

## TAIKI-SONO-ICHI (11 comptes, 64 mouvements)

**Préparation** : après avoir fait le salut, lorsque l'instructeur prononce le nom du KATA, l'élève se place en HEIKO-DACHI en déplaçant le pied gauche vers la gauche et en plaçant les deux poings devant (*position de commandement*).

### 1<sup>ière</sup> PARTIE (5 comptes, 19 mouvements)

#### 1<sup>er</sup> compte

- ↑ 1- déplacement du pied droit vers l'arrière pour se placer en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI, MIGI-CHUDAN-SOTO-SHOTEI-UKE.
- ↑ 2- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ↑ 3- MIGI-GEDAN-MAE-ASHIKUBI-GERI-KEAGE en revenant en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI.

#### 2<sup>e</sup> compte

- ↑ 1- MIGI-GEDAN-BARAI-SHOTEI-UKE.
- ↑ 2- HIDARI-CHUDAN-SOTO-SHOTEI-UKE.
- ↑ 3- MIGI-GEDAN-MAE-MAWASHI-SUNE-GERI-KEAGE en déposant le pied droit en avant en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI.
- ↑ 4- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ↑ 5- déplacement du pied gauche vers l'avant pour se placer en KIBA-DACHI, HIDARI-CHUDAN-YOKO-ZUKI-KEKOMI.

#### 3<sup>e</sup> compte

- ↑ 1- déplacement du pied gauche vers l'arrière (par rapport à la direction de l'attaque et non par rapport à la position de départ KIBA-DACHI) pour se placer en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI, HIDARI-GEDAN-BARAI-SHOTEI-UKE.
- ↑ 2- MIGI-CHUDAN-SOTO-SHOTEI-UKE.
- ↑ 3- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ↑ 4- HIDARI-GEDAN-MAE-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE en déposant le pied gauche en avant en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI.

#### 4<sup>e</sup> compte

- ↑ 1- déplacement du pied gauche vers l'arrière pour se placer en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI, MIGI-OTOSHI-SHOTEI-UKE.
- ↑ 2- HIDARI-GEDAN-MAE-SUNE-GERI-KEAGE en revenant en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI.
- ↑ 3- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.

#### 5<sup>e</sup> compte

- ↑ 1- déplacement du pied droit vers l'arrière pour se placer en HEIKO-DACHI, MIGI-CHUDAN-SOTO-SHOTEI-UKE.
- ↑ 2- déplacement du pied droit vers la droite pour se placer en KIBA-DACHI, HIDARI-CHUDAN-SOTO-SHOTEI-UKE.
- ↑ 3- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ↑ 4- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.

### 2<sup>e</sup> PARTIE (3 comptes, 23 mouvements)

#### 6<sup>e</sup> 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-ZEN-KUTSU-DACHI, HIDARI-CHUDAN-BARAI-SHOTEI-UKE.
- ← 3- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ← 4- HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI -KEKOMI.
- ← 5- déplacement du pied droit vers l'avant pour se placer en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI, MIGI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.

#### 7<sup>e</sup> compte

- 1- la tête tourne de  $\frac{1}{4}$  de tour vers la gauche.
- 2- déplacement de  $\frac{1}{2}$  tour vers la gauche en USHIRO-ASHI pour se placer en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI, MIGI-JODAN-SOTO-SHOTEI-UKE.

- 3- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- 4- MIGI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- 5- déplacement du pied droit vers l'avant pour se placer en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI, HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.

### **8<sup>e</sup> 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 en USHIRO-ASHI pour se placer en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI, MIGI-CHUDAN-SOTO-SHOTEI-UKE.
- ↑ 3- HIDARI-JODAN-SOTO-SHOTEI-UKE.
- ↑ 4- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ↑ 5- HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ↑ 6- MIGI-CHUDAN-MAE-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE, en déposant le pied droit en avant en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI.
- ↑ 7- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ↑ 8- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ↑ 9- MIGI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ↑ 10- HIDARI-CHUDAN-MAE-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE en déposant le pied gauche en avant en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI.
- ↑ 11- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ↑ 12- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ↑ 13- HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI.

### **3<sup>e</sup> PARTIE (3 comptes, 22 mouvements)**

#### **9<sup>e</sup> compte**

- 1- la tête tourne de  $\frac{1}{4}$  de tour vers la gauche.

- ↓ 2- déplacement de  $\frac{1}{2}$  de tour vers la gauche en MAE-ASHI pour se placer en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI, MIGI-OTOSHI-SHOTEI-UKE.
- ↓ 3- HIDARI-GEDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ↓ 4- MIGI-JODAN-MAE-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE en déposant le pied droit en avant en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI.
- ↓ 5- MIGI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ↓ 6- HIDARI-GEDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ↓ 7- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.

### 10<sup>e</sup> compte

- 1- la tête tourne de  $\frac{1}{4}$  de tour vers la droite.
- ← 2- déplacement de  $\frac{3}{4}$  de tour vers la gauche en USHIRO-ASHI pour se placer en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI, MIGI-CHUDAN-SOTO-SHOTEI-UKE.
- ← 3- HIDARI-JODAN-SOTO-SHOTEI-UKE.
- ← 4- MIGI-OTOSHI-SHOTEI-UKE.
- ← 5- HIDARI-GEDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ← 6- déplacement du pied droit vers l'avant pour se placer en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI, MIGI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ← 7- HIDARI-GEDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ← 8- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.

### 11<sup>e</sup> compte

- 1- la tête tourne de  $\frac{1}{4}$  de tour vers la droite.
- 2- déplacement de  $\frac{1}{2}$  tour vers la droite en MAE-ASHI pour se placer en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI, MIGI-GEDAN-BARAI-SHOTEI-UKE.
- 3- HIDARI-CHUDAN-BARAI-SHOTEI-UKE.

- 4- MIGI-GEDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- 5- déplacement du pied gauche vers l'avant pour se placer en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI, HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- 6- MIGI-GEDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- 7- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI.

**Finale** : au commandement YAME, l'élève revient face à l'instructeur en ramenant le pied gauche pour se placer en KIBA-DACHI, au second commandement YAME, il ramène le pied gauche et le pied droit pour se placer en HEISOKU-DACHI, il termine en faisant le salut.