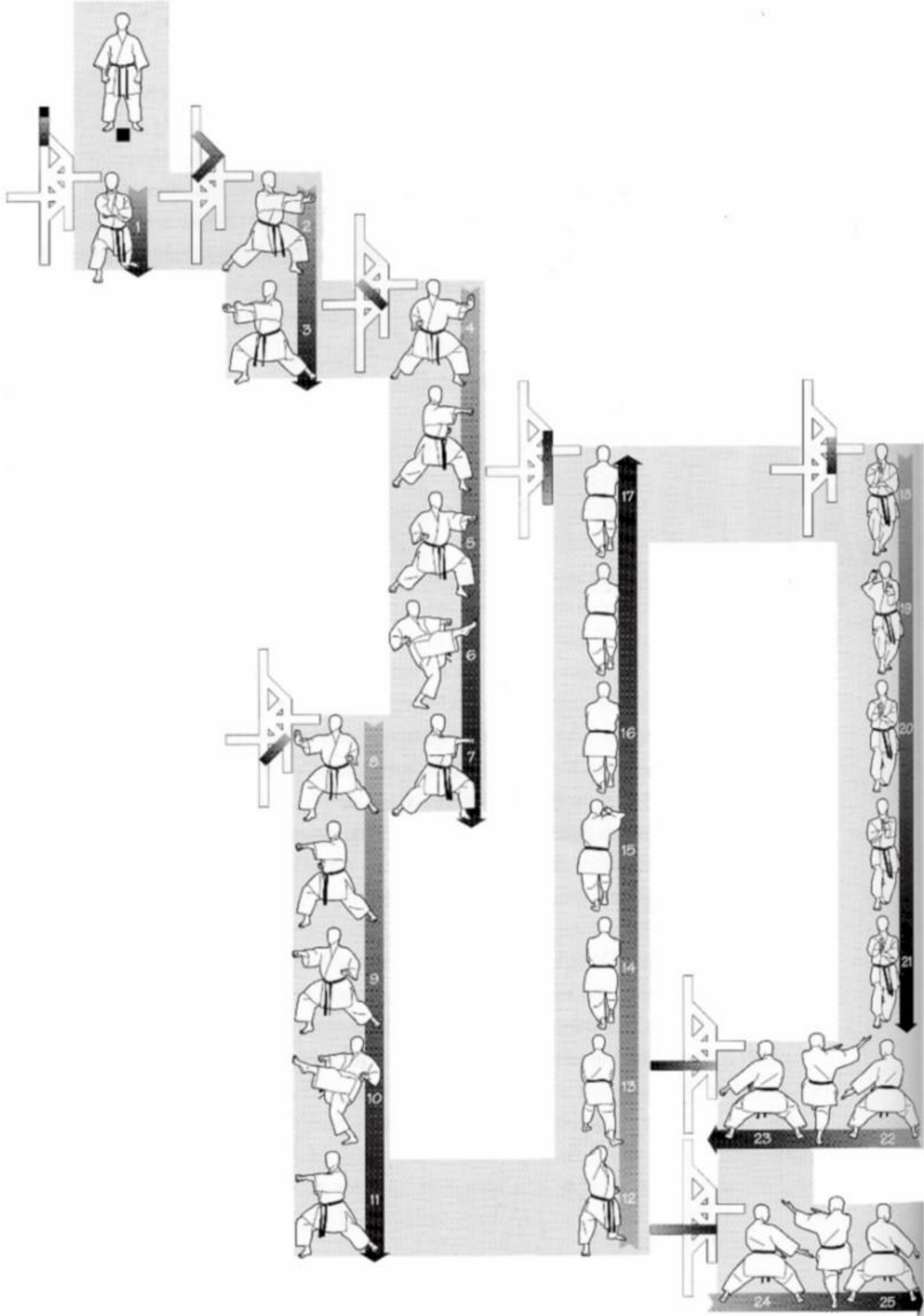
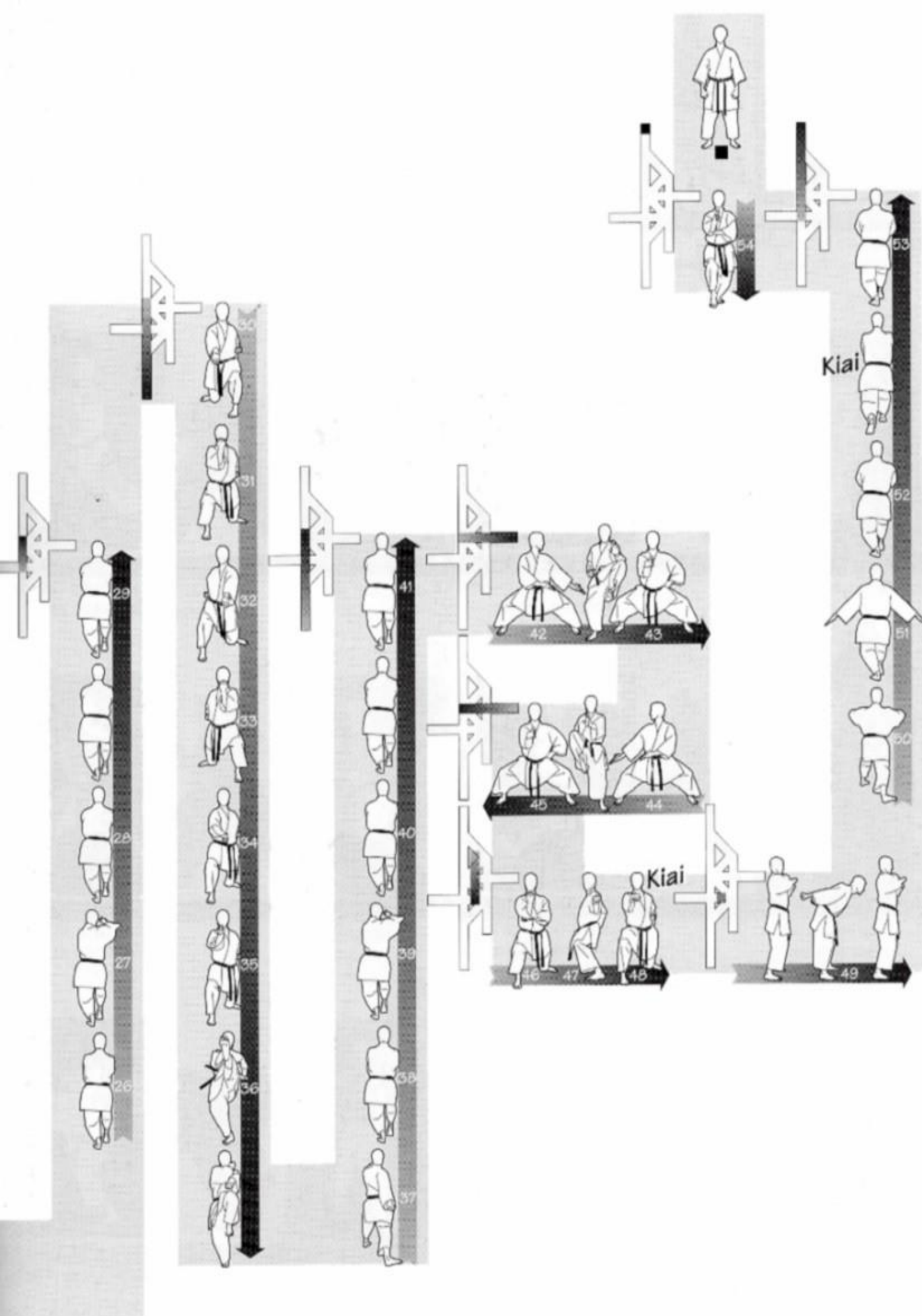


五
十
四
步
大

GOJU SHIHU DAI





Saluez lentement en position musubi-dachi.

Annoncez le kata : "**Gojushihô Dai**".

YOI : En position hachiji-dachi. Les poings sont devant les hanches.

1. Migi uraken-uchi :

(1A) En rapprochant le pied droit du pied gauche, abaissez le bassin en même temps que vous envoyez le poing gauche vers le bas et élevez le poing droit devant vous. Avancez le pied droit en élevant le poing droit au-dessus de la tête.

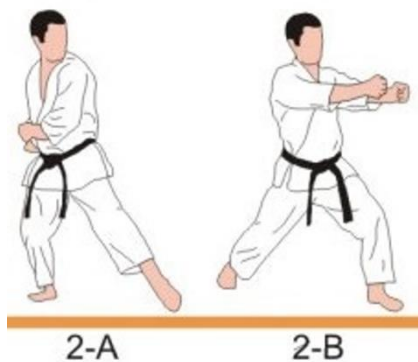
(1B) Poursuivez votre avancée avec le pied droit en position **zenkutsu-dachi**. Dans le même temps, abaissez le bras droit pour porter un coup du revers du poing (**uraken-uchi**) en même temps que vous élevez l'avant-bras gauche pour qu'il entre en contact avec le coude droit devant la poitrine.



2. Heiko Tate-zuki :

(2A) Tournez la tête vers la gauche et, dans le même temps, avancez le pied gauche vers l'avant puis en oblique vers la gauche en armant les 2 poings au-dessus de la hanche droite (poing gauche sur le poing droit).

(2B) Poursuivez votre avancée du pied gauche et adoptez une position **zenkutsu-dachi** en étendant les 2 bras devant la poitrine, pour porter un double coup de poing vertical et parallèle (**heiko Tate-zuki**).



3. Heiko Tate-zuki :

(3A) Tournez la tête vers la droite et, dans le même temps, avancez le pied droit vers l'avant puis en oblique vers la droite en armant les 2 poings au-dessus de la hanche gauche (poing droit sur le poing gauche).

(3B) Poursuivez votre avancée du pied droit et adoptez une position **zenkutsu-dachi** en étendant les 2 bras devant la poitrine, pour porter un double coup de poing vertical et parallèle (**heiko Tate-zuki**).



4. Hidari chudan Tate Shuto-uke :

(4A) Rapprochez le pied gauche du pied droit puis envoyez-le en oblique vers la gauche. Simultanément, étendez le bras droit vers la gauche, en armant la main gauche ouverte au-dessus de l'épaule droite.

(4A) Poursuivez votre avancée du pied gauche pour vous retrouver en position **zenkutsu-dachi** en même temps que vous exécutez un blocage vertical du tranchant de la main gauche niveau moyen (**tate shuto-uke**).



5. Migi chudan Gyaku-zuki/Hidari chudan zuki/Migi mae-geri/Migi chudan gyaku-zuki :

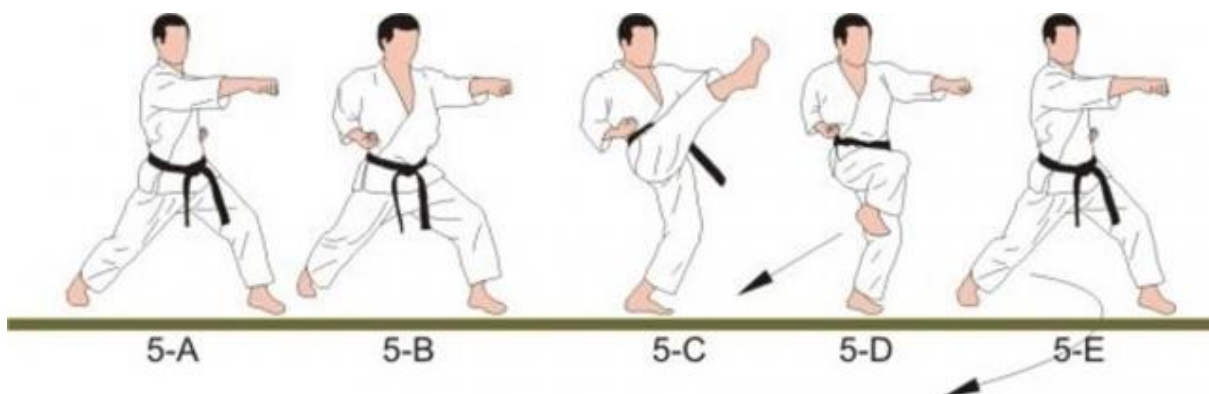
(5A) Toujours en position **zenkutsu-dachi**, portez un coup de poing inversé droit niveau moyen (**gyaku-zuki**)

(5B) Et enchaînez avec un coup de poing gauche niveau moyen (**chudan zuki**).

(5C) Sans modifier la position de la moitié supérieure du corps, portez un coup de pied fouetté frontal droit (**mae-geri**).

(5D) Sans fléchir le bras gauche, ramenez le pied droit.

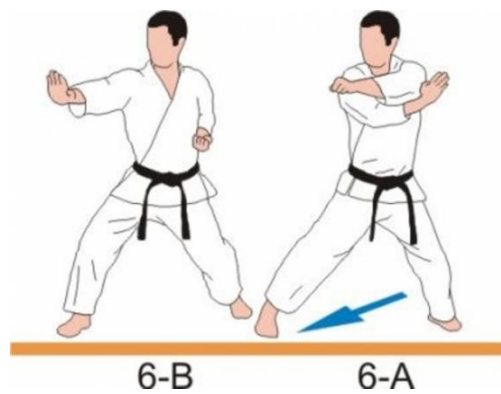
(5E) Reposez le pied droit derrière vous en position **zenkutsu-dachi** tout en portant un coup de poing inversé droit niveau moyen (**gyaku-zuki**).



6. Migi chudan Tate Shuto-uke :

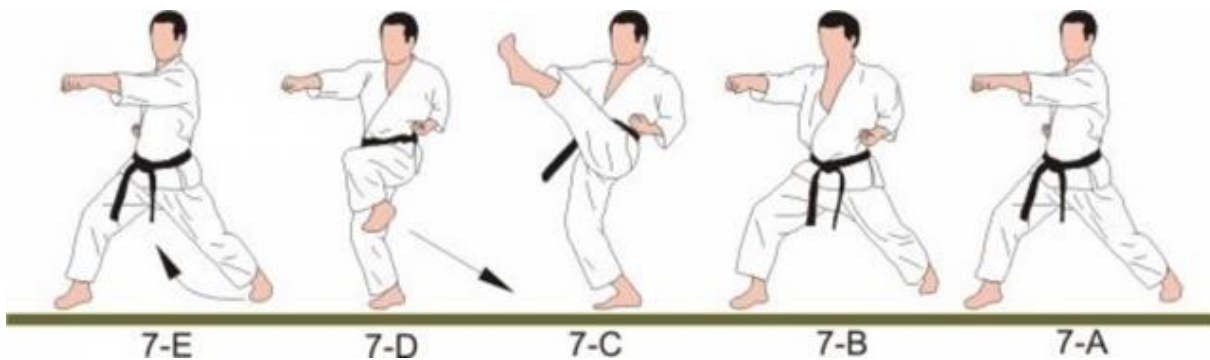
(6A) En tournant la tête vers la droite, ramenez le pied droit vers le pied gauche, puis avancez-le en oblique vers la droite, en armant la main droite ouverte au-dessus de l'épaule gauche.

(6B) Passez en position **zenkutsu-dachi**. Simultanément, exécutez un blocage vertical du tranchant de la main droite niveau moyen (**tate shuto-uke**).



7. Hidari chudan gyaku-zuki/Migi chudan zuki/Hidari mae-geri/Hidari chudan gyaku-zuki :

- (7A) Enchaînez avec un coup de poing inversé gauche niveau moyen (**gyaku-zuki**)
- (7B) Puis un coup de poing droit niveau moyen (**chudan zuki**).
- (7C) Sans modifier la position des bras, portez un coup de pied fouetté frontal gauche (**mae-geri**).
- (7D) Sans fléchir le bras gauche, ramenez le pied droit.
- (7E) Reposez le pied gauche derrière vous en position **zenkutsu-dachi** tout en portant un coup de poing inversé gauche niveau moyen (**gyaku-zuki**).



8. Migi tate empi-uchi :

- (8A) En tournant la tête vers la gauche pour regarder devant vous, avancez le pied droit en ramenant le coude gauche contre le corps.
- (8B) Poursuivez l'avancée du pied droit en position **zenkutsu-dachi**, en même temps que vous portez un coup de coude ascendant droit (**empi-uchi**).

9. Koko hiza-kuzushi :

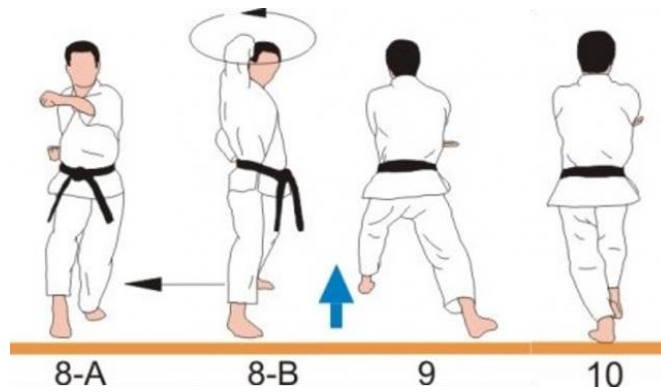
En posture fente avant gauche **zenkutsu-dachi**, exécuter un blocage "en cuillère" de la main gauche, en même temps que vous abaissez la main droite pour effectuer une projection par poussée sur le genou (**koko hiza-kuzushi**).

10. Migi keito-uke (Kisutsuki no kamae) :

Avancez le pied droit, et en même temps, élevez la main droite suivant une trajectoire circulaire devant votre flanc gauche. Ce faisant, commencez à pivoter la main gauche vers l'intérieur, de manière à orienter le revers de main vers l'avant.

Poursuivez l'avancée du pied droit et adopter la position **neko-ashi-dachi**. Simultanément, élevez la main droite devant l'épaule droite, en vue d'effectuer un blocage de poignet en "tête de poulet" (**keito-uke**). Dans le même temps, poursuivez la rotation de la main gauche en la disposant en "tête de poulet", et crochetez-la sous le bras droit, juste au-dessus du coude.

Cette posture s'appelle **Kisutsuki no kamae**, ou "posture du pic".



11. Migi keito-uke-nagashi/Hidari gedan shuto-osae :

Toujours en position **neko-ashi-dachi**, envoyez le coude droit en arrière, à hauteur d'épaule, pour effectuer un blocage balayé du poignet "tête de poulet" (**keito-uke-nagashi**).

Dans le même temps, étendez la main gauche, toujours en position "tête de poulet", vers le bas, devant vous, pour effectuer un blocage descendant appuyé du tranchant de la main (**shuto-osae**).

12. Migi ippon-nukite :

En poussant sur le pied gauche, envoyez la jambe droite en avant au moyen d'un pas glissé, et couvrez aussitôt une distance équivalente avec le pied gauche, pour vous retrouver à nouveau en position **neko-ashi-dachi**.

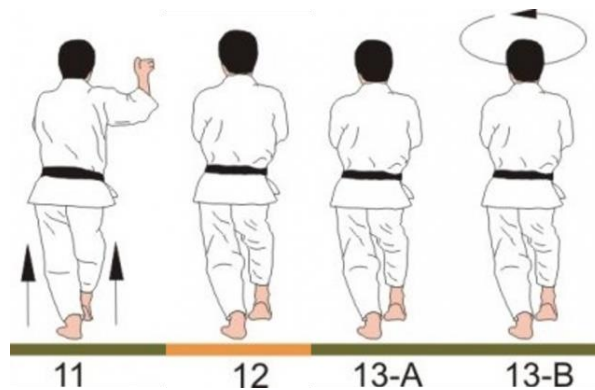
Simultanément, portez une attaque en pique d'un doigt (**ippon-nukite**) avec la main droite, en même temps que vous appliquez la main gauche sur la face interne du coude droit.

Lorsque vous assénez la pique d'un doigt, fouettez le poignet vers le bas au moment de l'impact.

13. Hidari ippon-nukite/Migi ippon-nukite :

(13A) Toujours en position **neko-ashi-dachi**, lancez la main gauche directement devant vous pour porter une nouvelle attaque en pique d'un doigt (**ippon-nukite**) avec la main gauche, en même temps que vous appliquez la main droite sur la face interne du coude gauche.

(13B) Portez une nouvelle attaque en pique d'un doigt (**ippon-nukite**) avec la main droite, et venez appliquer la main gauche sur la face interne du coude droit.



14. Migi keito-uke (Kisutsuki no kamae) :

(14A) Pivotez les pieds sans les déplacer et tournez le bassin de 180° vers la gauche pour faire volte-face. Ce faisant, abaissez le bras droit sur votre droite et amenez la main gauche sous le bras droit.

(14B) Avancez le pied droit, et simultanément, amenez la main droite vers l'avant du corps au moyen d'un mouvement balayé vers la gauche.

Poursuivez l'avancée du pied droit pour adopter une nouvelle position **neko-ashi-dachi**. Dans le même temps, exécutez un blocage de poignet en "tête de poulet" (**keito-uke**) avec la main droite, et crochetez la main gauche derrière le coude droit.

15. Migi keito-uke-nagashi/Hidari gedan shuto-osae :

Toujours en position **neko-ashi-dachi**, reculez le coude droit en arrière, à hauteur d'épaule, pour effectuer un blocage balayé du poignet en "tête de poulet" (**keito-uke-nagashi**), en même temps que vous étendez la main gauche devant vous, pour effectuer un blocage descendant appuyé du tranchant de la main (**shuto-osae**).

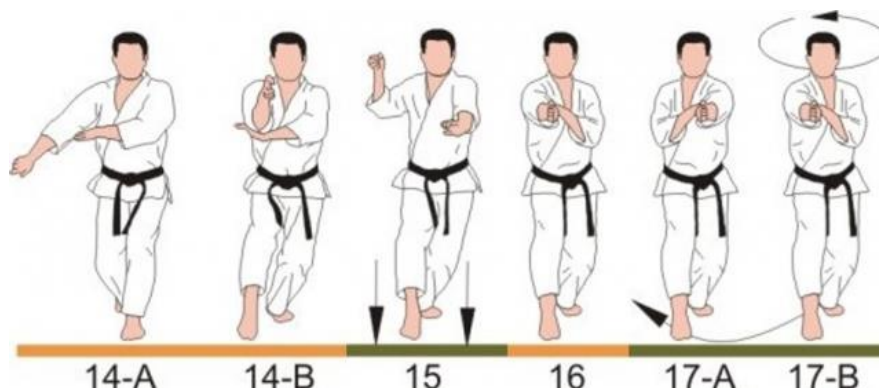
16. Migi ippon-nukite :

Poussez sur le pied gauche et avancez d'un pas glissé pour adopter une nouvelle position **neko-ashi-dachi**. Simultanément, portez une attaque en pique d'un doigt (**ippon-nukite**) avec la main droite, en même temps que vous appliquez la main gauche sur la face interne du coude droit.

17. Hidari ippon-nukite/Migi ippon-nukite :

(17A) Toujours en position **neko-ashi-dachi**, lancez la main gauche directement devant vous pour porter une nouvelle attaque en pique d'un doigt (**ippon-nukite**) avec la main gauche, en même temps que vous appliquez la main droite contre la face interne du coude gauche.

(17B) Portez une nouvelle attaque en pique d'un doigt (**ippon-nukite**) avec la main droite, et venez appliquer la main gauche sur la face interne du coude droit.



18. Morote kaishu gedan-uke :

(18A) Envoyez le pied gauche dans votre dos, vers votre côté droit, et pivotez le bassin de 180° vers la gauche, de manière à regarder dans la direction opposée. Simultanément, élevez la main gauche au-dessus de l'épaule droite et envoyez le bras droit vers la droite.

(18B) Décalez le pied gauche vers la gauche et adoptez une position **kiba-dachi** en abaissant les deux bras sur la gauche pour exécuter un blocage descendant double, mains ouvertes (**morote kaishu gedan-uke**).

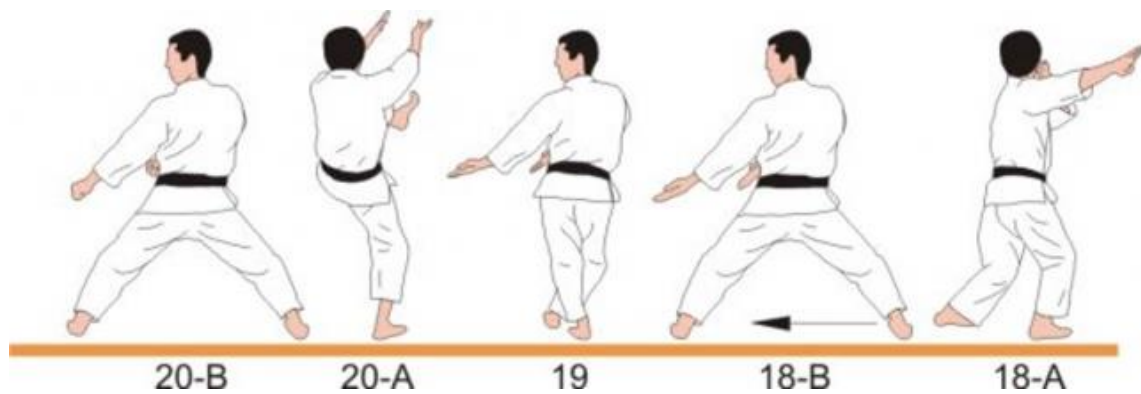
19. Kosa-dachi :

Sans modifier la position de la moitié supérieure du corps ni élever le bassin, passez le pied droit devant la jambe gauche pour vous retrouver en posture pieds croisés **kosa-dachi**.

20. Jodan koko morote-uke/Fumikomi/Sokumen gedan morote-otoshi :

(20A) Lancez la jambe gauche vers le haut en balayant l'espace devant vous, et envoyez les 2 mains en haut, vers la droite, paumes en vis-à-vis, pour effectuer un blocage double niveau haut (**koko morote-uke**).

(20B) Exécutez un coup de pied écrasé gauche (**fumikomi**) et adoptez une position **kiba-dachi** en abaissant les deux poings vers la gauche pour effectuer une chute latérale descendante des 2 mains (**morote-otoshi**).



21. Morote kaishu gedan-uke :

(21A) Toujours en position **kiba-dachi**, tournez la tête vers la droite, en ouvrant les mains. Commencez par élever la main droite à l'épaule gauche et envoyez le bras gauche vers la gauche.

(21B) Abaissez les deux bras sur la droite pour exécuter un blocage descendant double, mains ouvertes (**morote kaishu gedan-uke**).

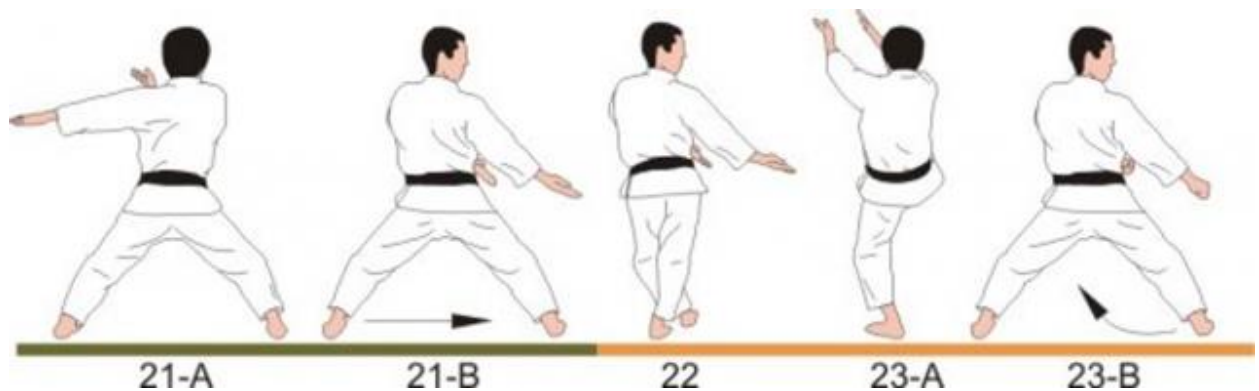
22. Kosa-dachi :

Sans modifier la position de la moitié supérieure du corps ni élever le bassin, passez le pied gauche devant le pied droit pour vous retrouver en posture pieds croisés **kosa-dachi**.

23. Jodan koko morote-uke/Fumikomi/Sokumen gedan morote-otoshi :

(23A) Lancez la jambe droite vers le haut en balayant l'espace devant vous, et envoyez les 2 mains en haut, vers la gauche, paumes en vis-à-vis, pour effectuer un blocage à 2 mains niveau haut (**koko morote-uke**).

(23B) Exécutez un coup de pied écrasé droit (**fumikomi**) et adoptez une position **kiba-dachi** en abaissant les deux poings vers la droite pour effectuer une chute latérale descendante des 2 mains (**morote-otoshi**).



24. Migi keito-uke :

En tournant la tête vers la gauche, rapprochez le pied droit du pied gauche, puis avancez-le pour adopter une nouvelle position **neko-ashi-dachi**. Dans le même temps, exécutez un blocage de poignet en "tête de poulet" (**keito-uke**) avec la main droite, et crochetez la main gauche derrière le coude droit.

25. Migi keito-uke-nagashi/Hidari gedan shuto-osae :

Toujours en position **neko-ashi-dachi**, reculez le coude droit en arrière, à hauteur d'épaule, pour effectuer un blocage balayé du poignet en "tête de poulet" (**keito-uke-nagashi**), en même temps que vous étendez la main gauche devant vous, pour effectuer un blocage appuyé du tranchant de la main (**shuto-osae**).

26. Migi ippon-nukite :

Poussez sur le pied gauche et avancez d'un pas glissé pour adopter une nouvelle position **neko-ashi-dachi**. Simultanément, portez une attaque en pique d'un doigt (**ippon-nukite**) avec la main droite, en même temps que vous appliquez la main gauche sur la face interne du coude droit.

27. Hidari ippon-nukite/Migi ippon-nukite :

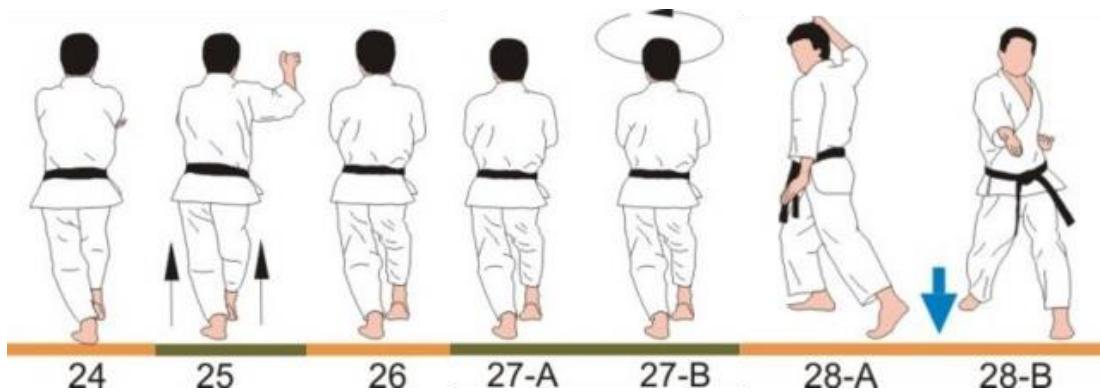
(27A) Toujours en position **neko-ashi-dachi**, lancez la main gauche directement devant vous pour porter une nouvelle attaque en pique d'un doigt (**ippon-nukite**) avec la main gauche, en même temps que vous appliquez la main droite contre la face interne du coude gauche.

(27B) Portez une nouvelle attaque en pique d'un doigt (**ippon-nukite**) avec la main droite, et venez ramener la main gauche contre la face interne du coude droit.

28. Migi gedan shuto-uchi (hira-nukite) :

(28A) Tournez la tête vers la gauche, glissez le pied gauche, dans votre dos, vers votre côté droit, envoyez la main gauche vers la gauche et envoyez sèchement le coude droit sur votre droite.

(28B) Pivotez puissamment le bassin vers la gauche, adoptez une position **zenkutsu-dachi**, et envoyez la main droite ouverte, en oblique vers le bas devant vous, paume vers le haut. Vous exécutez un coup descendant du tranchant de la main droite niveau haut (**shuto-uchi**).



29. Migi uraken-uchi :

(29A) En avançant le pied droit, fermez le poing droit et envoyez-le d'un mouvement souple et fluide, vers le flanc gauche, au-delà du niveau de l'oreille gauche et au-dessus de la tête. Le poing gauche reste en place contre la hanche gauche.

(29B) Poursuivez votre avancée avec le pied droit et adoptez une position **zenkutsu-dachi**. Dans le même temps, abaissez le bras droit pour porter un coup du revers de poing (**uraken-uchi**).

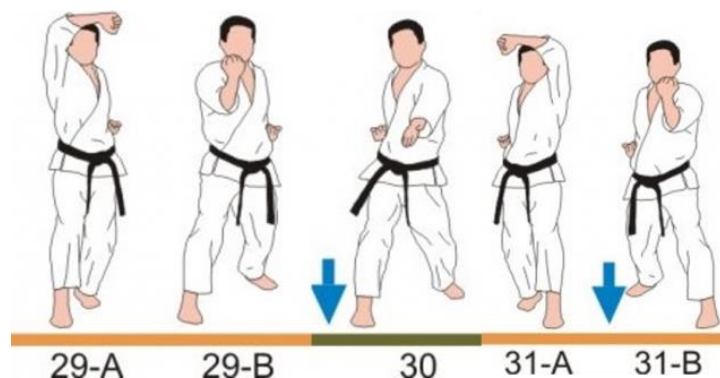
30. Hidari gedan shuto-uchi (hira-nukite) :

Toujours en position **zenkutsu-dachi**, envoyez la main gauche ouverte, en oblique vers le bas devant vous, paume vers le haut. Vous exécutez un coup descendant du tranchant de la main gauche niveau haut (**shuto-uchi**).

31. Hidari uraken-uchi :

(31A) En avançant le pied gauche, fermez le poing gauche et envoyez-le d'un mouvement souple et fluide, vers le flanc droit, au-delà du niveau de l'oreille droite et au-dessus de la tête.

(31B) Poursuivez votre avancée avec le pied gauche et adoptez une position **zenkutsu-dachi**. Dans le même temps, abaissez le bras gauche pour porter un coup du revers de poing (**uraken-uchi**).



32. Migi washide otoshi-uchi :

(32A) En avançant le pied droit, et d'un ample mouvement circulaire vers l'avant, lancez le bras droit vers le haut, en disposant la main en "bec de l'aigle" (**washide**). Dans le même temps, armez le poing gauche au-dessus de la hanche gauche.

(32B) Poursuivez votre avancée avec le pied droit et adoptez une position **zenkutsu-dachi**. Terminez le mouvement de bras pour porter une attaque descendante en "bec de l'aigle" (**washide otoshi-uchi**).

33. Migi washide age-uchi :

Aussitôt, et toujours en position **zenkutsu-dachi**, élevez la main droite en pivotant le poignet dans le sens des aiguilles d'une montre pour enchaîner d'un coup ascendant en "bec de l'aigle" (**washide age-uchi**).

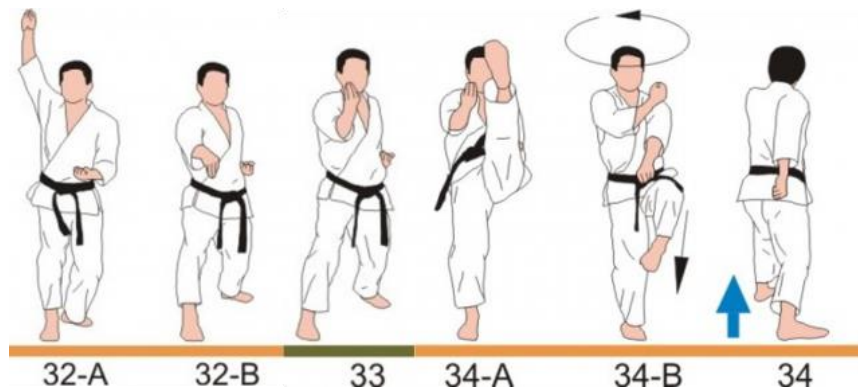
34. Hidari mae-geri/Gedan kosa-zuki/Hidari jodan empi-uchi/Migi ushiro-gedan-uke :

(34A) Sans modifier la position des bras, exécutez un coup de pied frontal fouetté gauche (**mae-geri**).

(34B) En ramenant la jambe gauche, élevez le poing droit au-dessus de l'épaule gauche, et envoyez le poing gauche sur une trajectoire descendante devant vous, pour porter un coup de poing croisé descendant (**kosa-zuki**).

(34C) Tournez la tête vers la gauche, reposez le pied gauche directement derrière vous, et pivotez sur le pied droit en tournant puissamment le bassin vers la gauche. Adoptez une position **zenkutsu-dachi** dans la direction opposée.

Simultanément, envoyez le coude gauche en avant pour porter un coup de coude niveau haut (**empi-uchi**), cependant que vous lancez le bras droit vers l'arrière pour exécuter un blocage descendant dans votre dos (**ushiro-gedan-uke**).



35. Migi keito-uke :

Avancez le pied droit pour adopter une position **neko-ashi-dachi**. Dans le même temps, exécutez un blocage du poignet droit en "tête de poulet" (**keito-uke**), et crochetez la main gauche derrière le coude droit.

36. Migi keito-uke-nagashi/Hidari gedan shuto-osae :

Toujours en position **neko-ashi-dachi**, tirez le coude droit en arrière pour exécuter un blocage balayé du poignet en "tête de poulet" (**keito-uke-nagashi**), en même temps que vous étendez la main gauche devant vous, pour effectuer un blocage appuyé du tranchant de la main (**shuto-osae**).

37. Migi ippon-nukite :

Poussez sur le pied gauche et avancez d'un pas glissé pour adopter une nouvelle position **neko-ashi-dachi**. Simultanément, portez une attaque en pique d'un doigt (**ippon-nukite**) avec la main droite, en même temps que vous appliquez la main gauche sur la face interne du coude droit.

38. Hidari ippon-nukite/Migi ippon-nukite :

(38A) Toujours en position **neko-ashi-dachi**, administrez une nouvelle attaque en pique d'un doigt (**ippon-nukite**) avec la main gauche, en même temps que vous appliquez la main droite contre la face interne du coude gauche.

(38B) Portez une nouvelle attaque en pique d'un doigt (**ippon-nukite**) avec la main droite, et venez ramener la main gauche contre la face interne du coude droit.



39. Morote kaishu gedan-uke :

Décalez le pied gauche vers la gauche et adoptez une position **kiba-dachi** en envoyant les deux bras vers le bas à gauche pour exécuter un blocage descendant double, mains ouvertes (**morote kaishu gedan-uke**).

40. Kosa-dachi :

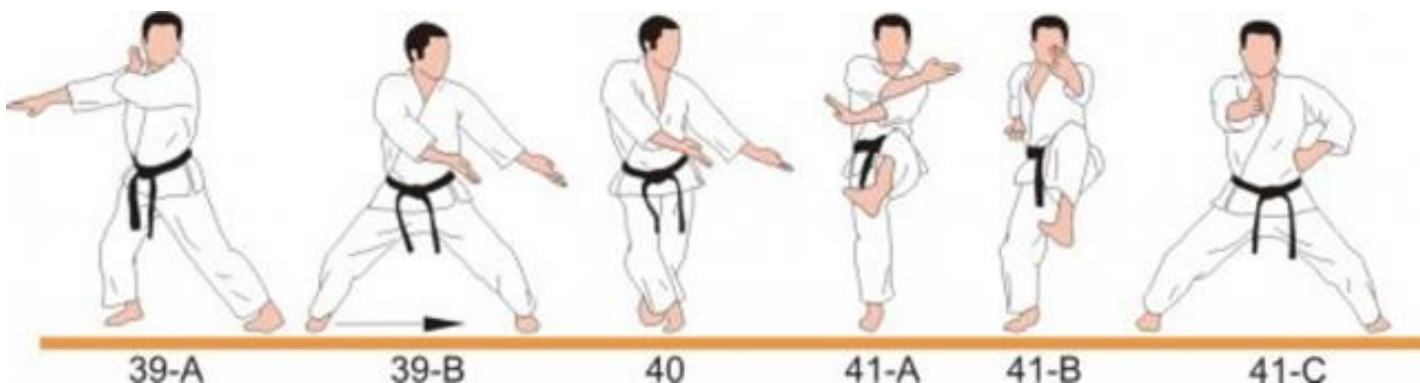
Sans modifier la position des bras, passez le pied droit devant le pied gauche pour vous retrouver en posture pieds croisés **kosa-dachi**.

41. Hidari chudan Tate shuto-uke/Fumikomi/Migi Tate-nukite/Hidari yoko hari-empi :

(41A) En tournant la tête vers la droite, basculez le poids du corps sur la jambe droite et élevez le genou gauche en ramenant le bras gauche sous le bras droit.

(41B) Elevez puissamment la jambe gauche devant vous et, dans le même temps, envoyez la main gauche droit devant vous pour exécuter un blocage vertical du tranchant de la main niveau moyen (**tate shuto-uke**), cependant que vous armez le poing droit au-dessus de la hanche droite.

(41C) Reposez le pied gauche pour exécutez un coup de pied écrasé gauche (**fumikomi**) et installez-vous en position **kiba-dachi**. Ce faisant, envoyez la main droite ouverte en avant pour exécuter une pique de la main verticale (**tate-nukite**), et appliquez le poing gauche contre la hanche gauche, le coude en saillie sur le flanc (**yoko hari-empi**).



42. Morote kaishu gedan-uke :

(42A) Toujours en position **kiba-dachi**, tournez la tête vers la droite, en ouvrant les mains. Commencez par élever la main droite à l'épaule gauche et étendez le bras gauche vers la gauche.

(42B) Envoyez les deux bras vers le bas à droite pour exécuter un blocage descendant double, mains ouvertes (**morote kaishu gedan-uke**).

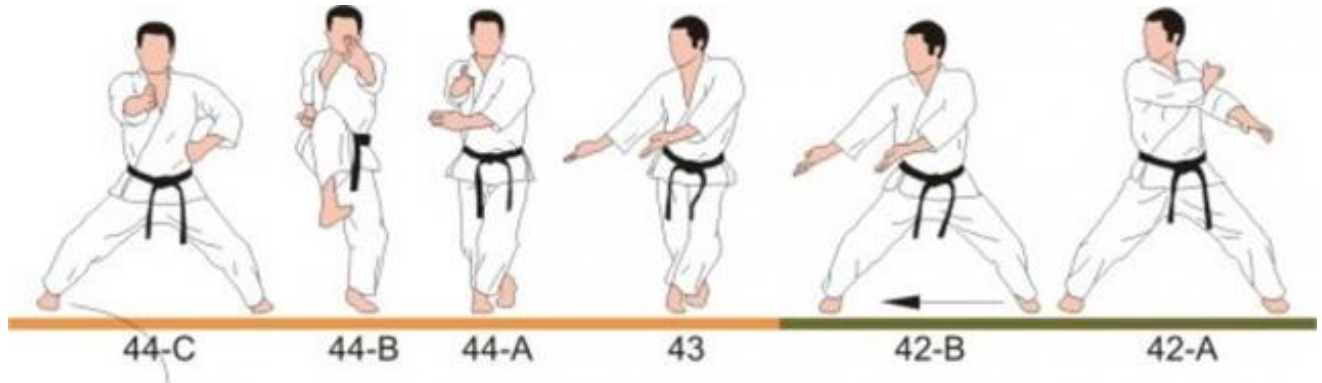
43. Kosa-dachi :

Sans modifier la position des bras, passez le pied gauche devant le pied droit pour vous retrouver en posture pieds croisés **kosa-dachi**.

44. Hidari chudan tate shuto-uke/Fumikomi/Migi tate-nukite/Hidari yoko hari-empi :

(44A) En tournant la tête vers la gauche, élevez puissamment la jambe droite devant vous et, en exécutant un blocage vertical du tranchant de la main gauche niveau moyen (**tate shuto-uke**), cependant que vous armez le poing droit au-dessus de la hanche droite.

(44B) Reposez le pied droit sur votre côté droit après avoir porté un coup de pied écrasé droit (**fumikomi**) et installez-vous en position **kiba-dachi**. Dans le même temps, exécuter une pique de la main verticale (**tate-nukite**) avec le bras droit, et armez le poing gauche au-dessus de la hanche gauche, le coude en saillie sur le flanc (**yoko hari-empi**).



45. Migi uraken-uchi :

(45A) Rapprochez le pied droit du pied gauche en abaissant le poing gauche et en élevant le poing droit au-dessus de la tête.

(45B) En avançant le pied droit pour adopter une position **zenkutsu-dachi**, abaissez le bras droit pour porter un coup du revers de poing (**uraken-uchi**), cependant que vous élevez l'avant-bras gauche, à la rencontre du coude droit devant la poitrine.



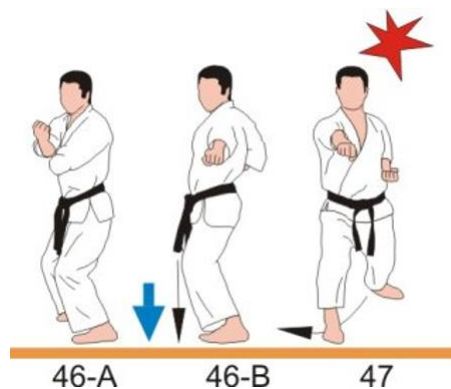
46. Hidari chudan tetsui-uchi :

(46A) Reculez sèchement le pied droit et dépassez le pied gauche, en pivotant le bassin vers la droite et en tirant le poing gauche vers votre flanc droit.

(46B) En position **kiba-dachi**, le pied droit aligné sur le pied gauche, lancez puissamment le poing gauche sur votre gauche pour porter un coup de poing marteau niveau moyen (**tetsui-uchi**).

47. Hidari chudan oi-zuki :

En avançant le pied droit pour adopter une position **zenkutsu-dachi**, portez un coup de poing droit allongé frontal (**oi-zuki**), niveau moyen.



KIAI

48. Suihei hiji-kamae :

En alignant le pied gauche sur le pied droit, tournez la tête et le bassin de 90° vers la gauche, et laissez le bassin remonter pour vous installer en posture naturelle **Shizentai**, pieds écartés en V. Simultanément, élevez les 2 poings devant la poitrine, coudes en saillie sur les côtés (**suihei hiji-kamae**).

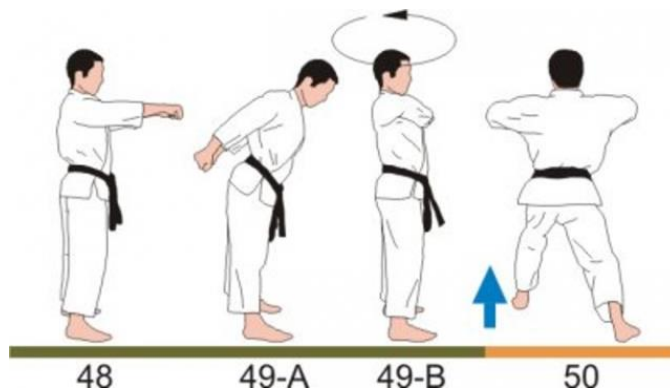
49. Ushiro tetsui hasami-uchi/Suihei hiji-gamae :

(49A) Toujours en posture **Shizentai** et tout en poussant le bassin en arrière, contournez votre corps avec les poings en les abaissant vers l'arrière. Vous exécutez un double coup de poing marteau en ciseaux vers l'arrière (**ushiro tetsui hasami-uchi**).

(49B) Ramenez les 2 poings à hauteur de poitrine, coudes de nouveau en saillie sur les côtés (**suihei hiji-kamae**).

50. Suihei hiji-kamae :

Tout en tournant la tête vers la gauche, décalez le pied gauche en oblique vers l'arrière-gauche et tournez le bassin de 90° dans la même direction pour adopter une position **zenkutsu-dachi**, coudes toujours en saillie sur les côtés (**suihei hiji-kamae**).



51. Ryo kaishu-gamae :

(51A) Avancez le pied droit et, ce dans le même temps, étendez les bras sur les flancs, en ouvrant les mains, paumes vers le ciel.

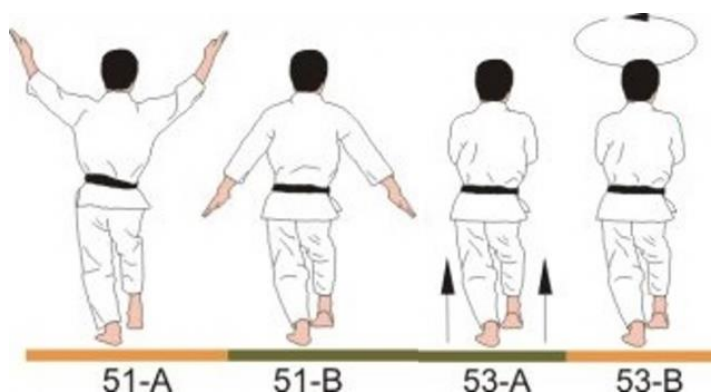
(51B) Poursuivez votre avancée du pied droit et installez-vous en position **neko-ashi-dachi** en même temps que vous élevez les bras suivant un large cercle qui vous contient, avant de les abaisser devant vous puis sur les côtés. Les bras se croisent devant la poitrine sur leur trajectoire descendante en posture **ryo kaishu-gamae**.

52. Morote keito-uke :

Toujours en position **neko-ashi-dachi**, ramenez les 2 mains vers l'intérieur puis vers le haut, et exécutez un double blocage des poignets en « tête de poulet » (**morote keito-uke**).

53. Morote gedan ippon-nukite/Morote keito-uke :

(53A) Poussez sur le pied gauche et avancez d'un pas glissé pour adopter une nouvelle position **neko-ashi-dachi**. Simultanément, portez une double attaque descendante en pique d'un doigt (**morote ippon-nukite**).



KIAI

(53B) D'un mouvement fouetté, envoyez les 2 mains vers le haut pour effectuer un double blocage des poignets en « tête de poulet » (**morote keito-uke**).

54. Migi keito-uke :

(54A) Pivotez les pieds sans les déplacer et tournez le bassin de 180° vers la gauche pour faire face dans la direction opposée. Ce faisant, dégagez le bras droit vers la droite et passez la main gauche sous ce dernier.

(54B) Avancez le pied droit pour adopter une position **neko-ashi-dachi**. Dans le même temps, exécutez un blocage du poignet droit en "tête de poulet" (**keito-uke**), et crochetez la main gauche derrière le coude droit.



YAME, Reculez le pied droit et décalez-le vers la droite en l'alignant sur le pied gauche et adoptez une position **heisoku-dachi**.