

TAIKI-SONO-GO (4 comptes, 81 mouvements)

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

1^{ière} PARTIE (2 comptes, 37 mouvements)

1^{er} compte

- ↑ 1- JODAN-MORO-TE-UCHI-SEIRYUTO-UKE.
- ↑ 2- GEDAN-MORO-TE-BARAI-SHOTEI-UKE.
- ↑ 3- JODAN-MORO-TE-UCHI-KEITO-UKE.
- ↙ 4- pivot de 1/8 de tour vers la gauche pour se placer en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI, HIDARI-CHUDAN-BARAI-SHOTEI-UKE et, en même temps, MIGI-JODAN-SOTO-SHOTEI-UKE.
- ↗ 5- pivot de 1/4 de tour vers la droite pour se placer en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI, HIDARI-CHUDAN-SOTO-SHOTEI-UKE et, en même temps, MIGI-JODAN-UCHI-SEIRYUTO-UKE.
- ↙ 6- pivot de 1/4 de tour vers la gauche pour se placer en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI, HIDARI-JODAN-MAE-UCHI-URAKEN-KEAGE et, en même temps, MIGI-CHUDAN-SOTO-SHOTEI-UKE.
- 7- le pied droit revient pour se placer en MUSUBI-DACHI, MIGI-CHUDAN-YOKO-UCHI-HIJI-KEKOMI et, en même temps, HIDARI-JODAN-SOTO-SHOTEI-UKE.
- 8- déplacement en TAI-SABAKI pour se placer en MIGI-KAKATO-TSURU-ASHI-DACHI, MIGI-JODAN-YOKO-UCHI-URAKEN-KEAGE pour revenir en MIGI-KO-SEIKEN-GAMAE.
- 9- MIGI-JODAN-YOKO-KAKATO-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI pour revenir en MIGI-KAKATO-TSURU-ASHI-DACHI.
- 10- MIGI-JODAN-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI pour revenir en MIGI-ASHIKUBI-TSURU-ASHI-DACHI.
- ← 11- MIGI-JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI pour déposer 1/2 tour vers la droite en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI.
- ← 12- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI.
- ← 13- MIGI-CHUDAN-MAE-TATE-SEIRYUTO-KEKOMI, le mouvement se fait au ralenti avec phase d'inspiration et mouvement des hanches vers l'arrière.
- ← 14- HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI.

- ← 15- MIGI-CHUDAN-MAE-TATE-SEIRYUTO-KEKOMI, le mouvement se fait au ralenti avec phase d'inspiration et mouvement des hanches vers l'arrière.
- ← 16- HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ← 17- MIGI-GEDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ← 18- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ← 19- MIGI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ← 20- HIDARI-GEDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ← 21- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long.
- ← 22- MIGI-JODAN-MAE-MAWASHI-ASHIKUBI-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI pour déposer ½ tour vers la gauche en HIDARI-MORO-ASHI-DACHI.
- 23- MIGI-CHUDAN-USHIRO-YOKO-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN pour déposer ½ tour vers la droite en MIGI-MORO-ASHI-DACHI.
- ← 24- HIDARI-JODAN-YOKO-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en USHIRO-ASHI pour déposer ½ tour vers la droite en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI.
- 25- HIDARI-CHUDAN-MAE-TATE-SEIRYUTO-KEKOMI et, en même temps, MIGI-OTOSHI-SHOTEI-UKE avec KIAI.
- 26- IBUKI-SONO-SHI.

2^e compte

- ↙ 1- déplacement de 3/8 de tour vers la gauche pour se placer en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI, MIGI-CHUDAN-SOTO-UDE-UKE.
- ↙ 2- MIGI-GEDAN-BARAI-GAI-WAN-UKE.
- ↙ 3- HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ↙ 4- MIGI-CHUDAN-MAE-SOTO-EMPI-KEKOMI avec KIAI.
- ↙ 5- MIGI-ENSHO-NE-NAGASHI en KAITEN.
- 6- HIDARI-ASHIKUBI-NE-NAGASHI en KAITEN pour se placer en HEIKO-DACHI.
- ← 7- MIGI-JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEAGE en KAITEN pour déposer ½ tour vers la droite en MIGI-MORO-ASHI-DACHI.
- 8- HIDARI-JODAN-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE en USHIRO-ASHI pour déposer ½ tour vers la droite en HIDARI-MORO-ASHI-DACHI.

- ← 9- MIGI-JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEAGE en KAITEN pour déposer $\frac{1}{2}$ tour vers la droite.
- 10- HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long, en déposant en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI.
- ↗ 11- déplacement de $\frac{1}{8}$ de tour vers la gauche pour se placer en KIBA-DACHI, IBUKI-SONO-GO.

2^e PARTIE (1 compte, 24 mouvements)

3^e compte

- 1- la tête tourne de $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche.
- ↙ 2- déplacement de $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche pour se placer en HIDARI-NEKO-ASHI-DACHI et, en même temps, MIGI-CHUDAN-SOTO-SHOTEI-UKE.
- ↙ 3- MIGI-JODAN-MAE-UCHI-URAKEN-KEAGE.
- ↙ 4- HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEAGE.
- ↙ 5- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEAGE pour revenir en HIDARI-KO-SEIKEN-GAMAE.
- ↙ 6- la tête tourne de $\frac{1}{8}$ de tour vers la gauche et, en même temps, le genou gauche lève.
- ← 7- sans déposer le pied gauche au sol, HIDARI-JODAN-MAE-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI.
- ← 8- HIDARI-JODAN-MAE-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI.
- ← 9- HIDARI-JODAN-MAE-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI ensuite le pied gauche dépose au sol pour se placer en HEIKO-DACHI.
- ↑ 10- MIGI-JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEAGE en KAITEN pour déposer $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite en HEIKO-DACHI.
- ↑ 11- MIGI-ENSHO-NE-NAGASHI en KAITEN pour se placer $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite en HEIKO-DACHI.
- 12- MIGI-JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEAGE en KAITEN pour déposer $\frac{1}{2}$ tour vers la droite.
- ← 13- HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI, en déposant en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI.

- ← 14- MIGI-JODAN-MAE-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI pour se placer en MIGI-KAKATO-TSURU-ASHI-DACHI avec MIGI-KO-SEIKEN-GAMAE.
- 15- la tête tourne de $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite.
- 16- MIGI-CHUDAN-USHIRO-YOKO-KAKATO-GERI-KEKOMI au ralenti en laissant la jambe en extension deux secondes, le pied droit revient en pliant le genou et sans déposer le pied.
- 17- MIGI-JODAN-USHIRO-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI.
- 18- MIGI-JODAN-USHIRO-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI.
- 19- MIGI-JODAN-MAE-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI pour déposer $\frac{1}{2}$ tour vers la droite.
- ← 20- HIDARI-JODAN-MAE-NUKITE-KEKOMI avec KIAI, en déposant en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI.
- ← 21- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ← 22- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ← 23- MIGI-MAE-OTOSHI-HIJI-KEKOMI en se plaçant en HIDARI-HIZA-NE-DACHI avec KIAI long.
- ↙ 24- déplacement de $\frac{1}{8}$ de tour vers la droite pour se placer en KIBA-DACHI, IBUKI-SONO-GO.

3^e PARTIE (1 compte, 20 mouvements)

4^e compte

- 1- la tête tourne de $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche.
- 2- la tête tourne de $\frac{1}{2}$ tour vers la droite.
- ↙ 3- déplacement de $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche pour se placer en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI, MIGI-JODAN-MAE-SOTO-HAITO-KEKOMI.
- ↗ 4- MIGI-JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-ENSHO-GERI-KEAGE en ICHI-HANBUN-KAITEN pour déposer $\frac{1}{2}$ tour vers la droite en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI.
- ↙ 5- HIDARI-IBUKI-SONO-SHI.
- ↓ 6- HIDARI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-GERI-KEKOMI pour déposer en HACHIJI-DACHI.
- ↘ 7- MIGI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-KEKOMI.

- 8- MIGI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN pour déposer en MIGI-HEIKO-DACHI.
- 9- MIGI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN pour déposer ½ tour vers la gauche.
- ← 10- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI, en déposant en HIDARI-HIZANE-DACHI.
- ← 11- HIDARI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI.
- 12- pour déposer ½ tour vers la droite en MIGI-MAE-KAKE-NE-DACHI, GEDAN-OTOSHI-HAI-WAN-JUJI-UKE.
- 13- MIGI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN pour déposer ½ tour vers la droite.
- ← 14- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long, en déposant en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI.
- ← 15- MIGI-JODAN-MAE-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI pour se placer en MIGI-KOSHI-TSURU-ASHI-DACHI.
- 16- MIGI-JODAN-USHIRO-KAKATO-GERI-KEAGE pour se placer en MIGI-KAKATO-TSURU-ASHI-DACHI.
- ← 17- HIDARI-JODAN-MAE-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI pour déposer en MIGI-MAE-KAKE-DACHI.
- ← 18- MIGI-JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-ENSHO-TOBI-GERI-KEKOMI en KAITEN pour déposer ¼ de tour vers la droite en HEIKO-DACHI.
- ↙ 19- MIGI-JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN avec KIAI.
- ↗ 20- HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long, en déposant en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI.

Finale : au commandement YAME, l'élève effectue un pivot de 1/8 de tour vers la gauche 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.