

RYU-NO-KI (6 comptes, 66 mouvements)

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

1^{er} compte

- ← 1- déplacement de $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche pour se placer en HIDARI-KO-KUTSU-DACHI.
- ← 2- pique des deux mains vers l'arrière avec phase d'inspiration, mouvement circulaire vers le bas pour revenir en MIGI-YOKO-ATAMA-TE-GAMAE et, en même temps, HIDARI-TE-GAMAE avec phase d'expiration.
- ← 3- MIGI-JODAN-MAE-SOTO-SHUTO-KEKOMI avec HIDARI-YOKO-ATAMA-TE-GAMAE.
- ← 4- HIDARI-JODAN-MAE-SOTO-SHUTO-KEKOMI.
- ← 5- MIGI-JODAN-MAE-SOTO-HAITO-KEKOMI.
- ← 6- MIGI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-GERI-KEAGE en KAITEN.
- 7- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI, en déposant $\frac{1}{2}$ tour vers la droite en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI

2^e compte

- 1- le pied droit revient vers l'arrière pour se placer en MIGI-KO-KUTSU-DACHI, pique des deux mains vers l'arrière avec phase d'inspiration, mouvement circulaire vers le bas pour revenir en HIDARI-YOKO-ATAMA-TE-GAMAE et, en même temps, MIGI-TE-GAMAE avec phase d'expiration.
- 2- HIDARI-JODAN-MAE-SHUTO-KEKOMI avec MIGI-YOKO-ATAMA-TE-GAMAE.
- 3- MIGI-JODAN-MAE-SOTO-SHUTO-KEKOMI.
- 4- HIDARI-JODAN-MAE-SOTO-HAITO-KEKOMI.
- 5- HIDARI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-GERI-KEAGE en KAITEN.
- ← 6- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI, en déposant $\frac{1}{2}$ tour vers la gauche en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI
- 7- la tête tourne de $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite.
- ↑ 8- déplacement de $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite en pour se placer en KIBA-DACHI avec MIGI-CHUDAN-UCHI-KEITO-UKE, en marquant un temps d'arrêt.
- ↑ 9- HIDARI-JODAN-UCHI-SEIRYUTO-UKE.
- ↑ 10- MIGI-CHUDAN-SOTO-SHOTEI-UKE, en marquant un temps d'arrêt.

- ↑ 11- MIGI-JODAN-MAE-UCHI-URAKEN-KEAGE, en marquant un temps d'arrêt.
- ↑ 12- HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ↑ 13- MIGI-GEDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ↑ 14- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ↑ 15- MIGI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ↑ 16- HIDARI-GEDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- ↑ 17- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long.

3^e compte

- 1- la tête tourne de $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite.
- 2- MIGI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN.
- 3- MIGI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN.
- ← 4- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI, en déposant $\frac{1}{2}$ tour vers la gauche en HIDARI-HIZA-NE-DACHI
- ← 5- HIDARI-JODAN-MAE-SOTO-HAITO-KEKOMI.
- ← 6- MIGI-JODAN-MAE-SOTO-HAITO-KEKOMI.
- 7- la tête tourne de $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite.
- 8- déplacement de $\frac{1}{2}$ tour vers la droite pour se placer en MIGI-HIZA-NE-DACHI, HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI.
- 9- MIGI-JODAN-MAE-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI pour déposer en MIGI-KOSHI-TSURU-ASHI-DACHI.
- 10- MIGI-JODAN-USHIRO-KAKATO-GERI-KEKOMI en TAI-SABAKI pour se placer en MIGI-KAKATO-TSURU-ASHI-DACHI.
- 11- HIDARI-JODAN-MAE-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI pour se placer en MIGI-MAE-KAKE-DACHI.
- 12- MIGI-JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-ENSHO-TOBI-GERI-KEKOMI en ICHI-HANBUN-KAITEN.
- ← 13- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI, en déposant en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI
- ↓ 14- HIDARI-JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-ENSHO-GERI-KEKOMI.

- ↓ 15- MIGI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI, en déposant $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI
- ↓ 16- IBUKI-SONO-CHI et, en même temps, la tête tourne de $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite.

4^e compte

- ↑ 1- déplacement en USHIRO-ASHI pour se placer en MIGI-USHIRO-KAKE-DACHI, MIGI-JODAN-MAE-OTOSHI-URA-ZUKI-KEKOMI et, en même temps, HIDARI-CHUDAN-SOTO-SHOTEI-UKE.
- ↑ 2- déplacement en USHIRO-ASHI pour se placer en MIGI-KIBA-DACHI, MIGI-GEDAN-BARAI-GAI-WAN-UKE et, en même temps, la main gauche se place derrière vers le haut.
- ↑ 3- le pied gauche avance pour se placer en HEISOKU-DACHI, MIGI-JODAN-YOKO-KAKATO-GERI-KEAGE pour déposer en HIDARI-MAE-KAKE-DACHI.
- ↙ 4- HIDARI-JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-ENSHO-TOBI-GERI-KEAGE en ICHI-HANBUN-KAITEN.
- ↓ 5- GEDAN-HAI-WAN-JUJI-UKE, en déposant en MIGI-USHIRO-KAKE-NE-DACHI.
- ↓ 6- HIDARI-JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-ENSHO-TOBI-GERI-KEAGE en ICHI-HANBUN-KAITEN.
- ↑ 7- MIGI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long, en déposant en HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI
- 8- la tête tourne de $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite.
- 9- MIGI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-GERI-KEKOMI pour déposer en MIGI-MORO-ASHI-DACHI.
- ↓ 10- HIDARI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-KEKOMI pour déposer en HEIKO-DACHI.
- ← 11- MIGI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-GERI-KEKOMI pour déposer en MIGI-MORO-ASHI-DACHI.
- ↑ 12- MIGI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-TOBI-GERI-KEKOMI en KAITEN.
- ↓ 13- HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI, en déposant $\frac{1}{2}$ tour vers la droite en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI.
- ↓ 14- IBUKI-SONO-CHI et, en même temps, la tête tourne de $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche.

5^e compte

- 1- la tête tourne de $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite.
- ↓
2- HIDARI-CHUDAN-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE en KYO, HIDARI-JODAN-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE pour déposer en HIDARI-HEIKO-DACHI.
- ↓
3- MIGI-ENSHO-NE-NAGASHI en KAITEN.
- ↑
4- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI, en déposant $\frac{1}{2}$ tour vers la droite en MIGI-HIZA-NE-DACHI.
- ↓
5- MORO-TE-MIGI-HIZA-NE-DACHI, MIGI-CHUDAN-USHIRO-KAKATO-GERI-KEKOMI avec KIAI long en laissant la jambe tendue.

6^e compte

- ↑
1- le pied droit revient pour se placer en MIGI-HIZA-NE-DACHI en MIGI-MORO-TE-DO-GAMAE avec phase d'inspiration et HIDARI-KO-TE-GAMAE avec phase d'expiration.
- 2- la tête tourne rapidement de $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche.
- 3- la tête tourne lentement de $\frac{1}{2}$ tour vers la droite.
- 4- la tête tourne rapidement de $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche.
- ↑
5- MIGI-JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-ENSHO-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI pour déposer $\frac{1}{4}$ tour vers la droite en KIBA-DACHI et, en même temps, la tête tourne $\frac{1}{2}$ tour vers la droite.
- ↓
6- MIGI-JODAN-MAE-URA-MAWASHI-ENSHO-TOBI-GERI-KEAGE en ICHI-HANBUN-KAITEN.
- ↑
7- HIDARI-CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long, en déposant en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI

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