

## SHINTORI (59 mouvements)

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

- 1- La tête tourne de  $\frac{1}{4}$  de tour vers la gauche.
- ← 2- Déplacement vers la gauche en USHIRO-ROPPO pour se placer en HIDARI-USHIRO-KAKE-DACHI en croisant le bras gauche sous le bras droit.
- ← 3- Déplacement de  $\frac{1}{4}$  de tour vers la gauche pour se placer en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI avec HIDARI-CHUDAN-UCHI-SHUTO-KEKOMI.
- ← 4- MIGI-JODAN-SOTO-HAITO-KEKOMI.
- ← 5- MIGI-JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEAGE en KAITEN et sans déposer le pied droit.
- ← 6- MIGI-CHUDAN-USHIRO-KAKATO-GERI-KEKOMI en KAITEN et sans déposer le pied droit.
- 7- MIGI-JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-ENSHO-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI, sans déposer le pied droit et en faisant un  $\frac{1}{2}$  tour vers la droite.
- 8- MIGI-CHUDAN-USHIRO-KAKATO-GERI-KEKOMI et sans déposer le pied droit.
- ↙ 9- MIGI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI pour se placer  $\frac{1}{4}$  de tour vers la gauche en HIDARI-MAE-KAKE-DACHI.
- ↙ 10- MIGI-JODAN-MAE-SOTO-HAITO-KEKOMI en pivotant vers la gauche pour se placer en HEIKO-DACHI.
- ↗ 11- MIGI-JODAN-MAE-SOTO-SHUTO-KEKOMI en pivotant vers la gauche pour se placer en HIDARI-USHIRO-KAKE-DACHI.
- ↙ 12- MIGI-JODAN-MAE-SOTO-HAITO-KEKOMI.
- ↙ 13- MIGI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN
- ↗ 14- en déposant  $\frac{1}{2}$  de tour vers la droite en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI, HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long.

- ← 15- Pivot de  $\frac{3}{8}$  de tour vers la gauche pour se placer en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI avec MIGI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ← 16- MIGI-CHUDAN-SOTO-GAI-WAN-UKE.
- ← 17- MIGI-GEDAN-BARAI-GAI-WAN-UKE.
- ↗ 18- Pivot de  $\frac{3}{8}$  de tour vers la droite pour se placer en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI avec MIGI-CHUDAN-UCHI-NAI-WAN-UKE.
- ↗ 19- MIGI-JODAN-AGE-GAI-WAN-UKE.
- ↗ 20- MIGI-CHUDAN-SOTO-GAI-WAN-UKE.
- ↗ 21- MIGI-GEDAN-BARAI-GAI-WAN-UKE.
- ↗ 22- HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ↗ 23- HIDARI-GEDAN-OTOSHI-HIJI-KEKOMI pour se placer en MIGI-HIZA-NE-DACHI avec KIAI long.
- ← 24- Déplacement de  $\frac{3}{8}$  de tour vers la gauche en TAI-SABAKI pour se placer en HIDARI-MORO-ASHI-DACHI avec MIGI-CHUDAN-SOTO-GAI-WAN-UKE.
- ← 25- MIGI-JODAN-AGE-GAI-WAN-UKE.
- ← 26- MIGI-CHUDAN-SOTO-GAI-WAN-UKE.
- ← 27- MIGI-CHUDAN-BARAI-GAI-WAN-UKE.
- ← 28- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI.
- ← 29- Déplacement du pied droit de 1 pas vers l'avant.
- ↘ 30- MIGI-CHUDAN-GYAKU-MAWASHI-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE et, en même temps, HIDARI-CHUDAN-YOKO-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE et sans retomber au sol.
- ← 31- HIDARI-JODAN-MAE-MAWASHI-ASHIKUBI-TOBI-GERI-KEAGE pour se placer en HIDARI-MORO-ASHI-DACHI.
- ← 32- MIGI-CHUDAN-GYAKU-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE et sans déposer le pied droit.

- ← 33- HIDARI-JODAN-MAE-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE pour déposer en HIDARI-MORO-ASHI-DACHI
- ← 34- HIDARI-CHUDAN-MAE-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE sans déposer le pied droit au sol
- ← 35- MIGI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-GERI-KEAGE en KAITEN
- 36- en déposant  $\frac{1}{2}$  tour vers la droite en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI, HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long.
- ↗ 37- Déplacement de  $\frac{1}{8}$  de tour vers la gauche, MIGI-GEDAN-MAE-ASHIKUBI-GERI-KEAGE en TAI-SAIBAKI.
- ↗ 38- MIGI-CHUDAN-MAE-KOSHI-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI.
- ↗ 39- MIGI-JODAN-MAE-KOSHI-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI.
- ↓ 40- Déplacement de  $\frac{3}{8}$  tour vers la droite, MIGI-JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI.
- ← 41- Déplacement de  $\frac{1}{4}$  de tour vers la droite MIGI-CHUDAN-USHIRO-KAKATO-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI.
- ↗ 42- Déplacement de  $\frac{3}{8}$  de tour vers la gauche MIGI-JODAN-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI.
- ↑ 43- Déplacement de  $\frac{1}{8}$  de tour vers la gauche, MIGI-JODAN-MAE-KOSHI-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI.
- 44- Déplacement  $\frac{1}{4}$  de tour par la droite, MIGI-JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI.
- ↓ 45- Déplacement  $\frac{1}{4}$  de tour par la droite, MIGI-JODAN-YOKO-KAKATO-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI.
- ← 46- Déplacement  $\frac{1}{4}$  de tour par la droite, MIGI-CHUDAN-USHIRO-KAKATO-GERI-KEAGE en TAI-SABAKI
- 47- Déplacement de 1 pas vers l'avant en partant du pied droit, HIDARI-JODAN-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE sans déposer le pied au sol
- 48- MIGI-JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-TOBI-GERI-KEAGE en HANBUN-KAITEN

- ← 49- en déposant  $\frac{1}{2}$  de tour vers la droite en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI, HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long.
- ↓ 50- Déplacement  $\frac{1}{4}$  vers la gauche HIDARI-JODAN-GYAKU-MAE-MAWASHI-ASHIKUBI-TOBI-GERI-KEAGE et sans déposer le pied au sol.
- ↓ 51- MIGI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-KEAGE pour se placer  $\frac{1}{2}$  tour vers la gauche en HIDARI-MAE-KAKE-DACHI.
- 52- Déplacement de  $\frac{3}{4}$  de tour vers la gauche pour se placer en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI avec MIGI-JODAN-SOTO-HAITO-KEKOMI.
- 53- MIGI-JODAN-SOTO-SHUTO-KEKOMI.
- 54- Déplacement du pied droit 1 pas vers l'avant, HIDARI-JODAN-YOKO-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE et sans déposer le pied au sol.
- 55- MIGI-CHUDAN-USHIRO-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE
- ← 56- en déposant  $\frac{1}{2}$  tour vers la droite en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI, HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long.
- ↑ 57- Saut vers l'avant avec rotation de  $\frac{1}{4}$  de tour vers la droite pour se placer en HEIKO-DACHI pour préparer l'impulsion.
- ↙ 58- JODAN-MORO-ASHI-MAE-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN.
- ↗ 59- en déposant  $\frac{1}{2}$  de tour vers la droite en MIGI-ZEN-KUTSU-DACH, HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long.

**Finale:** au commandement YAME, l'élève effectue un pivot de  $\frac{1}{8}$  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.