

ZANSHIN (5 comptes, 53 mouvements)

Préparation : IBUKI-SONO-ICHI

1^{er} compte

- 1- la tête tourne rapidement de $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche.
- 2- la tête tourne lentement de $\frac{1}{2}$ tour vers la droite.
- 3- la tête tourne rapidement de $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche.
- ← 4- en partant du pied gauche, déplacement vers l'avant de trois pas, en vous dirigeant vers l'avant, MIGI-JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-ENSHO-GERI-KEAGE en KAITEN.
- 5- HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI et, en même temps, MIGI-CHUDAN-MAE-URA-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long, en déposant $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI

2^e compte

- 1- HIDARI-CHUDAN-BARAI-SHOTEI-UKE et, en même temps, MIGI-JODAN-UCHI-KEITO-UKE.
- ↙ 2- déplacement de $\frac{3}{8}$ de tour vers la gauche pour se placer en HIDARI-MORO-ASHI-DACHI, HIDARI-GEDAN-MAE-URA-SHOTEI-KEKOMI et, en même temps, MIGI-JODAN-MAE-SHOTEI-KEKOMI.
- 3- déplacement de $\frac{3}{8}$ tour vers la droite pour se placer en MIGI-MORO-ASHI-DACHI, MIGI-JODAN-MAE-UCHI-HAITO-KEKOMI et, en même temps, HIDARI-GYAKU-YOKO-WAKIBARA-TE-GAMAE.
- ↙ 4- déplacement de $\frac{3}{8}$ tour vers la gauche pour se placer en HIDARI-MORO-ASHI-DACHI, MIGI-JODAN-MAE-SOTO-HAITO-KEKOMI.
- 5- déplacement de $\frac{3}{8}$ tour vers la droite pour se placer en MIGI-MORO-ASHI-DACHI, MIGI-JODAN-MAE-OTOSHI-URA-ZUKI-KEKOMI et, en même temps, HIDARI-GYAKU-YOKO-WAKIBARA-TE-GAMAE.
- 6- MIGI-JODAN-MAE-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEAGE en ICHI-HANBUN-KAITEN.
- ← 7- HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI et, en même temps, MIGI-CHUDAN-MAE-URA-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long, en déposant en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI.
- ← 8- MIGI-MORO-SEIKEN-DO-GAMAE.
- ← 9- pique des deux mains vers l'avant en ramenant le pied droit pour se placer en MIGI-NEKO-ASHI-DACHI avec phase d'inspiration, MORO-TE-SHUTO avec phase d'expiration pour finir en HIDARI-KO-TE-GAMAE.

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

11- la tête tourne lentement de $\frac{1}{2}$ tour vers la droite.

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

3^e compte

- ← 1- les poings se ferment pour prendre HIDARI-KO-SEIKEN-GAMAE et, en même temps, HIDARI-GEDAN-MAE-ASHIKUBI-GERI-KEAGE pour revenir en HIDARI-ASHIKUBI-TSURU-ASHI-DACHI.
- ← 2- MIGI-JODAN-MAE-KOSHI-GERI-KEAGE pour revenir en MIGI-KOSHI-TSURU-ASHI-DACHI.
- ← 3- MIGI-CHUDAN-USHIRO-KAKATO-GERI-KEKOMI en TAI-SABAKI pour revenir en MIGI-KAKATO-TSURU-ASHI-DACHI.
- 4- déplacement de $\frac{1}{2}$ tour vers la droite HIDARI-JODAN-MAE-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-KEAGE pour se placer $\frac{1}{2}$ tour vers la droite en HIDARI-KAKATO-TSURU-ASHI-DACHI.
- 5- HIDARI-CHUDAN-USHIRO-KAKATO-GERI-KEKOMI en TAI-SABAKI pour revenir en HIDARI-KAKATO-TSURU-ASHI-DACHI..
- ← 6- MIGI-JODAN-MAE-KOSHI-GERI-KEAGE en HASAMI pour revenir en MIGI-KOSHI-TSURU-ASHI-DACHI.
- ← 7- HIDARI-JODAN-MAE-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE.
- 8- déplacement en USHIRO-ROPPO, MIGI-JODAN-YOKO-KAKATO-GERI-KEAGE en SURIKONDE.
- ← 9- déplacement en USHIRO-ROPPO, HIDARI-JODAN-USHIRO-KAKATO-GERI-KEAGE en SURIKONDE.
- ← 10- sans déposer le pied gauche, MIGI-JODAN-USHIRO-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEAGE.
- 11- HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI et, en même temps, MIGI-CHUDAN-MAE-URA-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long, en déposant $\frac{1}{2}$ tour vers la droite en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI.
- 12- MIGI-MORO-SEIKEN-DO-GAMAE et, en même temps, la tête tourne de $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche.
- ↙ 13- déplacement de $\frac{3}{8}$ de tour vers la gauche pour se placer en HIDARI-NEKO-ASHI-DACHI et, en même temps, pique des deux mains avec phase d'inspiration, MORO-TE-SHUTO avec phase d'expiration pour finir en HIDARI-KO-TE-GAMAE.

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

15- la tête tourne lentement de $\frac{1}{2}$ tour vers la droite.

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

4^e compte

- ↙ 1- MIGI-GEDAN-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE en KYO, MIGI-JODAN-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI-KEAGE pour déposer en MIGI-MORO-ASHI-DACHI.
- ↙ 2- HIDARI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN pour déposer en MIGI-MORO-ASHI-DACHI.
- ↙ 3- MIGI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-GERI-KEAGE en ICHI-HANBUN-KAITEN pour déposer en HIDARI-MORO-ASHI-DACHI.
- ↙ 4- déplacement de 1 pas vers l'avant, HIDARI-JODAN-YOKO-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE.
- ↙ 5- MIGI-CHUDAN-MAE-TATE-ZUKI-KEKOMI et, en même temps, HIDARI-JODAN-SOTO-SHOTEI-UKE avec KIAI long, en déposant en HIDARI-HIZA-NE-DACHI.
- ↙ 6- Le corps se relève à la verticale en faisant phase d'inspiration, pivot de $\frac{3}{8}$ de tour vers la droite pour se placer en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI en ramenant le poing droit sur le côté en DO-SEIKEN-GAMAE avec phase d'expiration en tournant la tête de $\frac{1}{8}$ de tour vers la droite.

5^e compte

- ↘ 1- la main gauche restant dans la même position, MIGI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN pour déposer en MIGI-MORO-ASHI-DACHI.
- ↘ 2- MIGI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN pour déposer en MIGI-MORO-ASHI-DACHI.
- ↘ 3- MIGI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN pour déposer $\frac{1}{2}$ tour vers la gauche en HIDARI-KAKATO-TSURU-ASHI-DACHI.
- ↘ 4- MIGI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI pour déposer en KIBA-DACHI.
- ↘ 5- MIGI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-TOBI-GERI-KEAGE en ICHI-HANBUN-KAITEN pour déposer en KIBA-DACHI.
- ↘ 6- MIGI-ENSHO-NE-NAGASHI en KAITEN pour déposer en HIDARI-MORO-ASHI-DACHI.

- ↘ 7- HIDARI-JODAN-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en KAITEN pour déposer en HIDARI-MORO-ASHI-DACHI.
- ↘ 8- MIGI-JODAN-URA-MIKAZUKI-ENSHO-GERI-KEAGE en KAITEN.
- ← 9- HIDARI-JODAN-MAE-ZUKI-KEKOMI et, en même temps, MIGI-CHUDAN-MAE-URA-ZUKI-KEKOMI avec KIAI long, en déposant 3/8 de tour vers la droite en MIGI-ZEN-KUTSU-DACHI.
- ← 10- MIGI-MORO-SEIKEN-DO-GAMAE.
- ← 11- le pied droit revient pour se placer en MIGI-NEKO-ASHI-DACHI et, en même temps, pique des deux mains avec phase d'inspiration, MORO-TE-SHUTO avec phase d'expiration pour finir en HIDARI-KO-TE-GAMAE.
- 12- la tête tourne rapidement de $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche.
- 13- la tête tourne lentement de $\frac{1}{2}$ tour vers la droite.
- 14- la tête tourne rapidement de $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche.

Finale : mouvement de tête $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite, le pied gauche se déplace vers l'avant, ensuite le pied droit se colle sur le pied gauche pour se placer en HEISOKU-DACHI $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite, IBUKI-SONO-ICHI.