième} Compte (Compte 2 du 5^{ième} Kata) (11 mouvements) :

- ↗ 1- déplacement de 3/8 de tour vers la droite pour se placer en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI, HIDARI-CHUDAN-SOTO-UDE-UKE.
- ↗ 2- HIDARI-GEDAN-BARAI-GAI-WAN-UKE.
- ↗ 3- MIGI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ↗ 4- HIDARI-CHUDAN-MAE-SOTO-EMPI-KEKOMI avec KIAI.
- ↗ 5- HIDARI-ENSHO-NE-NAGASHI en KAITEN.
- ← 6- MIGI-ASHIKUBI-NE-NAGASHI en KAITEN pour se placer en HEIKO-DACHI.
- 7- HIDARI-JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEAGE en KAITEN pour déposer 1/2 tour vers la gauche en HIDARI-MORO-ASHI-DACHI.
- ← 8- MIGI-JODAN-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE en USHIRO-ASHI pour déposer 1/2 tour vers la gauche en MIGI-MORO-ASHI-DACHI.
- 9- HIDARI-JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEAGE en KAITEN.
- ← 10- MIGI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long, en déposant 1/2 tour vers la gauche en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI.
- ↖ 11- déplacement de 3/8 de tour vers la droite pour se placer en KIBA-DACHI, IBUKI-SONO-GO.

4^{ième} Compte (4^{ième} compte du 5^{ième} kata) (21 mouvements) :

- 1- la tête tourne de 1/4 de tour vers la droite.
- 2- la tête tourne de 1/2 tour vers la gauche.
- ↘ 3- déplacement de 1/4 de tour vers la droite pour se placer en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI, HIDARI-JODAN-MAE-SOTO-HAITO-KEKOMI.
- ↖ 4- HIDARI-JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-KEAGE en ICHI-HANBUN-KAITEN pour déposer 1/2 tour vers la gauche en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI.

- ↘ 5- MIGI-IBUKI-SONO-SHI.
- ↙ 6- MIGI-JODAN-URA-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-KEKOMI pour déposer en HACHIJI-DACHI.
- ← 7- HIDARI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-KEKOMI.
- ← 8- HIDARI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN pour déposer en HIDARI-HEIKO-DACHI.
- ← 9- HIDARI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN.
- 10- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI, en déposant ½ tour vers la droite en MIGI-HIZA-NE-DACHI.
- 11- MIGI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI.
- ← 12- GEDAN-OTOSHI-HAI-WAN-JUJI-UKE, en déposant ½ tour vers la gauche en HIDARI-KAKE-NE-DACHI.
- ← 13- HIDARI-JODAN-URA-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN.
- 14- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long, en déposant ½ tour vers la GAUCHE en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI.
- 15- HIDARI-JODAN-MAE-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI pour se placer en HIDARI-KOSHI-TSURU-ASHI-DACHI.
- ← 16- HIDARI-JODAN-USHIRO-KAKATO-GERI-KEAGE pour se placer en HIDARI-KAKATO-TSURU-ASHI-DACHI.
- 17- MIGI-JODAN-MAE-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI pour déposer en HIDARI-MAE-KAKE-DACHI.
- 18- HIDARI-JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEKOMI en KAITEN pour déposer ¼ de tour vers la gauche en MIGI-HEIKO-DACHI.
- ↘ 19- HIDARI-JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN avec KIAI.
- ↙ 20- HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long, en déposant en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI.
- ↑ 21- pivot de 1/8 de tour vers la droite pour revenir en KIBA-DACHI en faisant, en même temps, IBUKI-SONO-GO face à l'instructeur.

5^{ème} Compte (4^{ème} compte du kata Tatsuki) (13 mouvements) :

- ← 1- déplacement en USHIRO-ASHI pour se placer en HIDARI-USHIRO-KAKE-DACHI, HIDARI-JODAN-MAE-OTOSHI-URAKEN-KEKOMI et, en même temps, MIGI-CHUDAN-SOTO-SHOTEI-UKE.
- ← 2- déplacement en USHIRO-ASHI pour se placer en HIDARI-KIBA-DACHI, HIDARI-GEDAN-BARAI-GAI-WAN-UKE et, en même temps, la main droite se place derrière vers le haut.
- ← 3- le pied droit avance pour se placer en HEISOKU-DACHI, HIDARI-JODAN-YOKO-KAKATO-GERI-KEAGE pour déposer en MIGI-MAE-KAKE-DACHI.
- ↙ 4- MIGI-JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en ICHI-HANBUN-KAITEN.
- 5- GEDAN-HAI-WAN-JUJI-UKE, en déposant en HIDARI-USHIRO-KAKE-NE-DACHI.
- 6- MIGI-JODAN-MAE-URA-MIKAZUK-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en ICHI-HANBUN-KAITEN.
- ← 7- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long, en déposant en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI.
- 8- la tête tourne de $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche.
- ↓ 9- HIDARI-JODAN-URA-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-KEKOMI pour déposer en MORO-ASHI-DACHI.
- 10- MIGI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-KEKOMI pour déposer en HEIKO-DACHI.
- ↑ 11- HIDARI-JODAN-URA-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-KEKOMI pour déposer en MORO-ASHI-DACHI.
- ← 12- HIDARI-JODAN-URA-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEKOMI en KAITEN.
- 13- MIGI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI, en déposant $\frac{1}{2}$ tour vers la gauche en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI.

Finale : au commandement YAME, l'élève déplace le pied droit vers l'avant 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.