



1. YOI.
Position HACHIJU-DACHI.

2. Position MUSUBI-DACHI.
En ramenant le pied gauche
puis le pied droit.

3. Salut.
Position MUSUBI-DACHI.
Regard droit.

4. Position MUSUBI-DACHI.
Annonce «TAI JITSU KATA
SANDAN».

5. YOI. Position HACHIJU-
DACHI. En écartant le pied
droit puis le pied gauche.

6. Mouvement de tête vers la
gauche.

7. KAMAE gauche en déplaçant
la jambe droite à l'arrière.
Position FUDO-DACHI.



8. Position intermédiaire.
Armement du NAGASHI-
UKE avec une esquivé avant.

9. NAGASHI-UKE gauche
main en KUMADE.
Position FUDO-DACHI.

10. YAKU-HIRAKEN ZUKI
droit JODAN.
Position ZENKUTSU-DACHI.

11. Position intermédiaire.
Armement du NAGASHI-UKE
en avançant la jambe droite.

12. NAGASHI-UKE droit
poings fermés.
Position FUDO-DACHI.

13. MAWASHI-ENPI gauche.
Position ZENKUTSU-DACHI.

14. Position intermédiaire.
Armement du AGE-UKE en
avançant la jambe gauche.



15. JODAN AGE-UKE gauche.
Position FUDO-DACHI.

16. YAKU TATE-ZUKI
SHUDAN droit.
Position ZENKUTSU-DACHI.

17. Position intermédiaire.
Armement du JUJI-UKE en
reculant la jambe gauche.

18. JUJI-UKE.
Position KOSA-DACHI et
regard droit.

19. MAE-GERI KEKOMI
SHUDAN gauche
poings fermés. «KIAI»

20. Retour genou haut.
Mouvement de tête vers la
droite.

21. KAMAE droit.
Position KOKUTSU-DACHI.



21 bis. PROFIL
de la vue 21.

22. KAGI-ZUKI gauche.
Position RENOJI-DACHI en
ramenant la jambe gauche.

23. Position intermédiaire.
Armement du MAWASHI-
GERI en RENOJI-DACHI.

24. MAWASHI-GERI droit
JODAN.
Poings fermés.

25. GEDAN BARAI gauche.
Position FUDO-DACHI.

26. YAKU-ZUKI droit.
Position ZENKUTSU-DACHI.

27. MAETE-ZUKI gauche.
Position ZENKUTSU-DACHI.
«KIAI»



28. KAMAE droit en avançant.
Position FUDO-DACHI.

29. Position intermédiaire.
Armement du NAGASHI-
UKE avec une esquivé avant.

30. NAGASHI-UKE droit
main en KUMADE.
Position FUDO-DACHI.

31. YAKU-HIRAKEN ZUKI
gauche JODAN.
Position ZENKUTSU-DACHI.

32. Position intermédiaire.
Armement du NAGASHI-UKE
en avançant la jambe gauche.

33. NAGASHI-UKE gauche
poings fermés.
Position FUDO-DACHI.

34. MAWASHI-ENPI droit.
Position ZENKUTSU-DACHI.



35. Position intermédiaire.
Armement du AGE-UKE en
avançant la jambe droite.

36. JODAN AGE-UKE droit.
Position FUDO-DACHI.

37. YAKU TATE-ZUKI
SHUDAN gauche.
Position ZENKUTSU-DACHI.

38. Position intermédiaire.
Armement du JUJI-UKE en
reculant la jambe droite.

39. JUJI-UKE.
Position KOSA-DACHI et
regard droit.

40. MAE-GERI KEKOMI
SHUDAN droit
poings fermés. «KIAI»

41. Retour genou haut.
Mouvement de tête vers la
gauche.



42. KAMAE gauche.
Position KOKUTSU-DACHI.

43. KAGI-ZUKI droit.
Position RENOJI-DACHI en
ramenant la jambe droite.

44. Position intermédiaire.
Armement du MAWASHI-
GERI en RENOJI-DACHI.

45. MAWASHI-GERI gauche
JODAN.
Poings fermés.

46. GEDAN-BARAI droit.
Position FUDO-DACHI.

47. YAKU-ZUKI gauche.
Position ZENKUTSU-DACHI.

48. MAETE-ZUKI droit.
Position ZENKUTSU-DACHI.
«KIAI»



49. KAMAE gauche en
avançant.
Position FUDO-DACHI.

50. Mouvement de tête vers la
droite.

51. YOI.
Position HACHIJU-DACHI. En
ramenant le pied gauche
puis le pied droit.

52. Position MUSUBI-DACHI.
En ramenant le pied gauche
puis le pied droit.

53. Salut.
Position MUSUBI-DACHI.
Regard droit.

54. Position MUSUBI-DACHI.

55. YOI. Position HACHIJU-
DACHI. En écartant le pied
droit puis le pied gauche.